

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психології розвитку

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЖІНОК З РІЗНИМ
СІМЕЙНИМ СТАТУСОМ**

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія дитинства та сім'ї з основами
психотерапії»

Здобувача вищої освіти
ОС «Магістр»
Наталії ПАРХОМЕНКО

Науковий керівник:
к.психол.н., доцент,
доцент кафедри
психології розвитку
Яна ЗАПЕКА

Допустити до захисту в ЕК
кафедра психології розвитку
Протокол № _____ від _____
Завідувач кафедри:
Наталія ДЕМБИЦЬКА
_____ (підпис)

КИЇВ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ	7
1.1. Копінг-поведінка як проблема сучасної психологічної науки	7
1.2. Діадичний копінг: поняття, функції та стилі	13
Висновки до розділу 1	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЖІНОК З РІЗНИМ СІМЕЙНИМ СТАТУСОМ	33
2.1. Концептуальна та операціональна моделі дослідження.....	33
2.2. Методичне забезпечення та психодіагностичний інструментарій дослідження.....	34
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження копінг-поведінки жінок з різним сімейним статусом	38
Висновки до розділу 2	54
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ТА НАПРЯМКИ ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНОЇ ДІАДИЧНОЇ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ	
3.1. Теоретико-методологічні засади формування ефективної копінг-поведінки	56
3.2. Програма розвитку ефективної діадичної копінг-поведінки	63
3.3. Апробація програми розвитку ефективної копінг-поведінки	68
Висновки до розділу 3	71
ВИСНОВКИ	73
СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	76
ДОДАТКИ	85

ВСТУП

Актуальність дослідження. Однією з актуальних проблем сучасної психологічної науки і практики є проблема психологічного захисту та необхідність розвитку адаптивної копінг-поведінки у зв'язку з соціальною нестабільністю сучасного суспільства, існуванням суперечливих, у тому числі, негативних тенденцій розвитку (війна, злочинність, насильство, безробіття, незадовільна медична допомога людям, сімейні труднощі). Це ставить під сумнів установки та орієнтири людей, на які вони раніше спиралися. Щоб знайти вихід із важкої життєвої ситуації, необхідно усвідомлювати свої дії. Механізмів психологічного захисту та копіngu (подолання складних життєвих ситуацій) може бути багато, і кожен з них має свої особливості, які необхідно усвідомлювати, досліджувати, структурувати та розвивати.

Спочатку, інтерес до копінг-поведінки з'явився в рамках вивчення захисних механізмів. Єдиною відмінністю було те, що копінг-поведінку відносили до адаптивної групи психологічних захистів. Але невдовзі після цього вчені почали активно вивчати тему свідомих стратегій поведінки у процесі подолання складних життєвих ситуацій. У новій літературі ці стратегії отримали назву копінг-реакції. У зарубіжній психології дослідження копіngu почали поширюватися в 70-х роках ХХ століття в роботах Р. Лазаруса.

Проблематика копінг-поведінки слабо представлена у вітчизняних концепціях розвитку, практично відсутня експериментальна база в соціально-психологічних дослідженнях. Найбільший досвід емпіричних досліджень є у віковій та педагогічній психології (Ткачук Т., Родіна Н.), екстремальній психології (Склень О.), окремі у роботи у віковій психології (Л.Дзюбка, Л.Терещенко).

Проте, останніми роками у психології копіngu більшої уваги почали надавати вивченню копіngu всередині подружніх взаємовідносин, який

розуміють не лише як спосіб подолання стресів і труднощів, але і як найважливіший ресурс стабільності та життєстійкості сімейної системи. Робляться спроби розглянути сімейний копінг як вибір стратегій дій та способів реагування більш ніж одного або декількох членів сім'ї або сімейну дисфункціональність (стресові порушення гомеостазу сім'ї), спрямовані на збереження, відновлення або контроль сімейної цілісності (Дідківська Л., Амбрамюк О., 2018); (Абрамюк О., 2019); (Потапчук Є. М., Карпова Д. 2021); (Vodenmann G., 2005).

Незважаючи на те, що в психології зріс інтерес до «інтеріндивідуальної» моделі копінг-поведінки залишається величезна кількість невирішених проблем. Залишається незрозумілим, чи є закономірності у виборі подружжям оптимальної для певної сімейної ситуації стратегії і наскільки цей вибір пов'язаний з характером міжособистісної взаємодії та оцінкою обома партнерами стресової ситуації. На жаль, проведено недостатню кількість досліджень щодо розмежування типів стресових ситуацій, які пари переживають щодня, та пояснення того, як природа стресогенного фактора та оцінка його подружжям формують парний копінг.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості копінг-поведінки жінок з різним сімейним статусом.

Об'єктом дослідження є: копінг-поведінка.

Предметом дослідження є: психологічні особливості копінг-поведінки жінок з різним сімейним статусом.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі **завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз теоретико-методологічних підходів до вивчення копінг-поведінки особистості та побудови стосунків у парі.
2. Провести емпіричне дослідження та встановити психологічні особливості копінг-поведінки жінок з різним сімейним статусом.
3. Дослідити відмінності у копінг-стратегіях серед груп жінок з різним

сімейним статусом.

4. Розробити та апробувати програму розвитку конструктивної діадної копінг-поведінки засобами психологічного тренінгу.

Для розв'язання поставлених завдань був використаний комплекс адекватних об'єкту та предмету дослідження **методів**:

а) теоретичні – аналіз, синтез порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних та експериментальних даних з проблем копінг-поведінки особистості;

б) емпіричні: опитувальник «SACS» (С. Хобфолл); методика «LSI» для оцінки домінуючих механізмів психологічного захисту (автор Плутчик); методика «Шкала ситуативної та особистісної тривожності (авт. Спілбергер); методика «Опитувальник «Сімейний копінг» (Marial Coping Inventory (MCI) (М.Боуман, адапт. Куфтяк); тест-опитувальник задоволеності шлюбом (авт. Столін).

в) статистичні: методи описової статистики, зокрема: табулювання, кількісна оцінка даних, а також кореляційний аналіз за критерієм коефіцієнта кореляції r - Пірсона, аналіз значущих відмінностей (непараметричний H -критерій Краскела-Уолліса).

Вибірка дослідження. У цьому дослідженні взяли участь 67 жінок у віці від 18 до 40 років. З них: 21 одружена жінка, 18 респонденток не перебували у шлюбі, але мають постійного партнера, 17 не мали постійного партнера і 11 розлучених. Опитування проводилося у форматі онлайн із використанням Google-Form.

Теоретична значущість. Дослідження систематизує та доповнює існуючі теоретичні підходи до розуміння діадного копінгу. Результати дослідження можуть бути використані для подальших теоретичних розробок у галузі психології копінг-поведінки та шляхів її формування та розвитку.

Практична значущість дослідження полягає у тому, що запропоновані рекомендації та розроблена програма розвитку конструктивної копінг-поведінки можуть бути використані практичними психологами, викладачами

у процесі фахової підготовки майбутніх психологів з метою поглиблення психологічних знань щодо особливостей формування та розвитку діадичного копінгу.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (84 найменування). Основний зміст роботи викладений на 77 сторінках комп'ютерного набору, містить 15 таблиць та 1 рисунок. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 83 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ- ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

1.1. *Копінг-поведінка як проблема сучасної психологічної науки*

Поняття захисної поведінки чи психологічного захисту виникло ще наприкінці ХІХ століття у психотерапії під керівництвом З. Фрейда. У подальшому вивчення цієї проблематики продовжила роботу його дочка А.Фрейд. Ця поведінка означала реакцію людини на будь-які життєві труднощі, яка виявлялася у різних формах боротьби Я-концепції з нестерпними думками чи болючими афектами (Freud, A., 1987).

Нині деякі автори описують психологічний захист як систему підсвідомої діяльності. Вона захищає людину від негативних емоцій, травмуючої інформації, спираючись на власний життєвий досвід (Ткачук Т., 2014).

На перший погляд здається, що копінг-стратегії та психологічні захисти схожі за своїми функціями. Втім, це не так. Навіть зараз ведуться дослідження для того, щоб визначити чіткі межі між цими двома поняттями. Багато авторів стверджують, що психологічний захист протікає на несвідомому рівні, без особливого контролю і спрямований на приховування наявної у людини у даний момент нездатності діяти, зниження тривожності і витіснення відповідної інформації, яка суперечить Я – концепції [Plutchik, R., 1979]. У відповідь на таку саму ситуацію копінг-поведінка використовується людиною свідомо. Вона може сама свідомо обирати та змінювати свою поведінку залежно від ситуації.

Спроби зарубіжних вчених пояснити поведінку людини в стресових ситуаціях в наприкінці 60-х років минулого століття привели до появи теорії копінг-поведінки (стрес-долаючої, стрес-опановуючої) поведінки, інтерес до якої стрімко виріс як у закордонній, так і вітчизняній психології. Підтвердженням цього може служити наявність більше 70000 посилань по проблемі копінгу поведінки в базі даних Національної медичної бібліотеки та

Національного інституту здоров'я США у 2007 році.

На відміну від копінг-поведінки психологічний захист дає тимчасовий позитивний ефект. Анна Фрейд в основах психологічного захисту виявила один факт, який став ключовим моментом подальшого вивчення копінг-поведінки. З'ясувалося, що кожна людина використовує обмежений набір механізмів захисту. Ця ідея зацікавила не тільки тих дослідників, що займаються розробкою теорії психологічного захисту, але й інших науковців, які вивчають копінг. На думку Хаана, «копінг-поведінка відрізняється від захисної поведінки, оскільки остання є жорсткою, вимушеною, що спотворює дійсність і незмінною, тоді як копінг-поведінка – це гнучка, довільна, орієнтована на реальність поведінка, що розвивається» (Haan N. (2001).

Теорія опанування особистістю важких життєвих ситуацій (копінгу) виникла у психології у другій половині ХХ ст. Форма поведінки, що відображає готовність індивіда вирішувати життєві проблеми, була названа копінг-поведінкою (від англ. "to cope" – опановувати, впоратися, подолати). Першим у 1962 термін "coping" використовував Л.Мерфі. Пізніше він активно використовувався американським психологом А. Маслоу, який вважав, що копінг-поведінка протиставлена експресивній поведінці (Murphy L., 1974).

Р.Лазарус дає наступне визначення «копінгу»: прагнення до вирішення проблем, до якого вдається індивід, у випадку коли вимоги ситуації мають велике значення для його гарного самопочуття (як у ситуації, пов'язаної з великою небезпекою, так і в ситуації, спрямованій на великий успіх), оскільки ці вимоги активують адаптивні можливості (Lazarus R., 1978).

Незважаючи на різноманітність досліджень, присвячених проблемі копінг-поведінки, протягом багатьох років вони, в основному, стосувалися фізичних та психосоматичних захворювань та вивчалися переважно зарубіжними авторами.

М.Ніл під «копінгом» має на увазі когнітивні і поведінкові спроби

людини впоратися зі специфічними зовнішніми або/і внутрішніми вимогами, які постійно змінюються та оцінюються як напруга або перевищують можливості людини впоратися з ними. Д. Койн розглядає «копінг» як діяльність особистості щодо підтримки або збереження балансу між вимогами середовища та ресурсами, що задовольняють цим вимогам (Wills T., 2004).

Таке зміщення в поняттях адаптації до несприятливих факторів дозволило розглядати копінг як центральну ланку стресу – стабілізуючого фактора, який може допомогти особистості підтримувати психосоціальну адаптацію в період впливу стресу. Більше того, після виходу книги Р.Лазаруса «Stress and the coping process» у 1966р. відбулася поступова зміна моделі стресу, розроблена Г.Сельє (Lazarus R., 1978).

Масивний рух з пропаганди «копінгу» почав формуватися в 60-ті роки роботами І.Джемса, М.Арнольда, Л.Мерфі, Дж.Роттера, Р.Лазаруса.

У психологічній літературі термін перекладають, як «адаптивна поведінка» або «психологічне подолання», що є синонімом «копінг» (копінг-поведінка). Відповідно до тлумачного словника, слово «опанування» означає давати раду, справлятися, упорядковувати, підпорядкувати собі. Образно кажучи, «впоратися з ситуацією» – означає підкорити собі обставини, опанувати їх, оволодіти ними.

Сучасний підхід вивчення механізмів формування стрес-опановуючої поведінки ґрунтується на думці, що людині властивий інстинкт подолання (Е.Фромм). Копінг-поведінка передбачає адаптацію до обставин та вміння використовувати певні засоби для подолання емоційного стресу. При виборі активних процесів підвищується можливість усунення впливу стресорів на особистість (Barbarin O. et., 1985).

Перебіг постстресової реакції у відповідь залежить від факторів, що зумовлюють якості стресорів, особистісних властивостей, компетентності у подоланні психоемоційних навантажень, соціальної допомоги. Дослідники вважають, що ефективність копінгу залежить від таких індивідуально-

психологічних особливостей як темперамент, рівень тривожності, тип мислення, специфіки локусу контролю, спрямованості характеру. Виразність тих чи інших способів реагування на складні життєві ситуації знаходиться в прямій залежності від ступеня самоактуалізації особистості – чим вищий рівень розвитку особистості людини, тим успішніше вона справляється з труднощами, що виникли.

Психофізіологічні властивості особистості та соціальні фактори є головними опосередковуваними факторами з боку індивіда у процесі оцінки та реакції на те, що відбувається. Вони також зумовлюють тривалість, інтенсивність, характер стресової реакції, сприяючи як її посиленню так і послабленню.

До особистісних ресурсів належать адекватна «Я-концепція», позитивна самооцінка, низький нейротизм, інтернальний локус контролю, оптимістичний світогляд, емпатійний потенціал, афіліативна тенденція (здатність до міжособистісних зв'язків) та інші психологічні конструкти (Ткачук Т., 2014).

У процесі дії стресора на особистість відбувається первинна оцінка, на підставі якої визначають тип ситуації – загрозливий або сприятливий.

Р. Лазарус стверджує, що первинна та вторинна оцінки впливають на форму прояву стресу, інтенсивність та якість подальшої реакції. Саме з цього моменту формуються механізми особистісного захисту, які Р.Лазарус, розглядає як процеси подолання, як здатність особистості здійснювати контроль над загрозливими ситуаціями, які її засмучують або приносять задоволення (Lazarus R.S., 1987).

Особливого значення Р. Лазарус надає когнітивної оцінки стресу, стверджуючи, що стрес – це не просто зустріч з об'єктивним стимулом, вирішальне значення має його оцінка індивідом. Стимули можуть бути оцінені як недоречні, позитивні чи стресогенні. Також автор стверджує, що стресогенні стимули призводять до різної величини стресу у різних людей та у різних ситуаціях.

Таким чином, ключовим моментом у дослідженнях Р. Лазаруса було те, що стрес почав розглядатися як результат суб'єктивної оцінки шкідливого стимулу. Проте, незважаючи на значне індивідуальне розмаїття поведінки в стресі, на думку Р. Лазаруса, існує два глобальні типи стилю реагування.

Проблемно-орієнтований стиль, спрямований на раціональний аналіз проблеми проявляється у таких формах поведінки, як самостійний аналіз того, що сталося, звернення за допомогою до інших, пошук додаткової інформації і пов'язаний зі створенням та виконанням плану вирішення важкої ситуації.

Суб'єктно-орієнтований стиль, як наслідок емоційного реагування на ситуацію, що не супроводжується конкретними діями, характеризуються наївною, інфантильною оцінкою того, що відбувається. Він проявляється у вигляді спроб не думати про проблему взагалі, залучення інших до своїх переживань, бажання забути у сні, розчинити свої негаразди в алкоголі чи компенсувати негативні емоції їжею (Lazarus R., 1989).

Схожі погляди висловлюють й інші автори (Р.Рейх, К. Відл), у межах яких викладається думка про те, що індивідуальна когнітивна оцінка визначає кількість стресу, згенерованого подією чи ситуацією. Перший крок у процесі когнітивної оцінки представлений «поляризуючим фільтром», який може посилити чи послабити значущість події. Одні й самі події життя може можуть мати різне стресове навантаження залежно від їх суб'єктивної оцінки (Bramson R., Robert M., 2016).

До третього підходу належать Р. Лазарус і С. Фолькман, відповідно до поглядів яких «копінг» розуміється як динамічний процес, когнітивні та поведінкові спроби скеровувати внутрішніми та (або) зовнішніми вимогами, які постійно змінюються та оцінюються як такі, що напружують та передбачають наявність певних ресурсів особистості (Lazarus R. S., Folkman S., 1984).

Процеси копінгу (стрес-подолання) є частиною емоційної реакції. Від них залежить збереження емоційної рівноваги, зменшення, усунення або

нейтралізація стрес-діючого фактора. Копінг–поведінка, підвищуючи адаптивні можливості суб'єкта, на основі усвідомлюваного, активного вибору, позбавляє індивіда від неузгодженості спонукань та амбівалентності почуттів, оберігає його від усвідомлення небажаних чи хворобливих емоцій, а головне – усуває тривогу та напруженість. У випадку неуспішного копінгу, стресор зберігається і виникає необхідність подальших спроб копінгу.

На думку А.Бандури, «очікування особистої ефективності, майстерності відбивається як на ініціативі, так і на наполегливості у копінг-поведінці. Сила переконання людини у власній ефективності дає надію на успіх». Низька самоефективність, може призвести до такої вторинної оцінки, яка визначить подію як таку, яку неможливо скеровувати і тому як стресову (Bandura A., 1995).

М. Перрес, М. Рейчерт допускають ситуацію, коли з об'єктивних причин індивід не може вплинути на ситуацію та змінити її. Адекватним функціональним способом копінгу у подібному випадку, вважають автори, є уникнення. Функціонально адекватною копінговою реакцією у разі є когнітивна переоцінка ситуації, надання їй іншого сенсу (Colten Mary, Gore Susan, 1989).

Дослідження, проведені в Японії (К. Накано), показали, що активні копінг-стратегії, орієнтовані на вирішення проблеми, ведуть до зменшення наявної симптоматики, у той час як уникнення та інші копінг-стратегії, спрямовані на редукцію емоційної напруги, призводять до посилення симптоматики.

У будь-якому випадку, на думку авторів, успішна адаптація можлива тоді, коли суб'єкт може об'єктивно і в повному обсязі сприймати стресор. Власна оцінка щодо людських здібностей опанувати життєві події ґрунтується на попередньому досвіді дій у подібних ситуаціях, вірі у себе, на соціальній підтримці людей, самовпевненості та ризикованості (Ляшин Я., 2018), (Корнієнко І. 2016), (Грабовська С., 2017), (Войцеховська О., Закалик Г. 2016), (Вдовиченко А. 2013), (Гончаров М., 2008), (Родіна Н., 2014),

Bramson R., Robert M., 2016), (Wolf T., 1994).

1.2. Діадичний копінг: поняття, функції та стилі

Здатність сім'ї протистояти силам, які порушують її внутрішню рівновагу, є надзвичайно важливою характеристикою її життєдіяльності. Щоденні спостереження показують явний зв'язок між рівнем згуртованості сім'ї, її гнучкістю, потенційними сімейними ресурсами та тим, як вона долає труднощі. Вивчення адаптивної поведінки в ситуаціях загрози для продуктивності, здоров'я та благополуччя людини не є новим (Ткачук 2008, 2014); Шебанова В.І. (2011); Bramson R., Robert M. (2016); Forman S.G. (2009). Поняття «копінг-поведінка» (*coping*) використовується для позначення поведінки особистості в будь-яких ситуаціях, категоризованих людиною як критичні або важкі.

Протягом тривалого часу більша частина досліджень копіngu особистості була спрямована на вивчення стресу і копінг-зусиль на рівні окремої людини, а також на вплив різних типів, стилів і стратегій копіngu на фізичне і психічне здоров'я індивіда. Перші спроби розглянути «парний» (діадичний) копінг були вжито на початку 90-х років минулого сторіччя. Саме тоді зарубіжні вчені почали серйозно підходити до розширення парадигми стресу і копінг-поведінки на подружжя та пари, які проживають спільно. Так, у порівнянні з періодом 1981-1985 років, коли у Західній Європі та США було опубліковано близько 150 робіт із вивчення стресу і парного копіngu, в 1996-2001 року було видано понад 300 статей на цю тему.

