МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ШЛЮБНИХ ПАРТНЕРІВ ПІД ЧАС СІМЕЙНОЇ КРИЗИ

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0533-з-3
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Фісівська Олена Володимирівна
Керівник: Грантд В. В., к. психол.н.,
доцентка кафедри психології
Рецезент: Гредінарова О.М., к. психол. н.,
доцентка кафедри психології

Запоріжжя – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

_____Фісівській Олені Володимирівні_____

Тема роботи Особливості копінг-поведінки шлюбних партнерів під час сімейної кризи

керівник роботи Грантд В.В., к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз стану проблеми копінг-поведінки шлюбних партнерів підчас сімейної кризи у науковій психологічній літературі; виявити домінуючі копінг-поведінки шлюбних партнерів підчас сімейної кризи; дослідити взаємозв'язки копінг-стратегій у поведінці шлюбних партнерів підчас сімейної кризи.

5. Перелік графічного матеріалу: 4 рисунки, 2 таблиці.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Грантд В. В., доцент		
Розділ 1	Грантд В. В., доцент		
Розділ 2	Грантд В. В., доцент		
Розділ 3	Грантд В. В., доцент		
Висновки	Грантд В. В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент _____ О.В. Фісівська

Керівник роботи _____ В.В. Грантд

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Гредінарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 86 сторінок, 4 рисунків, 2 таблиць, 60 джерел.

Об’єкт дослідження – шлюбні пари, що переживають сімейну кризу.

Предмет дослідження – копінг-поведінка (стратегії подолання стресу) шлюбних партнерів під час сімейної кризи, включаючи їхні індивідуальні та спільні способи реагування на сімейні ситуації, механізми підтримки та адаптації, а також ефективність цих стратегій у зменшенні конфліктів та покращенні стосунків.

Мета дослідження – визначити особливості копінг-поведінки шлюбних партнерів під час сімейної кризи, а також дослідити, як різні стратегії подолання стресу впливають на стосунки між партнерами і на їхню здатність ефективно справлятися з кризовими ситуаціями.

Завдання дослідження:

1.Здійснити теоретичний аналіз стану проблеми копінг-поведінки шлюбних партнерів підчас сімейної кризи у науковій психологічній літературі.

2. Виявити домінуючі копінг-поведінки шлюбних партнерів підчас сімейної кризи.

3. Дослідити взаємозв’язки копінг-стратегій у поведінці шлюбних партнерів підчас сімейної кризи.

Методи дослідження. теоретичні методи (аналіз, узагальнення, порівняння, зіставлення); емпіричні методи (метод тестування), методи математичної обробки даних (описова статистика, t-критерій Стьюдента, r-критерій кореляції Пірсона).

КОПІНГ-ПОВЕДІНКА, КОПІНГ-СТРАТЕГІЯ, ШЛЮБНІ ПАРТНЕРИ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА, ПОДРУЖЖЯ, СІМЕЙНА КРИЗА.

SUMMARY

Fisivska O.V. Peculiarities of Coping Behavior of Spouses During a Family Crisis

The master's qualification work consists of three sections and 8 subsections, conclusions, a list of used sources. The work consists of 90 pages, 4 figures, 2 tables, 60 sources.

The object of the research is married couples experiencing a family crisis.

The subject of the study is the coping behavior (strategies for overcoming stress) of married partners during a family crisis, including their individual and joint ways of responding to stressful situations, mechanisms of support and adaptation, as well as the effectiveness of these strategies in reducing conflicts and improving relationships.

The purpose of the study is to determine the characteristics of the coping behavior of married partners during a family crisis, as well as to investigate how different stress coping strategies affect the relationship between partners and their ability to effectively cope with crisis situations.

Tasks to achieve:

1. To carry out a theoretical analysis of the state of the problem of coping behavior of marital partners during a family crisis in the scientific psychological literature.

2. To identify the dominant coping behaviors of marital partners during a family crisis.

3. To investigate the interrelationships of coping strategies in the behavior of marital partners during a family crisis.

Research methods. theoretical methods (analysis, generalization, comparison, juxtaposition); empirical methods (testing method), methods of mathematical data processing (descriptive statistics, Student's t-test, Pearson's r-test of correlation).

Key words: coping behavior, coping strategy, marriage partners, social and psychological support, spouse, family crisis.

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ ……11
1.1. Сутність та особливості копінг-повідінки особистості……..……11
1.2. Типологія копінг-стратегій та їх характеристика……13
1.3. Фактори, що впливають на формування копінг-поведінки особистості підчас сімейної кризи ……...16
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ШЛЮБНИХ ПАРТНЕРІВ ПІДЧАС СІМЕЙНОЇ КРИЗИ…….....18
2.1. Аналіз впливу сімейних криз на шлюбних партнерів.....18
2.2. Чинники що впливають на копінг- поведінку подружжя підчас сімейної кризи ….24
2.3. Аналіз психічних станів та реакції шлюбних партнерів при подоланні сімейних крих …...……..……..27
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ШЛЮБНИХ ПАРТНЕРІВ ПІДЧАС СІМЕЙНОЇ КРИЗИ ....……...……....41
3.1.Етапи, методика і процедура дослідження……..…….....41
3.2.Результати дослідження та їх інтерпретація……..……...47
3.3. Програма надання соціально-психологічна підтримки подружжя підчас сімейної кризи ……...54
ВИСНОВКИ.....79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 81
ВИСНОВКИ……...87

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний світ, який нас оточує, стає з кожним роком складнішим: збільшується потік інформації, зростає навантаження на психіку, сама людина зазнає значних трансформацій. Людина поставлена перед необхідністю вирішувати все більш відповідальні завдання, включатися до нових міжособистісних та суспільних відносин, враховувати більшу кількість факторів, які сприяють продуктивній та успішній діяльності. Стрімка зміна соціального середовища змушує людину шукати нові алгоритми та форми поведінки, які дозволяють швидше адаптуватися до нової ситуації, при цьому використовуючи наявний життєвий досвід, когнітивні здібності, проактивність, творчий потенціал та ініціативність.

Копінг-стратегії – методи управління стресуючим чинником, що виникають як відповідь особистості сприймається загрозу. Копінг-ресурси - відносно стабільні характеристики людей і стресу, що сприяють розвитку способів подолання його.

В даний час поведінкові копінг-стратегії поділяються на активні та пасивні, адаптивні та дезадаптивні. До активних стратегій відносять стратегію «вирішення проблем», як базисну копінг-стратегію, що включає всі варіанти поведінки людини, спрямовані на вирішення проблемної або стресової ситуації та стратегію «пошук соціальної підтримки», що включає поведінку, спрямовану на отримання соціальної підтримки від середовища. До пасивного копінг-поведінці відносяться варіанти поведінки, що включає базисну копінг-стратегію «уникнення», хоча деякі форми уникнення можуть мати активний характер. Великий інтерес викликають вікові та статеві відмінності копінг-поведінки.

Ступінь розробки теми дослідження. Проблему копінг-стратегій досліджували безліч зарубіжних (Д. Амірхан, Н. Сельє, Дж. Роттер, Р. Лазарус [54], С. Фолкман [48]). В результаті теоретичних та

експериментальних досліджень було виявлено, що для подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявних у неї психологічних резервів та особистісного досвіду (особистісні ресурси або копінг-ресурси). Тому стрес-подолаючу поведінку почали розглядати як результат взаємодії копінг-ресурсів та копінг-стратегії.

Серед українських дослідників можна виділити О. Абрамюк, А. Липецька [1, 2, 3], Н. Артюхіна, О. Бадо [5], Н. Афанасьєва [6], В. Вінс, І. Горбенко, Н. Красножон [8], А. Вдовиченко [10], Л. Бурлачук, Г. Закалик [11], Я. Грекова [12], С. Грабовська, М. Єсип [15], І. Гуляс [16], Л. Дідковська [17], М. Дідух [18, 19], А. Камінська [21], М. Кочуров [26], Т. Титаренко, К. Безверхня [27], І. Куриця [28], Я. Ляшин [29], В. Пілецький [32], О. Сазонова [34], Т. Ткачук [38, 39], О. Чаповська [40], В. Шебанова [41, 42] та інші.

У використанні копінг-стратегій існує певна вікова динаміка. Зі збільшенням віку підвищується ймовірність використання активних проблем, що володіють поведінковими стратегіями.

На сьогоднішній день проблематика копінг-стратегій активно досліджується в різних сферах і на прикладі різних типів діяльності. Серйозна увага приділяється вивченню зв’язку копінг-стратегій, які застосовує індивід, з його емоційним станом, успішністю в соціальній сфері тощо. у психологічній літературі дуже слабко. Різні копінг-стратегії застосовуються на основі ресурсів особистості та середовища. Людина ефективна у владі, коли має позитивні копінг-ресурси, такі як інтелект, підтримка сім’ї та значущих осіб, а також здоров’я та матеріальні ресурси. В рамках цього положення нас зацікавила проблема співвідношення самооцінки особистості та специфіки копінг-стратегій, що використовуються.

Об’єкт дослідження – копінг-поведінка особистості

Предмет дослідження – копінг-поведінка шлюбних партнерів підчас сімейної кризи.

Мета дослідження – визначити особливості копінг-поведінки шлюбних партнерів підчас сімейної кризи.

Гіпотеза дослідження: домінуючою копінг-поведінкою шлюбних партнерів підчас сімейної кризи є: планування вирішення проблеми, «позитивна переоцінка», «пошук соціальної підтримки», «самоконтроль».

Поставлена мета дослідження про визначають необхідність вирішення наступних завдань:

1. Здійснити теоретичний аналіз стану проблеми копінг-поведінки шлюбних партнерів підчас сімейної кризи у науковій психологічній літературі

2. Проаналізувати психологічні особливості копінг-поведінки шлюбних партнерів підчас сімейної кризи

3. Дослідити взаємозв’язки копінг-стратегій у поведінці шлюбних партнерів підчас сімейної кризи.

4. Оцінка ефективності різних копінг-стратегій у збереженні психологічного здоров'я партнерів

Методи дослідження. У дослідженні застосовувалися: теоретичні методи (аналіз, узагальнення, порівняння, зіставлення); емпіричні методи (метод тестування), методи математичної обробки даних (описова статистика, t-критерій Стьюдента, r-критерій кореляції Пірсона).

Наукова новизна одержаних результатів. Виявлено, як різні копінг-стратегії впливають на динаміку і якість сімейних відносин, що дозволяє краще зрозуміти, які стратегії сприяють збереженню і поліпшенню стосунків, а які можуть призводити до їх загострення. Розглянуто, як соціальні, культурні та економічні умови впливають на вибір і ефективність копінг-стратегій, що дозволяє виявити контекстуальні чинники, які впливають на адаптивні або дезадаптивні стратегії подолання стресу.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути використані для створення цільових програм підтримки та консультування для сімей, що переживають кризи. Знання про ефективні копінг-стратегії допоможе розробити інтервенції, які будуть сприяти кращому подоланню сімейних криз і збереженню стабільності відносин. Також психологи та консультанти можуть використовувати результати дослідження

для більш точного визначення потреб клієнтів і відповідного підбору копінг-стратегій.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів з підрозділами, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи 78 сторінок, список використаних джерел нароховує 60 позицій.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Сутність та особливості копінг-повідінки особистості

У сучасному світі, що характеризується високим рівнем стресу і постійними змінами, проблема психологічної адаптації особистості має першорядне значення. Одним з важливих аспектів психологічної стабільності є поведінка подолання-набір стратегій і методів, які людина використовує для подолання стресу і підтримки психологічної рівноваги. Вивчення совладающего поведінки має велике значення для розуміння особливостей особистої взаємодії з навколишнім середовищем і розробки ефективних методів психологічної підтримки.

Поведінка подолання є важливим аспектом психології особистості, оскільки вона відображає стратегії, які людина використовує для подолання стресу, вирішення проблем та адаптації до різних життєвих ситуацій. Поняття "подолання"(від англ. copping-"справлятися"," долати") описує процеси і дії, спрямовані на подолання сімейних криз всередині і зовні.

Перша згадка про основи копінг-поведінки можна знайти в працях Фрейда і його послідовників. Фрейд розглядав різні захисні механізми як засіб подолання внутрішніх конфліктів, але на той час термін "подолання" ще не використовувався. Його ідеї щодо захисних механізмів, таких як зміщення, рефлексія та раціоналізація, вплинули на його пізніші дослідження подолання.

Термін "подолання" став використовуватися в психології завдяки американському психологу Річарду Лазарусу, який разом зі своєю колегою Сьюзан Волкман розробив одну з найвпливовіших теорій подолання. За словами Лазаря, подолання ситуації-це постійно мінливі когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання певних зовнішніх та внутрішніх

потреб, які цінуються вище людських ресурсів. Лазарус і Фолькман визначили 2 основні типи поведінки, пов'язаної з подоланням труднощів: подолання проблем і подолання емоцій.

Вирішення проблем,орієнтоване на вирішення проблем має на меті змінити сімейні кризові ситуації та вирішити проблеми, які їх викликають. Планування включає такі дії, як аналіз проблеми та пошук можливих рішень.

Емоційно орієнтоване подолання труднощів спрямоване на зменшення емоційного дискомфорту, пов'язаного зі стресом. Люди можуть покладатися на такі стратегії, як уникнення, підтримка, душевний спокій та інші механізми, щоб зменшити тривогу, гнів чи страх.

Існують також когнітивно-орієнтовані стратегії подолання, які спрямовані на зміну ставлення до проблем і пошук позитивних сторін в негативних ситуаціях. Таким чином, поведінка подолання вважається багатовимірним процесом, в якому вибираються різні стратегії залежно від контексту ситуації та індивідуальних характеристик.

Люди по-різному реагують на сімейні кризи, але це пов'язано з кількома факторами:

Індивідуальні особливості. Такі риси особистості, як стресостійкість, впевненість в собі, оптимізм і песимізм, впливають на вибір стратегій подолання. Наприклад, люди з високою стійкістю до стресу, як правило, використовують агресивні стратегії, такі як пошук інформації та вирішення проблем.

Культурні та соціальні фактори. Соціальні норми, підтримка з боку сім'ї та друзів, а також культурні традиції можуть формувати моделі поведінки, що впливають на подолання.

Ситуаційні фактори. Тривалість та інтенсивність стресу, а також керованість ситуацією впливають на вибір стратегії.

Різні стратегії подолання можуть мати як позитивні, так і негативні наслідки для психологічного стану. Наприклад, адаптивні стратегії сприяють

емоційній стабільності, знижують рівень тривоги та стресу та покращують загальне психологічне здоров'я.

Навпаки, неадаптивні стратегії, такі як уникнення та надмірна ізоляція, викликають психічні розлади, підвищують рівень стресу та викликають психологічні проблеми, такі як депресія та тривожні розлади, тому вивчення поведінки подолання є важливим для психологічної підтримки людей, розробки програм управління стресом та психотерапевтичних методів, спрямованих на покращення якості життя. Таким чином, подолання поведінки є фундаментальним компонентом психології особистості, який допомагає зрозуміти, як людина пристосовується до життєвих викликів. Ефективне використання стратегій подолання сприяє психологічній стабільності та самореалізації людини. Робота з подолання труднощів дозволяє психологам розробляти втручання для покращення стратегій управління стресом.

1.2. Типологія копінг-стратегій та їх характеристика

Типологія стратегій подолання охоплює різні підходи, які люди використовують для подолання сімейних криз, залежно від їх типу, особистих якостей та конкретних обставин. Основними типами стратегій подолання є адаптивні та неефективні (пасивні) стратегії, але існує також кілька додаткових класифікацій залежно від критеріїв.

Давайте розглянемо основні типи, характеристики та приклади стратегій подолання.

Адаптивні стратегії виживання (активні стратегії). Ці стратегії спрямовані на те, щоб викликати стрес і активно взаємодіяти з проблемами, які його вирішують. Це знижує рівень стресу і дозволяє людині ефективно справлятися з виникаючими труднощами.

Стратегії адаптації включають пошук рішень. Тобто людина активно шукає рішення проблеми. Це можуть бути практичні дії, що сприяють зміні ситуації і зменшення її негативного впливу. Наприклад, якщо у людини є

проблеми на роботі, вона може спробувати змінити свою стратегію роботи або звернутися за порадою до колеги чи начальника. Підтримка з боку інших. Ця стратегія передбачає звернення за емоційною або практичною допомогою до коханої людини або фахівця (психолога, терапевта). Такий підхід дозволяє отримувати соціальну підтримку, яка є важливим ресурсом у складних ситуаціях.

Стратегія передбачає позитивне сприйняття ситуацій і розглядає це як можливість вчитися або розвиватися. Людина може використовувати стрес для зростання, набуваючи нових навичок або розвиваючи ресурси.

Адаптація та зміна очікувань. Це включає в себе відмову від надмірних вимог і прагнень і усвідомлення того, що деякі речі знаходяться поза його контролем.

Неефективні (пасивні) стратегії подолання (неадаптивні стратегії). Ці стратегії часто включають уникнення або відмову від взаємодії з проблемою. Зазвичай це тимчасовий спосіб зняти емоційний стрес, але вони не вирішують основну проблему, яка призводить до продовження або загострення стану.

Неефективні стратегії включають уникнення. Це означає, що людина намагається уникати сімейних криз і думок, таких як зміна роботи, перебування вдома або ігнорування проблем. Це може знизити рівень стресу в короткостроковій перспективі, але не допоможе вирішити проблему. Ігноруйте це або будьте переповнені. Тобто людина намагається "втекти" від неприємних емоцій, відкидаючи їх або відмовляючись визнавати наявність проблем. Придушення або ігнорування емоцій може призвести до накопичення та спричинити більш серйозні психологічні чи фізичні проблеми в майбутньому. Пристрасть до зовнішніх засобів (алкоголь, наркотики, переїдання і т.д.). Це вживання алкоголю, наркотиків або продуктів харчування як засобу зниження стресу є прикладом пасивного копіювання, негативу або самообману, які неефективні в довгостроковій перспективі і призводять до розвитку залежності. Людина може використовувати стратегію самообману, щоб мінімізувати

серйозність проблеми або вдатися до заперечення. Зазвичай це відбувається, коли людина не готова визнати існування або складність проблеми.

Емоційно орієнтовані стратегії виживання. Ці стратегії спрямовані на зменшення емоційного стресу, спричиненого стресовими ситуаціями, і часто використовуються для подолання емоцій, навіть якщо проблема не вирішена.

Навіть в психології виділяють емоційно орієнтовані стратегії. Позитивне переосмислення: людина намагається знайти позитивну сторону в ситуації, навіть якщо це не приємно або складно. Він може знайти сенсу складних подіях, які дозволять вам зменшити емоційне навантаження.

Самопідтримка: людина може використовувати позитивне переконання в собі, щоб нагадати про свої сильні сторони і здатності справлятися з труднощами. Це підвищує самооцінку і допомагає зберігати оптимізм. Емоційне вираження: стратегія вираження своїх почуттів за допомогою спілкування з іншими людьми та творчої діяльності (музика, живопис, письмо) може зменшити стрес та покращити процес емоційного переживання.

Когнітивно-орієнтовані стратегії виживання. Ці стратегії включають зміни у сприйнятті та оцінці сімейних ситуацій та пом'якшення їх негативних наслідків. Це може включати перегляд ситуації. Це коли людина може переглянути стресову ситуацію і спробувати зменшити її важливість або сприймати як тимчасову проблему. Раціоналізація полягає у пошуку логічного пояснення вашого стресового досвіду, щоб зробити ситуацію більш зрозумілою та менш емоційно напруженою.

Таким чином, типологія стратегій виживання багатогранна і залежить від багатьох факторів: типу стресу, особистісних якостей, попереднього досвіду, рівня підтримки. Стратегії адаптації часто призводять до кращих довгострокових результатів, оскільки вони сприяють вирішенню проблем та підтримці психологічного здоров'я. У той же час неефективні стратегії можуть тимчасово знизити рівень стресу, але не вирішити основні проблеми і можуть погіршити ситуацію в майбутньому

1.3. Фактори, що впливають на формування копінг-поведінки особистості

Копінг-поведінка-цена бір стратегій і механізмів, що дозволяють людині справлятися з психологічним стресом і труднощами. Копінг-поведінка може бути різним: адаптивним або дезадаптивним, в залежності від того, наскільки ефективно обрана стратегія допомагає людині впоратися з проблемою.

Існує 2 основних типи подолання поведінки: вирішення проблем та управління емоціями. Перший тип передбачає активне втручання в ситуацію з метою її зміни або пошуку рішення. Другий тип спрямований на зміну емоційної реакції на стресори, наприклад, за допомогою релаксації, медитації та соціальної підтримки.

Адаптивні стратегії подолання включають вирішення проблем, позитивне мислення, пошук соціальної підтримки, дії, які допомагають зняти стрес та емоційну регуляцію.

З іншого боку, неадаптивні стратегії (особливо уникнення або агресивні реакції) можуть призвести до посилення стресу і навіть розвитку психологічних розладів.

Найважливішим фактором, що визначає ефективність копінг-дій, є здатність адаптуватися до певних умов. Наприклад, при стресі, викликаному проблемами на роботі, корисно застосовувати стратегії для вирішення проблем і пошуку підтримки серед колег, і в той же час, якщо проблема виходить з-підконтролю (наприклад, хвороба близької людини), корисно зосередитися на управлінні емоціями і приймайте підтримку від навколишнього середовища.

Стрес - невід'ємна частина життя сучасної людини. У складних ситуаціях кожен індивід виробляє свою власну стратегію подолання, звану копінг-поведінкою. Формування цих стратегій залежить від багатьох факторів, серед яких можна виділити особистісні, соціальні та ситуаційні аспекти.

По-перше, ключовими є особистісні якості та індивідуальні особливості людини. Темперамент, рівень емоційної стабільності, особистісної зрілості та самооцінки значною мірою впливають нате, як ми реагуємо на стрес. Наприклад, оптимістичні люди частіше вибирають агресивні стратегії вирішення проблем, а ті, хто схильний до тривоги, частіше уникають проблем або піддаються емоціям.

По-друге, важливу роль відіграє життєвий досвід. Люди, які раніше стикалися з труднощами і успішно їх долали, зазвичай виявляють більшу стійкість в нових стресових ситуаціях. Вони використовують знання та навички, набуті в минулому, для ефективного вирішення нових проблем.

Третім важливим фактором є соціальне оточення. Підтримка сім'ї, друзів або колег може зменшити почуття самотності і надати вам впевненості в своїх силах. І навпаки, несприятливе середовище, таке як конфлікти та токсичні стосунки, може призвести до деструктивної поведінки, такої як відмова від шкідливих звичок та зловживання.

Культурний контекст, в якому формується особистість, не настільки важливий. У різних культурах існують певні моделі реагування на стрес. Наприклад, у західних суспільствах акцент часто робиться на індивідуальних зусиллях, тоді як у східних культурах важливіша колективна підтримка.

Нарешті, варто звернути увагу на природу більшості сімейних криз. Їх тривалість, інтенсивність, передбачуваність таке рованість сильно впливають на вибір стратегій подолання. Так, в разі короткочасного стресу людина може діяти більш рішуче, в той час як хронічний стрес може виснажувати ресурси і приводити до пасивних або деструктивних реакцій.

Таким чином, формування копінг-дій залежить від поєднання внутрішніх і зовнішніх факторів. Їх розуміння не тільки аналізує реакцію людини на стрес, але й сприяє розробці ефективних стратегій підтримки в складних ситуаціях.

РОЗДІЛ 2
СПЕЦИФІКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ШЛЮБНИХ ПАРТНЕРІВ ПІДЧАС СІМЕЙНОЇ КРИЗИ

2.1. Теоретичний аналіз копінг-поведінки шлюбних партнерів в науковій літературі

Сімейна криза – це період гострих розладів у взаємовідносинах між членами сім'ї, який супроводжується погіршенням емоційного стану, порушенням звичних моделей поведінки та загрозою розпаду сім'ї. Це період переходу, який може призвести як до зміцнення сімейних зв'язків, так і до їх розриву.

Сімейні кризи можуть бути різноманітними за своєю природою та причинами. Ось деякі з найпоширеніших видів:

- Кризи розвитку: пов'язані з природними етапами розвитку сім'ї (народження дитини, виїзд дітей з дому, вихід на пенсію).
- Кризи, пов'язані з життєвими подіями: смерть близької людини, втрата роботи, переїзд, хвороба.
- Кризи, пов'язані з міжособистісними відносинами: конфлікти між подружжям, батьками і дітьми, ревнощі, зрада.
- Кризи, пов'язані зі змінами соціального оточення: економічна нестабільність, соціальні потрясіння.
- Циклічні кризи: Повторювані кризи, пов'язані з певними періодами життя сім'ї (наприклад, кризи середнього віку).
- Системні кризи: Кризи, пов'язані з глибокими порушеннями в сімейній системі (наприклад, зрада, насильство).
- Екзистенційні кризи: Кризи, пов'язані з пошуком сенсу життя, зміною цінностей.

Життя сучасної людини переповнене сімейними кризами, які вимагають від неї розробки нових способів поведінки для швидшої адаптації. В іншому випадку людина може відчувати постійний дискомфорт та напругу. Щоб впоратися зі кризою, кожен використовує індивідуальні стратегії (копінг-стратегії), які базуються на психологічних ресурсах та особистісному досвіді. На відміну від механізмів психологічного захисту, копінг-стратегії можна свідомо вибирати та змінювати залежно від ситуації.

Проблематика власної поведінки розглядається в різних психологічних школах та напрямках, таких як психоаналіз, гуманістична психологія, а також у концепції соціального навчання, когнітивній та психоеволюційній теорії стресу. Ми орієнтуємося на визначення адаптивної поведінки як «специфічної соціальної поведінки, якаприяє продуктивності, здоров'ю та благополуччю людини, а також допомагає їй справлятися зі сімейними кризами з урахуванням особистісних особливостей та ситуації».

Згідно з різними авторами, адаптивна поведінка найбільш виразно проявляється в конфліктних ситуаціях, де відбувається зіткнення індивідуальних потреб, мотивів і інтересів. Зокрема, суть подружнього конфлікту визначається як «сфера розбіжностей у інтересах, цілях і мотивах між подружжям» [22, 8-10].

Подружній конфлікт є особливим видом сімейного конфлікту, що виникає між подружжям через порушення етики подружніх відносин, біопсихологічну несумісність, різні інтереси та потреби, різні погляди на виховання дітей або різне ставлення до родичів.

Теоретичні та практичні дослідження переважно зосереджені на причинах та динаміці конфліктів у подружніх відносинах. Набагато менше уваги приділено аспектам подолання конфліктів подружжям. Проте здатність кожного індивіда та сім'ї в цілому адекватно та конструктивно вирішувати складні конфлікти є важливим фактором благополуччя сімейних відносин і життєздатності сім'ї.