Збільшений інтерес до проблеми був пов'язаний, насамперед із істотними змінами історичного та економічного розвитку країн Західної Європи, які, зокрема, привели до значному збільшенню числа жінок, працюючих поза домом, що позначилося на потребі поєднувати роботу і сімейне життя (Endler N.S., Parker J.D., 1998), (Folkman S., Lazarus R., 1986), (Frydenberg E., 2011). Збільшення тривалості життя підвищило ймовірність догляду за старими родичами, які можуть мати хронічне фізичне або психічне захворювання. Це

привело до появи нового типу стресу у чоловіків і жінок, який отримав назву «тяготи опікуна (піклувальника)» (caregiver burden) (Lazarus R., 1987). Бажання відповідати підвищеним матеріальним потребам підштовхнуло багато пар більше часу проводити на роботі і тим самим скоротити час, який проводиться вдвох. Ці та інші зміни в житті сім'ї призводять до зростання ролі дружини як одного з головних ресурсів у подоланні нормативних та ненормативних стресових ситуацій. Звідси виникає проблема вивчення парного (подружнього, діадичного) стресу та копінгу.

Сімейний копінг як процес. Дослідження психологічних закономірностей сімейного стрес-подолання (копінгу) веде нас до його розуміння як явища, яке постійно змінюється, або процесу. Члени сім'ї та їх відносини один з одним, з навколишнім світом постійно змінюються, що вимагає їх переоцінки і відображається на способах подолання складних життєвих ситуацій та їх мінливості.

Нині при розгляді процесуального аспекту сімейного подолання враховуються наступні параметри: стадії сімейного копінгу з урахуванням конкретної ситуації; його фази; сімейний копінг на різних етапах життєвого циклу; стрес-подолання різних стресорів.

У процесі сімейного копінгу дослідники виокремлюють три стадії регуляції стресової ситуації: очікування (рівень антиципації), вплив та поствплив. На стадії очікування сім'ї доводиться на когнітивному рівні працювати над наступними проблемами: як цьому можна запобігти; що можна зробити, щоб підготуватися до стресу або зменшити його вплив; якщо цього не можна уникнути, то чи можна це витримати? На цій стадії сім'я може використовувати копінг-стратегії, починаючи з уникання та закінчуючи розв'язанням проблем.

На стадії впливу деякі думки і дії, які були наявними на попередній стадії, втрачають актуальність. Для того щоб впоратися з невідповідностями між очікуваннями та дійсністю, сім'я змушена знаходити та використовувати нові стратегії копінгу.

По мірі просування сім'ї до стадії післядії з'являються нові роздуми на тему: «А що тепер? Чи може і/або хоче сім'я повернутись до стану, який існував раніше?» Ці реакції можуть призвести до нового рівня очікування.

Д. Рейсс і М. Олів'єрі в процесі сімейного копінгу виокремлюють три фази, які впливають з концептуальної моделі розв'язання проблем: визначення проблеми, пробний вплив і впевненість у прийнятому рішенні. Вони вважають, що саме ці три фази виступають концептуальними пунктами дослідження реакції сім'ї на стресову ситуацію. Так, у межах кожної із цих фаз сім'ї використовують стратегії, засновані на власних ресурсах (Reiss D. Oliveri M., 1998).

Іншою точкою зору на фази сімейного подолання дотримуються Г.Маккабін та Дж. Паттерсон у запропонованій ними *моделі реагування сім'ї на пристосування та адаптацію*. Ці автори виділяють фази опору, зміни структури та зміцнення, у процесі яких сім'ї застосовують різні адаптивні стратегії сімейного копінгу. Кожна фаза визначає здатність сім'ї опановувати стресову подію, вплив стресорів на стійкість та опірність сім'ї, ресурси та здібності стрес-подолання/рішення проблем. Передбачається, що фази зміни структури передують фазі опору. Проте сім'ї не обов'язково прямо рухаються від кризи до адаптації. Сім'я може застрягти в одній із фаз або слідувати циклічним шляхом по мірі того, як вона (родина) розуміється на ситуації (McCubbin H. I., Pallerson J. M., 1983).

Відомо, що одні стресові ситуації короткострокові, інші вимагають від сім'ї подолання протягом тривалого періоду часу, наприклад, в ситуації пролонгованого характеру стресу (хронічна хвороба, втрата одного із членів сім'ї).

Сім'я як «організм, що розвивається у часі», має свій цикл розвитку. Динамічний аспект життєвого циклу вносить необхідність пристосування стратегій подолання конкретних подій і ситуацій.

У циклі дослідження, присвяченого інтегральному вивченню особливостей копінг - поведінки на різних етапах життєвого циклу були

отримані докази динамічного порядку вибору стилів/стратегій стресопанування в сім'ї. Було виявлено, що найбільш часто на початку стресового епізоду подружжям використовувався тільки індивідуальний копінг, за яким слідували спільні копінг-зусилля партнерів, лише після цього (вже у ситуації неможливості самотійно подолати стресову ситуацію) партнери здійснювали пошук соціальної підтримки. Крім того, чим більш жорстким був стресор або мав пролонгований характер, тим більше копінгових дій було здійснено (у зазначеному порядку - від індивідуальних копінг-стратегій до спільних копінгових зусиль партнерів) (Bodenmann G., 1995, 1997).

Визначено, що динамічний розвиток сім'ї і копінг-стратегій пов'язано з її розвитком як цілісної системи. Емпірично доведено, що динаміка копіngu йде від індивідуального подолання стресу до спільного, і ця ж динаміка характерна для розвитку сім'ї як цілісної системи — від простої діади, в якій існує дві людини, які поки що звикають одна до одної, до єдиного організму, що включає міжпоколінні взаємодії. Сімейний копінг розуміється як процес безперервного регулювання та підтримки балансу між внутрішніми та зовнішніми вимогами. Сім'ї стикаються з новими потребами та можливостями, якими потрібно керувати в умовах динаміки життєвого циклу (Bodenmann G., 2011).

Функції та завдання сімейного копіngu. Висвітлюючи концепцію сімейного копіngu, необхідно мати уявлення про цілі, яким слугують стратегії подолання. Спроби подолання спрямовані на: зниження або усунення вимог та їх переоцінку, щоб зробити їх більш здійсненними; управління напругою, що виникає при зіткненні із запитам та вимогами; збільшення ресурсів, які необхідні для регулювання вимог. Г. Маккабін з колегами виділив чотири функції подолання: 1) зниження вразливості та чутливості сім'ї у стресовій ситуації; 2) посилення або зміцнення характеристик сімейної системи; 3) зниження чи усунення стресорів та їх негативного впливу; 4) зміна середовища у вигляді зміни соціальних умов (Aspinwall L., 1998).

Вченими було виділено та обґрунтовано три основні завдання сімейного копінгу, що мають першорядне значення та спрямовані на індивіда (партнера або члена сім'ї), сімейну підсистему та сім'ю як ціле. По-перше, сімейний копінг знижує стрес кожного партнера. Так, благополуччя одного партнера залежить від благополуччя іншого. У ситуаціях, коли один із подружжя впоратися з труднощами поодиночки не може (наприклад, недостатньо ресурсів індивідуального копінгу) або обидва партнери протистоять одному стресору, сімейний копінг повинен допомогти обом партнерам впоратися зі стресом. По-друге, відбувається покращення якості взаємовідносин у підсистемах. Сімейний копінг значно впливає на взаємовідносини: він культивує почуття «ми», «нас», тобто атмосферу взаємної довіри, надійності, відданості та самовіддачі, і почуття того, що взаємовідносини — джерело підтримки у складних обставинах (Hill R., 2003).

Форми сімейного копінгу. Відомо, що в більшості ситуацій людина зазвичай намагається використати насамперед індивідуальні стилі подолання важких ситуацій. У разі несподіваних неприємностей або вжитих невдалих копінг-спроб член сім'ї звертається до найближчого оточення. Як правило, члени сімей так коментують свою поведінку: *"Мені потрібно було до когось звернутися, просто сам упоратися не міг"*; *«Я на той момент не могла оцінити ситуацію, тому все розповіла чоловікові... разом ми впоралися»*; *«Я не могла сама ухвалити рішення, довелося нам (батькам) спільно вирішувати проблему»*; *«Все розповіла мамі, адже вона має досвід, вирішила: може, хоч словом чи ділом допоможе вирішити труднощі»*. Це дає розуміння того, що копінг-поведінка має певний динамічний порядок — від індивідуального копінг-стилю до спільних копінг - зусиль партнерів (або членів сім'ї), спрямованих на подолання стресової ситуації (Малильо О., 2013).

У серії досліджень, присвячених інтегральному вивченню сімейної копінг- поведінки в ситуації нормативної сімейної кризи (при проходженні основних етапів життєвих циклів), було встановлено різноманіття форм

копінгу в сімейній системі. Були виділені три форми копінг-поведінки, що використовуються в ситуаціях стресу в близьких відносинах: індивідуальний копінг; діадний копінг; сімейний копінг .

Індивідуальний копінг розуміється як актуальні відповіді людини на загрозу, що нею сприймається. У перших спробах усунення важкої ситуації, її перетворення чи пристосування до неї людина зазвичай використовує індивідуальні стилі та стратегії подолання. У разі невдалих спроб індивідуально впоратися із ситуацією звертаються до діадного та групового копінгу (Войцеховська О., 2016).

Діадний копінг розглядається як копінгові зусилля одного з партнерів, спрямовані на покращення та посилення функціонування іншого партнера та їх взаємовідносин. На думку Г. Боденманна, дана форма копінгу виступає системною подією, заснованою на обліку стрес-сигналів одного партнера, сприйнятті цих сигналів іншим партнером і його реакціях у відповідь у будь-якій формі діадного копінгу. Результати дослідження, присвяченого інтегральному вивченню сімейної копінг-поведінки в ситуації нормативної і ненормативної сімейної кризи, дозволили нам виділити два різновиди діадного копінгу - *симетричний* і *комплементарний діадний копінг* (Bodenmann, G., 1995).

Симетрична копінг-поведінка партнерів, що виражається у схожому взаємозв'язку використання стратегій подолання. Встановлено, що симетричний характер узгодженості у сімейному копінгу існує у період діадних взаємовідносин — симетричність спостерігається у виборі *позитивної стратегії опанування*, а у зрілій сім'ї — у виборі стилю, орієнтованого на *вирішення* проблем.

При *комплементарній поведінці подружньої пари* один із партнерів перебуває у більш *успішній/адаптивній* позиції, ніж інший. При цьому виді поведінки один із партнерів виконує роль захисного буфера, що включає спроби позитивного настрою партнера на подолання труднощів, готовність взяти на себе відповідальність за вирішення проблеми.

Сімейний копінг розглядається як взаємодія та об'єднання копінг-зусиль членів сім'ї. При даній формі копінг-поведінка одного партнера (чоловіка) не є незалежною від іншого, як і результат їх загальних зусиль (або вирішення ситуації).

На основі факторної кореляційної матриці взаємозв'язків 16 показників основного та подружнього копінгу науковцями було виділено три стилі сімейного копінгу.

1. Стиль *«емоційна спрямованість чоловіка»* у структурі сімейного подолання, включає: стратегії подолання, що фокусуються на емоційних проявах, зі своїми негативними переживаннями і тривожними думками про травмуючі події (втеча від конфлікту, що розвивається); орієнтацію на особисті інтереси та потреби; прояв наполегливості при вирішенні проблем та зануренні в емоції.

2. Стиль *«сімейна емоційна регуляція — проблемно-орієнтованість»*, спрямований на усунення від себе та зміну важкої ситуації шляхом пошуку засобів її подолання, розглядається як груповий стиль сімейного копінгу.

3. Стиль *«сімейна емоційно-позитивна включеність»*, що проявляється у зверненні у важкій ситуації до емоційної складової подружніх відносин шляхом демонстрації подружжям почуттів, переживань і фізичної прихильності по відношенню один до одного, що відображає специфічність подолання в сім'ї як цілісної структури, заснованої на близьких емоційних взаємостосунках (Hobfoll S., Dunahoo C. L, 2001).

Результати дозволили встановити, що стиль *«емоційно-позитивна включеність»*, найбільш виражений на етапі формування сім'ї та сім'ї, яка має дитину-підлітка, передбачає спроби подолання негативних переживань шляхом звернення до емоційної сторони подружніх стосунків. Вибір даного стилю закономірно пояснюється особливостями цих етапів: етап діади — емоційна основа домінує у взаємовідносинах, зрілий етап — переоцінка відносин, сімейного життя і повернення до емоційних відносин.

На етапі сім'ї, що народжує дітей, найбільшою вагою має стиль

«емоційна спрямованість чоловіка»: у ситуації очікування і появи дитини характерне усвідомлення чоловіками своєї незамінності у вирішенні багатьох питань. Найбільша вага стилю *«сімейна емоційна регуляція — проблемно-орієнтованість»* встановлена на етапі сім'ї, яка має дитину-дошкільника, що дозволяє впоратися з власними конфліктами та змінити ситуацію шляхом її вирішення. Так, виявлена вага того чи іншого сімейного стилю подолання обумовлена завданнями сімейного життя та нормативною ситуацією сімейної кризи, вирішуючи і долаючи труднощі, які виникають, сім'я розвивається (Hobfoll S., Dunahoo C. L, 2001).

Онтогенез копіngu. Відомо, що розвиток стильових захисних механізмів визначають такі фактори: динамічні особливості психіки; індивідуальний досвід успішності задоволення базових психологічних потреб; досвід відносин у батьківській сім'ї як приклад вирішення життєвих ситуацій; хронічна психотравматизація особистості. З урахуванням сучасних наукових уявлень щодо механізмів формування дитячої особистості становлення та розвиток копінг-поведінки поведінки розглядається залежно від індивідуальних та сімейних факторів, що детермінують її становлення. Аналіз та систематизація факторів дозволяють уявити їх у єдиній моделі формування копінг-поведінки у дітей (Котлова Л., Безверхня К., 2018).

Як фактори, що детермінують формування та становлення механізмів опановуючої поведінки виокремлюють: якість прихильності, система особистісних відносин дитини, сімейний контекст, дитячо-батьківські відносини (дитячий досвід відносин), модель копінг-поведінки батьків. Розглянемо кожен із цих факторів докладніше.

Модель формування механізмів копіngu у дітей. Якість прив'язаності дитини до батька (матері) розуміється як прагнення близькості та основа безпеки для дитини. Прихильність формується в ранній період життя дитини та має на увазі тривалі відносини. Захисна безпечна прив'язаність дозволяє організму, що розвивається, конструювати адаптивні «внутрішні

моделі» себе та інших.

За даними дослідження дітей з різною якістю прив'язаності (середній вік - 9 років, діти з типовим розвитком та із затримкою психічного розвитку), діти з тривожною прив'язаністю демонструють пасивний стиль копінг-поведінки; діти з ЗПР використовують емоційно-поведінкові способи копінгу; діти з типовим розвитком вдаються до стратегій, пов'язаних більшою чи меншою мірою з когнітивною сферою. Впевнено прив'язані діти обирають активно-діяльнісні копінг-стратегії, позитивні афекти у них переважають над негативними (Hill R., 2003).

Система особистісних відносин дитини включає зв'язки з іншими людьми (батьками, сиблінгами, друзями, вчителями), які вона суб'єктивно переживає та особливості самої дитини, що виявляються у взаємовідносинах (допитливість, прагнення до спілкування та домінування, відгородженість та ін.) (Абрамюк О., 2018).

У ході дослідження копінг-поведінки дітей із сімей, які регулярно застосовують фізичні покарання, було встановлено вплив особистісного ставлення до оточуючих людей як предиктора подолання стресу. У хлопчиків значущість відносин із батьком і батьками взагалі сприяє формуванню пасивного опанування стресу. У дівчаток значущість відносин із близькими дорослими сприяє формуванню стратегій, спрямованих на пошук соціальної підтримки та деструктивної емоційної експресії.

1. *Сімейний контекст* розуміється як система умов життєдіяльності сім'ї, що обумовлює вплив на функціональні, рольові, комунікативні та поведінкові характеристики членів сім'ї та сім'ї як цілого (наприклад, сім'ї з різним типом взаємовідносин).

2. *Дитячо-батьківські відносини* здійснюють вплив на психічний розвиток дитини та її соціальну адаптацію, у тому числі значущі для становлення спроможності вирішення життєвих труднощів.

Встановлена пов'язаність дитячого досвіду відносин з батьками, емоційних комунікацій батьківської сім'ї з вибором власної поведінки в

період дорослості свідчить, що високий рівень емоційно-комунікативних дисфункцій у прабатьківській сім'ї, фіксація тривожності, неприйняття та відсутність підтримки в дитинстві блокують вибір продуктивного копінгу труднощів у дорослих. Саме гармонійна взаємодія в діаді «батько - дитина» (взаємне прийняття, узгодженість тактик батька та дитини, співпраця) виступає запорукою побудови у дітей адаптивної функціональної моделі подолання стресу.

Модель копінг - поведінки батьків — це «готова соціально-культурна обстановка», що створює для дитини «ті необхідні форми пристосування, які давно вже були створені у дорослих, які її оточують» (Котлова Л., Безверхня К., 2018).

Дослідження проблеми формування копінг - поведінки дитини дозволило встановити, що засвоєння і переживання дітьми зовнішньої картини копінг-поведінки батьків не призводить до безпосереднього копіювання особливостей копінг - поведінки, а знаходить своє відображення в генезі копінг-поведінки іншої якості, що говорить про складний характер інтеріоризації дітьми впливу батьків. Так, було помічено, що, незважаючи на неефективність і деструктивність копінг - поведінки батьків із сімей, які регулярно застосовують фізичні покарання (ними частіше вибираються конфронтаційний копінг, емоційно-пасивний стиль розв'язання труднощів), діти не відтворюють батьківську модель подолання труднощів. Вони ослаблено і суперечливо долають труднощі, обираючи переважно копінг-стратегії, спрямовані на соціальні контакти з метою отримання соціальної підтримки та прояв емоційної експресії (Пирог Г., Свінціцька М., 2023).

Аналіз впливу особливостей батьків з урахуванням ознаки статі показав, що з боку матері копінг - поведінка дитини більш чутлива до її ставлення (материнсько-дитячого ставлення), а з боку батька — до моделі подолання.

Ефективність сімейної копінг-поведінки. Концепція «ефективність подолання» відноситься до досить прихованих, не виражених явно. Ефективність залежить від збігу вимог, що висуваються ситуацією і

сімейних ресурсів, а також від сімейної оцінки та дій, спрямованих на вирішення проблеми.

Вибір стратегії подолання — один з факторів, що впливають на ефективність подолання. Відомо, що стратегії подолання не можуть бути однозначно хорошими чи поганими, ефективними чи неефективними. Стратегія, яка успішно використовується в одній ситуації, може абсолютно не спрацювати в іншій ситуації. Ефективність стратегії залежить від того, наскільки вона відповідає вимогам ситуації.

Ефективність не може залежати лише від вибору стратегії. Навіть якщо враховувати, що копінг сприймається як набір конструктивних зусиль, які застосовуються для захисту сім'ї, можуть виникати побічні ефекти або витрати на подолання. Побічні ефекти подолання з'являються тоді, коли подолання труднощів здійснюється досить успішно, але при подоланні дії стресора завдає шкоди іншим сферам життя людини. На думку дослідників, за тривалої спроби копінгу виникає ефект втоми, що накопичується та виснажує енергію пізнання. А при використанні стратегій у невідповідних ситуаціях можливий розвиток надмірної генералізації стратегій копінгу.

Г.Маккабін з колегами в дослідженні, присвяченому видам підліткової поведінки, небезпечної для здоров'я, виявили потенційно дисфункціональну природу конструктивних і корисних для здоров'я стратегій подолання. Так, підлітки використовують стратегію *розрядки напруги* шляхом дискусій, обговорень (виражають почуття досади та обурення, кричать, скаржаться найближчому оточенню), яка є позитивною на відміну від вибору *уникнення* труднощів з допомогою алкоголю, куріння і наркотиків. Незважаючи на те, що для підлітків вибір стратегії *розрядки напруги* ефективний, інші члени сім'ї вважають його неефективним і джерелом стресу сім'ї як цілого (McCubin H.I., Patterson H.I, 1983).

У ході інтегрального вивчення сімейної копінг - поведінки в ситуації нормативної сімейної кризи були отримані докази ефективності вибору емоційних стратегій в контексті сімейних труднощів. Вченими було

встановлено, що більша кількість зв'язків характеристик сімейних взаємовідносин встановлено з вибором подружжям *позитивної* стратегії у розв'язанні труднощів сім'єю (зв'язків із *проблемно-орієнтованим* копінгом не було виявлено). Прояв чоловіком і дружиною *позитивної* стратегії з допомогою прив'язаності один до одного, спільного спілкування та підтримки підвищує особистісну спільність подружжя, взаєморозуміння між ними та їх сексуальну гармонію, активність у ролі батьків та у веденні домашнього господарства, а отже, сприяє успішному функціонуванню сімейної структури загалом. Вибір дорослими членами сім'ї *емоційно-орієнтованого* копінгу співвідноситься з взаєморозумінням між членами сім'ї, активною участю у вихованні дітей та веденні домашнього господарства (Aspinwall L., Taylor E., 1998).

Аргументом на користь ефективності емоційних стратегій слугують дослідження інших авторів. Р. Лазарус в одній із останніх робіт переглядає ставлення до емоційно-орієнтованих стратегій. Розгляд двох стратегій подолання (проблемно-фокусованого копінгу та емоційного реагування) як окремих і конкуруючих він вважає серйозною теоретичною помилкою. «В природі частини процесу взаємодіють як узгоджений механізм, тому розділити і визначити їх як конкурентів — означає спотворити фактичний метод їх функціонування» (Lazarus R. (1989)). Така заява дає підстави для перегляду ставлення до емоційно-орієнтованого копінгу. Низка інших дослідників у ситуаціях, пов'язаних із складнощами міжособистісної взаємодії, ефективними визнають емоційно-орієнтовані стилі копінгу (Naan N., 2001), (Hill R., 2003). Таким чином, емоційне відреагування — це та ціна, яку платять подружжя за активне включення до певних сфер, які відрізняють сім'ю від інших груп

Про ефективність сімейного копінгу можна судити за функціональним станом сім'ї та її спроможності відновлюватися після стресової події. Показано, що у проживанні і подоланні сім'єю криз і важких життєвих ситуацій можливі наступні варіанти:

— ситуація (криза) не зачепила (не похитнула) сім'ю, не дивлячись на внесення необхідних змін, вона продовжує оптимальне функціонування;

— ситуація (криза) незначно далася взнаки на сімейному функціонуванні, сім'я переживає період кризи, але після деякого часу із змінами розв'язує ситуацію;

— ситуація (криза) не дозволена сім'єю, однак у звичних умовах для сім'ї дія стресора виявляється припустимою, але за порушення звичного функціонування внутрішня мобілізація для подолання стресу неможлива і сім'я нездатна протистояти йому;

— сім'я тривалий час перебуває в кризовому (дисфункціональному, екстремальному) стані, оскільки заперечує необхідність змінюватись чи чинить опір змінам, чи зазнає перевантаження від змін.

Дослідники пропонують підхід до оцінки ефективності сімейного подолання, заснований на диференціації функціональних та дисфункціональних способів діядного копінгу у сім'ї. До параметрів диференціації функціональності /дисфункціональності способів подолання відносяться: здатність визначити джерело стресу; визначення ситуації як сімейної проблеми, а не лише проблеми одного чи двох членів сім'ї; спроби виробити підхід, орієнтований на вирішення проблеми; прояв толерантності до інших членів сім'ї; чіткий вираз відданості, прихильності та любові до інших членів сім'ї; відкрите та ясне спілкування між членами сім'ї; згуртованість сім'ї; розумний і гнучкий розподіл ролей у сім'ї; адекватне використання ресурсів усередині сім'ї та поза нею; відсутність відкритого або завуальованого насильства в сім'ї; відсутність в сім'ї членів, які зловживають алкоголем, наркотиками.

Стійкість в аспекті сімейного подолання. Здебільшого *стійкість* розглядається у контексті психології особистості як життєздатність, що передбачає несприйнятливність до шкідливих впливів. Розуміння стійкості зарубіжними психологами розширено до рівня сімейної системи, що дозволяє говорити про два чинники — *гнучкості (elasticity)* і здатність

триматися на плаву (*buoyancy*). Гнучкість як властивість сімейної системи дозволяє сім'ї відновити звичну модель дії після зіткнення з факторами ризику. Спроможність триматися на плаву означає здатність сім'ї швидко оговтатися від травми або важких подій, що тягнуть за собою зміни у звичному укладі життя сім'ї. Відповідно процес стійкості має на увазі спроможність протистояти руйнівним життєвим подіям і вставати на ноги після них.

Неоднакова стійкість сімей до труднощів життя в теоріях сім'ї і концепції стресу і копіngu має різні пояснення. Вона пояснюється наявністю факторів, що визначають сімейну здатність адаптуватися (McCubbin H., W.Thompson, 1985); залежить від особливостей системи поглядів у сім'ї, організаційних особливостей та комунікативних процесів (Ф. Уолш, 1994). Стійкість виступає як процес адаптації, що застосовується сім'ями для пристосування до стресових ситуацій. В її основі лежать відносини між членами сім'ї, які характеризуються як єднання, що проявляється у відносинах, та спільністю цінностей у сім'ї.

Здатність сім'ї протистояти труднощам включає: а) здійснення власне спроби *подолання* ситуації; б) групу *факторів відновлення*, які у поєднанні з навичками долання відіграють особливу роль у розвитку здатності сім'ї долати труднощі. Досягнення певного рівня адаптації відбувається внаслідок поєднання копінг-зусиль із факторами відновлення. Фактори відновлення являють собою три класи: *фактор індивідуального спрямування* (індивідуальні потенційні можливості члена сім'ї в розвитку стійкості, такі як впевненість у собі, духовність, зрілість, здатність до розуміння, позитивний настрій та ін), *внутрішньосімейний* (внутрішні сімейні характеристики, узгодженість дій членів сім'ї, сімейна згуртованість і гнучкість, відкритість у спілкуванні та вираження емоцій між членами сім'ї, збереження балансу у внутрішньо-сімейних вимогах та ін.) та *позасімейні* фактори (економічні та соціальні ресурси, активність членів сім'ї в отриманні інформації і соціальної підтримки, відкритість зовнішніх

кордонів для отримання підтримки, орієнтація та підтримка співпраці з соціальними інститутами (Bodenmann G., 2005).

У серії досліджень, присвячених сім'ям, що перебувають у ситуації пролонгованого характеру стресу (поява в сім'ї дитини з дефіцитами розвитку та її виховання в сім'ї, а також ситуація включення прийомної дитини до базисної сім'ї — ситуації, що носять тривалий, пролонгований характер), були отримані відомості про розвиток стійкості сім'ї і виділена *типологія сімей з врахуванням здатності до постстресового відновлення*. В основу типологізації сімей були покладені такі критерії: впевненість в досягненні цілі, сімейна згуртованість, гнучкість, задоволеність існуючими відносинами в сім'ї, характер дитячо-батьківських відносин, сімейна підтримка, управління стресором, і навіть сприйняття життєвих подій. Було виділено три типи сім'ї: *гнучкий* (еластичний), *послідовний*, *уразливий*. Кожен тип сім'ї розкриває як структурно-функціональні особливості та систему існуючих відносин (подружніх, батьківських), так і особливості реагування у стресовій ситуації. Кожен із типів сім'ї виступає показником розвитку сімейної стійкості, характеризуючи специфіку відновлення сім'ї після перенесеної проблеми.

У сім'ї *гнучкого* типу: подружжя характеризуються переживанням суб'єктивного благополуччя; приймають свою дитину; члени сім'ї здатні надати один одному соціальну підтримку; існує переконання, що життя зрозуміле та кероване; відповідають змінами у відповідь на стресор.

Сім'ї *послідовного* типу: мають виражену тенденцію контролювати сімейні сфери; дорослі позитивно-домінантні; характерні співзалежні сімейні відносини; дітоцентрованість; у стресовій ситуації концентруються на відносинах усередині сім'ї, а не на пошуку зовнішньої підтримки.

Сім'ї *уразливого* типу: мають невпевнених у собі дорослих; характеризуються незадоволенням подружніми відносинами; прагнуть інфантилізувати дитину; у стресовій ситуації зосереджуються на контактах поза сім'єю; сприймають життя як загрозливе та некероване (Bolger, N.,

1989).

У зарубіжній психології існують різні теорії парного копінгу. Серед них можна виділити 2 основних напрямки. До першого можна віднести підходи, в яких діадичний копінг розглядається як індивідуальні зусилля партнерів в контексті сімейних відносин. Цей погляд визначає стрес, включаючи кризу у розвитку міжособистісних відносин, на рівні одного індивіда, як щось незалежне від іншого партнера (Bodenmann, G., 1997).

Іншим теоретичним напрямом в вивченні діадичного копінгу можна вважати ті роботи, в яких парний копінг розглядається як процес об'єднання та розподілу спільних ресурсів обох членів подружжя у відповідь на проблему що виникла або ситуацію, що різко змінилася. При цьому важливо розмежувати 2 види стресів і, відповідно, 2 типи копінг-поведінки у цьому контексті (Bolger, N., 1989).

У першому випадку неприємна подія чи обставина спочатку являє собою загрозу спокою і благополуччю лише одного з партнерів (наприклад, проблеми на роботі), але згодом торкається і іншого партнера з огляду на поведінку, що змінилася та емоційний стан першого. Такий вид стресора у психологічних роботах називається *непрямим* (indirect), оскільки він впливає на одного з подружжя і лише через нього (або її) може вплинути на взаємини між партнерами. Якщо «жертва» стресу в стані впоратися зі сформованими труднощами самостійно, не поширюючи свій стан на близьких, то цей випадок може розглядатися як індивідуальний, не діадичний.

У багатьох випадках непрямий діадичний стрес становить загрозу нормальній життєдіяльності і чоловіка і дружини, а також відносинам між ними. Прикладом того, як непрямий стрес здійснює вплив на обох членів подружжя, може слугувати дослідження, в якому було показано, що кількість сварок в сім'ях зростає в ті дні, коли один з подружжя мав неприємності на роботі. Прихильники цього підходу вважають, що партнер, який переживає труднощі, вербально або не вербально повідомляє іншому партнеру про складні життєві обставини, які виникли, після чого другий

учасник, осмисливши дану інформацію і оцінивши ситуацію, надає першому допомогу і підтримку в напруженій ситуації або усувається від участі в її розв'язанні.

Другим видом діадичного стресу є *прямий* (direct), здійснює вплив на обох членів подружжя одночасно. Діадична копінг-поведінка у цьому випадку відрізняється від попередньої у першу чергу тим, що стрес впливає на обох членів подружжя, і обидва вони спільними і відносно рівними зусиллями намагаються вирішити проблемну ситуацію. У першому ж випадку непрямого діадичного стресу один з партнерів виконує (або відмовляється брати на себе) функцію помічника тому, хто безпосередньо опинився у важкій ситуації.

Відповідно до Боденманна доцільним є понятійно розрізняти сумісні зусилля щодо подолання стресу у залежності від форми спільних копінг-зусиль. У разі непрямого стресора, коли один із партнерів грає роль соціальної підтримки, бере на себе виконання більшої частини домашніх справ, допомагаючи іншому порадою та емоційною підтримкою, парні зусилля, спрямовані на продукування стратегій щодо послаблення впливу стресу, можна назвати *діадичною копінг-підтримкою*. У ситуації, коли обидва партнери переживають стрес, спільними зусиллями виробляють оцінку сформованих умов і обидва активно беруть участь у розв'язанні складних життєвих ситуацій, емоційно підтримуючи один одного і фокусуючись на вирішенні проблеми спільно, ми маємо справу з власне діадичним копінгом (G. Bodenmann, 2005).

Незважаючи на ймовірну відмінність між прямим і непрямим діадичним стресором, обидва вони можуть становити загрозу сформованим у подружжі відносинам. При цьому важливо враховувати декілька факторів, а саме хто перший, якщо не обидва партнера одночасно, опинився в складній ситуації; що виявилось стресором (партнер, значуще оточення або інші обставини); почуття відповідальності (провини) партнера; і хто з них якщо не обидва контролюють дану конкретну ситуацію. У залежності від стресогенного

фактору і можливих наслідків для одного партнера або сімейної пари обидва партнера роблять спробу створити або зберегти стан рівноваги в емоційних взаємовідносинах як на індивідуальному так і міжособистісному рівні. Благополучне пристосування подружньої пари до нових умов виражається або у поверненні до вихідного, достресового стану, або призводить до подальшого розвитку відносин між чоловіком і дружиною.

Таким чином, метою сімейного копінгу залишається, в першу чергу, адаптація та вирішення негативної ситуації, а також зменшення негативних наслідків для кожного партнера, але висувається ще одне важливе завдання, а саме захист близьких відносин, що склалися, між партнерами. Дослідження сімейних стресу і копінгу є одним з перспективних напрямів в осмисленні, дослідженні і наблизенні позитивних змін сучасної сімейної ситуації у сучасному суспільстві. Розробка даної теми, яка почалася біля 30 років в зарубіжних гуманітарних науках була достатньо продуктивною і сприяла покращенню практичної – психологічної та психотерапевтичної – допомоги сім'ї, психосоціальної роботи з сім'єю як системою, подружніми парами, батьками проблемних дітей, розлученими батьками та їх дітьми і т.д..

Висновки до розділу 1

Питання про відмінності психологічного захисту та копінг-поведінки розглядається вже давно, але донині вчені, дослідники не дійшли одного висновку щодо визначення їх закономірностей, ефективності та усвідомленості. Особливої актуальності ця тема набуває у межах сімейної психології. На даний момент недостатньо вивчені особливості психологічного захисту і копінгу у жінок з різним сімейним статусом. Основна складність теоретичної та практичної роботи з даної теми є індивідуальність прояву поведінкових реакцій та погана рефлексія.

Інтеграція положень сімейного системного підходу та концепцій стрес-копінгу дозволила позначити наступні *основні положення психології сімейного копінгу*. По-перше, копінг-поведінка сім'ї виступає як механізм дії

у ситуаціях загрози порушення її цілісності. Вона є породженням сімейної системи. По-друге, копінг-поведінка характеризується ієрархічною послідовністю вибору стилів та динамікою на різних етапах існування сім'ї. Мінливість і пластичність подолання забезпечують цілісність сімейної системи. По-третє, копінг-поведінка має певну структуру. Вона відрізняється узгодженістю, пов'язаністю, комплементарністю і синергічністю. Розрізняють три форми стрес-подолання: індивідуальний, діадний, сімейний (груповий) копінг. По-четверте, основна системна функція – стабілізаційна. І п'яте, якостями подолання групового (сімейного) суб'єкта виступають: динамічний порядок вибору, спільність, взаємодія, узгодженість, значущість для благополуччя партнера та відносин з ним, пов'язаність із соціальним контекстом.

Діадичний копінг розуміють не лише як спосіб подолання стресів і труднощів, але і як найважливіший ресурс стабільності та життєстійкості сімейної системи. Робляться спроби розглянути сімейне подолання труднощів як вибір стратегій дій та способів реагування більш ніж одного або декількох членів сім'ї або сімейну дисфункціональність (стресові порушення гомеостазу сім'ї), спрямовані на збереження, відновлення або контроль сімейної цілісності тощо.

Метою сімейного копінгу залишається, в першу чергу, адаптація та вирішення негативної ситуації, а також зменшення негативних наслідків для кожного партнера, але висувається ще одне важливе завдання, а саме захист близьких відносин, що склалися, між партнерами.

У зарубіжній психології існують різні теорії парного копінгу. Серед них можна виділити 2 основних напрямки. До першого можна віднести підходи, в яких діадичний копінг розглядається як індивідуальні зусилля партнерів в контексті сімейних відносин. Цей погляд визначає стрес, включаючи кризу у розвитку міжособистісних відносин, на рівні одного індивіда, як щось незалежне від іншого партнера.

Іншим теоретичним напрямом в вивченні діадичного копінгу можна

вважати ті роботи, в яких парний копінг розглядається як процес об'єднання та розподілу спільних ресурсів обох членів подружжя у відповідь на проблему що виникла або ситуацію, що різко змінилася.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЖІНОК З РІЗНИМ СІМЕЙНИМ СТАТУСОМ

2.1 Концептуальна та операціональна моделі дослідження



Рис. 2.1 Концептуальна модель дослідження

Таблиця 2.1

Операціональна модель дослідження

№	Явище, яке досліджується	Методика дослідження	Шкали методики
1	Тривожність	методика «Шкала ситуативної та особистісної тривожності (авт. Спилбергер, адапт. Ханін)	1. реактивна тривожність; 2. ситуативна тривожність.

2	Механізми психологічного захисту	методика «LSI» для оцінки домінуючих механізмів психологічного захисту (автор Плутчик)	<ol style="list-style-type: none"> 1. витіснення; 2. регресія; 3. заміщення; 4. заперечення; 5. проєкція; 6. компенсація; 7. гіперкомпенсація; 8. раціоналізація.
3	Копінг-поведінка	опитувальник «SACS» (С.Хобфолл)	<ol style="list-style-type: none"> 1. асертивні дії; 2. вступ у соціальний контакт; 3. пошук соціальної підтримки; 4. обережні дії; 5. імпульсивні дії; 6. уникання; 7. непрямі дії; 8. асоціальні дії; 9. агресивні дії.
4		методика «Опитувальник «Сімейний копінг» (Marial Coping Inventory (MCI) (авт. М.Боуман, адапт. Куфтяк)	<ol style="list-style-type: none"> 1. конфліктний стиль; 2. самозвинувачення; 3. позитивний стиль; 4. егоїстичний стиль; 5. уникання.
5	Задоволеність шлюбом	тест-опитувальник задоволеності шлюбом (авт. Столін-Ханін)	<p>Шкала: задоволеність шлюбом. Рівні задоволеності шлюбом :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. абсолютно неблагополучна сім'я; 2. неблагополучна; 3. скоріше неблагополучна; 4. перехідна; 5. швидше благополучна; 6. благополучна; 7. абсолютно благополучна.

2.2. Методичне забезпечення та вибірка дослідження

Як вже зазначалося, у нашому дослідженні взяли участь 67 жінок у віці від 18 до 40 років. З них: 21 одружена жінка, 18 респонденток не перебували у шлюбі, але мають постійного партнера, 17 не мали постійного партнера і 11 розлучених. Опитування проводилося у форматі онлайн із використанням Google-Form.

Опитувальник «Сімейний копінг» (Marial Coping Inventory (MCI) (М.Боуман)

Опитувальник подружнього копіngu М. Боумана пропонує низку

тверджень, що дозволяють оцінити, як подружжя справляється з різними стресовими ситуаціями у власних взаємовідносинах. Тест – опитувальник призначений для досліджуваних старших 18 років і складається з 64 стверджень, які об'єднані за 5 шкалами. Методика вимірює 5 копінг-стратегій у сімейних відносинах: *конфліктний стиль, самозвинувачення, позитивний стиль, егоїстичний стиль, уникання*.

Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» («Strategic Approach to Coping Scale» (SACS) (Хобфолл, адапт. Н. Водоп'янова, О.Старченкова).

Опитувальник пропонує 54 твердження, які характеризують поведінку досліджуваних у напружених (стресових) ситуаціях шляхом оцінки респондентами власних дій у даних випадках. Для цього на аркуші відповідей вони повинні були поставити цифру від 1 до 5, яка найбільше відповідає їхнім діям у напружених ситуаціях. Опитувальник містить дев'ять моделей копінг-поведінки: *асертивні дії, вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії*.

Тест - опитувальник задоволеності шлюбом (ОЗШ) (автор В.Столін-Ханін) призначений для експрес-діагностики ступеня задоволеності – незадоволеності шлюбом. Задоволеність/незадоволеність шлюбом більшою мірою є генералізованим переживанням, узагальненою емоцією ніж наслідком раціональної оцінки успішності шлюбу за тими чи іншими параметрами. Опитувальник є одновимірною шкалою, яка складається з 24 тверджень, що стосуються різних сфер: думки, сприйняття себе і партнера, оцінки, установки і т. д.

Психологічна адаптація людини в умовах стресу відбувається, головним чином, засобом двох механізмів: психологічного захисту і копінгу, однозначного розмежування між якими у психологічній літературі на даний момент не існує. Н. Хаан зазначає, що копінг і захист ґрунтуються на однакових, тотожних процесах, але відрізняються полярністю спрямованості

– або на продуктивну, або на слабку адаптацію. Копінг-ресурси беруть початок з сприйняття виклику, який запускає когнітивні, моральні, соціальні та мотиваційні структури, дія яких є основою для адекватної відповіді. У ситуації нових для особистості вимог, за яких існуюча відповідь не підходить, виникає копінг-процес. У випадку, коли нові вимоги є непосильними для особистості, копінг-процес може приймати форму захисту. Захисні механізми дозволяють усунути психотравму за рахунок дистанціювання та ігнорування дійсності (Haan N., 2001).

Все вищевикладене стало підставою для використання у дослідженні методики «Індекс життєвого стилю» (*LSI*) (авт. Р. Плутчик), яка є найбільш вдалим діагностичним засобом, який дозволяє вимірювати всю систему механізмів психологічного захисту, виявити, як провідні механізми, так і оцінити ступінь напруженості їх. Даний тест-опитувальник призначений для оцінки міри використання індивідом восьми механізмів психологічного захисту (МПЗ), визнаних у структурній теорії Р. Плутчика основними: *заперечення, проєкція, регресія, заміщення, витіснення, інтелектуалізація, реактивне утворення, компенсація*. Методика являє собою опитувальник, який складається з 97 тверджень, що передбачають отримання одного з двох варіантів відповідей: «вірно» або «невірно». Інтерпретація отриманих даних проводилася у відповідності з описаними Р. Плутчиком визначеннями механізмів психологічного захисту.