Конфліктна взаємодія подружжя може проявлятися в різних формах, включаючи когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. На початкових стадіях конфлікту домінує когнітивний аспект, тоді як у подальшому можуть переважати емоційні та поведінкові реакції.

Сімейні конфлікти мають різні причини. На думку Е. Скіннера [58, 55] серед найважливіших з них виділяють: обмеження свободи дій, самовираження членів сім'ї, ненормативну поведінку одного або декількох членів родини, наявність протилежних інтересів і прагнень, обмеженість можливостей для задоволення потреб окремих членів сім'ї (з їхньої точки зору), авторитарний і жорсткий тип взаємовідносин у сім'ї, фінансові проблеми, втручання родичів у подружні стосунки, сексуальну дисгармонію партнерів тощо.

Важливу роль у виникненні конфліктів відіграють очікування, які сформувалися у партнерів до вступу в шлюб під впливом їхніх особистісних характеристик та соціокультурного середовища. Для молодих пар часто характерні завищені очікування один від одного, що нерідко стає причиною конфліктів у разі невідповідності цих очікувань реальності. Однією з головних причин подружніх конфліктів є уявлення про шлюб як про щось легке і просте. Це також може проявлятися у гедоністичному ставленні до шлюбу і недостатній підготовці до виконання сімейних обов'язків. Подібні тенденції зазвичай свідчать про недостатню морально-психологічну готовність молоді до шлюбу [44, 12].

Сьогодні стрес став звичним станом для багатьох людей, оскільки фактори, що його викликають, оточують нас з усіх боків. Інтенсивність життя значно зросла за останні десятиліття, що вимагає від людей швидшого прийняття рішень та дій.

Сімейні кризи ставлять перед людиною підвищені вимоги, викликаючи психофізичну, емоційну, психологічну, енергетичну та інтелектуальну напругу. Він може викликати як фізіологічні, так і психологічні зміни, накопичуватися та негативно впливати на фізичне і психічне здоров'я.

При розгляді стратегій і особливостей поведінки підчас сімейної кризи важливо враховувати гендерний аспект, адже чоловіки і жінки реагують на кризу по-різному. Дослідження показують, що жінки, на відміну від чоловіків, більше зосереджені на самій сімейній кризі, тоді як чоловіки витрачають енергію ще до її виникнення. У чоловіків це часто відбувається при уявленні про можливий стрес, що може призвести до виснаження до того, як ситуація розгорнеться [32, 190].

Зазвичай жінкам притаманні такі копінг-стратегії, як «пошук соціальної підтримки», «втеча» та «позитивна переоцінка». Ці стратегії виявляють суттєві відмінності в реакціях на стрес між чоловіками та жінками.

Хоча в поведінці чоловіків і жінок в екстремальних ситуаціях не існує явної психофізіологічної різниці, ключовою є різниця в ґендерних ролях. Жінки, які звикли до ролі слабкої та беззахисної, можуть бути схильні до прояву сильних емоцій і істерики. Їх не навчають, що в екстрених ситуаціях важливо зберігати спокій, адже це може вплинути на життя та здоров'я як їх, так і оточуючих. Натомість, у критичних ситуаціях, особливо за кермом, необхідно бути готовим і зосередженим [43, 420].

Жінка-родичка потерпілого часто може поводитися агресивно, вимагати дій і криками "зробіть щось швидше", не розуміючи, що всі необхідні заходи вже вживаються. Її поведінка може бути зумовлена інстинктивним бажанням захистити свою родину, яка для неї є частиною особистої власності. Пояснювати їй правила медичного сортування постраждалих часто марно і може лише витрачати дорогоцінний час. Чим більше вона прагне контролювати ситуацію, тим більше незручностей може завдати, як після аварії, так і в процесі подорожі.

Сучасна література і медіа часто нав'язують стереотипи і способи поведінки, які можуть впливати на реальні реакції. Часто можна зустріти фрази типу "я як типова жінка закрила обличчя руками/відпустила кермо/заверещала/вдавила гальмо в підлогу/трохи порушила і посміхнулася". Існує також тенденція до небажання ознайомлюватися з інструкціями і

відсутності знань про правила дорожнього руху, зокрема, помилкове переконання, що «він мені повинен поступитися дорогою, бо я ж дівчина»[37, 12].

Чоловік, як правило, має спробувати діяти, використовуючи свою здатність прогнозувати і вирішувати проблеми. Однак часто він не знає, як правильно визначити тяжкість ушкоджень чи надати першу медичну допомогу до прибуття медиків. Всього кілька хвилин можуть мати вирішальне значення для життя потерпілого, і навіть якщо чоловік хоче допомогти, він може відчувати страх і сумніви, щоб не зробити помилку.

Військовий під обстрілом може не боятися і діяти адекватно, але може злякатися, побачивши постраждалого на асфальті. Лікар, навпаки, може впоратися з постраждалими, але розгубитися під обстрілом. Поліцейські та співробітники ДПС часто швидше адаптуються до екстремальних ситуацій, ніж інші. Льотчик може спокійно відреагувати на тверду посадку, а альпініст — на ситуацію з порятунку з будівлі. Проте, для більшості людей, які не мають досвіду екстриму, страх в екстремальних ситуаціях є природним. Важко передбачити, як поведеться кожна конкретна людина в критичній ситуації, незалежно від її професії чи досвіду [45, 145].

Момент перший: Жінки часто важче адаптуються до військової дисципліни, що є важливим аспектом в екстрених ситуаціях, де потрібно дотримуватися жорстких інструкцій і команд. На жінку-лікаря не можна накричати, як на чоловіка-колегу, з вимогами «Швидко туди, зроби ось це, принеси те!»; вона, ймовірно, сприйматиме такі команди важче і може відреагувати на них інакше. Хоча є жінки, які успішно справляються з такою дисципліною, це радше виняток, ніж правило, і залежить від особистісних якостей та характеру.

Момент другий: Наприклад, в ситуації ДТП з двома постраждалими — дорослим з пневмотораксом або гемотораксом (де повітря або кров скупчуються в плевральній порожнині і можуть загрожувати життю) і дитиною зі зламаними ногами — жінка-лікар, ймовірно, піде до дитини, навіть якщо для

дорослого існує серйозна загроза життя. Чоловік-лікар, в свою чергу, надасть пріоритет допомозі тому, хто більше потребує негайної медичної уваги, незалежно від віку постраждалого [45, 231].

Жінки частіше звертаються за психологічною підтримкою та соціальною допомогою в складних ситуаціях, відчуваючи потребу у спілкуванні та близьких емоційних відносинах. Вони частіше говорять про свої проблеми, просять допомоги та звертаються до лікарів, а також частіше переживають страхи, тривогу та неврози. Чоловіки, хоча і мають такі ж емоційні навантаження, рідше демонструють свою стривоженість і не виявляють невротичних симптомів. Це може призвести до більшого негативного впливу стресу на їх фізичне здоров'я. Оскільки чоловічі соціальні стереотипи асоціюються з змагальністю і прагненням до домінування, зізнатися в проблемах вважається слабкістю і поразкою, тому чоловіки рідше відкриваються і діляться своїми труднощами [39, 88].

Було встановлено, що жінки частіше уникають вирішення проблем, ніж чоловіки. У сімейних кризах жінки переважають у комунікації та вербальній пам'яті, проте в реальних виробничих та життєвих умовах чоловіки мають переваги. Вони проявляють більшу активність у розв'язанні проблем, швидше реагують, мають кращу координацію рухів, просторову орієнтацію, а також сильніші математичні та логічні навички. Чоловіки також відрізняються більшим спокою, що часто призводить до їхньої відповідальності за прийняття рішень.

Жінки, натомість, частіше використовують когнітивну стратегію позитивної переоцінки. Вони схильні шукати позитивні аспекти в подіях, надавати труднощам новий сенс, що дозволяє їм знижувати їхнє значення і зменшувати їхній вплив [39, 88].

Отже, розуміння гендерних особливостей поведінки є важливим для запобігання конфліктам, непорозумінням і для правильного підходу до кожної людини в конкретній ситуації.

2.2. Чинники що впливають на копінг- поведінку подружжя під час сімейної кризи

У контексті сімейної кризи поведінка партнера з подолання труднощів має вирішальне значення, оскільки вона залежить від того, чи зможе сім'я подолати кризу та зберегти свої стосунки.

Чинники, що спричиняють сімейні кризи

- Особистісні особливості членів сім'ї: темперамент, характер, цінності, очікування.
- Міжособистісні відносини: рівень довіри, підтримки, спілкування.
- Соціальні фактори: економічний стан, соціальне оточення, культурні норми.
- Життєві події: народження дитини, розлучення, смерть близьких.
- Стресові ситуації: хвороби, фінансові труднощі, втрата роботи.

Стадії сімейної кризи

1. Латентна стадія: виникнення перших ознак кризи, які можуть бути непомітними або недооціненими.
2. Гостра стадія: різке погіршення відносин, виникнення гострих конфліктів.
3. Пікова стадія: досягнення кризи максимальної інтенсивності.
4. Стадія відновлення: початок подолання кризи, розробка нових моделей взаємодії.

Причини сімейних криз

- Незадоволені потреби: Коли потреби одного з членів сім'ї постійно ігноруються, це може призвести до накопичення негативних емоцій і, як наслідок, до конфліктів. Це можуть бути потреби в любові, увазі, підтримці, самореалізації тощо.
- Різні очікування: Коли у партнерів різні уявлення про сімейне життя, ролі в сім'ї, виховання дітей, це може призвести до непорозумінь і конфліктів.

- Зміна життєвих ролей: Перехід до нової ролі (наприклад, батьківство, вихід на пенсію) може викликати стрес і зміни в поведінці.
- Зовнішні стресори: Фінансові труднощі, хвороба, смерть близької людини, соціальні зміни – все це може вплинути на сімейні відносини.
- Неефективні способи вирішення конфліктів: Якщо в сім'ї немає конструктивних способів вирішення проблем, конфлікти можуть переростати в затяжні війни

Сімейні кризи завжди спіткають людей, а в контексті подружніх стосунків вони залишаються подвійно, після чого зачіпають обох партнерів. У таких умовах копінг-повідінка подружжя — тобто стратегія, яка пара використовує для подолання труднощів, — стає ключовим фактором збереження гармонії та стабільності у відносинах. Ця поведінка відрізняється від низки взаємопов’язаних чинників, які впливають як на індивідуальний, так і на спільний рівень реагування.

1. Індивідуальні особливості партнерів

Індивідуальні психологічні особливості подружжя є одними із зазначених чинників, що розпочинають копінг-повідінку. Тип темпераменту, рівень емоційної стабільності, здатність до самоконтролю — усе це формує підхід до подолання кризи. Наприклад, одна людина може бути використаною для конструктивного вирішення проблеми через аналіз та планування, тоді як інша — уникати сімейні кризи.

Рівень стресостійкості також визначає ефективність копінг-стратегій. Люди з високою стресостійкістю здатні залишатися спокійними та підтримувати партнера, тоді як низька стресостійкість може призвести до паніки чи агресивної поведінки.

2. Емоційний зв'язок і рівень довіри

Сила емоційного зв'язку між партнерами вирішує роль у формуванні копінг-стратегій. Пари, у яких існує високий рівень довіри та підтримки, частіше використовують спільні, конструктивні методи подолання кризи, такі як обговорення проблеми, розподіл відповідальності чи пошук компромісів.

Навпаки, у відносинах, де є шлюб довіри або емоційна відчуженість, можуть виникати деструктивні моделі копінг-повідінки, такі як проблеми звинувачення, уникнення чи ігнорування. У такому випадку криза лише загострює конфлікти та підриває подружні стосунки.

3. Попередній досвід подолання криз

Подружжя, яке вже має досвід успішного подолання кризу, часто легше справляється з новими викликами. Такий досвід формує «колективну пам’ять» пари, яка партнерам визначає, які підходи працюють найкраще для їхньої ситуації.

Однак, якщо минула криза супроводжувалася негативними емоціями чи нерозв'язаними конфліктами, це може створити напругу в нинішніх сімейній кризі. Нерідко старі образи або невирішені проблеми спливають під час нових труднощів, що ускладнює процес копінгу.

4. Сімейна культура і соціальне оточення

Культура та соціальне середовище, в якому формується пара, також мають значний вплив. Наприклад, у сім’ях, де прийнято відкрито обговорювати проблеми та шукати спільні рішення, подружжя використати нові конструктивні стратегії копінгу.

Соціальна підтримка з боку друзів, батьків чи спільнот також має важливу роль. Відчуття підтримки з боку отвору зміцнює емоційну стабільність подружжя та знижує рівень кризи.

5. Зовнішні природні ресурси та ресурси

Матеріальні, соціальні та часові ресурси впливають на те, як пара додає стресову ситуацію. Наприклад, фінансові труднощі можуть посилювати кризу, тоді як наявність стабільного доходу чи підтримки ззовні дає більше можливостей для пошуку рішень

До зовнішніх обставин також належать події, які виходять за межі контролюючих пари, такі як природні катастрофи, хвороби або втрата роботи. У таких випадках є вміння партнерів адаптуватися до змін і підтримувати один одного, навіть якщо ситуація здається безвихідною.

6. Комунікативні навички

Якість спілкування між партнерами розуміється, наскільки ефективно вони можуть разом вирішувати проблеми. Відкрите, чесне спілкування сприяє обговоренню проблем знижує рівень напруги. Навпаки, нездатність виразити свої емоції чи почуття може призвести до нерозуміння та поглиблення конфліктів.