Всі захисні механізми мають дві загальні характеристики: 1) діють на несвідомому рівні, і саме через це є засобами самообману і 2) викривляють, заперечують або фальсифікують сприйняття реальності, щоб зробити тривогу менш загрозливою для індивідуума. Люди рідко використовують якийсь один механізм захисту – зазвичай для розв'язання конфлікту або послаблення тривоги вони застосовують різні захисні механізми (Crammer P., 1987).

Методика «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» (авт. Спілбергер - Ханін). Копінг і тривожність тісно пов'язані: копінг-стратегії –

це способи подолання стресу і тривоги, які можуть бути адаптивними (вирішення проблеми, пошук підтримки, прийняття) і призводити до зниження тривоги, або дезадаптивними (уникання, зловживання психоактивними речовинами, самозвинувачення), які тимчасово полегшують емоції, але підсилюють тривожність та проблеми у тривалій перспективі. Тривога часто є реакцією на стрес, а вибір копінг-стратегії визначає, як людина впорається з цією тривогою. З огляду на вищесказане у нашому дослідженні був використаний тест-опитувальник «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» (авт. Спілбергер - Ханін), який призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності. Шкала “*особистісна тривожність*” розглядається авторами як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів. Шкала “*реактивна тривожність*” – це стан індивіда, який характеризує ступінь його занепокоєння, турботи, емоційної напруги та розвивається за конкретною стресовою ситуацією. Якщо особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, то стан реактивної тривожності може бути достатньо динамічним і за часом, і за ступенем вираженості. Опитувальник складається з 40 питань-суджень, з котрих 1-20 призначені для оцінки *реактивної тривожності*, 21-40 - для визначення *особистісної тривожності*.

Для математико-статистичного аналізу отриманих даних використовувалися наступні методи: описової статистики, зокрема: табулювання, кількісна оцінка даних, кореляційний аналіз за критерієм коефіцієнта кореляції r – Пірсона з метою знаходження тенденцій і закономірностей взаємозв'язків між змінними на рівні значущості $p < 0,01$, аналіз значущих відмінностей (непараметричний H -критерій Краскела-Уолліса - з метою знаходження відмінностей між показниками стратегій копіngu у жінок з різним сімейним статусом).

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження копінг-поведінки жінок з різним сімейним статусом

На першому етапі дослідження була проведена діагностика за допомогою опитувальника «SACS» С. Хобфолла для вивчення стратегій та моделей копінг-поведінки жінок з різним сімейним статусом, як типів їх реакцій на подолання стресових ситуацій. Результати цього етапу дослідження подано у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Середні значення показників стратегій та моделей подолання
досліджуваних всіх груп за опитувальником «SACS»

n = 67

Копінг-стратегії	Модель поведінки (дії)	Одружені	Неодружені і не мають постійного сексуального партнера	Неодружені, мають постійного сексуального партнера	Розлучені
Просоціальна	Вступ у соціальний контакт	24	23	23	22
Активна	Асертивні дії	20	18	10	20
Пасивна	Обережні дії	21	22	20	17
Пасивна	Уникання	17	20	19	18
Просоціальна	Пошук соціальної підтримки	24	24	24	24
Непряма	Непрямі дії	18	19	19	17
Пряма	Імпульсивні дії	19	20	19	20
Асоціальна	Асоціальні дії	14	14	16	14
Асоціальна	Агресивні дії	19	20	19	20
Ступінь конструктивності поведінки (ІК = АП : ПА)		1,42	1,25	1,23	1,35

ІК <0,85 – низька конструктивність;

IK > 1,1 – висока конструктивність;

IK = 67:55 = 1,2 – висока конструктивність

За допомогою використання даного психодіагностичного інструменту з'ясовано, що за шкалою *пошуку соціальної підтримки* (просоціальна стратегія) усі чотири групи жінок набрали однаково високі показники, що дорівнюють 24 балам. Дана стратегія передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок залучення соціальних (зовнішніх) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної та дієвої підтримки. Крім того, їм притаманні орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування співчуття, поради та уваги.

Розлучені жінки, та незаміжні, які мають постійного сексуального партнера схильні до імпульсивних дій (пряма стратегія), оскільки значення за цією шкалою дорівнюють 20 балам, що у відповідності до кількісних показників методики є високим значенням. Прояви імпульсивності під впливом афекту часто відбуваються миттєво, без обмірковування та без боротьби мотивів. Як правило, вони є короткочасними і нерідко зовсім невмотивованими.

Високий показник за шкалою *уникнення* (пасивна стратегія) виявлено у розлучених – 18 балів та жінок, які не мають постійного партнера – 20 балів та незаміжних жінок, які мають постійного сексуального партнера – 19 балів. Дана модель поведінки реалізується в униканні рішучих дій, у прагненні дистанціюватися від конфліктної ситуації, що вимагають відповідальності за наслідки та великої напруженості. Крім того вона проявляється у розмірковуваннях про інші речі, у відкладанні вирішення проблеми та у відволіканні на інші види діяльності.

Показники за шкалою *«Асоціальні дії»* (асоціальна стратегія) виявилися на низькому рівні у заміжних та жінок, які не мають партнера (14 балів). У розлучених жінок цей показник теж знаходиться на низькому рівні із значенням (14 балів). Зазначені вище групи досліджуваних схильні до прояву егоцентризму. Їм притаманно прагнення задоволення власних бажань,

виходити за соціально допустимі рамки та обмеження, не зважаючи на обставини та інтереси інших людей.

Втім за шкалою *агресивних дій* (асоціальна стратегія) у всіх чотирьох групах жінок діагностовано високий рівень. Заміжні жінки та незаміжні, які мають постійного партнера отримали 19 балів, незаміжні і ті, хто не мають постійного партнера та розлучені – 20 балів. Поведінку таких жінок можна пояснити проявом агресивних дій, спрямованих на інших людей. Вони переживають роздратування, гнів, негативні почуття при конфліктах з іншими людьми. Їм притаманні розчарування та незадоволеність, внутрішня напруженість, а у разі невдач звинувачення оточуючих.

Ступінь конструктивності поведінки (ІК) у всіх груп респондентів перебуває на високому рівні, оскільки дорівнює значенню більшому 1,1.

Аналіз отриманих результатів з використанням опитувальника SACS засвідчив той факт, що в усіх групах респондентів рівень конструктивності не знижується залежно від вибору тих чи інших моделей поведінки. Втім можна зауважити, що жінки, які не мають постійного партнера та розлучені жінки частіше інших обирають пасивні стратегії подолання стресів.

Таким чином, у всіх груп жінок, незалежно від їх сімейного статусу у структурі копінгу найбільше представлені просоціальні копінг-стратегії: «Вступ у соціальний контакт» та «пошук соціальної підтримки». Найменше досліджувані обирають асоціальні копінг-стратегії («асоціальні дії»). Крім того, у більшості жінок, не дивлячись на їх сімейний статус, спостерігається високий рівень конструктивності поведінки.

На другому етапі дослідження ми здійснили оцінку ситуаційної та особистісної тривожності за тест-опитувальником «Шкала ситуаційної та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна. Середні показники тривожності досліджуваних жінок продемонстровані у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Результати вивчення рівня тривожності тривожності за методикою «Шкала ситуаційної та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна (середні показники), n = 67

Тривожність	Одружені	Неодружені, не мають постійного сексуального партнера	Неодружені, мають постійного сексуального партнера	Розлучені
Ситуативна тривожність	38	36	34	41
Особистісна тривожність	60	61	60	59

До 30 балів – низький рівень тривожності.

Від 31 до 45 балів – середній рівень тривожності

Від 46 балів і більше – високий рівень тривожності

Аналізуючи результати тест-опитувальника Ч.Спілбергера було з'ясовано, що у всіх чотирьох групах жінок виявлено середній рівень *ситуативної* тривожності. Втім незаміжні жінки, які не мають постійного партнера отримали 36 балів, заміжні жінки – 38 балів, 34 бали діагностовано у жінок незаміжніх, які мають постійного сексуального партнера, а у розлучених жінок результатом став 41 бал. Стан реактивної (ситуаційної) тривоги характеризується напруженістю, суб'єктивним дискомфортом, занепокоєнням та вегетативним збудженням. Він виникає при появі та включеності у стресову ситуацію. Звісно, цей стан відрізняється різною інтенсивністю залежно від сили впливу стресової ситуації та нестійкістю у часі. Таким чином, підсумковий показник за шкалою ситуаційної тривожності дозволив оцінити не лише рівень актуальної тривоги усіх груп жінок, але й визначити, чи перебувають вони під впливом стресової ситуації та яка інтенсивність її впливу. У даному випадку, ситуаційна тривожність респондентів перебуває на середньому рівні.

Рівень особистісної тривожності у всіх чотирьох групах є високим, оскільки кількісні показники коливаються на відмітках рівних від 59 до 61

балів. Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика людини, яка відображає її схильність до тривоги. Крім того, вона передбачає наявність тенденції у досліджуваних сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожен з них певною реакцією. Особистісна тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, які розцінюються індивідом як небезпечні для його самоповаги та самооцінки. У даному випадку ми маємо всі підстави припускати, що у всіх чотирьох груп респондентів з'являється стан тривожності в різноманітних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки компетенції та престижу. Такий високий рівень тривожності досліджуваних великою мірою пов'язаний із війною. Адже відчуття безсилля перед обставинами, загроза життю та здоров'ю, можливість втрати близьких, друзів, дім, майна не може не викликати почуття тривожності в умовах обстрілів та прильотів. Тривожність також детермінується невизначеністю щодо майбутнього, втратою роботи, фінансовими труднощами, розривом соціальних зв'язків, жахливими спогадами та пережитими травматичними подіями, які залишають глибокий слід у свідомості.

Таким чином, ситуаційна та особистісна тривожність не відрізняються у жінок з різним сімейним статусом. Показники особистісної тривожності абсолютно у всіх жінок мають підвищений рівень.

На третьому етапі було визначено домінуючі механізми психологічного захисту за методикою Life Style Index (LSI) (авт. Плутчик). Результати цього етапу дослідження представлені у таблиці 2.4.

Високі кількісні показники діагностовано за шкалою *витіснення* у незаміжніх жінок, які мають постійного сексуального партнера (80%). Даний механізм психологічного захисту допомагає жінкам перенести всі неприйнятні почуття, бажання та думки, які детермінують виникнення тривоги у неконтрольоване несвідоме. Людина не демонструє прояв негативних емоцій, втім напруга залишиться. Після цього витіснені потяги можуть проявитися у невротичних та психофізіологічних симптомах.

Таблиця 2.4.

Результати дослідження психологічних захистів за методикою «Індекс життєвого стилю» Р.Плутчека (LSI) (у %)

n = 67

Психологічні захисти	Одружені	Неодружені не мають постійного сексуального партнера	Неодружені, мають постійного сексуального партнера	Розлучені
Витіснення	57	64	80	62
Заперечення	80	87	80	74
Компенсація	75	72	68	79
Інтелектуалізація	73	67	77	67
Регресія	82	61	82	75
Заміщення	64	60	66	74
Проекція	60	59	57	55
Реактивне утворення	61	77	76	46

Найвищий рівень психологічного захисту «заперечення» (87%) продемонстрували незаміжні жінки, які не мають постійного сексуального партнера. Неодружені жінки, які мають постійного партнера, отримали 80%, а розлучені – 74%. У групі заміжніх жінок цей показник дорівнює 80%, що також відповідає високому значенню. Це свідчить про використання нашими досліджуваними захисту, за допомогою якого вони заперечують певні обставини, які викликають фрустрацію, тривогу тощо. Дія цього механізму реалізується у запереченні тих аспектів зовнішньої реальності, які, хоч і є очевидними для оточуючих, проте не визнаються, не приймаються самою особистістю. Тобто, інформація, яка детермінує появу тривоги може призвести до внутрішнього конфлікту і не сприймається.

Високі кількісні показники механізму психологічного захисту «компенсація» діагностовано у всіх чотирьох груп досліджуваних жінок. У незаміжніх, які не мають постійного сексуального партнера він дорівнює 72%, у розлучених жінок – 79%, у заміжніх – 75%, а у незаміжніх жінок,

мають постійного партнера – 68%. Даний механізм психологічного захисту реалізується у спробах знайти відповідну заміну реальному чи уявному недоліку, дефекту нестерпного почуття іншою якістю. Найчастіше це відбувається за допомогою фантазування чи присвоєння собі переваг, цінностей, властивостей, поведінкових характеристик іншої особистості. Нерідко це відбувається за необхідності уникнути конфлікту з цією людиною та підвищення почуття самодостатності. При цьому запозичені установки чи думки, цінності приймаються без аналізу та переструктурування і тому не стають частиною самої особистості. Даний механізм психологічного захисту відноситься до конструктивного, оскільки зменшує ймовірність його виникнення конфлікту.

Підвищений рівень *інтелектуалізації* спостерігається у групах жінок, які мають постійного сексуального партнера (77%), а у заміжніх жінок він дорівнює 73%. У незаміжніх жінок, які не мають постійного партнера цей показник дорівнює 67%. Вдаючись до цього механізму психологічного захисту, жінки прагнуть гальмувати переживання, викликані суб'єктивно неприйнятною чи неприємною ситуацією за допомогою логічних установок і маніпуляцій навіть за наявності переконливих доказів на користь протилежного. Незважаючи на опис механізму психологічного захисту, він відноситься до конструктивного захисту.

За шкалою *регресії* високі показники діагностовано у групах заміжніх (82%) та незаміжніх жінок, які мають постійного партнера (82%). У розлучених жінок значення цього механізму захисту є трохи нижчим – 76%, втім цей показник також відноситься до високого значення за даною шкалою. Шляхом використання даного психологічного механізму жінка у своїх поведінкових реакціях прагне уникнути тривоги шляхом переходу на більш ранні стадії розвитку лібідо. За даної форми захисної реакції досліджувані зазнають впливу фруструючих факторів, замінюють рішення суб'єктивно складніших завдань на простіші і доступніші у ситуаціях, що виникли.

За шкалою психологічного захисту *заміщення* високі кількісні значення

діагностовано у розлучених (73%) та незаміжніх, які мають постійного сексуального партнера (67%). Поведінка жінок у цьому випадку пояснюється розрядкою негативних емоцій та пригнічених почуттів на більш доступний та слабкий об'єкт.

Високий показник (77%) за шкалою *реактивного утворення* виявлено у незаміжніх жінок, які не мають постійного сексуального партнера. Трохи нижчим він виявився у жінок, які мають постійного сексуального партнера (76%). Часто цей вид психологічного захисту ототожнюють із гіперкомпенсацією. У цьому випадку особистість запобігає виразу неприйнятних або неприємних для неї думок, вчинків або почуттів шляхом перебільшеного розвитку протилежних прагнень. Низький кількісний показник (46%) реактивного утворення було діагностовано лише у розлучених жінок.

Отже, у жінок із різним сімейним статусом діагностовано однаково високий рівень психологічних захистів «заперечення» та «компенсація».

На четвертому етапі дослідження було вивчено копінг-стратегії за методикою М.Боуман «Копінг у подружній парі». Результати цього етапу дослідження показані у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Результати дослідження стратегій подолання за методикою М.Боуман «Копінг у подружній парі». n = 39

Копінг-стратегії	Одружені	Неодружені, мають постійного сексуального партнера
Позитивність	38	39
Егоїстичний стиль	47	41
Самозвинувачення	37	34
Конфліктний стиль	33	31
Уникання	51	43

Шкала «самозвинувачення» тест-опитувальника «Подружній копінг» (авт. М.Боуман) включає 15 пунктів, що діагностують почуттів занепокоєння,

тривоги, самоосуду, порушень сну та здоров'я. В заміжніх жінок показник становить 37, у незаміжніх респонденток, які мають постійного сексуального партнера він виявився нижчим (34 бала).

За шкалою *конфліктного стилю* одружені жінки отримали 33 бали, а жінки, які мають постійного партнера – 31 бал. Високий показник по конфліктному стилю відображає критику, сарказм часті конфлікти і помсту.

За показником *егоїстичного стилю* 47 балів діагностовано у заміжніх жінок, що є високим значенням. Цей стиль відображає підвищену активність поза сім'єю, цінність власних інтересів.

Шкала *уникання* включає витіснення зі свідомості, заперечення і придушення почуттів. Найвищий показник був виявлений у заміжніх жінок та дорівнював 51 балу.

Таблиця 2.6

Відмінності стратегій діадичного копіngu в одружених жінок та жінок, які мають постійного партнера за методикою «Копінг у подружній парі» (авт. М.Боуман) n=39

Копінг-стратегії	Сімейний статус	середнє	t	p
Конфліктний стиль	Одружені	12,8	1,563	0,005*
	Мають постійного партнера	11,6		
Самозвинування	Одружені	10,8	1,321	0,112
	Мають постійного партнера	10,0		
Позитивність	Одружені	12,4	-0,289	0,002*
	Мають постійного партнера	13,8		
Егоїстичний стиль	Одружені	9,81	1,220	0,255
	Мають постійного партнера	8,1		
Уникання	Одружені	10,02	1,1415	0,206
	Мають постійного партнера	9,9		

Примітка «*» - статистична значущість на рівні $p < 0,01$

За результатами цього етапу дослідження можна констатувати, що були

діагностовані значущі відмінності ($p < 0,01$) за шкалою копінгу «конфліктний стиль» між одруженими та жінками, які мають постійного партнера. Тобто, одружені жінки частіше у сімейній взаємодії вдаються до її конфліктного стилю. Натомість за жінки, які мають постійного партнера продемонстрували вищі показники за шкалою «позитивність»

На п'ятому етапі дослідження ми провели діагностику задоволеності шлюбом за методикою «*Тест-опитувальник задоволеності шлюбом*» (авт. В.Столін та ін.). Результати дослідження рівнів задоволеності шлюбом за середніми значеннями представлені у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Результати дослідження рівня задоволеності шлюбом (середні значення)

n = 39

Сімейний статус	Рівень задоволеності шлюбом
Неодружені, мають постійного сексуального партнера	34
Благополучні сім'ї	
Одружені	33
Благополучні сім'ї	

Заміжні жінки та незаміжні з постійним сексуальним партнером задоволені союзом і продемонстрували 33 і 34 бали відповідно, відносини в цих сімейних союзах можна вважати благополучними.

Таблиця 2.8

Відмінності у задоволеності шлюбом у заміжніх жінок та жінок, які мають постійного партнера (М.Боуман)

n=39

	Сімейний статус	Середнє	t	p
Рівень задоволеності шлюбом	Одружені жінки	4.3	3,41956	0,085
	Мають постійного партнера	4.6		

Результати, продемонстровані у таблиці 2.8 засвідчили, що значущих відмінностей у рівні задоволеності шлюбом одружених жінок та жінок, які мають постійного партнера не виявлено.

На наступному етапі дослідження була проведена статистична обробка даних з використанням двох видів аналізу:

- Непараметричного за Н-критерієм Краскела-Уолліса – з метою знаходження відмінностей між показниками стратегій копінгу;
- Кореляційного за критерієм коефіцієнта кореляції r – Пірсона – з метою знаходження тенденцій і закономірностей взаємозв'язків між змінними на рівні значущості $p < 0,01$.

Для перевірки гіпотези про те, що у жінок з різним сімейним статусом копінг – поведінка різниться, нами було проведено статистичний аналіз з допомогою Н-критерія Краскела-Уолліса.

Було виявлено відсутність статистично значущих відмінностей між стратегіями копінгу і сімейним статусом за опитувальником «SACS» С.Хобфолла. Результати подані у таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Показники асимптотичної значущості за опитувальником «SACS»

Стратегії подолання	Асимптотична значущість (Н-критерій Краскела-Уолліса)
Активна (асертивні дії)	0,3867
Просоціальна (вступ у соціальний контакт)	0,764
Просоціальна (пошук соціальної підтримки)	0,931
Пасивна (обережні дії)	0,087
Пряма (імпульсивні дії)	0,894
Пасивна (уникання)	0,207
Непряма (непрямі дії)	0,607
Асоціальна (асоціальні дії)	0,231

Асоціальна (агресивні дії)	0,926
----------------------------	-------

Аналізуючи дані таблиці 2.9, можна дійти висновку, що показники асимптотичної значущості більше 0,05. Це означає, що у жінок, які перебувають у різному сімейному статусі, копінг-поведінка не відрізняється.

На наступному етапі нами була проведена перевірка статистичної гіпотези за методикою «Індекс життєвого стилю» (Є.Романова, Л.Гребенщиков). Результати представлені в таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

Показники асимптотичної значущості за методикою «Індекс життєвого стилю» (авт. Плутчик)

Психологічні захисти	
Заперечення	0,680
Заміщення	0,631
Витіснення	0,048*
Регресія	0,197
Реактивне утворення	0,198
Компенсація	0,847
Проекція	0,946
Інтелектуалізація	0,966

Примітка «*» - статистична значущість на рівні $p < 0,01$

При обробці результатів діють ті ж самі умови: якщо показники асимптотичної значущості більше 0,05, то у жінок, які перебувають у різному сімейному статусі, копінг-поведінка не відрізняється. Один показник асимптотичної значущості за шкалою витіснення дорівнює 0,048 – це означає, що за даним критерієм у жінок з різним сімейним статусом копінг-поведінка буде відрізнятися. Цей показник переважає у незаміжніх жінок, які мають постійного сексуального партнера.

На наступному етапі була перевірена статистична гіпотеза за методикою Ч.Спілбергера на виявлення особистісної та ситуаційної тривожності. Результати представлені у таблиці 2.11.

Таблиця 2.11.

Показники асимптотичної значущості за методикою Ч.Спілбергера на виявлення особистісної та ситуаційної тривожності

Тривожність	Асимптотична значущість (Н-критерій Крускала-Уолліса)
Особистісна тривожність	0,961
Ситуативна тривожність	0,080

Також при порівнянні показників асимптотичної значущості було виявлено відсутність відмінностей за показниками ситуаційної та особистісної тривожності у жінок залежно від сімейного статусу.

Наступний етап – перевірка статистичної гіпотези за методикою «Подружній копінг» (Боуман). Отримані результати подано у таблиці 2.12.

Таблиця 2.12

Показники асимптотичної значущості за методикою М.Боумана «Подружній копінг»

Стратегії копінгу	
Самозвинувачення	0,321
Конфліктний стиль	0,849
Егоїстичний стиль	0,820
Позитивність	0,682
Уникання	0,696

За всіма показниками даного тест-опитувальника виявлена відсутність відмінностей між групами жінок з різним сімейним статусом, оскільки результати асимптотичної значущості більше 0,05.

Остання методика, за якою було проведено перевірку статистичної гіпотези – тест-опитувальник задоволеності шлюбом В.Століна та ін. Результати проведеного аналізу представлені у таблиці 2.13.

Таблиця 2.13

Показники асимптотичної значущості за тест-опитувальником задоволеності шлюбом В. Століна, Т.Романової, Г.Бутенко (ранги)

<i>Критерій</i>	<i>Сімейний статус</i>	<i>N</i>	<i>Середній ранг</i>	<i>Асимптотична значущість</i>
Задоволеність	Одружені	21	32,74	

Продовження таблиці 2.13

	Неодружені, мають постійного сексуального партнера	18	32,02	
	Розлучені	11	16,34	
	Усього	50		0,104

За даним критерієм було виявлено відсутність відмінностей задоволеності шлюбом у жінок з різним сімейним статусом.

Для перевірки гіпотези про те, що існує *взаємозв'язок копінг-поведінки, тривожності і задоволеності шлюбом у заміжніх жінок*, ми провели кореляційний аналіз за критерієм коефіцієнта кореляції r - Пірсона на рівні значущості $p < 0,01$ і коефіцієнті кореляції $r > 0,5$. Отримані результати, наочно представлені на рис 2.1.

- Кореляційний аналіз r -Пірсона показав позитивний взаємозв'язок середньої сили між особистісною тривожністю та проєкцією, непрямими діями та компенсацією, обережними діями та інтелектуалізацією, агресивними діями та заміщенням.
- Виявлено сильну позитивну кореляцію між уникаючим стилем та проєкцією, егоїстичним стилем та проєкцією, конфліктним стилем та агресивними діями.
- Середній негативний зв'язок був виявлений між конфліктним стилем та задоволеністю шлюбом.

Проведений кореляційний аналіз показав помірний середній зв'язок високого ступеня значущості між рівнем особистісної тривожності та проєкцією - r -Пірсона = 0,5 при $p \leq 0,01$. Отже, можна зробити висновок, про те, що чим вища особистісна тривожність у заміжніх жінок, тим вищий є

рівень їхньої проекції.

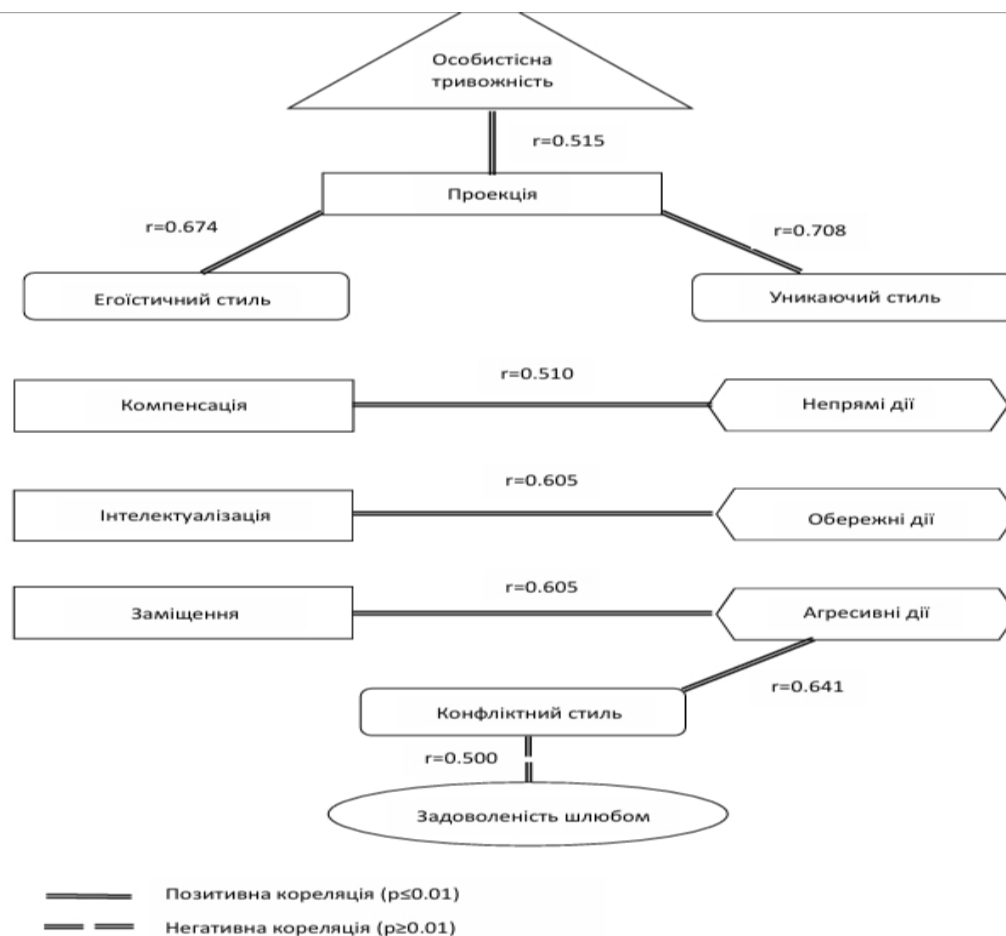


Рис. 2.1. Результати кореляційного аналізу за критерієм коефіцієнта кореляції r – Пірсона при $p \leq 0,01$

Жінки з високим показником особистісної тривожності мають схильність до тривоги та тенденцію сприймати досить широкий спектр об'єктивно безпечних ситуацій як загрозливі. У відповідь на подібні ситуації жінка проявляє певну реакцію. В даному випадку, найактивніше проявляється проекція як психологічний захист. З її допомогою відбувається приписування оточуючим власних негативних або соціально несхвальних почуттів. Досліджувані з високою особистісною тривожністю перебувають у постійній психічній перенапрузі, яка знаходить свій вираз у стані напруженого очікування неприємностей, нестримної дратівливості та емоційної нестійкості. Відомо, що цей спосіб психологічного захисту

дозволяє зняти відповідальність за свої вчинки.

Далі розглянемо отриманий результат при кореляційному аналізі психологічних захистів та шкалами подружнього копінгу. Були виявлені значущі зв'язки Проекції з двома стилями копінгу: уникаючого (0,708**) та егоїстичного (0,674**). Описані стилі враховують контекст взаємодії в сім'ї. Так, наприклад, егоїстичний стиль передбачає підвищену активність поза сім'єю і переважання власних інтересів над інтересами інших, а уникаючий стиль – заперечення, придушення своїх почуттів і витіснення із свідомості. Можна припустити, що дані типи поведінки є конструктивними в подружньому подоланні стресу. Виявлена негативна помірною середня кореляція між конфліктним стилем копінгу та задоволеністю шлюбом (-0,500**).

За умови негативної кореляції один показник, збільшуючись у значеннях, детермінує зменшення другого. У цьому випадку конфліктний стиль передбачає маніпуляцію, критику, агресію та сарказм саме у ставленні до свого партнера, тим самим демонструючи незадоволеність шлюбом.

Між шкалою конфліктного стилю та агресивними діями як однією з моделей поведінки було виявлено позитивну кореляцію (0,641**). Даний вид дій відноситься до асоціальної стратегії, що передбачає тиск, конфронтацію, відмову від пошуку альтернативних рішень та суперництво. Так само агресивні дії пов'язані з таким психологічним захистом, як заміщення.

Між цими показниками виявлено позитивну кореляцію високого ступеня значущості дорівнює 0,605**. Це означає, що агресивні дії як модель подолання стресу супроводжується розрядкою пригнічених емоцій шляхом перенесення гніву і ворожості більш доступний і безпечний об'єкт.

Непрямі (маніпулятивні) дії у подоланні травмуючої ситуації позитивно корелюють із компенсацією у якості психологічного захисту (0,510**). Це виражається у пошуку відповідної заміни уявному чи реальному недоліку за допомогою фантазування або приписування собі якості іншої людини.

Кореляційний аналіз показав позитивний зв'язок між обережними діями

та інтелектуалізацією (0,605**). Цей вид психологічного захисту заснований на надмірно розумовому способі подолання фруструючої ситуації без переживань. Тобто індивід за допомогою своїх логічних установок припиняє будь-які переживання, викликані неприємною ситуацією, навіть якщо існують переконливі докази на користь зворотнього. Таким чином, заміжні жінки мають низку особливостей, які проявляються в особливостях копінг - поведінки. Дані кореляційні зв'язки є статистично значущими ($p < 0.01$).

За підсумками емпіричного дослідження отримані наукові факти про особливості психологічного захисту і поведінки не тільки у заміжних і розлучених жінок, а й у тих, хто мають та не мають постійного сексуального партнера. Отриманий обсяг фактичних даних дозволяє визначити важливі напрями формування адаптивної поведінки для жінок у стресогенному середовищі щодо продукування конструктивних стратегій поведінки. Дослідження допомогло у пошуку вразливих та неадаптивних форм поведінки, з якими можна буде проводити роботу з підвищення стресостійкості, контролю негативних емоцій, подолання важких ситуацій та опанування у травмуючій ситуації. Все вищесказане дає можливість скласти програму психологічної допомоги жінкам з різним сімейним статусом.

Висновки до розділу 2

Резюмування результатів емпіричного дослідження дає можливість стверджувати наступне:

1 Не дивлячись на сімейний статус, у більшості жінок спостерігається високий рівень конструктивності поведінки.

1. У жінок із різним сімейним статусом однаково високий рівень психологічних захистів «заперечення» та «компенсація».

2. У процесі дослідження були діагностовані значущі відмінності ($p < 0,01$) за шкалою копінг «конфліктний стиль» між одруженими та жінками, які мають постійного партнера. Тобто, одружені жінки частіше у сімейній взаємодії вдаються до її конфліктного стилю. Натомість за жінки,

які мають постійного партнера продемонстрували вищі показники за шкалою «позитивність».

4. Ситуаційна та особистісна тривожність не відрізняються у жінок з різним сімейним статусом. Показники особистісної тривожності у всіх груп жінок мають підвищений рівень.

5. Гіпотеза про те, що у жінок, що перебувають у різному сімейному статусі, копінг- поведінка різниться, підтвердилася частково. Були виявлені відмінності за шкалою «витіснення» як психологічного захисту. Даний показник домінує у незаміжніх жінок, які мають постійного сексуального партнера на відміну від інших трьох груп досліджуваних. Ці відмінності ймовірно детерміновані стійкими особистісними особливостями. Проте, за всіма іншими показниками копінг-поведінка жінок є схожою.

6. Кореляційний аналіз r-Пірсона показав позитивний взаємозв'язок середньої сили між особистісною тривожністю та проекцією, непрямыми діями та компенсацією, обережними діями та інтелектуалізацією, агресивними діями та заміщенням. Виявлено сильну позитивну кореляцію між унікаючим стилем та проекцією, егоїстичним стилем та проекцією, конфліктним стилем та агресивними діями. Середній негативний зв'язок був виявлений між конфліктним стилем та задоволеністю шлюбом.

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ТА НАПРЯМКИ ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНОЇ ДІАДИЧНОЇ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ

3.1. Теоретико-методологічні засади формування ефективної копінг-поведінки

Життя сучасних жінок, сімей особливо в умовах мегаполісу наповнена чисельними щоденними стресовими ситуаціями. Якщо копінг-стратегії, які використовуються жінками, членами їх родин не є продуктивними, то це означає щоденне накопичення стресу. Все це може значно поглибити негативне положення речей. Оскільки стрес може перейти у хронічний, почне нищити ресурси організму і поступово погіршувати якість життя. З огляду на це жінки, дружини, члени сім'ї повинні використовувати конструктивні копінг-ресурси, які дозволять самостійно опановувати щоденний стрес та негативні переживання.

Головне завдання копіngu – забезпечити людині психологічну адаптацію до ситуації, вирішення проблеми чи відновлення психологічного благополуччя. У різноманітному спектрі копінг-стратегій можна виділити ті, що сприяють успішному подоланню важкої ситуації, повернення до оптимального фізичного та психоемоційного стану (пошук соціальної підтримки, співпраця, пошук вирішення проблеми).

Низку копінг-стратегій можна розглядати як дезадаптивні, що призводять до зниження психологічного та фізичного благополуччя людини: прийом алкоголю, наркотиків, самоушкоджуючі реакції (наприклад, висмикування волосся, кусання нігтів), вони можуть давати тимчасове полегшення, але в довготривалій перспективі призведуть до підвищення рівня депресії тощо.

Корекційну роботу ми вважали за доцільне розпочати з просвітницької роботи. Тому одним з завдань роботи з жінками було підвищення їх психологічної обізнаності щодо розвитку конструктивних копінгів. Цей

фокус роботи полягав в активізації уваги до поглибленні теоретичних знань щодо сучасних методів подолання стресу, розвитку копінг-ресурсів та активних копінг-стратегій, застосуванні активних методів взаємодій (інформування, повідомлення, ознайомчі бесіди та диспути на тему «Як успішно опанувати стрес», ділові ігри «Копінг та життєстійкість», «Мої основні стресори», групові дискусії «Стрес та шляхи його подолання», розгляд проблемних ситуацій).

Проблемно-орієнтований копінг. Ця стратегія спрямована на активне вирішення проблеми, що викликає стрес. Вона включає пошук інформації, розробку плану дій, безпосереднє усунення джерела стресу і звернення за допомогою до інших людей.

Емоційно-орієнтований копінг. Ця стратегія фокусується на управлінні емоціями, спричиненими стресом. Вона не змінює саму ситуацію, але допомагає пом'якшити емоційні наслідки. До цієї категорії належать пошук емоційної підтримки, релігійні практики, відволікання від проблеми, прийняття ситуації та використання гумору.

Когнітивний копінг. Ця стратегія спрямована на зміну способу мислення. Вона включає позитивну переоцінку ситуації (пошук позитивних аспектів), порівняння себе з іншими людьми, що знаходяться в гіршій ситуації і фокусування на позитивних аспектах життя.

Лазарус виокремив дві основні групи копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані. Метою нашої корекційної програми і стало навчання конструктивним проблемно-орієнтованим та емоційно-орієнтованим копінгам.

Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії. Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії спрямовані на рішення конкретної проблеми або зміну ситуації. Вони ефективні, коли людина вважає що у неї є можливість та ресурси для впливу на обставини.

До проблемно-орієнтованих копінг-стратегій належать:

- Пошук інформації та планування дій. Людина прагне отримати більше

інформації про проблему та розробити план її вирішення.

- Активне подолання труднощів. Замість очікування, що проблема зникне сама, людина шукає способи її розв'язання. Це допомагає відчувати більшу впевненість у собі і можливість контролювати ситуацію.
- Планування або переоцінка цілей. Зміна планів, перенос дедлайнів або перерозподіл ресурсів може допомогти досягнути успіху у стресовій ситуації.
- Соціальна підтримка. Допомога близьких людей, друзів або колег. Ця стратегія має на меті звернення за допомогою, порадою або експертною думкою до інших людей.
- Переоцінка подій у більш сприятливому ракурсі. Погляд на ситуацію з іншого боку допоможе знайти нові, більш ефективні способи її розв'язання.
- Використання минулого успішного копіngu. Застосування досвіду, який допоміг у розв'язання проблем у минулому для подолання існуючої ситуації.

У процесі навчання способам конструктивного копіngu неабияке значення має навчання навичкам психічної саморегуляції. Це, у свою чергу, дозволяє ефективно відновити витрачені людиною ресурси. Крім цього необхідним є навчання методам, які дозволяють правильно аналізувати та інтерпретувати складні життєві ситуації, давати їм реалістичні оцінки та розширювати репертуар продуктивних конструктивних копінг-стратегій.

К. Судаков зазначає наступні антистресорні заходи: аутогенне тренування, системи біологічно-зворотнього зв'язку, фізіотерапевтичні методи, дихальну гімнастику, методи релаксації, музику, фізичні вправи, включення у життя людини позитивних емоцій, психотерапію тощо.

У сучасному світі, повному стресів і тривоги, важливо знаходити способи для розслаблення та відновлення внутрішньої рівноваги. Одним з ефективних методів є арт-терапія, яка використовує мистецтво та творчість для

подолання стресу, вироблення продуктивних копінгів, вираження емоцій та покращення загального самопочуття.

Заняття творчістю є конструктивним видом копінг-поведінки, що ґрунтується на механізмах художньої експресії та символізації, що допомагають екологічно висловити негативні переживання, пов'язані зі складною життєвою ситуацією. Доведено, що методи арт-терапії ефективні як інструмент формування конструктивних копінг-стратегій, оскільки вони сприяють децентуванню (переключенню уваги), екстерналізації та проєкції своїх внутрішніх переживань, можливості безпечно прожити у творчому акті стресогенну ситуацію і цим вирішити її в реальному житті.

Арт-терапія - це терапевтичний підхід, який використовує мистецтво як засіб для вираження емоцій, поліпшення самовідчуття та подолання стресу (копінгу). Основна ідея полягає в тому, що в процесі творчості ми висловлюємо свої почуття та емоції, проєкуємо свій стан на полотно, музику, глину та інші матеріали, і таким чином позбавляємося накопиченого негативу.

Сімейна арт-терапія фокусується на підтримці відкритої взаємодії всередині сім'ї, вирішенні конфліктів та зміцнення зв'язку. У процесі терапії учасники малюють, ліплять, збирають колажі, використовують кольорові олівці, фарби чи інші матеріали, щоб візуалізувати свої переживання та взаємини. Це дозволяє знайти нові способи спілкування, краще зрозуміти почуття та потреби один одного.

Як арт-терапія допомагає зняти стрес та виробити продуктивні копінги ?

1. Усвідомлення внутрішніх ресурсів: арт-терапія допомагає усвідомити свої внутрішні ресурси на вирішення проблем.

2. Звільнення від негативних переживань: через творчість можна позбутися негативних емоцій та переживань.

3. Прояв пригнічених почуттів: арт-терапія дозволяє проявити та відреагувати пригнічені почуття та емоції.

4. Аналіз стратегій поведінки: вона допомагає проаналізувати та змінити

неефективні стратегії поведінки під час стресу.

5. Досягнення душевної рівноваги: в результаті арт-терапії людина знаходить душевну рівновагу та внутрішню гармонію

Основні цілі сімейної арт-терапії:

- творче вираження накопичених емоцій (як позитивних, і негативних);
- виявлення та трансформація автоматичних моделей поведінки у дитячо-батьківських відносинах;
- вирішення складних конфліктів;
- новий досвід комунікації та взаємодії;
- і не в останню чергу — задоволення від спільного заняття творчістю.

Під час занять подружжя навчаються розуміти та приймати один одного, надавати собі та партнеру більше свободи для самовираження та вибудовувати здорову модель взаємодії.