Копінг-повідінка подружжя підчас сімейної кризи залежить від багатьох взаємопов’язаних чинників, починаючи від індивідуальних особливостей і емоційного зв’язку, до зовнішніх умов та соціальної підтримки. Ефективне подолання кризи потребує співпраці, відкритого спілкування та готовності партнерів підтримувати одне одного. Розвиток цих навичок не тільки припинити долати труднощі, але й зміцнює подружні стосунки, створюючи їх більш стійкими та гармон.

2.3.Аналіз психічних станів та реакції шлюбних партнерів при подоланні сімейної кризи

Сім'я є динамічним утворенням, яке постійно зазнає змін. Хоча її актуальність та значущість очевидні, питання динаміки близьких відносин між чоловіком і жінкою, а також стресорів, що можуть призвести до розриву, лише починає вивчатися і є широким полем для дослідження.

Як відкрита система, сім'я підлягає зовнішнім впливам, які рідко залишаються стабільними надовго. Зовнішні фактори можуть змінюватися за кількістю, інтенсивністю або послідовністю. Сім'я зазвичай динамічно реагує на ці зміни і не залишається незмінною. Таким чином, у сім'ї постійно відбуваються процеси, що сприяють або перешкоджають досягненню рівноваги. Ці впливи можуть бути стресовими для пари, і для підтримання стабільності та «рівноваги» потрібні зусилля обох партнерів [23, 34]

Ми вважаємо, що одним з ключових факторів стійкості подружніх відносин є ефективна діадична організація партнерів. Навіть незначний щоденний стрес може суттєво вплинути на психологічний стан партнерів, їхню взаємодію, задоволення від стосунків і ймовірність розлучення. Як наслідок, можуть виникати відчуття відчуження та незадоволення, що підвищує ризик порушення відносин. Іншими словами, стрес загрожує задоволенню шлюбом, його тривалості та психологічному благополуччю пари.

Тривалий час стресори та сам стрес розглядалися переважно на індивідуальному рівні, як явища, що безпосередньо впливають на людей та їхнє благополуччя. Однак у рамках підходу збереження ресурсів більший акцент став приділятися аспектам соціального середовища. Лише нещодавно стрес у парі почали вивчати з соціально-психологічної перспективи як діадичне явище.

З цієї точки зору, діадичний стрес представляє собою стресову подію або ситуацію, яка впливає на обох партнерів: або безпосередньо, коли обидва стикаються з однією і тією ж стресовою ситуацією, або коли напруга виникає всередині пари, або ж побічно, коли стрес одного партнера впливає на другого, зачіпаючи обох. Якщо сім'я не справляється з максимальним стресом, це може призвести до сімейної кризи. Проте сімейний стрес не завжди призводить до кризи, якщо сім'я використовує свої ресурси, навички та протистоїть деструктивним змінам.

Попри те, що концепція діадичного впорання зі стресом була запропонована понад 20 років тому, її вплив на задоволеність шлюбом і психологічний добробут партнерів досліджувався недостатньо [27, 88].

Діадичний копінг включає спроби подолання стресу через активну співпрацю партнерів та узгодження стратегій копінгу, а також зусилля одного з партнерів для покращення функціонування іншого партнера та їх взаємин. Важливо підкреслити, що діадичний копінг охоплює як (а) спроби одного партнера зменшити стрес іншого, так і (б) спільні зусилля пари для подолання зовнішнього стресу, що впливає на їхні стосунки. Діадичний копінг спрямований на відновлення або підтримання психологічного благополуччя

обох партнерів шляхом зниження рівня стресу та взаємодії пари на основі довіри, близькості та інтимності.

Останні дослідження показують, що діадичний копінг як новий вид копінгу включається в процесі взаємодії в близьких парних відносинах [20; 32; 35]. Це такий тип влаштовує поведінки, при якому обидва партнери докладають спільні копінг-зусилля в ситуації переживання стресу (збирають про нього інформацію, виробляють оцінку умов, що склалися, обидва беруть участь у вирішенні важкої ситуації, емоційно підтримуючи і намагаючись зменшити стрес один одного). Він може бути негативним, якщо поведінка партнерів включає ворожі, амбівалентні та поверхневі дії/слова, що мають згубні/деструктивні наміри та наслідки.

Серед можливостей діадичного копінгу можна виділити (див. рис.2.1):



Рис. 2.1. Можливості діадичного копінгу

Незважаючи на різні підходи до розуміння копінг-поведінки, більшість дослідників погоджується з кількома ключовими положеннями:

1) копінг одного партнера не є незалежним від способів подолання іншого;

2) діадичний копінг охоплює подолання як індивідуальних, так і спільних стресорів [33, 69].

Тим не менш, є лише три моделі – модель копінгу, що орієнтується на відносини, системно-транзакційна модель та контекстна модель копінгу розвитку – дійсно відображають справжній діадичний підхід. Вони зосереджуються не на індивідуальних стратегіях кожного партнера, а на тому, як подружжя разом долає стрес.

Розглядаючи зв'язок між соціальними відносинами та здоров’ям, природно думати про позитивні ефекти, які можуть виникати завдяки тісним зв'язкам з іншими людьми, а також про психологічне та фізичне благополуччя. Однак близькі стосунки не завжди легко встановити, і між партнерами можуть виникати конфлікти, стреси та проблеми, які в кінцевому підсумку можуть призвести до розриву відносин. Тому стосунки завжди пов’язані з потенційними витратами і навіть загрозами; міжособистісні процеси завжди супроводжуються зовнішніми та внутрішніми, гострими та хронічними стресорами. Водночас відсутність близьких стосунків може стати значним стресом для багатьох людей, що призводить до почуття самотності та соціальної ізоляції [43, 370] .

Не всі близькі стосунки є гармонійними; ті, що супроводжуються конфліктами, критикою або негативними емоціями (такими як образа, ревнощі, зневага), постійно створюють кризу. Дослідження в галузі сімейної кризи, копінгу та психології здоров'я виявили різноманітні негативні наслідки сімейних криз у взаєминах між партнерами у близьких стосунках (подружжям, коханцями, друзями, батьками та дітьми тощо) для психічного і фізичного здоров'я. Тому розуміння ролі кризи у стосунках сприятиме глибшому

усвідомленню не лише того, коли соціальні зв'язки можуть бути корисними, але й коли вони негативно впливають на особистість, її розвиток та здоров'я.

Однією з причин неоднозначності та нестабільності соціальної ситуації у відносинах між партнерами або в діадичних стосунках є фундаментальна дилема "наближення-віддалення". На практично кожному етапі взаємин партнери можуть відчувати мотивацію як до зменшення, так і до збільшення дистанції в близькості та інтимності. Близькість задовольняє фундаментальну потребу у приналежності та прихильності, але водночас обмежує свободу, збільшуючи контроль як над партнером, так і над собою [25, 415].

Саме тому можливість пробачити партнера за неналежну поведінку або образи [7; 14; 18; 20], пошук підтримки підчас сімейної кризи, а також готовність пожертвувати своїми цілями заради партнера можуть як зміцнювати любов і турботу у відносинах, так і підвищувати вразливість людини до можливого відкидання. Таким чином, взаємозалежні відносини в парі зіштовхують дві ключові мотивації, що сприяють емоційному балансу: прагнення до інтимності та близькості з партнером і захист себе від болю потенційного відкидання або зради.

Під близькими відносинами ми розуміємо значущі діадичні взаємозв'язки між партнерами, які включають емпатію, прихильність, довіру та сексуальний потяг, тривалі за часом і відносно стійкі. Вони мають амбівалентний вплив на людину. Дослідники виділили основні стресори повсякденного життя, більшість з яких пов'язана з емоційно-особистісними стосунками та міжособистісною комунікацією у близьких відносинах.

Дослідження [3; 11; 14] виявили, що негативні або конфліктні взаємодії з близькими, такі як критика або неефективна підтримка, можуть викликати тривале підвищення рівня стресових гормонів (наприклад, кортизолу) та погіршення серцево-судинних показників (артеріальний тиск, частота серцевих скорочень). Хронічні конфлікти та постійний вплив небажаних осіб у близьких стосунках можуть призвести до повторної активації цих фізіологічних систем і негативних наслідків для здоров’я. Цікаво, що багато досліджень виявляють

стабільні гендерні відмінності: жінки більш чутливо та сильно біологічно реагують на негативні взаємодії з близьким партнером, ніж чоловіки.

В. Байдик [7, 28-30], встановила, що сильні стресори в тісних стосунках виникають через дуже близькі особисті відносини, що розвиваються в житті пари та сім'ї. Серед них можна виділити стрес, пов'язаний зі здоров'ям, зокрема труднощі у прийнятті хвороби та догляді за членом сім'ї. Іншим прикладом є зрада, що призводить до системної кризи у відносинах. Також важливо зазначити самотність людини, яка не має романтичних стосунків, або самотність у межах сім'ї, втрата довіри між партнерами, проблеми з прихильністю до партнера, а також професійний стрес, який виникає через поєднання сімейних та робочих проблем, наприклад, зміна або втрата роботи, або коли обидва партнери мають напружену кар’єру [7, 29].

Підтримка теоретичної моделі Боденмана дозволила дослідити стрес та способи його подолання в контексті тісних відносин як спільний процес. Діадичний стрес у парі завжди зачіпає обох партнерів – або безпосередньо, якщо вони обоє стикаються зі стресовою ситуацією, або коли стрес виникає всередині їхніх відносин; або опосередковано, коли стрес одного з партнерів впливає на іншого через їхні стосунки. Діадична поведінка у подоланні стресу передбачає, що обоє партнерів переживають стрес, збирають інформацію про нього, разом оцінюють ситуацію та активно беруть участь у вирішенні проблеми, підтримуючи один одного емоційно і фокусуючись на вирішенні проблеми спільними зусиллями.

Дослідження О. Абрамюк [2; 3] показали, що стрес часто пов'язаний з незадоволеністю у стосунках, що може "запускати" подружні конфлікти; він також знижує ефективність комунікативних навичок, що призводить до відчуження партнерів і збільшує ризик розлучення.

Дідковська Л.І. [17] вважає, що через велику кількість різних стресорів у тісних стосунках, фундаментальна мотивація, яка виникає в результаті взаємних зобов'язань та взаємозалежності партнерів (коливання близькості та дистанції), робить зв'язок між стресом і якістю відносин складним,

багатогранним та нерозривним. Однією з ключових функцій адаптивної поведінки при подоланні стресу є міжособистісна регуляція, яка включає когнітивно-поведінкові зусилля для підтримання соціальних зв'язків та стосунків з іншими, особливо з партнером, у стресових ситуаціях [17, 195].

Особливості копінг-поведінки шлюбних партнерів підчас сімейної кризи

Практично кожна людина протягом свого життя стикається з сімейними кризами: обідами, втратою близьких, катастрофами тощо. Дослідження канадського фізіолога Г. Сельє показали, що певний рівень стресу може бути навіть корисним для людини, оскільки виконує мобілізуючу функцію і допомагає пристосовуватися до змінних умов. Однак, якщо стрес надто інтенсивний і тривалий, він може перевантажити адаптаційні можливості людини, що призводить до психологічних і фізіологічних збоїв в організмі. Висока стійкість до стресів та ефективні методи їх подолання є ключем до збереження, розвитку та зміцнення здоров'я, а також до професійного довголіття особистості [12, 93].

Щоб справлятися зі сімейною кризою, людина протягом життя розвиває так звану копінг-поведінку або копінг-стратегію, тобто систему свідомої та цілеспрямованої поведінки для контролю над ситуацією, з метою зменшення негативного впливу стресу. Копінг є одним із ключових понять у психології стресу та адаптації. Ця концепція допомагає зрозуміти сутність адаптивної або дезадаптивної поведінки людини, оскільки не лише сам стрес знижує продуктивність і викликає дисфункціональні стани, а й те, як людина з ним справляється. Копінг-стратегії можна поділити на активні й пасивні, адаптивні й дезадаптивні. До активних стратегій належить стратегія "вирішення проблем", яка є базовою копінг-стратегією і включає всі дії, спрямовані на розв'язання проблемної чи стресової ситуації, а також стратегія "пошук соціальної підтримки", яка передбачає отримання допомоги від оточення. Пасивна копінг-поведінка включає стратегії, пов'язані з "уникненням", хоча деякі форми уникання можуть бути активними.

Самореалізація особистості та якість життя значною мірою залежать від здатності людини справлятися з життєвими труднощами і вирішувати складні ситуації. Сім'я та шлюб є ключовими сферами самореалізації особистості і суттєво впливають на якість життя. Перехід країни до нових економічних умов суттєво вплинув на структуру багатьох сімей як малих соціальних груп, викликавши незвичні внутрішньо групові зміни [23, 21].

Сучасна сім'я часто стикається з важкими ситуаціями, що зумовлені як об'єктивними, так і суб'єктивними факторами. Це особливо стосується молодих сімей, які тільки починають свій шлях. До об'єктивних проблем відносяться матеріальні труднощі, відсутність власного житла та вплив батьківської сім'ї на життя молодого подружжя. Суб'єктивні труднощі можуть включати ціннісні розбіжності, навантаження сімейних ролей та інші фактори. Ці труднощі можуть призвести до збільшення внутрішньої конфліктності сім'ї, зниження рівня народжуваності та зростання розлучень. У таких умовах особливо важливо вивчати фактори, що впливають на задоволеність шлюбом у молодих сім'ях, а також ресурси для подолання складних життєвих ситуацій. Метою нашого дослідження є вивчення зв'язку між задоволеністю шлюбом та стратегіями поведінки молодого подружжя у важких ситуаціях.

У сучасній психології існує кілька підходів до розуміння механізмів подолання труднощів. Подолання важких життєвих ситуацій може бути розглянуто як динамічний процес, в рамках якого особистість досягає оптимального співвідношення між своїми потребами і стилем поведінки в соціальному контексті [5, 10]. Одним з ключових механізмів ефективної поведінки в складних ситуаціях є подолання емоційно-мотиваційних перешкод. Передбачається, що оцінка власних можливостей справлятися з проблемами, яка відображає мотиваційну структуру та силу «я» особистості, допоможе визначити тенденції до позитивного або негативного розвитку особистості [5, 12].

У рамках ситуаційного підходу, подолання труднощів розглядається як динамічний процес, що передбачає зміну ситуації шляхом коригування її складових або поведінки особистості. Згідно з діяльнісною теорією, «переживання» важкої ситуації передбачає відновлення душевної рівноваги особистості [4, 11]. У будь-якому випадку, психологічний аспект подолання включає в себе певні зміни в особистості та мобілізацію її ресурсів для вирішення завдань. У цьому контексті соціальна підтримка є ключовим ресурсом подолання, адже вона включає інформацію, що підтверджує, що особу люблять, цінують і про неї піклуються, а також що вона є частиною соціального середовища і має взаємні зобов'язання [4, 12].

Соціальна підтримка розглядається як реальні ресурси, які допомагають особистості емоційно та практично впоратися зі стресогенними змінами у житті. Це також відображає стосунки людини з її найближчим соціальним оточенням, яке співпереживає і готове допомогти у вирішенні проблем. Найбільше значення для підтримки людини у важкій ситуації має її найближче оточення, зокрема сім'я та шлюбний партнер [8, 25].

А. Вдовиченко [10] наголошує, що у сучасній сім’ї шлюбний партнер часто сприймається як основна опора та джерело ресурсів під час зіткнення з життєвими труднощами. Важливість ресурсу, що надається найближчим оточенням, проявляється в такій інтегрованій концепції як задоволеність шлюбом. Це визначається як внутрішня суб’єктивна оцінка ставлення подружжя до свого шлюбу. Задоволеність шлюбом формується на основі адекватної реалізації уявлень про сім’ю, які складаються у свідомості людини під впливом різних подій, що входять до її досвіду (реального чи символічного) у цій сфері. Високий рівень задоволеності шлюбом забезпечує відчуття підтримки, співпереживання та готовності до допомоги у вирішенні проблем і подоланні важких життєвих ситуацій [10, 17].

Кризові явища в нашому суспільстві посилили проблему адаптації особистості до стресових і тривожних подій. Ця проблема стає особливо актуальною у контексті функціонування сучасної сім’ї.

Л. Дідковська та О. Амбрамюк [19, 89] зазначають, що умови, в яких функціонує сучасна сім’я, часто є екстремальними та стресогенними. Це пов’язано з різними факторами: соціально-економічними, політичними, екологічними тощо. Втрата звичних цінностей, тривога через можливу втрату поваги серед близьких, падіння престижу праці та інші чинники ще більше ускладнюють ситуацію. До цього додаються нормативні кризи розвитку, через які проходить кожна нуклеарна сім’я, що може викликати серйозні психологічні переживання і загрозу розпаду сім’ї. Усе це суттєво впливає на внутрішньо сімейне функціонування та характер міжособистісних відносин у сім’ї.

Сім'я є системою, яка постійно реагує на зміни в її учасниках. Коли один з членів сім'ї стикається з стресовою ситуацією, це неминуче впливає на всю сімейну систему. Реакція сім'ї може бути різною: в одному випадку вона може посилювати негативний вплив стресу на члена сім'ї, збільшуючи ймовірність розвитку психопатологічних станів, тривожності, депресії або агресивності. В іншому випадку, сім'я може допомогти зняти психічну напругу, надати соціально-психологічну підтримку і допомогу. Сім'я є важливим ресурсом у подоланні кризових ситуацій.

Дослідники також виділяють важливу характеристику сім'ї, що називається «стійкістю до стресу», яка визначається як здатність сім'ї швидко відновлюватися після невдач, психічних травм або змін. Високий рівень стійкості до стресу є критично важливим для підтримання нормального здоров'я.

Виявлення факторів, що підвищують стійкість сім'ї до стресу та стресогенних ситуацій, є пріоритетним напрямком в дослідженні та покращенні сімейної ситуації. Відносно поведінки особистості в кризових ситуаціях популярний підхід через аналіз захисних механізмів і копінг-стратегій. Хоча захисні механізми, що включають несвідомі адаптаційні процеси, вивчені детально, усвідомлені стратегії подолання стресу, відомі як копінг, залишаються менш дослідженими [11, 98].

Одна з ключових функцій сім'ї полягає в забезпеченні адаптації людини до соціальних змін. У часи глобальних соціально-економічних трансформацій особливо важливою стає якість сімейних відносин, взаєморозуміння та підтримка між подружжям. Однак складність сучасних соціальних процесів, відображаючи в сімейному середовищі, веде до зростання сімейних конфліктів. Це порушує звичний ритм життя, викликає емоційну нестабільність у членів сім'ї і перешкоджає виконанню соціальних та сімейних ролей. Дослідження показують, що конфлікти спостерігаються у майже 80% сімей, а решта 20% сімей також стикаються зі сварками з різних причин.

Раніше вивчення копінг-стратегій асоціювалося або з різними аспектами сімейних відносин (наприклад, задоволенням від шлюбу), або з конкретними етапами життєвого циклу сім'ї (такими як очікування дитини, народження другої дитини, розлучення). Проте, дослідження, що детально аналізують способи вирішення подружніх конфліктів в залежності від тривалості шлюбу, не проводились. Це підкреслює актуальність нашого дослідження стратегій поведінки подружжя в конфліктних ситуаціях і змін цих стратегій в залежності від стажу сімейного життя.

До цього часу в психологічній літературі сімейні конфлікти класифікуються на дві основні категорії: зовнішні (спричинені зовнішніми умовами) і внутрішні (зумовлені особистісними якостями партнерів та особливостями внутрішньо сімейних відносин) [7, 28].

«Зовнішні» конфлікти можуть виникати через стреси як на макрорівні (соціально-економічна та політична нестабільність, нестійкість ринку праці, загроза екологічних і техногенних катастроф), так і на мікрорівні (низький рівень життя, невпевненість у майбутньому, втрата джерел доходу, смерть близьких родичів тощо) [8, 25].

«Внутрішні» конфлікти виникають через невідповідність очікувань партнерів один від одного або через неможливість реалізації цих очікувань. Також вони можуть бути наслідком небажання відповідати очікуванням партнера. Ці конфлікти можуть бути результатом відсутності прагнення

задовольняти потреби один одного, а також несумісності характерів і особистих якостей партнерів.

Основним механізмом психологічної захисної активності сім'ї є сімейне впорання. Вибір копінг-стратегії, яка поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, визначає, як буде вирішено сімейний конфлікт. Правильний вибір копінг-стратегії допомагає зберегти, відновити та контролювати сімейну цілісність, а також сприяє подальшому розвитку відносин у сім'ї.

Дослідники Р. Лазарус, С. Фолкман [48; 54; 55] виділяють три основні копінг-стратегії для вирішення сімейних конфліктів: проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг і уникання конфліктних ситуацій.

Проблемно-орієнтований копінг може включати як агресивні міжособистісні зусилля, спрямовані на зміну ситуації, так і спокійні, раціональні дії, спрямовані на вирішення проблеми.

Емоційно-орієнтований копінг передбачає емоційне дистанціювання та самоконтроль. Він фокусується на думках, почуттях та діях, які можуть зменшити фізичний і психологічний тиск стресора, зокрема через пошук соціальної підтримки.

Уникаючий спосіб подолання конфліктів включає спробу уникнути як проблеми, так і її вирішення, що проявляється у свідомому придушенні стресогенних думок, пов'язаних з проблемною ситуацією [48, 23].

Американський дослідник копінг-стратегій Р. Хілл [52], який досліджував поведінку пацієнтів з онкологічними захворюваннями, класифікував копінг-стратегії на адаптивні (сприятливі), частково адаптивні та неадаптивні (несприятливі).

Адаптивні копінг-механізми є прямими спробами людини впоратися з проблемною ситуацією з допомогою інших людей або самостійно. Неадаптивні копінг-механізми включають непродуктивні стратегії під час вирішення проблеми.

Р. Хілл [52], зазначав, що адаптивні копінг-стратегії відрізняються за трьома параметрами: дією, пізнанням та емоційною обробкою. Активна дія є характерною для сприятливого копінгу, тоді як несприятливі стратегії часто пов'язані з емоційними дисонансами. Важливим фактором є гнучкість та різноманіття способів подолання стресу, доступних індивіду [52, 221].

Вивчення копінгу почалося в середині XX століття. Вперше термін "копінг" використав Л. Мерфі у 1962 році для опису способів подолання криз розвитку дітьми. Пізніше Р. Лазарус і С. Фолкман визначили копінг-поведінку як когнітивні та поведінкові спроби, що постійно змінюються, для управління специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні і перевищують ресурси людини. Копінг поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які люди використовують для справлення зі кризовими ситуаціями. Думки, почуття та дії формують копінг-стратегії, які можуть змінюватися під впливом взаємодії особистості і навколишнього середовища [60, 121] .

Коли стресову ситуацію переживає подружня пара, індивідуальні копінг-стратегії кожного з партнерів впливають як на формування захисних патернів подружньої поведінки, так і на відносини в сімейній системі загалом. Це визначає здатність сім'ї протистояти складним життєвим ситуаціям і можливість забезпечувати соціально-психологічну підтримку кожному її члену.

Функціональна дієздатність сім'ї визначається як здатність її членів ефективно виконувати свої функції, задовольняючи істотні потреби один одного [20, 34]. Основними умовами розвитку такої здатності є (див. рис.2.2):

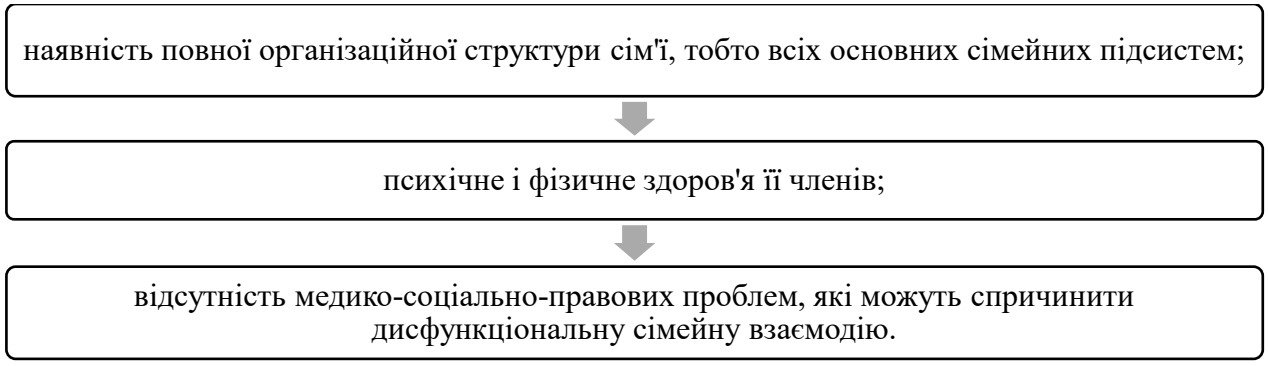


Рис.2.2. Основні умови розвитку сім’ї

Функціонально дієздатною сім'єю можна назвати будь-яку повну, одно, дво- або багатодітну сім'ю, члени якої ведуть про соціальний спосіб життя і не мають відхилень у психофізичному розвитку. Однак, хоча всі ці сім'ї мають об'єктивні передумови для нормального функціонування, їхній рівень ефективності у виконанні своїх функцій може відрізнятися.

На основі багаторічного експериментального дослідження, були визначені кілька показників функціональної дієздатності сім'ї, серед яких: ієрархія організаційної та рольової структури, рівень внутрішньо сімейної адаптивності, обізнаність членів сім'ї про особистість один одного, що впливає на тип комунікаційної системи сім'ї, а також сімейно обумовлені психічні стани, зокрема батьківське ставлення до дітей і рівень емоційної безпеки дитини в сім'ї. Це включає впевненість дитини у батьківській любові, розумінні її проблем, а також у підтримці та захисті з боку батьків [28, 576].

Отже, подолання міжособистісного стресу між партнерами є складним, гнучким та гетерохронним процесом. Це особливо важливо, якщо партнери прагнуть досягти позитивних результатів, таких як відновлення рівноваги та гармонізація свого психоемоційного стану, або якщо вони намагаються передбачити та запобігти негативним наслідкам стресу та емоційного відчуження.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ШЛЮБНИХ ПАРТНЕРІВ ПІДЧАС СІМЕЙНОЇ КРИЗИ

3.1. Методи, методика і процедура дослідження

Психологічні стани шлюбних партнерів у кризових ситуаціях – це важливий аспект досліджень сучасної психології, що допомагає зрозуміти, як криза впливає на емоційний стан, взаємини і стратегії подолання труднощів у парі. Дослідження в цій сфері потребують комплексного підходу, який включає використання різних методів, розробку відповідної методики та структурування процедур для забезпечення надійності і валідності отриманих даних. Метою нашого дослідження було визначити особливості психічних станів та копінг-стратегій поведінки партнерів при кризових ситуаціях. Дослідження проводилося на базі центру соціальних служб м. Києва. Емпіричне дослідження здійснювалося онлайн. Дослідження проводилося протягом літа 2024 року. Його учасниками стали сімейні пари, відібрані нами на підставі результатів аналізу відповідей на питання спеціально розробленої анкети.