Арт-терапія пропонує різні техніки та підходи для роботи з сім'ями, допомагаючи їм покращити комунікацію, вирішити конфлікти та зміцнити взаємини. Ось кілька популярних технік:

- малювання
- колаж
- мандала-терапії
- створення сімейного портрета

Техніки сімейної арт-терапії допомагають усвідомити власне "я" в контексті сімейних взаємин, знайти відповіді на запитання: "Що я відчуваю?", "Чому я так реагую?", "Чого я хочу?", "Чому я (не) роблю?", "Що мене лякає?", "Що мене лякає?" та інші.

Деякі техніки спрямовані на загальне самовираження, розкриття емоційного світу та знаходження сенсу у складних переживаннях. Інші підходи зосереджуються на конкретних цілях: поліпшення комунікації, вирішення конфліктів, зняття стресу чи підвищення усвідомленості.

Робота з сім'ями, опрацювання сімейних проблем вимагає від арт-терапевта знань психології стресу та засобів його подолання (копінгу),

особливостей використання психотехнік тощо. У процесі терапії арт-терапевт стимулює обговорення, ставить запитання та допомагає розгадати символи та смисли, які з'являються в ході творчості. Він допомагає встановити емоційні зв'язки між членами сім'ї.

На відміну від традиційних методів, арт-терапія звертається до більш глибоких верств психіки, де закладено неусвідомлені почуття та символи. Використання мистецтва дозволяє обійти мовні та психологічні бар'єри, що робить арт-терапію ефективним інструментом роботи з різними віковими групами та психологічними станами. Арт-терапевтичні техніки, використані у нашому дослідженні викладені у наступному параграфі нашої роботи.

Перебування в стані постійної напруги, неспроможність на певний час відключити потік тривожних думок і хоча б на мить припинити контролювати все навколо неминуче призводить до наслідків – впливає на психіку людини. Поставити кругообіг подій на паузу і розслабитися – ось оптимальний вихід, щоб не загнати себе у глухий кут. Тому освоєння методів та технік релаксації жінками у рамках нашого дослідження є цілком доцільним.

Слово релаксація походить від латинського *relaxatio* – розслаблення, зменшення напруги, ослаблення. У словнику іноземних слів можна знайти два трактування цього поняття. По-перше, під релаксацією розуміється глибоке розслаблення м'язів, за яким йде спад психічної напруги. По-друге, релаксацією називається поступове повернення будь-якої фізичної системи в стан рівноваги після того, як припинився вплив зовнішніх факторів, що перешкоджали цій рівновазі.

Релаксація – це не лише стан рівноваги і розслабленості, а й метод, придуманий в тридцяті-сорокові роки ХХ століття для усунення напруги і досягнення гармонії, релаксу – на тілесному і психічному рівні.

Релаксація може бути довільною та мимовільною. Мимоволі ми розслаблюємося, наприклад, коли поринаємо в сон. Для довільної релаксації потрібно прийняти зручне положення, що сприяє розслабленню позу, уявити

себе в стані спокою, коли всі м'язи, які зазвичай беруть участь в активних діях, «вимкнені», розслаблені, правильно дихати.

Релаксація – це не пасивне проведення часу, байдикування, пасивний відпочинок. Це усвідомлена допомога своєму організму у подоланні м'язових затискачів, спазмів, постійного стану підвищеної бойової готовності («бий або біжи»), тривожності та психоемоційної напруги, профілактика психосоматичних недуг, неврозів та емоційного вигорання. Це можливість провести комплексне перезавантаження та заповнити резерви людського організму, відновити працездатність усіх органів та систем, стабілізувати нервову систему, набути внутрішню гармонію та спокій та підвищити стресостійкість.

Щоб людина не перегоріла на фізичному та психічному рівні, а її організм нормально виконував усі свої функції, періоди активності (а отже, і напруження) повинні чергуватись з повноцінним відпочинком, якісним розслабленням.

До переваг релаксації належать:

- зниження інтенсивності виробництва гормонів стресу та активізація вироблення «щасливих» гормонів;
- повернення мисленню гнучкості, а людині – вміння бачити нестандартні рішення непростих ситуацій;
- поповнення запасу життєвих сил та допомога їх продуктивному використанню;
- підвищення життєвого тону;
- повернення у нормальний режим функціонування внутрішніх органів та систем;
- стабілізація нервової системи;
- стимулювання процесів відновлення та регенерації;
- усуває зовнішні та внутрішні ознаки втоми;
- повернення у норму серцевого ритму та роботи мозку;
- підвищення настрою;

- підвищення фізичної та розумової активності та працездатності;
- розкриття творчих здібностей.

Показаннями для релаксації можуть бути:

- м'язові зажими, які супроводжуються болями, скутістю чи обмеженістю рухів;
- хронічний стрес;
- порушення обміну речовин;
- втрата душевної рівноваги;
- емоційне вигоряння;
- головний біль, симптоми гіпертонії, гастриту та інших захворювань;
- безсоння і т.д.

3.2. Програма розвитку ефективної діадичної копінг-поведінки

Існує безліч методик, які можуть допомогти сім'ї впоратися зі стресом шляхом використання продуктивних копінгів та зберегти гармонійні стосунки. Розглянемо деякі з них.

Техніка "Діаграма сім'ї".

Цей інструмент дозволяє візуалізувати, як члени сім'ї проводять свій час. Кожен заповнює щотижневий графік свого дня щогодини, а потім сім'я аналізує, коли і як вони бувають разом. Це допомагає виявити, де "заритий корінь" проблеми - можливо, подружжя надто багато часу приділяє роботі або іншим активностям, забуваючи про сім'ю.

Техніка "Сімейна скульптура".

Ця техніка знижує опір та звинувачення під час обговорення проблемної ситуації. Один із членів сім'ї виступає "скульптором", розставляючи інших у різні пози та вирази особи, щоб відобразити існуючий стан справ. Потім він змінює розташування "скульптур", доки не буде задоволений результатом. Такий підхід допомагає наочно побачити суть проблеми.

Техніка "Сімейна вежа". Спільне будівництво вежі чи будинку з підручних матеріалів вчить сім'ю взаємодіяти, домовлятися та підтримувати один одного. Спершу всі працюють мовчки, а потім можуть обговорювати процес. Ця вправа розвиває навички командної роботи.

Техніка "Клубок ліній". Для цієї методики знадобиться чистий лист і ручка або простий олівець. Завдання: згадуючи неприємну, стресову ситуацію, що викликає у Вас негативні емоції, почніть водити ручкою/олівцем по аркуші паперу, створюючи хаотичні лінії. Продовжуйте малювати лінії до тих пір, поки не відчуєте емоційне полегшення (це може зайняти у Вас від кількох хвилин до півгодини). В результаті у Вас на аркуші утворюється клубок з ліній, які у Вас перейде енергія Ваших негативних емоцій. Таким чином, Ваші емоції та переживання буквально перемістяться з Вашого внутрішнього світу (Вашої підсвідомості та свідомості) – у зовнішній світ, а саме на аркуш паперу. Ви побачите, наскільки ця легка методика дозволить Вам своєчасно опрацювати свої негативні емоції та не дати їм можливість укорінитися у Вашій душі. Після виконання завдання з листом, на якому зображений Ваш клубок ліній, Ви можете зробити те, що забажаєте (можете його залишити як є, можете викинути, спалити, скомкати або трансформувати). Тут немає межі Вашої фантазії.

Техніка "олівцем по паперу". Візьміть простий або кольоровий олівець та починайте малювати штрихи на папері. Ви можете почати від краю, поступово зафарбовуючи весь лист, а можете робити це у довільному порядку.

Прислухайтеся до своїх почуттів: чи подобається вам процес, чи хочеться натиснути сильніше, обмалювати форму або змінити колір. Колір в цілому емоційно важливий, тому зверніть увагу на те, який олівець ви вибрали спочатку: простий або кольоровий. Якщо кольоровий, то який колір.

Продовжуйте креслити та малювати штрихи, поки вам не захочеться зупинитися. Візьміть новий аркуш, якщо треба. А насамкінець зверніть увагу на форми, в які вклався ваш малюнок, або кольори, які ви вибрали.

Подумайте, що означають вам ці кольори, це і буде відображати ваш емоційний стан.

Техніка "Мій настрій". Цю методику можна виконувати як окремо взяту, так і після виконання методики «Клубок ліній». Вам знадобиться чистий лист і на вибір образотворчі матеріали (кольорові олівці, фломастери, крейди або фарби). Завдання: зобразіть свій настрій (емоції та почуття) через кольори та лінії, з якими воно у Вас асоціюється. Рисунок, що вийшов, дайте назву. Час виконання – від кількох хвилин до години. Після виконання завдання з малюнком Ви можете зробити так само на власний розсуд, як описано в методиці 1.

Методика "Звуки відпочинку". Напевно, багато хто вже чув про те, що «музика» природи благотворно позначається на стані здоров'я (фізичного та психічного). Звуки шуму прибою, струмка, дощу, кішки, що муркотить, потріскує поліна в каміні, спів птахів та ін. природним і м'яким чином здатні занурити нас у стан спокою і безтурботності, давши можливість відпочити нам і перемкнутися. Прослуховування всього протягом 30 хвилин звуків природи, що сподобалися Вам, щовечора у фоновому режимі стане відмінною методикою проти стресу. Ви помітите, як Вам стане легко та затишно, а проблеми відійдуть на другий план. Також нормалізується режим сну та неспання, Ви почуватиметеся набагато більш відпочилим і свіжим.

Техніка "Маска особистості" допоможе витягти з несвідомого ваші почуття та думки про себе, розставити по їх місцях. Один із головних цензурних бар'єрів, що формується в психіці, виникає через суспільство та наше бажання бути прийнятим. Тому ми з раннього віку починаємо протиставляти свої бажання та чужі, відокремлювати себе справжнього від себе в очах інших людей. Ми змінюємося, підлаштовуємося і зрештою закопуємо те, що робить нас тими, ким ми є.

Зробіть маску з білого паперу:

- На одному боці напишіть слова, які символізуватимуть вас в очах інших людей — як на вашу думку вони вас бачать, що думають, які почуття

ви у них викликаєте.

- Інша сторона – це та особа, яку ви приховуєте від усіх, пригнічуєте, яка не відповідає очікуванням інших.

Проаналізуйте те, що написали на обох сторонах. Що вам подобається та не подобається? Що б ви хотіли перемістити назовні? Як би ви хотіли діяти, якби не було людей, які спостерігають за вами?

Техніка “Гадання на книзі”. Ще один спосіб «поговорити» зі своїм несвідомим — знаходити відповіді на свої запитання у символах. Чудова здатність нашого мозку бачити те, що хочеться бачити, і допомагає нам знаходити відповіді, які вже є у нашому несвідомому.

Найдоступніший спосіб — ворожіння на книзі. Ставиш запитання (подумки чи вголос), загадуєш сторінку і рядок книги і читаєш відповідь на своє запитання. А найцікавіше тут те, що в словах, які ви прочитаєте, ви знайдете саме той сенс, який шукаєте, адже інтерпретувати їх можна як завгодно. Важливо правильно підібрати запитання, а для цього потрібно бути максимально щирим із самим собою. Подумайте, що вас турбує, щоб ви хотіли дізнатись про себе, що допоможе вам відпустити тривогу.

Техніка “Колаж майбутнього зі слів”. Поєднання тексту та малюнка може бути ефективною арт-терапевтичною технікою. Вам потрібно знайти і вирізати слова, які вас приваблюють. В них ви повинні бачити відображення того, що хочете від себе та свого життя у майбутньому. Вибирайте всі слова, які вам подобаються та відгукуються у вас, навіть якщо ви свідомо не можете зрозуміти чому. Можна додати і картинки за вашим бажанням, робіть, що вам здається правильним.

А тепер складіть ці картинки у колаж. Можете робити це хаотично чи обдуманно, ділити на групи, складати у фігуру, закривати одним словом іншим, загалом наскільки вас заведе політ вашої фантазії. Головне, не намагайтеся зробити все «правильно». Ця техніка спрямована на розкриття таємних бажань, і тут важливо робити так, як ви відчуваєте, як вам відгукується. Після завершення подивіться на колаж і проаналізуйте його

значення. Як виглядає ваше майбутнє? Чи є якийсь мотив, головна тема? Які почуття ви переживаєте, що ви відчуваєте, дивлячись на різні слова і чому?

Малювання снів.

Арт-терапія багато почерпнула з фрейдистської теорії психоаналізу, тому не дарма приділяється велика увага пошуку в несвідомому. Тому не дивно, що творча робота зі сновидіннями – одна з арт-терапевтичних технік. Можна записувати сні одразу після пробудження, можна їх тлумачити та розкривати значення. А можна малювати.

Малювання має кілька переваг перед записом снів. Переносячи сон на папір і трансформуючи його в текст, ми приділяємо увагу лише сюжету, який, по-перше, неминуче вислизає від нас, а по-друге, може перетворитися на сухі факти на кшталт «пішов туди» та «зробив це». Ми зазвичай не записуємо своїх почуттів, що супроводжують сон. А через малюнок ми можемо фіксувати і те, й інше, при цьому не упускаючи візуальну складову сновидіння, яка також є важливою.

Ці малюнки можна обмірковувати, розбирати по деталях, думати про символи та кольори, прислухатися до своїх почуттів і запитувати себе: «Чому це мені наснилося?». Ці малюнки можна обмірковувати, розбирати по деталях, думати про символи та кольори. Прислухатися до своїх почуттів і запитувати себе: «Чому це мені наснилося?».

Тексти.

Можливо, ви помічали, що коли пишете текст у соціальній мережі чи для себе, ви можете таким чином виплеснути назовні емоції, які вас переповнюють? Однак перед тим, як викласти текст у відкритий доступ, ви можете піддати його цензурі, і, можливо, навіть зазнати неприємних відчуттів від цього. Такі моменти також важливо помічати.

Техніку можна використовувати по-різному. Це може бути вільний потік думок, і задана тема, наприклад, проблема. Писати потрібно так, ніби ви не маєте ніякого сорому за свої думки. Відпустіть себе, поставте таймер на 10 хвилин та починайте писати.

Цей текст буде призначений лише вам. Він може містити несподівані думки, знецінену лексику, крики та сильні емоції, які ви пригнічували. Навіть без аналізу такий текст виконує свою головну функцію розрядити ваш емоційний стан.

Арт-терапія — один із м'яких і доступних способів розібратися в собі. Варто спробувати ці техніки самостійно, а із серйозними проблемами все ж таки потрібно обов'язково звернутися до фахівця.

3.3. Апробація програми розвитку продуктивної копінг-поведінки

Результати вивчення рівня задоволеності шлюбом до та після застосування програми розвитку ефективної копінг-поведінки за методикою «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом» (авт. В.Столін та ін.) засвідчили ефективність вжитих заходів. Рівень задоволеності шлюбом статистично значуще підвищився у групі одружених та жінок, які мають постійного партнера, що свідчить про ефективність вжитих заходів у рамках нашої корекційної програми (табл. 3.1.).

Таблиця 3.1

Рівень задоволеності шлюбом за методикою «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом» до та після застосування програми розвитку ефективної копінг-поведінки

n = 39

Сімейний статус	Рівень задоволеності шлюбом	середнє	t	p
Одружені жінки	до тренінгу	4.3	3,419	0,003*
	після тренінгу	4.6		
Неодружені, мають постійного партнера	до тренінгу	4.5	1.907	0,005*
	після тренінгу	4.7		

Примітка «*» - статистична значущість на рівні $p < 0,01$

Рівень задоволеності шлюбом статистично значуще підвищився у групі одружених та жінок, які мають постійного партнера, що свідчить про ефективність вжитих заходів у рамках нашої корекційної програми.

На наступному етапі дослідження ми повторно діагностували використання копінг-стратегії за методикою М.Боуман «Копінг у подружній парі». Результати цього етапу дослідження показані у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Результати вивчення стратегій подолання одруженими жінками до та після програми формування ефективної копінг-поведінки за методикою М.Боуман «Копінг у подружній парі»

n = 21

Копінг-стратегії	До/після тренінгу	середнє	T	p
Конфліктний стиль	до тренінгу	11,8	1,307	0,005*
	після тренінгу	9,8		
Самозвинувачення	до тренінгу	10,8	1,213	0,003*
	після тренінгу	10,0		
Позитивність	до тренінгу	12,4	-0,368	0,002*
	після тренінгу	13,8		
Егоїстичний стиль	до тренінгу	9,81	1,1202	0,255
	після тренінгу	8,1		
Уникання	до тренінгу	10,02	1,1302	0,266
	після тренінгу	9,8		

Примітка «*» - статистична значущість на рівні $p < 0,01$

За методикою «Копінг у подружній парі» (авт. Боуман) було виявлено значущі відмінності на рівні $p < 0,01$ за такими копінгами як «самозвинувачення», «конфліктний стиль» та «позитивність». Це може бути свідченням того, що у процесі тренінгу набули навичок неконфліктного сімейного спілкування, переосмислили деякі свої цінності у результаті чого почали менше себе звинувачувати у непорозуміннях, невдачах, які виникають у парі, а також стали більшою мірою позитивно ставитися сімейних взаємовідносин. Тобто, у даному випадку можна стверджувати про наявність певного позитивного впливу програми формування конструктивного копінгу.

Рекомендації щодо редуції стресу та продукування ефективних копінгів

Дихальні практики та усвідомленість. Прості вправи на дихання та медитація можуть швидко заспокоїти нервову систему та відновити зв'язок між тілом та розумом. Використовуйте медитацію, яка допоможе заспокоїтися. Це особливо важливо, коли стрес досягає піку.

Регулярні спільні заняття. Спільні захоплення, будь то подорожі, прогулянки, перегляд фільмів, творчість чи спорт, допомагають сім'ї згуртуватися, відволіктися від проблем та отримати позитивні емоції. Знайдіть хобі, займайтеся тим, що вам подобається.

Займайтеся спортом – спорт допомагає копінгувати стрес.

Звернення за професійною допомогою. Якщо сім'я не може самостійно впоратися із кризою, варто звернутися до сімейного психолога. Фахівець допоможе розібратися у причинах проблем, налагодити комунікацію та виробити ефективні стратегії подолання.

Підтримка та взаєморозуміння. Одним із ключових факторів, що визначають успішне подолання сімейних криз, є наявність взаємної підтримки та розуміння між членами сім'ї.

Щире відверте спілкування. Коли подружжя довіряє одне одному і може відверто обговорювати проблеми, їм простіше знайти компромісні рішення. Вміння слухати і чути партнера – важлива навичка у подолання стресу. Чуйте, про що вам говорить партнер. Намагайтеся зрозуміти точку зору свого партнера. Проговорюйте з ним свої почуття, діліться своїми проблемами.

Плануйте сімейний бюджет разом. Кожен партнер повинен знати скільки грошей у сімейному бюджеті і як вони витрачаються.

Розподіляйте виконання функціональних обов'язків серед партнерів, не потрібно всі справи звалювати на одного з них.

Партнери повинні поважати та підтримувати один одного, будьте поряд у важкі періоди. Абсолютно неприпустимо принижувати та ображати свого партнера. Обов'язково посміхайтесь та обнімайте його, дякуйте за те, що він

робить для вас та сім'ї. Влаштовуйте побачення – знаходьте час для романтики.

Не накопичуйте образи, навчіться прощати та відпускати їх. Проговорюйте те, що вас турбує відразу. Не порівнюйте свою сім'ю (союз) з іншими. Кожна сім'я унікальна.

Цінуйте те що у вас є, не забувайте про хороше.

Не чекайте ідеального життя – у житті завжди бувають труднощі.

Будьте позитивними. Намагайтеся бачити хороше у кожній ситуації.

Висновки до розділу 3

Метою нашої корекційної програми було навчання конструктивним проблемно-орієнтованим та емоційно-орієнтованим копінгам (копінг-стратегіям). Навчання ефективним проблемно-орієнтованим копінгам полягало у навчанні аналізу конкретної складної життєвої ситуації або її зміні. Вони включають пошук інформації, розробку плану дій, безпосереднє усунення джерела стресу і звернення за допомогою до інших людей. Цей копінг є ефективним, коли людина вважає що у неї є можливість та ресурси для впливу на обставини.

Стратегії *емоційно-орієнтований копіngu* фокусується на управлінні емоціями, спричиненими стресом. Вони не змінюють саму ситуацію, але допомагають пом'якшити емоційні наслідки. До цієї категорії належать пошук емоційної підтримки, релігійні практики, відволікання від проблеми, медитації, арт-терапія, прийняття ситуації, використання гумору та ін.

Апробація корекційної програми засвідчила позитивні зрушення. Так, рівень задоволеності шлюбом виріс в одружених жінок (з 34 до 42 балів), та неодружених, які мають постійного партнера (з 33 до експерименту до 38 балів - після).

Позитивні зрушення також були помічені у зниженні рівня ситуативної та особистісної тривожності в жінок одружених, неодружених, які мають постійного партнера та розлучених. Втім низького рівня даного

психологічного феномена не було діагностовано у жодній групі досліджуваних після програми навчання конструктивним копінгам. Ми пояснюємо це проживанням досліджуваних жінок у країні, де ведуться активні військові дії, регулярно обстрілюють об'єкти інфраструктури та житлові будинки. Крім цього, у групах жінок одружених та неодружених з наявним постійним партнером зменшились показники використання неконструктивних копінг-стратегій діадичного копінгу за шкалами: «конфліктний стиль», «самозвинувачення», «егоїстичний стиль», «уникання».

ВИСНОВКИ

1. Інтеграція положень сімейного системного підходу та концепцій стрес-копінгу дозволила позначити наступні *основні положення психології сімейного копінгу*. По-перше, копінг-поведінка сім'ї виступає як механізм дії у ситуаціях загрози порушення її цілісності. Вона є породженням сімейної системи. По-друге, копінг-поведінка характеризується ієрархічною послідовністю вибору стилів та динамікою на різних етапах існування сім'ї. Мінливість і пластичність подолання забезпечують цілісність сімейної системи. По-третє, копінг-поведінка має певну структуру. Вона відрізняється узгодженістю, пов'язаністю, комплементарністю і синергічністю. Розрізняють три форми стрес-подолання: індивідуальний, діадний, сімейний (груповий) копінг. По-четверте, основна системна функція – стабілізаційна. І п'яте, якостями подолання групового (сімейного) суб'єкта виступають: динамічний порядок вибору, спільність, взаємодія, узгодженість, значущість для благополуччя партнера та відносин з ним, пов'язаність із соціальним контекстом.

Діадичний копінг розуміють не лише як спосіб подолання стресів і труднощів, але і як найважливіший ресурс стабільності та життєстійкості сімейної системи. Робляться спроби розглянути сімейне подолання труднощів як вибір стратегій дій та способів реагування більш ніж одного або декількох членів сім'ї або сімейну дисфункціональність (стресові порушення гомеостазу сім'ї), спрямовані на збереження, відновлення або контроль сімейної цілісності тощо. Метою сімейного копінгу залишається, в першу чергу, адаптація та вирішення негативної ситуації, а також зменшення негативних наслідків для кожного партнера, але висувається ще одне важливе завдання, а саме захист близьких відносин, що склалися, між партнерами.

У зарубіжній психології існують різні теорії парного копінгу. Серед них можна виділити 2 основних напрямки. До першого можна віднести підходи, в

яких діадичний копінг розглядається як індивідуальні зусилля партнерів в контексті сімейних відносин. Цей погляд визначає стрес, включаючи кризу у розвитку міжособистісних відносин, на рівні одного індивіда, як щось незалежне від іншого партнера.

Іншим теоретичним напрямом в вивченні діадичного копінгу можна вважати ті роботи, в яких парний копінг розглядається як процес об'єднання та розподілу спільних ресурсів обох членів подружжя у відповідь на проблему що виникла або ситуацію, що різко змінилася.

2. Аналіз результатів емпіричного дослідження дає можливість резюмувати наступне:

- у більшості жінок не дивлячись на їх сімейний статус спостерігається високий рівень конструктивності поведінки;

- у жінок із різним сімейним статусом однаково високий рівень такого психологічного захисту, як заперечення та компенсація;

- кореляційний аналіз r-Пірсона показав позитивний взаємозв'язок середньої сили між особистісною тривожністю та проєкцією, непрямими діями та компенсацією, обережними діями та інтелектуалізацією, агресивними діями та заміщенням. Виявлено сильну позитивну кореляцію між унікаючим стилем та проєкцією, егоїстичним стилем та проєкцією, конфліктним стилем та агресивними діями. Середній негативний зв'язок був виявлений між конфліктним стилем та задоволеністю шлюбом.

3. Аналіз значущих відмінностей показав, що:

- ситуаційна та особистісна тривожність не відрізняються у жінок з різним сімейним статусом. Показники особистісної тривожності у всіх жінок мають підвищений рівень;

- гіпотеза про те, що у жінок, які перебувають у різному сімейному статусі, копінг- поведінка різниться, підтвердилася частково. Були виявлені відмінності за шкалою витіснення як психологічного захисту. Даний показник домінує у незаміжніх жінок, які мають постійного сексуального партнера на відміну від інших трьох груп досліджуваних. Ці відмінності

ймовірно детерміновані стійкими особистісними особливостями. Проте, за всіма іншими показниками копінг-поведінка жінок є схожою.

4. Метою корекційної програми було навчання конструктивним проблемно-орієнтованим та емоційно-орієнтованим копінгам (копінг-стратегіям). Навчання ефективним проблемно-орієнтованим копінгам полягало у навчанні аналізу конкретної складної життєвої ситуації або її зміні. Вони включали пошук інформації, розробку плану дій, безпосереднє усунення джерела стресу і звернення за допомогою до інших людей.

Апробація корекційної програми засвідчила позитивні зрушення у досліджуваних. Так, рівень задоволеності шлюбом виріс в одружених та неодружених жінок, які мають постійного партнера. Позитивні зрушення також були помічені у зниженні рівня ситуативної та особистісної тривожності у вищезазначених групах жінок. Втім низького рівня даного психологічного феномена не було діагностовано у жодній групі досліджуваних після програми навчання конструктивним копінгам. Ми пояснюємо це проживанням досліджуваних жінок у країні, де ведуться активні військові дії, регулярно обстрілюють об'єкти інфраструктури та житлові будинки. Крім цього, у групах заміжніх та незаміжніх жінок з наявним постійним партнером зменшились показники використання неконструктивних копінг-стратегій діадичного копінгу за шкалами: «конфліктний стиль», «самозвинувачення», «егоїстичний стиль», «уникання».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк О. (2019). Роль проактивного копінгу шлюбних партнерів у структурі копінгу подружжя. Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. пр. Класичного приватного університету. Вип. 3. 2019. С. 5–11.

1. Абрамюк О. І. Діадний копінг у подружніх стосунках: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Львівський нац. ун-т ім. Івана Франка. Львів, 2023. 202 с. URL: <https://lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/12/>

2. Абрамюк О. (2018) Сучасний стан досліджень проблематики копінгу шлюбних партнерів. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. Львів: ЛьвДУВС, Вип. 2. С.3–11.

3. Афанасьєва Н.Є. Особливості копінгових стратегій адаптації курсантів і студентів УЦЗУ. Проблеми екстремальної та кризової психології. Вип. 6. 2009. С. 3–10.

4. Байдик В.В. Особливості використання копінг-стратегій у працівників закладів освіти в умовах професійного стресу. Теоретичні і прикладні проблеми психології. Вип. 2(31). 2013. С. 28–33.

5. Васильєва К.... Особливості використання копінг-стратегій у вирішенні сімейних конфліктів. <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/browse?type=author&value=>

6. Вінс В., Горбенко І., Красножон Н. Вікові та статеві особливості вибору стратегій подолання важких життєвих ситуацій. Перспективи та інновації науки. №10 (15). 2022. С. 25-41 82

7. Вдовиченко А. (2013). Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Психологічні науки. Вип. 114. 2013. С. 17-20.

8. Войцеховська О. (2016) Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2016. №2. С. 95–104.

9. Войцеховська О., Закалик Г. (2016) Сучасні напрямки психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти. Вип. 2. С. 95–102.
10. Грекова Я. С. Взаємозв'язок довіри з копінг-стратегіями й механізмами психологічної захисту у студентів. Досягнення науки і освіти. 2018. С. 93-94.
11. Гончаров М. (2008). Переживання як реалізація або прояв суб'єктивності і стрес як неминучість становлення і функціонування людини. Світ психології. 200 с.
12. Грабовська С., Єсип М. (2017). Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. Соціогуманітарні науки. № 4. С. 188–199.
13. Гуляс І.А. Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості. Science and Education a new dimension Pedagogy and Psychology. Вип. 3(20). 2015. С. 72–75.
14. Дідковська Л.І. Психологічні особливості копінг-стратегій підлітків із різними соціально-психологічним статусом у класі. Проблеми сучасної психології. Вип. 24. 2014. С. 191–202.
15. Дідковська Л., Амбрамюк О. (2018). Особливості копінг-стратегій шлюбних партнерів на різних етапах життєвого циклу сім'ї та їх вплив на сімейне благополуччя. Lviv University Herald. Series: Psychological sciences. Т. 2522-1876. 2018. С. 89–102.
16. Зливков В., Лукомська С., Федан О. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ. Педагогічна думка, 2016. 235 с.
17. Зубрицька О. Психологічні особливості копінг-стратегій жінок у вирішенні сімейних конфліктів. <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/12345>
18. Карпова Д., Потапчук М. (2021) Психологічна діагностика сімейних ролей як моделей поведінки подружжя. довідник сімейного психолога. Хмельницький : PolyLux design print, 2021. 52 с.
19. Караванська Д. Сімейна взаємодія та адаптація в умовах соціальної кризи (війни): гендерні відмінності. Modern strategies of global scientific

solutions: Collection of abstracts of the V International scientific and practical conference С. 337-341. <https://eprints.zu.edu.ua/38796/1/Karavanska.pdf>

20. Крайнюк В.М. Механізми формування стресостійкості особистості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України за ред. С.Д. Максименка. – К., 2004. – Т. 6. – Вип. 7. – С. 155–162.

21. Корнієнко І. (2016) Копінг-поведінка особистості в стресових ситуаціях у процесі розвитку сімейних відносин. Науковий вісник Херсонського державного університету. №1. С. 39–45.

22. Кісарчук З.Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П., Литвиненко Л. І. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. Київ. ТОВ “Видавництво “Логос”. 2014. 8-10 с.

23. Кочуров М. Х. Зв'язок копінг-стратегій з локусом контролю. Міжнародний науково- дослідницький журнал, 1 (91), 2020. С. 40-43 с.

24. Котлова Л., Безверхня К. (2018) Психологічні особливості копінг-стратегій подружжя в період адаптаційної кризи. Теорія і практика сучасної психології. № 4. С. 85-90.

25. Ляшин Я.Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів (2018) Проблеми сучасної психології. Вип. 35. 2017. С. 293–303.

26. Малильо О.П., Корнієнко І.О. (2013) Опанувальна поведінка особистості в процесі розвитку сімейних відносин. Проблеми сучасної психології. Вип. 21. С. 399–410.

27. Пирог Г., Свінцицька М. (2023) Задоволеність жінок подружніми стосунками в умовах війни. Наука та освіта в умовах викликів сьогодення: Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції. Чернігів, 2023.

28. Пирог Г. В., Удод С. Ю. Вплив комунікації в сім'ях військовослужбовців та адаптація в родинях військових під час воєнних дій в Україні та США. Science

29. Пирог Г., Горнович Ю. Особливості зв'язку прив'язаності та задоволеності партнерськими стосунками в юнацькому та зрілому віці.

Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціальнопсихологічного факультету. Випуск 15. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2022. С.27-30.

30. Пілецький В.С. Копінг-стратегії поведінки особистості в кризових ситуаціях. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2014. № 19. С. 185–193.

31. Поліщук В.М., Ільїна Н.М., Поліщук С.А. та ін. Психологія сім'ї. К. Університетська книга, 2021. 282 с. 1990. Vol. 59. № 5. Р. 1066-1074.

32. Подорожня А. В Проблема дослідження копінг-поведінки. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки : збірник. – 2011. – Т. 2, Вип. 94. – С. 93–97.

33. Потапчук Є. М., Карпова Д. Є. (2021) Моделі поведінки подружжя в реалізації основних сімейних функцій. Габітус. № 21. С. 268–274.

34. Родіна Н.В. Бірон Б.В. Роль проактивного копінгу в подоланні особистістю життєвої кризи. Вісник Одеського національного університету. Т. 16, В. 17. 2011. С. 68–79.

35. Родіна Н. (2014) Розвиток копінгу протягом життєвого шляху особистості. Вісник Одеського національного університету. Психологія. Т. 19, Вип. 1. – С. 279 – 289.

36. Родіна Н. В. Статеврольова ідентичність особистості та особливості подолання стресу в ситуаціях загрози самоактуалізації. Освіта та розвиток обдарованої особистості. – 2015. – №1. – С. 32–37.

37. Соломка Е., Хома Т., Хлопек А. (2021) Опанувальна поведінка особистості у психологічних дослідженнях та деякі методи управління стресом. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (2), С. 23-27.

38. Ткачук Т. А. (2014) Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості. Практична психологія та соціальна робота. № 7 (184). С. 43–48

39. Ткачук Т.А. (2008) Дослідження копінг-поведінки при нервово-психічних та соматичних захворюваннях. Актуальні процеси психології.

Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія за ред. С.Максименка. К. ПП Київоргбуд, 2008, Т. 10. Вип. 7. С.509 – 518.

40. Ткачук Т. (2014) Копінг як спосіб подолання стресових ситуацій у сім'ї. Актуальні проблеми психології. – 2014. – Т. 10, Вип. 26. – С. 715–725.

41. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. 3-тє вид., змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 624 с.

42. Фісівська О. Особливості копінг-поведінки шлюбних партнерів під час сімейної кризи. <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/25017>

43. Фісівська О. (2024) Особливості копінг-поведінки шлюбних партнерів під час сімейної кризи: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія». Запоріжжя. ЗНУ. 86 с.

44. Чаповська О. О. Особливості копінг-поведінки шлюбних партнерів в кризових ситуаціях. 2021. URL: <https://docs.academia.vn.ua/handle/123456789/>

45. Шебанова В.І. (2011) Копінг-поведінка: механізми подолання стресу. Наукові студії із соціальної та політичної психології. Вип. 26. 2011. С. 289–296.

46. Шебанова В., Діденко Г. (2018) Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях: Збірка наукових праць К-ПНУ ім. Івана Огієнка, Інсти-туту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вип. 39. С. 368–379.

47. Acquati C., Kayser K. Dyadic coping across the lifespan: a comparison between younger and middle-aged couples with breast cancer. *Frontiers in psychology*. 2019. Vol. 10.

48. Aspinwall L., Taylor E. (1998) stitch in time: Self-Regulation and proactive coping. *Psychological bulletin*. Vol. 121, №3. P. 417-436.

49. Bandura, A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change // *Psychological Review*. 1977. V. 84 (2). Pp. 191– 215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>.

50. Bandura A. (1995). Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. *Self-Efficacy in Changing Societies*. Cambridge University Press, 1995. P. 1–45. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527692.003>
51. Barbarin O., Hughes D., Chester M. (1985). Stress, coping, and marital functioning among parents of children with cancer. *Journal of marriage and the family*. Vol. 47. P. 473–480.
52. *Bowman M. L.* Coping efforts and marital satisfaction measuring marital coping and its correlates. *Journal of Marriage and the Family*. 1990. Vol. 52.).
53. Bodenmann, G. (1995). A systemic-transactional conceptualization of stress and coping in couples. *Swiss Journal of Psychology/Schweizerische Zeitschrift für Psychologie/Revue Suisse de Psychologie*.
54. Bodenmann, G. (1997). Dyadic coping-a systematic-transactional view of stress and coping among couples: Theory and empirical findings. *European Review of Applied Psychology*, 47, 137-140.
55. Bodenmann, G., Meuwly, N., & Kayser, K. (2011). Two conceptualizations of dyadic coping and their potential for predicting relationship quality and individual well-being. *European Psychologist*.
56. Bodenmann G. (2005) Dyadic coping and its significance for marital functioning // *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping*/eds. T. A. Revenson, K. Kayser, G. Bodenmann. Washington DC: American Psychological Association, 2005.
57. Bolger, N., DeLongis, A., Kessler, RC, Wethington, E (1989). Contagion of stress across multiple rolls. *Journal of Marriage and the Family*, 175-183.
58. Bramson R., Robert M. (2016) *Coping with difficult people*. New York: Dell Publishing. 226 p.
59. Crammer P. The Development of defense mechanism // *Journal of Personality*. 1987. 55. P.597-614.
60. Colten Mary, Gore Susan *Adolescent Stress: Causes and Consequences* (1989). (Social Institutions and Social Change) New York: Aldine de Gruyter. 342

p.

61. Endler N.S., Parker J.D.A. (1998) Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual. Toronto: Multi-Health Systems. 58 p.

62. Folkman S., Lazarus R. (1986) Ways of Coping Questionnaire sampler set: Manual, test booklet, scoring key. Palo Alto CA: Mind Garden Inc. for Consulting Psychologists Press. 42 p.

63. Folkman S.G. (2009) Coping Skills Interventions for Children and Adolescents. Jossey-Bass Publishers. 209 p.

64. Folkman S., Moskowitz J. T. Coping: pitfalls and promise // Annu. Rev. Psychol. 2004. Vol. 55.

65. Frydenberg E. (2011) Adolescent Coping. Theoretical and Research Perspectives. London; New York: Routledge. 233 p.

66. Freud, A. Defense Mechanisms. Encyclopedia Britanika, 1987. v. 7. – London. – P. 172-173.

67. Haan N. (2001) Coping and defending: processes of environment organization. New York: cademic Press. 346 p.

68. Hill R. (2003) Families under Stress. New York: Harper & Row. 443 p.

69. Hobfoll S. E., Dunahoo C. L., (2001) & Monnier J. Preliminary test manual: The strategic approach to coping scale (SACS). Unpublished test manual. Kent State University, Ohio, 345 p.

70. Hobfoll, S.E. & Lerman, M. (1988) Personal relationships, personal attitudes, and stress resistance: mother's reactions to the child's illness. *American Journal of Community Psychology*. 16(4). pp. 565–589. DOI: 10.1007/BF00922772

71. Lazarus R., S. (1978) Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing Company. 456 p.

72. Lazarus R. (2006). Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*. 2006. Vol. 74 (1).

73. Lazarus R. S., Folkman S. (1984). Stress Appraisal and Coping. New

York: Springer.

74. Lazarus R.S. (1987) Psychological stress and coping process. New York. 466 p.

75. Lazarus R. (1989) Stress and Coping: An anthology. New York: Columbia University Press. 598 p.

76. Lazarus Richard S. (1988), Bernice N. Lazarus R.. Coping with Aging. Oxford University Press. P. 256.

77. Murphy L. (1974). Coping vulnerability and residence in childhood. Coping and Adaptation. N.Y..

78. McCubbin. H.I., W.Thompson. (1985) Family assessment inventories for research and praktict /Madison. University of Wiscinsin-Madison. 1985

79. McCubbin H. I., Pallerson J. M, (1983). The family stress, process: double ABCX model of adjustment and adaptation. Social stress and the family/eds. H. I. McCubbin, M. B. Sussman and J. M. Patterson. New York: The Hayworth Press Inc., 1983.

80. Plutchik, R., Kellerman, H., & Conte, H. R. (1979). A Structural Theory of Ego Defenses and Emotions. In C. E. Izard (Ed.), *Emotions in Personality and Psychopathology* (pp. 227-257).

81. Reiss D. Oliveri M. E. (1998) Family paradigm and family coping: a proposal for linking the family's intrinsic adaptive capacities to its responses in stress // Family Relattons. Vol. 29.

82. Skinner E. A. (2003) Searching for the Structure of Coping: A Review and Critique of Category Systems for Classifying Ways of Coping. Psychological Bulletin. Vol. 129, No. 2. P. 216

83. Stress and the Family (2005) Coping with Normative Transitions / Ed. By I. Hamilton, McCubbin, Ph.D., and Charles R. Figley, Ph.D. New York: Brunner/Mazel Publishers, Vol.1. 324 p.

84. Wills T.A. (2004) Coping and substance use: A conceptual framework. Orlando: Academic Press. 324 p.

85. Wolf T. (1994). Stress, coping and health: enhancing well- being during medical school. *Medical education*. Vol. 28(1). P. 8–17.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Сімейний копінг» (Marial Coping Inventory (MCI) (М.Боуман)

Шкала *«конфліктний стиль»* копіngu включає 15 пунктів, які відображають стиль конфлікту, сарказм, критику і помсту.

Шкала *самозвинувачення* – 15 пунктів, які діагностують почуття тривоги, порушення сну і здоров'я, стурбованості та самонарікання.

Шкала *«позитивний стиль»* копінг-поведінки – 14 пунктів, які діагностують знаки фізичної прив'язаності, ініціювання спільної діяльності, гумор та приємні спогади.

Шкала *«егоїстичний стиль»* складається з 9 пунктів, що діагностують підвищену активність поза сім'єю.

Шкала *«уникання»* – складається з 11 пунктів і включає витіснення з свідомості, заперечення та пригнічення почуттів.

Нижче наведено приклади тверджень, які стосуються кожної з п'яти шкал:

Шкала "Конфліктний стиль"

- Я часто критикую свого партнера за його недоліки.
- Я схильний(а) звинувачувати партнера в наших проблемах.
- Я часто саркастично оцінюю поведінку партнера.
- Я намагаюся спростувати думку або дії партнера будь-якою ціною.