1. Етап – Підготовчий

Розробка анкети: розроблено анкету, яка містить п’ять питань, орієнтованих на виявлення суб’єктивного сприйняття респондентами змін у функціонуванні їхнього життя протягом останніх двох тижнів самоізоляції.

Збір даних: анкетування заповнили 674 респонденти, серед яких 503 жінки (24-43 роки) та 171 чоловік (27-47 років). Опитування було спрямоване на оцінку стану функціонування сімей під час стресу, а також на виявлення змін у міжособистісних відносинах через нестандартні обставини (самоізоляція).

Вибір дослідницької групи: через відмову деяких респондентів та їхніх партнерів від подальшої участі, були сформовані дві дослідницькі групи по 34 подружні пари. Вони оцінили зміни в їхніх відносинах як негативні чи позитивні.

2. Етап – Емпіричний

Залучення подружніх пар до другого етапу: після онлайн-спілкування було залучено кожне подружжя до другого етапу дослідження. Методики дослідження: для дослідження використовувалися такі методики:

Опитувальник подружнього копінгу М. Боумана.

Опитувальник подружнього копінгу М. Боумана (1993) розроблений для оцінки стратегій копінгу, які використовуються в контексті подружніх відносин. Цей опитувальник складається з певної кількості запитань, що допомагають визначити, як людина справляється з проблемами, що виникають у подружньому житті, а також оцінити ефективність її копінгових стратегій.

Метою опитувальника є виявлення різних стратегій подружнього копінгу, що використовуються для вирішення конфліктів, боротьби з стресом та емоційними труднощами в межах подружнього союзу.

Опитувальник подружнього копінгу (Marital Coping Inventory) М. Боумана складається з 37 питань.

Опитувальник включає кілька шкал, кожна з яких визначає певний аспект подружнього копінгу:

Шкала первинного рівня – оцінка загального емоційного стану та способів адаптації до стресових ситуацій у відносинах. Ця шкала дозволяє визначити, чи є у пари схильність до емоційних реакцій або раціональних стратегій у ситуаціях стресу.

Шкала другого рівня – визначає стратегії вирішення конфліктів, включаючи використання стресових або деструктивних підходів у подружньому житті. Вона дозволяє оцінити наявність і інтенсивність деструктивних стратегій.

Шкала третього рівня – аналізує здатність до комунікації, емоційного сприйняття та підтримки в подружньому контексті. Тут акцентується увага на взаємодії партнерів і на здатності ефективно вирішувати проблеми.

Шкала четвертого рівня – визначає індивідуальний рівень подружнього копінгу, де важливо оцінити рівень загальної адаптації пари до соціальних, психологічних та емоційних викликів.

Респонденти відповідають на питання опитувальника, які стосуються їхнього ставлення до подружніх відносин і реагування на стресові ситуації. Відповіді оцінюються за принципом «так» або «ні». Кожна позитивна відповідь надає один бал. Цей бал допомагає визначити загальний рівень подружнього копінгу та його ефективність.

Таким чином, опитувальник М. Боумана допомагає розкрити індивідуальні стратегії подружнього копінгу, оцінити потенційні проблеми в подружніх відносинах та розробити рекомендації для їхнього покращення.

Опитувач діадичного співволодіння Г. Боденманна.

Опитувальник діадичного співволодіння Г. Боденманна (1975) призначений для оцінки здатності партнерів до ефективного співволодіння в межах міжособистісних стосунків, зокрема в контексті подружніх відносин або інших близьких зв’язків. Метою опитувальника є визначення рівня взаємодії між партнерами, ефективність їхньої співпраці та здатність до спільного вирішення проблем у рамках діадичної взаємодії.

Опитувач діадичного співволодіння, розроблений Гаєм Боденманном, складається з 37 питань.

Шкала першого рівня – оцінка загальної взаємодії в парі, яка визначає здатність партнерів до спільного управління своїми емоціями та рішеннями. Це дозволяє з’ясувати, як партнери взаємодіють між собою, чи існує в них бажання працювати разом у вирішенні проблем.

Шкала другого рівня – визначає ступінь комунікативної відкритості між партнерами. Вона оцінює, наскільки партнери здатні ефективно виражати свої думки, почуття і потреби один одному, а також наскільки вони слухають і

розуміють позицію свого партнера.

Шкала третього рівня – оцінка рівня конфліктних стратегій і динаміки вирішення суперечок у парі. Визначається, наскільки конструктивно партнери підходять до вирішення конфліктів, чи використовують вони ефективні стратегії переговорів, або ж схильні до емоційних або агресивних реакцій.

Шкала четвертого рівня – оцінка емоційної підтримки та партнерської відповідальності. Вона визначає, наскільки партнери готові підтримувати один одного емоційно, як вони реагують на емоційні потреби свого партнера та чи готові вони брати відповідальність за розвиток своїх стосунків.

У процесі заповнення опитувальника респонденти відповідають на низку запитань, які стосуються різних аспектів їхніх взаємодій у стосунках, таких як комунікація, розв'язання конфліктів, емоційна підтримка та здатність до спільної діяльності. Відповіді оцінюються за принципом «так» або «ні», де кожна відповідь, що збігається з «ключем», оцінюється одним балом. За підсумками опитувальника можна визначити рівень діадичного співволодіння між партнерами, а також виявити ключові проблеми в їхній взаємодії, що можуть потребувати корекції для покращення ефективності їхніх стосунків. Опитувальник дає змогу виявити можливості для покращення комунікації, зміцнення співпраці та розвитку здорових і конструктивних стосунків.

Опитувальник «Способи справляючої поведінки» Лазаруса для оцінки типових копінг-повідомлень кожного з подружжя.

Опитувальник "Способи справляючої поведінки" Лазаруса 1983, розроблений для оцінки типових стратегій копінгу, що використовуються людьми для подолання стресових ситуацій. Це інструмент, призначений для дослідження психоемоційних реакцій людини на стрес і способів, якими люди справляються з важкими ситуаціями.

Опитувальник складається з 66 питань, кожне з яких описує певний стиль або стратегію справляння з проблемами. Респонденти повинні оцінити, як часто вони використовують ту чи іншу стратегію у повсякденному житті,

відповідаючи на питання за шкалою від “ніколи” до “завжди”. Кожен стиль копінгу оцінюється за допомогою окремих шкал, що відображають різні типи адаптивних і неадаптивних реакцій на стрес.

Перша шкала - це стратегії, орієнтовані на розв’язання проблеми або зміну ситуації.

Друга шкала – це стратегії, спрямовані на управління емоціями та зниження стресу через зміни у сприйнятті ситуації.

Третя шкала включає використання стратегій уникання або відволікання від проблеми.

Четверта шкала– залучення до розмов або взаємодії з іншими людьми для отримання підтримки.

Кожен стиль оцінюється за допомогою певного набору питань, що дозволяє отримати загальну картину стратегії копінгу, яку застосовує респондент у стресових ситуаціях.

Цей опитувальник може бути використаний у різних сферах психологічного консультування, зокрема для оцінки реакцій людини на стрес у контексті її професійної діяльності або в особистих стосунках, допомагаючи фахівцям у виборі відповідних методів втручання та психологічної підтримки.

Методика оцінки:

Як і в опитувальнику «Адаптивність», кожне питання передбачає дві можливі відповіді: «так» або «ні». У випадку відповіді, що збігається з ключем (правильною відповіддю), нараховується один бал. Підсумкова кількість балів дає можливість оцінити рівень адаптаційних здатностей кожного з партнерів у подружжі.

Ця методика дозволяє виявити типові способи справляння з проблемами в подружніх відносинах, а також визначити, чи є у партнерів схильність до здорового вирішення конфліктів або вони більше орієнтовані на уникання проблем чи агресивну поведінку.

6. Етичний аспект: для забезпечення конфіденційності використовувалося самокодування респондентів, а результати надавалися респондентам під час

онлайн-консультацій.

7. Статистична обробка даних: основним методом аналізу було порівняння результатів за допомогою x2-критерію та t-критерію Стюдента. Статистичну обробку даних проводили за допомогою програмного забезпечення SPSS 22.0.

З отриманих результатів проведоного дослідження мало на меті вивчити особливості функціонування сімей в умовах тривалої самоізоляції та ідентифікувати стратегії копінгу, які подружні пари використовують для подолання стресу, спричиненого нестандартною життєвою ситуацією. Аналіз анкетних даних 674 респондентів дозволив виявити значні зміни в міжособистісних відносинах подружжя в період самоізоляції. Для подальшого детального дослідження було сформовано дві групи подружніх пар, які оцінили ці зміни як негативні та позитивні відповідно. Використання опитувальників Боумана, Боденманна та Лазаруса дозволило проаналізувати діадичні копінг-стратегії та типи копінг-повідомлень у цих парах.

3.2. Результати дослідження та їх інтерпретація

З 674 респондентів, які взяли участь в онлайн-анкетуванні, більшість, тобто 45,25%, зазначили, що за минулий період жодних серйозних змін у взаєминах зі своїм чоловіком (дружиною) не відбулося (рис. 3.3).

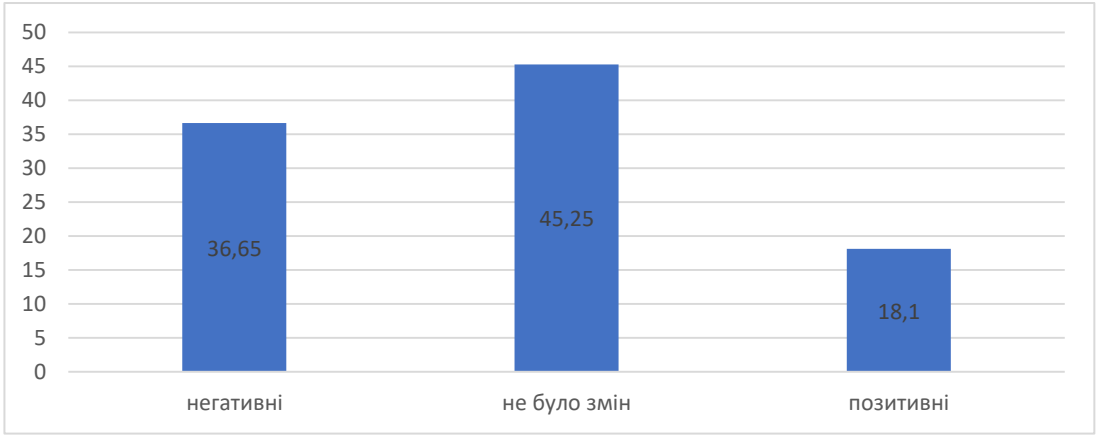


Рис. 3.3. Відсотковий розподіл респондентів щодо суб'єктивного сприйняття змін, що відбулися в сім'ї, %

Тривожним є те, що понад третина респондентів (36,65%) зазначила, що стосунки з партнером значно погіршилися. Зокрема, вимушене спільне перебування, заборона на відвідування друзів, родичів та розважальних центрів, а також віддалена робота стали серйозним випробуванням для сім'ї, приводячи до частих конфліктів, роздратування і гніву, взаємних звинувачень і образ.

Дослідження також показало, що етапи життєвого циклу сім'ї лише частково впливають на суб'єктивне сприйняття респондентів щодо змін у стосунках з партнером. Це підтверджується відсутністю істотних відмінностей у відсотковому розподілі сімей із різними сприйняттями змін в залежності від віку дітей, яких вони виховують.

Як один з факторів, ми розглянули особливості копінг-стратегій подружжя. Результати подальшого онлайн-дослідження вказують на те, що серед сімей з позитивними змінами у стосунках не було жодної пари, що використовувала неадаптивні діадичні копінг-стратегії, такі як суперечливі або ідентичні неефективні стратегії (рис. 3.4).

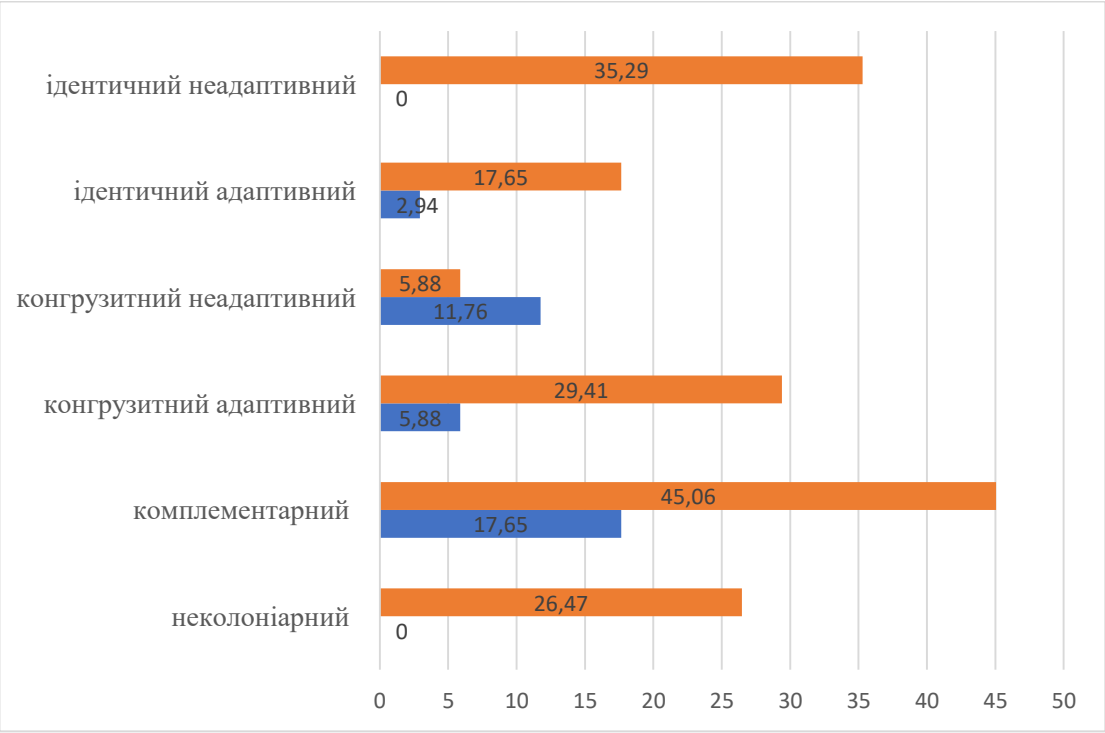


Рис. 3.4. Відсотковий розподіл подружніх пар із позитивними та негативними змінами у взаєминах один з одним за типами діадичних копінг-стратегій, %

Найбільш інформативними є показники ґендерних відмінностей (табл. 3.1). При оцінці подружнього копінгу в подружніх парах, що характеризуються позитивними змінами у взаєминах один з одним, подружжя однаково визначають стилі своєї поведінки та поведінки своїх партнерів у кризових ситуаціях, тоді як у протилежній групі спостерігаються суттєві відмінності між оцінками подружжям стилю своєї власної поведінки і поведінки партнера.

Таблиця 3.1.

Результати порівняльного аналізу показників подружнього копінгу у його гендерній оцінці (методика М. Боуман)

Стилі поведінки	Негативні зміни		Позитивні зміни		t	P
	чол	жін	чол	жін		
Конфліктний	52,34	54,62	22,42	22,56	4,41	<0,001
Самозвинувачення	37,12	62,84	32,65	31,12	0,96	> 0,05
Відхід у власні переживання	24,45	29,42	44,24	38,53	1,14	> 0,05
Позитивний	24,74	27,73	60,48	62,24	3,39	<0,001
Уникнення спільних зусиль	62,35	56,33	21,18	20,63	2,99	<0,01
Планування рішень	26,64	27,84	48,92	54,58	3,03	<0,01

При латентних дисфункціональних відносинах у сім’ї подружжя часто приписує одне одному несхвалювані стилі поведінки у конфлікті. Про це свідчать результати дослідження, проведеного за допомогою методики У. Боденмана (табл. 3.2).

У сім’ях, де за період самоізоляції значно погіршилися взаємини, за оцінками подружжя, чоловіки досить часто обирають делегований копінг. Слід зазначити, що достовірно значущі відмінності, причому на високому рівні значущості, були зафіксовані між двома групами подружніх пар у показниках особливостей оцінки власної поведінки не самих суб’єктів оцінювання, а їх партнерів.

Результати дослідження показують, що серед сімей, де подружжя відзначило погіршення у взаєминах один з одним (N=247), більшість

становлять сім'ї, які виховують дитину підліткового віку (23,48%). Відомо, що нормативні кризи сім'ї пов'язані з певним віком дитини, і один із найважчих періодів у життєдіяльності сім'ї відзначається в період, коли дитина досягла підліткового віку (старша дитина).

Таблиця 3.2

Результати порівняльного аналізу показників подружнього копінгу у його гендерній оцінці (методика У. Боденманна)

Стилі поведінки	Негативні зміни		Позитивні зміни		t	P
	чол	жін	чол	жін		
Інформування партнера про випробування стресу	5,69	13,89	12,67	14,06	2,05	<0,05
Підтримуючий копінг суб'єкта (надає підтримку чоловікові(і))	12,37	10,24	19,29	18,36	3,14	<0,01
Делегований копінг суб'єкта	8,84	7,59	6,37	9,34	1,96	> 0,05
Негативний копінг, який застосовує суб'єкт	7,79	6,67	5,84	4,79	1,87	> 0,05
Спілкування партнера під час стресу	10,59	8,92	14,12	14,59	2,05	<0,05
Підтримуючий копінг чоловіка(и)	5,24	4,39	13,72	14,32	4,24	<0,001
Делегований копінг чоловіка(ів)	13,39	14,86	5,87	6,53	3,98	<0,001
Негативний копінг чоловіка(и)	12,29	13,44	6,29	6,54	4,11	<0,001
Загальний діадичний копінг	13,49	12,54	19,33	20,32	4,33	<0,001
Оцінка діадичного копінгу	6,23	5,34	8,82	9,64	2,00	<0,05

Проте відсотковий розподіл сімей, що характеризуються і нейтральними, і позитивними змінами, за віком дітей, що виховуються в них, практично ідентичні один одному. Більшість із них (21,64% із сімей із нейтральними змінами та 20,49% — із позитивними) виховують дітей старшого підліткового віку (від 14 до 17 років).

Проте майже таку кількість виховують дітей інших вікових груп: дітей дитячого віку — 10—11%; від 1 року до 3-х років - 19-20%; від 4 до 6 років - 18-19%; 7-10 років - 17 - 18%; 14-17 років - 7-8%.

Відсутність статистично достовірних відмінностей між групами респондентів, що суб'єктивно сприймають характер змін у взаємовідносинах з подружжям, у їх відсотковому розподілі за віком дітей, що виховуються ними, свідчить про існування інших факторів розвитку сімей у нестандартних, кризових ситуаціях.

Одним із таких факторів є характер та особливості діадичних копінг-стратегій подружжя.

Було виявлено, що сім'ї з позитивними змінами, що відбулися в підсистемі сім'ї за період пандемії, характеризуються прагненням подружжя до вибору комплементарного діадичного копінгу.

У нестандартних, кризових ситуаціях, при переживанні як індивідуального, так і діадичного стресу подружжя, як правило, використовують продуктивні та взаємодоповнюючі копінг-стратегії:

- якщо один із подружжя шукає соціальної підтримки, то другий — цю підтримку фактично і надає, беручи на себе відповідальність за вирішення проблем, що виникли;
- якщо один із подружжя прагне уникнути труднощів, дистанціюватися від нього, то другий — навпаки, орієнтується на спільне планування їх вирішення або на позитивне їхнє переосмислення.

Аналіз протоколів дослідження показав, що в групі подружніх пар, що відзначили позитивні зміни у взаєминах один з одним, комплементарний діадичний копінг будується на традиційних уявленнях про гендерну поведінку

особистості у важких і кризових ситуаціях, тоді як у протилежній дослідній групі, що складається з подружніх пар, суб'єкт сприймають зміни, що відбулися, як негативні, з шести подружніх пар п'ять складають такі сім'ї, де жінки демонструють яскраво виражені маскулінні риси, характерні для чоловічої поведінки в емоційно насичених ситуаціях, а чоловіки, навпаки, фемінні.

Даний факт може свідчити про наявність у подружніх взаєминах затяжного та стійкого гендерного конфлікту, тобто конфлікту уявлень подружжя про сімейні ролі, про їх очікування та домагання у шлюбі.

Більшість сімейних пар цієї групи (35,29%) характеризуються ідентичним неадаптивним діадічним копінгом. Вибір конфронтації обома подружжям може призводити до відкритих конфліктів, коли кожен з них не слухає іншого, не намагається зрозуміти і прийняти його переживання та його думку. При виборі втечі-уникнення, прагнення не загострювати увагу переживання міжподружній конфлікт акумулюється й у нестандартних ситуаціях життєдіяльності сім'ї проявляється з особливою гостротою.

У процесі порівняння показників, отриманих у двох дослідницьких групах за допомогою методики М. Боумана, було виявлено, що подружній копінг багато в чому визначає особливості функціонування сім'ї у нестандартних та кризових ситуаціях.

Статистично достовірні різницю між двома дослідницькими групами були зафіксовані фактично за всіма показниками.

У групі сімей, що характеризуються позитивними змінами в міжособистісних відносинах, значуще вище показники позитивного стилю подружнього справляє поведінки, ніж в іншій дослідній групі ($t = 3,39$, $p < 0,001$).

Для більшості подружніх пар, що суб'єктивно сприймають погіршення своїх взаємин у процесі вимушеної самоізоляції, характерний конфліктний стиль поведінки в кризових ситуаціях ($t=4,41$, $p<0,001$) та уникнення спільних зусиль ($t=2,99$, $p<0,01$).

У сім’ях з негативними змінами у взаємодії подружжя відзначають конфліктний стиль діадичного копінгу. Середньогрупові показники конфліктного стилю справляє поведінки в цій групі значно вище, ніж в іншій. У сім’ях другої групи подружжя значно частіше, ніж у першій, прагнуть близькості та спільного планування рішень. При цьому жінки в сім’ях, в яких були відзначені негативні зміни в міжособистісних відносинах, набагато частіше, ніж чоловіки, вдаються до стратегії самозвинувачення в поєднанні з конфліктним стилем справляє поведінки. Внаслідок виниклих проблем у сім’ї жінки відчувають тривогу вагу: їхня емоційна включеність у конфліктні відносини як внутрішня реакція на незвичайні умови життєдіяльності загострює внутрішньо сімейний конфлікт і стає причиною подальшого розвитку діадичного стресу.

Результати кореляційного аналізу свідчать про існування позитивного взаємозв’язку між показниками позитивного стилю діадичного копінгу та позитивним сприйняттям змін у подружніх стосунках. Негативно корелюють показники негативних змін у подружніх відносинах та ступеня виразності у подружжя позитивного діадичного копінгу.

Дані кореляційного аналізу дозволяють говорити про те, що стиль власної поведінки подружжя є одним із домінуючих факторів латентних дисфункціональних відносин у сім’ї. Приховані дисфункції сім’ї багато в чому зумовлені конфліктним стилем діадичного копінгу, а також прагненням, як правило, жінки надмірно емоційно вмикатися в конфлікт, звинувачуючи в ньому або саму себе, або свого чоловіка. У меншій мірі для сімей з негативними змінами міжособистісних відносин характерне прагнення спільно планувати вирішення проблем.

У сім’ях з латентними дисфункціональними взаємини подружжя приписує своїм партнерам негативний стиль поведінки у складних ситуаціях або делегований копінг. У сім’ях із позитивними змінами чоловіки часто готові взяти на себе відповідальність у кризових ситуаціях та підтримати дружину, прагнучи полегшити її переживання.

Водночас і жінки демонструють ту саму поведінку. Прагнення жінок отримати та надати підтримку в кризовій ситуації, розділити свої переживання з партнером одночасно з їхньою здатністю спільно обговорювати проблеми та планувати їх вирішення багато в чому зміцнюють сімейні взаємини в цілому.

В результаті проведеного дослідження було зроблено такі висновки:

1. Характер і особливості діадичних копінг-стратегій подружжя визначають здатність сім'ї адаптуватися до умов своєї життєдіяльності, що змінюється, що може призводити або до зміцнення і гармонізації сімейних взаємин, або до їх руйнування та деструктуризації.

2. Зміни умов життєдіяльності сім'ї в період вимушеної самоізоляції, детермінованої загрозою поширення нової коронавірусної інфекції COVID-19, є фактором, що розкриває її здатність або нездатність зберігати продуктивну взаємодію.

3. Суб'єктивне сприйняття подружжям погіршення у міжособистісній взаємодії один з одним у період вимушеної самоізоляції свідчить про наявність у сім'ї латентних дисфункціональних сімейних взаємин.

4. Латентні дисфункціональні сімейні взаємини зумовлені такими діадічними копінг-стратегіями, як:

- Ідентичний неадаптивний копінг - вибір обома подружжям неадаптивних стилів справляє поведінки;

- Комплементарний діадичний копінг, що не збігається з традиційними гендерними установками подружжя;

— неколоніарний діадичний копінг, тобто вибір таких стратегій вирішення важких життєвих ситуацій, які суперечать один одному.

5. Діадичні копінг-стратегії подружжя є одним із факторів, що впливають на характер та особливості міжподружніх відносин, що обумовлює необхідність їх обліку у побудові програм надання психологічної допомоги сім'ї в нестандартних умовах її життєдіяльності.

6. Перспективи подальших досліджень пов'язані з виявленням характеру впливу діадичних копінг-стратегій подружжя на особливості розвитку сімейних

відносин у різних кризових ситуаціях та на різних стадіях життєвого циклу сім'ї.

3.3.Програма надання соціально-психологічна підтримка подружжя в кризових ситуаціях

Процес трансформації ідентифікаційних структур учасників в ході навчання не є монотонним і поступальним. Він має періоди піків (Стрибків) і періоди накопичення інформації. Спираючись на результати емпіричного дослідження були проаналізовані зміни психологічної ідентичності в зв'язку з ціннісно-смисловими і мотиваційними особливостями учасників.

При розробці тренінгових програм ми спиралися на критерії сформованості психологічної ідентичності:

- когнітивний (усвідомлена самоідентифікація, уявлення про групових нормах і власному відповідно груповим вимогам);
- емоційний (позитивне ставлення до свого групового членства, а також до представників своєї спільності);
- смисловий (усвідомлення цінностей групового членства, прагнення їм слідувати і їх розвивати).

Тренінгова програма складалася із 2 днів заняття по 8 годин.