Шкала "Самообвинувачення"

- Я почуваюся винним (ою), коли в наших відносинах виникають проблеми.

- Я думаю, що у всіх наших проблемах винен(а) я.
- Я вважаю, що я недостатньо хороший (а) для свого партнера.
- Я боюся, що партнер мене покине через мої недоліки.

Шкала "Позитивний стиль"

- Я намагаюся знайти компроміс у наших суперечках.
- Я ціную у нашому шлюбі те, що нас об'єднує.
- Я намагаюся підтримувати позитивний емоційний настрій у наших відносинах.
- Я вірю, що наші стосунки можуть стати ще кращими.

Шкала "Егоїстичний стиль"

- Я більше стурбований (а) своїми власними потребами, ніж потребами партнера.
- Я вважаю, що партнер має задовольняти усі мої бажання.
- Я рідко думаю про почуття партнера.
- Я не готовий (а) йти на поступки заради збереження відносин.

Шкала "Уникнення"

- Я намагаюся уникати обговорення проблем у наших відносинах.
- Я відкладаю розв'язання конфліктів на потім.
- Я емоційно дистанціююся від партнера, коли у нас виникають проблеми.
- Я волію займатися своїми справами, ніж вирішувати проблеми у відносинах.

Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» («Strategic Approach to Coping Scale» (SACS) (Хобфолл, адапт. Н. Водоп'янова, О.Старченкова).

Досліджуваним пропонувалося 54 твердження, які характеризують поведінку у напружених (стресових) ситуаціях. Вони повинні були оцінити, як зазвичай діють у даних випадках. Для цього на аркуші відповідей досліджувані повинні були поставити цифру від 1 до 5, яка найбільше відповідає їхнім діям у напружених ситуаціях. У бланку відповідей поруч із номером запитання потрібно було поставити бали, які відповідають їх оцінці тієї чи іншої ситуації: «ні, це зовсім не так» – 1 бал; "швидше ні, ніж так" - 2 бали; «важко відповісти – 3 бали; «скоріше так, ніж ні» – 4 бали; «так, цілком вірно – 5 балів (*позначені зворотні запитання (відповіді підраховуються у зворотньому порядку).

Субшкала	Номери стверджень
1. Асертивні дії	1, 10, 19, 28*, 37, 46*
2. Вступ у соціальний контакт	2,11,20, 29, 38, 47
3. Пошук соціальної підтримки	3, 12, 21, 30, 39, 48
4. Обережні дії	4, 13, 22, 31,40, 49
5. Імпульсивні дії	5, 14, 23, 32, 41, 50*
6. Уникання	6, 15, 24, 33, 42,51
7. Непрямі дії	7, 16, 25, 34, 43, 52
8. Асоціальні дії	8, 17, 26, 35, 44, 53
9. Агресивні дії	9, 18, 27, 36, 45, 54

Обробка та інтерпретація результатів.

Відповідно до «ключа» підраховувалася сума балів за кожним рядком, який відображає ступінь переваги тієї чи іншої моделі поведінки у складній (стресогенній) ситуації.

Опитувальник містить дев'ять моделей копінг-поведінки: асертивні дії, вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії.

Аналіз результатів проводився на підставі співставлення даних конкретної людини за кожною із субшкал із середніми значеннями моделей подолання в досліджуваній (віковій, професійній та ін.) групі. У результаті порівняння середньо-групових та індивідуальних показників робився висновок про відмінності або подібність копінг-поведінки даного індивіда відносно досліджуваної категорії людей. Для інтерпретації індивідуальних особливостей копінг-поведінки дані конкретного респондента може бути зіставлені з даними, поданими у нижченаведеній таблиці 1.

Таблиця 1.

№ п/п	Стратегії подолання	Модель поведінки (дії)	Міра вираженості копінг- моделей		
			низька	середня	висока
1.	Активна	Асертивні дії	6-17	18-22	23-30
2.	Просоціальна	Вступ у соціальний контакт	6-21	22-25	26-30
3.	Просоціальна	Пошук соціальної підтримки	6-19	20-24	25-30
4.	Пасивна	Обережні дії	6-17	18-23	24-30
5.	Пряма	Імпульсивні дії	6-15	16-19	20-30
6.	Пасивна	Уникання	6-12	13-17	18-30
7.	Непряма	Маніпулятивні дії	6-16	17-23	24-30
8.	Асоціальна	Асоціальні дії	6-14	15-19	20-30

9.	Асоціальна	Агресивні дії	6-13	14-18	19-30
----	------------	---------------	------	-------	-------

Моделі поведінки можуть сприяти або перешкоджати успішності подолання стресів залежно від ступеня конструктивності стратегії, а також впливати на збереження здоров'я індивіда. Для визначення ступеня конструктивності стратегій копінг-поведінки обчислюється загальний індекс конструктивності (ІК). $ІК = АП : ПА$, де АП – сума показників субшкал «асертивні дії», «вступ до соціального контакту», «пошук соціальної підтримки»; ПА – сума показників субшкал «уникнення», «асоціальні дії», «агресивні дії».

Оцінка загального індексу конструктивності стратегій копінг - поведінки (КСКП)

Значення ІК	Міра конструктивності стратегій поведінки
ІК < 0,85	Низька конструктивність
ІК = 0,86 – 1,11	Середня конструктивність
ІК > 1,1	Висока конструктивність

Конструктивна стратегія – «здорове» подолання (копінг) є активною та просоціальною. Активне подолання у сукупності із позитивним використанням соціальних ресурсів (контактів) підвищує стресостійкість людини Хобфолл і Лерман (Hobfoll, S.E. & Lerman, M. 1988).

Опитувальник задоволеності шлюбом. Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (ОЗШ), (автор В.Столін та ін.) призначений для експрес-діагностики ступеня задоволеності – незадоволеності шлюбом. Під час розробки опитувальника автори виходили з тези про те, що подружні пари поєднуються емоційними узами. Відповідно до цього автори припустили, що задоволеність/незадоволення шлюбом більшою мірою є генералізованим переживанням, узагальненою емоцією ніж наслідком раціональної оцінки успішності шлюбу за тими чи іншими параметрами. Опитувальник є одновимірною шкалою, що складається з 24 тверджень, що стосуються різних сфер: думки, сприйняття себе і партнера, оцінки, установки і т. д. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді: А – вірно, Б – важко сказати, В – невірно (або їх семантичні аналоги). Самі твердження містять як позитивні, так і негативні характеристики шлюбу і сформульовані як і позитивній так і у негативній формі.

Досліджувані повинні уважно прочитати і вибрати один із варіантів відповідей, які пропонуються. Бажано уникати проміжних відповідей типу «важко сказати», «важко відповісти» і т. д. та виконувати роботу якомога швидше.

Ключ до тесту (запитання): 1В, 2В, 3А, 4В, 5В, 6В, 7А, 8А, 9В, 10В, 11В, 12А, 13В, 14В, 15А, 16В, 17А, 18В, 19В, 20В, 21В, 22А, 23А, 24В.

Інтерпретація результатів тесту. За відповідь, що збігається з ключем, присвоюється 2 бали, за проміжну – 1 бал, за ту, що не збігається з ключем, – 0 балів. Таким чином, можливий діапазон сумарних сирих балів від 48 до 0. Обговорюючи валідність тесту, автори наводять статистику для двох досліджуваних – «благополучних» та тих, хто розлучається – середні величини для цих груп дорівнюють 33 і 22 балам відповідно.

Також у літературі можна зустріти такі дані виділення типів сімей за результатами тестування: 0-16 балів – абсолютно неблагополучна сім'я; 17-22

бали – неблагополучна; 23-26 балів – скоріше неблагополучна; 27-28 балів – перехідна; 29-32 бали – швидше благополучна; 33-38 балів – благополучна; 39-48 балів – абсолютно благополучна.

Опитувальник тривожності Спілбергера-Ханіна (СХ)

Опитувальник СХ призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності. Особистісна тривожність розглядається авторами як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів.

Реактивна тривожність - це стан індивіда, який характеризує ступінь його занепокоєння, турботи, емоційної напруги та розвивається за конкретною стресовою ситуацією. Якщо особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, то стан реактивної тривожності може бути достатньо динамічним і за часом, і за ступенем вираженості.

Опитувальник Ч. Спілбергера складається з 40 питань-суджень, з котрих 1-20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала "Як ви себе почуваете в даний момент?") та 21-40 - для визначення особистісної тривожності (шкала "Як Ви себе почуваете звичайно?"). На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно) - для шкали реактивної тривожності, та 4 відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) - для шкали особистісної тривожності.

Одні питання-судження в опитувальнику Ч. Спілбергера сформульовані так, що відповідь (1) означає відсутність чи легку ступінь тривожності. Це в шкалі реактивної тривожності так звані прямі запитання: № 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 19, а в шкалі особистісної тривожності - № 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40. В інших, так званих зворотних запитаннях відповідь (1) означає високий ступінь тривожності, а відповідь (4) - низьку тривожність: № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 - в шкалі реактивної тривожності; № 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39 - в шкалі особистісної тривожності. Обробка проводиться у такий спосіб. Спочатку окремо складаються

результати за зворотними та прямими запитаннями, потім із сум прямих віднімається сума зворотних запитань і до одержаного числа додається постійне число 50 для шкали реактивної тривожності та 35 - для шкали особистісної тривожності.

Показник результату за кожною шкалою може знаходитись в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим він більший, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах: до 30 балів - низький рівень тривожності, від 31-45 балів - середній, більше 45 балів - високий рівень тривожності.

Шкала самооцінки *ситуативної* тривожності (Спілбергера-Ханіна)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених запитань і закресліть ту цифру справа, в залежності від того як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над запитанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

	Ні, не зовсім так	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
--	-------------------	------------	-------	--------------

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.

13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.

Шкала самооцінки *особистісної* тривожності (Спілбергера-Ханіна)
 Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених питань і закресліть ту цифру справа в залежності від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над запитаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
--	--------------	--------	-------	--------------

21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююсь.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
26. Я почуваю себе бадьорим.
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.
29. Я занадто переживаю через дрібниці.
30. Я буваю повністю щасливий.
31. Я приймаю все занадто близько до серця.
32. Мені не дістає впевненості у собі.

33. Я почуваю себе в безпеці.
34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.
35. У мене буває хандра.
36. Я задоволений.
37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.
39. Я врівноважена людина.
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

Методика "Індекс життєвого стилю" (Life Style Index, LSI), описана в 1979 р. на основі психоеволюційної теорії Р. Плутчик та структурної теорії особистості Х. Келлермана, дозволяє діагностувати всю систему МПЗ (механізми психологічного захисту), виявити як провідні, основні механізми, так і оцінити ступінь напруженості кожного.

Опитувальник призначений для діагностики механізмів психологічного захисту "Я" та включає 97 затвердження. Вимірюються вісім видів захисних механізмів: витіснення, заперечення, заміщення, компенсація, реактивне утворення, проекція, інтелектуалізація (раціоналізація) та регресія. Кожному з цих захисних механізмів відповідають від 10 до 14 тверджень, що описують особистісні реакції людини, що виникають у різних ситуаціях. На основі відповідей будується профіль захисної структури обстежуваного.

Вісім егозахисних механізмів формують вісім окремих шкал, числові значення яких виводяться з числа позитивних відповідей на певні, вказані нижче твердження, поділених на число тверджень у кожній шкалі. Напруженість психологічного захисту підраховується за формулою (число «+»/n – число тверджень x 100%).

	Назви шкал	Номери суджень
1	Витіснення	6,11,31,34,36,41,55,73,77,92
2	Регресія	2,5,9,13,27,32,35,40,50,54,62,64,68,70,72,75,84
3	Заміщення	8,10,19,21,25,37,49,58,76,89
4	Заперечення	1,20,23,26,39,42,44,46,47,63,90
5	Проекція	12,22,28,29,45,59,67,71,78,79,82,88
6	Компенсація	3,15,16,18,24,33,52,57,83,85
7	Гіперкомпенсація	17,53,61,65,66,69,74,80,81,86
8	Раціоналізація	4,7,14,30,38,43,48,51,56,60,87,91

1. Я людина, з якою дуже легко порозумітися.
a) так
b) ні
2. Коли я чогось хочу, у мене не вистачає терпіння зачекати.
a) так
b) ні
3. Завжди була така людина, на яку я хотів би бути схожимь.
a) так
b) ні
4. Люди вважають мене стриманою, розважливою людиною.
a) так
b) ні
5. Мені гидкі непристойні фільми.
a) так
b) ні
6. Я рідко пам'ятаю свої сни.
a) так
b) ні
7. Люди, які всюди розпоряджаються, доводять мене до сказу.
a) так
b) ні
8. Іноді у мене виникає бажання пробити кулаком стіну.
a) так
b) ні
9. Мене сильно дратує, коли люди поводяться манірно.
a) так
b) ні
10. У своїх фантазіях я завжди головний герой.
a) так
b) ні
11. У мене не дуже гарна пам'ять на обличчя.
a) так
b) ні
12. Я відчуваю деяку незручність, користуючись громадською лазнею.
a) так
b) ні
13. Я завжди уважно вислуховую всі точки зору у суперечці.
a) так
b) ні
14. Я легко виходжу з себе, але швидко заспокоююсь.
a) так
b) ні
15. Коли в натовпі хтось штовхає мене, я відчуваю бажання відповісти тим же.

- a) так
b) ні
16. Багато чого в мені захоплює людей.
a) так
b) ні
17. Вирушаючи у поїздку, я обов'язково планую кожну деталь.
a) так
b) ні
18. Іноді, без жодної причини, на мене нападає впертість.
a) так
b) ні
19. Друзі майже ніколи не підводять мене.
a) так
b) ні
20. Мені доводилося думати про самогубство.
a) так
b) ні
21. Мене ображають непристойні жарти.
a) так
b) ні
22. Я завжди бачу світлі сторони речей.
a) так
b) ні
23. Я ненавиджу недобррозичливих людей.
a) так
b) ні
24. Якщо хтось каже, що я не зможу щось зробити, то я навмисне хочу зробити це, щоб довести йому неправоту.
a) так
b) ні
25. Я відчуваю труднощі, згадуючи імена людей.
a) так
b) ні
26. Я схильний до зайвої імпульсивності.
a) так
b) ні
27. Я терпіти не можу людей, які домагаються свого, викликаючи до себе жалість.
a) так
b) ні
28. Я ні до кого не ставлюся з упередженням.
a) так
b) ні
29. Іноді мене турбує, що люди подумують, ніби я поведжуся дивно,

безглуздо чи смішно..

a) так

b) ні

30. Я завжди знаходжу логічні пояснення будь-яким неприємностям.

a) так

b) ні

31. Іноді мені хочеться побачити кінець світу.

a) так

b) ні

32. Порнографія огидна.

a) так

b) ні

33. Іноді, будучи засмучений, я їм більше звичайного.

a) так

b) ні

34. У мене немає ворогів.

a) так

b) ні

35. Я не дуже добре пам'ятаю своє дитинство.

a) так

b) ні

36. Я не боюся постаріти, тому що це відбувається з кожним.

a) так

b) ні

37. У своїх фантазіях я роблю великі справи.

a) так

b) ні

38. Більшість людей дратують мене, тому що вони надто егоїстичні.

a) так

b) ні

39. Дотик до чогось слизького викликає в мені огиду.

a) так

b) ні

40. У мене часто бувають яскраві, сюжетні сновидіння.

a) так

b) ні

41. Я переконаний, що якщо буду не обережний, люди скористаються цим.

a) так

b) ні

42. Я не скоро помічаю погане в людях.

a) так

b) ні

43. Коли я читаю або чую про трагедію, це не надто зачіпає мене.

a) так

- b) ні
44. Коли є привід розсердитися, я вважаю за краще все обміркувати.
- a) так
- b) ні
45. Я відчуваю сильну потребу у компліментах.
- a) так
- b) ні
46. Сексуальна нестримність огидна.
- a) так
- b) ні
47. Коли в натовпі хтось заважає моєму руху, у мене іноді виникає бажання штовхнути його плечем.
- a) так
- b) ні
48. Як тільки щось не по-моєму, я ображаюсь і стаю похмурим.
- a) так
- b) ні
49. Коли я бачу закривавлену людину на екрані, це майже не хвилює мене.
- a) так
- b) ні
50. У складних життєвих ситуаціях я не можу обійтись без підтримки та допомоги людей.
- a) так
- b) ні
51. Більшість оточуючих вважають мене дуже цікавою людиною.
- a) так
- b) ні
52. Я ношу одяг, який приховує недоліки моєї фігури.
- a) так
- b) ні
53. Для мене дуже важливо завжди дотримуватись загальноприйнятих правил поведінки.
- a) так
- b) ні
54. Я схильний часто суперечити людям.
- a) так
- b) ні
55. Майже у всіх сім'ях подружжя одне одному зраджує.
- a) так
- b) ні
56. Мабуть, я надто відсторонено дивлюсь на речі.
- a) так
- b) ні
57. У розмовах із представниками протилежної статі я намагаюся уникати

делікатних тем.

a) так

b) ні

58. Коли мені щось не виходить, мені іноді хочеться плакати.

a) так

b) ні

59. З моєї пам'яті часто випадають деякі дрібниці.

a) так

b) ні

60. Коли хтось штовхає мене, я відчуваю сильне обурення.

a) так

b) ні

61. Я викидаю з голови те, що мені не подобається.

a) так

b) ні

62. У будь-якій невдачі я обов'язково знаходжу позитивні сторони.

a) так

b) ні

63. Я терпіти не можу людей, які завжди намагаються бути в центрі уваги.

a) так

b) ні

64. Я майже нічого не викидаю і дбайливо зберігаю безліч різних речей.

a) так

b) ні

65. У компанії друзів мені найбільше подобаються розмови про минулі події, розваги та задоволення.

a) так

b) ні

66. Мене не надто дратує дитячий плач.

a) так

b) ні

67. Мені траплялося так роздратуватися, що я готовий був перебити всі вщент.

a) так

b) ні

68. Я завжди оптимістичний.

a) так

b) ні

69. Я почуваюся незатишно, коли на мене не звертають уваги.

a) так

b) ні

70. Які б пристрасті не розігравалися на екрані, я завжди усвідомлюю, що це тільки на екрані.

a) так

- b) ні
71. Я часто відчуваю почуття ревнощів.
a) так
b) ні
72. Я б ніколи спеціально не пішов на відверто еротичний фільм.
a) так
b) ні
73. Неприємно те, що людям, як правило, не можна довіряти.
a) так
b) ні
74. Я готовий майже на все, щоб справити гарне враження.
a) так
b) ні
75. Я ніколи не бував панічно наляканий.
a) так
b) ні
76. Я не прогавлю нагоди подивитися хороший трилер чи бойовик.
a) так
b) ні
77. Я думаю, що ситуація в світі краща, ніж вважає більшість людей.
a) так
b) ні
78. Навіть невелике розчарування може привести мене до смутку.
a) так
b) ні
79. Мені не подобається, коли люди відверто фліртують.
a) так
b) ні
80. Я ніколи не дозволяю собі втрачати самовладання.
a) так
b) ні
81. Я завжди готуюся до невдачі, щоб не бути захопленим зненацька.
a) так
b) ні
82. Здається, деякі з моїх знайомих заздять моєму вмінню жити.
a) так
b) ні
83. Мені траплялося зі зла так сильно вдарити або штовхнути по чомусь, що я ненавмисно завдав собі болю.
a) так
b) ні
84. Я знаю, що за очі дехто відгукується про мене погано.
a) так
b) ні

85. Я навряд чи можу згадати свої перші шкільні роки.
а) так
б) ні
86. Коли я засмучений, я іноді веду себе по-дитячому.
а) так
б) ні
87. Мені набагато простіше говорити про свої думки, ніж про свої почуття.
а) так
б) ні
88. Коли я буваю у від'їзді і у мене трапляються неприємності, я одразу починаю сильно тужити по дому.
а) так
б) ні
89. Коли я чую про жорстокість, це не надто глибоко чіпає мене.
а) так
б) ні
90. Я легко переносю критику та зауваження.
а) так
б) ні
91. Я не приховую свого роздратування з приводу звичок деяких членів моєї родини.
а) так
б) ні
92. Я знаю, що є люди, налаштовані проти мене.
а) так
б) ні
93. Я не можу переживати свої невдачі поодиноці.
а) так
б) ні
94. На щастя, у мене менше проблем, ніж у більшості людей.
а) так
б) ні
95. Якщо щось хвилює мене, я іноді відчуваю втому та бажання виспатися.
а) так
б) ні
96. Огідно те, що майже всі люди, які досягли успіху, досягли його за допомогою брехні.
а) так
б) ні
97. Нерідко я відчуваю бажання відчутти у своїх руках пістолет чи автомат.
а) так
б) ні