Однак можливо «зменшення» або «укрупнення» смислових блоків. Ведучий може вибрати підходящі для групи вправи з кожного заняття.

Вправа «Копінг-стратегії в шлюбі»

Авторство та розробка: методика розроблена для корекції копінг-стратегій шлюбних партнерів у кризових ситуаціях.

Мета: формування ефективних стратегій подолання кризових ситуацій у подружніх відносинах, розвиток навичок підтримки та співпраці.

Опис: учасники взаємодіють через асоціативні метафоричні карти, тканини та спільну творчість для аналізу власних копінг-стратегій, усвідомлення кризових тригерів та знаходження ресурсів для гармонізації

стосунків.

Інструментарій:

- Метафоричні асоціативні карти (сюжетні або портретні);
- Різні види тканин (колір, текстура, розмір);
- Аркуші паперу, кулькові ручки;
- М’яка іграшка.

Етапи проведення:

1. Вступ (знайомство): Учасники знайомляться, обговорюють очікування від заняття, налаштовуються на комфортну атмосферу. Використовується м’яка іграшка як символ довіри.

2. Ідентифікація сімейних криз: учасникам пропонують за допомогою метафоричних карт обрати ті, які асоціюються зі складними ситуаціями у шлюбі.

3. Аналіз копінг-стратегій:

- Учасники розглядають обрані карти та обговорюють власні реакції у кризових ситуаціях.
- Психолог ставить питання:
- Як ви зазвичай реагуєте на подібну ситуацію?
- Які стратегії допомагають вам її подолати?

4. Ресурсні образи:

- Учасники створюють із тканин символічні образи, які представляють їхні ресурси для подолання стресу.
- Обговорення:
- Що символізує цей образ?
- Як ці ресурси можуть допомогти вам у кризових ситуаціях?

5. Пошук рішень: Учасники об’єднують зусилля для створення «спільного ресурсу» — образу, який символізує гармонійне партнерство.

6. Завершення: Рефлексія, обговорення вражень і результатів.

Тривалість: 60–90 хвилин (без урахування вступу та завершення).

Призначення: методика підходить для роботи з подружніми парами в рамках психологічних тренінгів, спрямованих на розвиток стресостійкості та взаєморозуміння.

Результат: учасники усвідомлюють свої копінг-стратегії, знаходять нові ресурси та способи їх реалізації, покращують взаємодію у подружніх стосунках.

Вправа «Хто я?»

Авторство та розробка: методика створена для розвитку навичок самоусвідомлення та самопрезентації, а також формування доброзичливої атмосфери в групі.

Мета: розвиток здатності до самоусвідомлення, самопрезентації, сприяння саморефлексії та створення атмосфери довіри в групі.

Опис: учасники обирають карту з колоди метафоричних асоціативних карт, яка відображає їхній емоційний стан на момент проведення вправи. Після цього кожен учасник розповідає про асоціації, які викликає обрана карта, та знаходить у ній щось спільне із собою.

Інструментарій:

- Метафоричні асоціативні карти (рекомендовані колоди: «Persona», «Personita», «Family album», «Обличчя», «Німфи», «Habitat», «Saga»).

Етапи проведення:

1. Вибір карт: Учасникам пропонують вибрати карту, яка відповідає їхньому емоційному стану на теперішній час.

2. Розповідь: Кожен учасник по черзі розповідає про вибрану карту, відповідаючи на наступні питання:

- Хто зображений на цій карті?
- Як виглядає обраний персонаж, опишіть його зовнішність?
- Опишіть його характер та емоційний стан?
- Що є спільного між вами та обраним персонажем?

3. Обговорення: Ведучий (психолог) задає уточнювальні запитання для глибшого аналізу:

- Чому ти обрав саме цю карту?
- Як відображені емоції чи риси характеру персонажа пов’язані з тобою?
- Що нового ти зрозумів/зрозуміла про себе через цей образ?

Тривалість: 20–30 хвилин (залежно від кількості учасників).

Призначення: методика підходить для роботи з індивідуальними клієнтами та групами в рамках тренінгів, спрямованих на самопізнання, гармонізацію внутрішнього стану та налагодження взаємодії в групі.

Результат: учасники отримують можливість усвідомити свій емоційний стан, краще пізнати себе, поділитися своїм досвідом із групою та встановити зв’язок між своїми почуттями та обраними образами.

Вправа «Я-реальна (-ий), Я-ідеальний»

Авторство та розробка: методика розроблена для сприяння формуванню адекватного рівня самооцінки, розвитку метафоричного мислення та творчого підходу до самопізнання.

Мета: здійснення саморефлексії учасниками, виявлення розбіжностей між реальним та ідеальним образом себе, розвиток творчих та символічних способів вираження.

Опис: учасникам пропонують створити два образи з різних видів тканини, що символізують:

1. Реальний образ себе (те, як учасник сприймає себе зараз).

2. Ідеальний образ себе (те, яким учасник прагне бути).

Інструментарій:

- Різні види тканин, що відрізняються текстурою, кольором і довжиною.

Етапи проведення:

1. Вибір матеріалу. Учасники обирають по 2 тканини, орієнтуючись на свої внутрішні відчуття.

2. Створення образів. Кожен учасник створює два образи, використовуючи уяву та доступний матеріал.

- Перша картина-образ символізує реального себе.
- Друга картина-образ символізує ідеального себе.

3. Обговорення. Психолог індивідуально обговорює створені образи з учасниками, використовуючи такі питання:

- Чому ти обрав ці тканини? Що вони тобі нагадують?
- У чому відмінності між першою та другою картинами?
- Якими характеристиками відрізняються тканини у кожному образі? Як це співвідноситься з тобою?
- Що потрібно зробити, щоб наблизитися до ідеального образу або прийняти себе таким, яким ти є?

Тривалість: 15 хвилин (без урахування обговорення).

Призначення: Методика підходить для роботи з індивідами та групами в рамках психологічних тренінгів, спрямованих на самопізнання, розвиток емоційного інтелекту та гармонізацію самооцінки.

Результат: Отримання учасником усвідомлення розриву між реальним і бажаним образом себе, а також шляхів наближення до ідеального образу або прийняття себе.

Вправа «За що я ціную себе та інших людей»

Авторство та розробка: методика створена для сприяння формуванню почуття власної значимості, поваги до себе та оточуючих, розвитку доброзичливості й самоповаги.

Мета:

- Формування у дітей почуття власної значимості та значимості інших людей.
- Розвиток навичок самоповаги, доброзичливості та емпатії.

Опис:

Учасникам пропонується розділити аркуш паперу на дві колонки:

1. У першій колонці учасники записують твердження на тему «За що я ціную себе».

2. У другій колонці записують твердження на тему «За що я ціную рідних та близьких людей».

Після виконання вправи психолог індивідуально обговорює написане з кожним учасником, акцентуючи увагу на позитивних аспектах і допомагаючи учасникам усвідомити їхню цінність.

Інструментарій:

- Аркуші паперу.
- Кулькові ручки.

Етапи проведення:

1. Підготовка: психолог пояснює мету вправи та надає інструкції щодо заповнення колонок.

2. Заповнення: учасники протягом 10-15 хвилин самостійно заповнюють обидві колонки.

- У першій колонці — твердження про власну цінність.
- У другій колонці — твердження про цінність рідних і близьких людей.

3. Обговорення:

- Психолог індивідуально або в групі аналізує записи.
- Використовуються запитання для рефлексії:
- Що з написаного найбільше тебе вразило?
- Чи було щось складно згадати?
- Що нового ти зрозумів(-ла) про себе та своїх близьких?

4. Підсумок: учасники діляться своїми відчуттями після виконання вправи.

Тривалість: 20-30 хвилин.

Призначення: методика підходить для роботи з дітьми (шкільного віку) у групах або індивідуально в рамках психологічних тренінгів або занять із розвитку емоційного інтелекту.

Результат:

- Усвідомлення дітьми власної значимості.
- Зміцнення почуття поваги до інших.
- Розвиток позитивного мислення, емпатії та самоповаги

Вправа «Масаж по колу»

Авторство та розробка: методика розроблена для покращення емоційного стану учасників через фізичну активність, розвитку навичок турботи про інших та створення довірливої атмосфери в групі.

Мета: покращення настрою учасників через фізичну активність; навчання навичкам турботи про інших.

Опис: учасники стають у коло один за одним, кладуть руки на плечі того, хто стоїть попереду, та починають робити легкий масаж плечей, спини й голови.

Інструментарій: не потребує спеціального обладнання.

Етапи проведення:

1. Підготовка групи:

- Психолог пояснює правила: учасники повинні бути уважними та ніжними у своїх діях.
- Уточнюється, що виконувати масаж потрібно повільно та з урахуванням комфорту іншого учасника.

2. Виконання вправи:

- Учасники стають у коло, кладуть руки на плечі того, хто стоїть попереду.
- На сигнал ведучого починається рух по колу, одночасно учасники роблять масаж плечей, потім переходять до спини та голови.
- Через 5 хвилин ведучий пропонує змінити напрямок руху, щоб масаж отримала кожна людина.

3. Обговорення:

- Після завершення вправи психолог задає запитання для обговорення:
- Як ви почувалися, коли робили масаж іншій людині?
- Які відчуття виникали, коли вам робили масаж?
- Чи було це для вас комфортно?
- Що можна змінити, щоб покращити взаємодію?

Тривалість: 10 хвилин.

Призначення: методика підходить для групової роботи під час тренінгів з командоутворення, розвитку емпатії, зниження рівня тривожності та створення позитивного настрою.

Результат: покращення настрою, створення довірливої атмосфери в групі, розвиток навичок турботи про інших.

Вправа «Подаруй комплімент товаришу»

Авторство та розробка: методика розроблена для покращення психоемоційного стану, формування вміння робити компліменти, підвищення рівня самооцінки та покращення міжособистісних взаємин.

Мета: поліпшення психоемоційного стану учасників, підвищення рівня самооцінки, формування навичок помічати позитивні риси в інших і висловлювати компліменти.

Опис: учасники сідають у коло та передають один одному м’яку іграшку. Кожен учасник, отримавши іграшку, говорить комплімент своєму сусіду зліва.

Інструментарій:

- М’яка іграшка.

Етапи проведення:

1. Вступне слово: ведучий пояснює мету вправи та наголошує на важливості щирості в компліментах.

2. Початок вправи: перший учасник бере іграшку, повертається до сусіда зліва та робить йому комплімент.

3. Передача іграшки: іграшка передається наступному учаснику, і процес повторюється, поки іграшка не обійде всіх у колі.

4. Обговорення: після завершення вправи ведучий пропонує учасникам поділитися своїми емоціями та відчуттями:

- Як ви себе почували, отримуючи комплімент?
- Чи було складно придумати комплімент для іншого?
- Що нового ви дізналися про себе або своїх товаришів?

Тривалість: 15 хвилин (з урахуванням обговорення).

Призначення: методика підходить для групової роботи в рамках тренінгів, спрямованих на розвиток комунікативних навичок, гармонізацію емоційного стану та покращення соціальної взаємодії.

Результат: учасники отримують позитивний емоційний досвід, покращують самооцінку та навчаються помічати й цінувати позитивні якості інших.

Методика «Рефлексія»

Авторство та розробка: методика розроблена для підведення підсумків тренінгу, стимулювання саморефлексії та обговорення вражень учасників.

Мета: Підведення підсумків тренінгу, усвідомлення отриманого досвіду, обговорення вражень та ключових висновків, розвиток здатності до рефлексії.

Опис: Психолог пропонує учасникам поділитися враженнями від тренінгу, висловити думки про те, що найбільше сподобалося, які знання чи навички були отримані, а також що нового вони дізналися про себе під час участі у тренінгу.

Інструментарій:

- Комфортний простір для обговорення.
- Листи паперу та ручки (за потреби, для запису думок).

Етапи проведення:

1. Вступ: психолог нагадує учасникам про основні моменти тренінгу та пояснює, що зараз важливо підсумувати досвід, висловити свої враження.

2. Індивідуальна рефлексія: учасникам пропонується подумати над такими запитаннями:

- Що вам найбільше сподобалося на тренінгу?
- Який момент був для вас найціннішим?
- Що нового ви дізналися про себе?
- Як цей досвід вплине на вас у майбутньому?

3. Обговорення в групі: кожен учасник має можливість поділитися своїми думками.

4. Завершення: психолог підсумовує сказане, дякує учасникам за відкритість та співпрацю, пропонує завершальну фразу або метафору, яка підкреслює значущість спільної роботи.

Тривалість: 15–20 хвилин.

Призначення: методика підходить для завершення тренінгів будь-якої тематики, спрямованих на розвиток комунікативних навичок, особистісного росту та емоційного інтелекту.

Результат: учасники усвідомлюють свій прогрес, здобувають позитивний емоційний досвід від участі у тренінгу, обмінюються враженнями, що сприяє закріпленню отриманих знань та покращенню саморефлексії.

Вправа «Дискусія: Як долати труднощі»

Авторство та розробка: методика спрямована на розвиток навичок саморефлексії, обміну досвідом і формування стратегії подолання життєвих труднощів через групову взаємодію.

Мета: розвиток здатності учасників усвідомлювати власні підходи до подолання труднощів, аналізувати ефективність своїх дій і обмінюватися стратегіями з іншими.

Опис: учасники групи в форматі дискусії аналізують, як вони долали складні життєві ситуації за останні шість місяців, обговорюють, які стратегії виявилися ефективними, а які — ні.

Інструментарій:

- Папір і ручки (за потреби для запису думок).

- Стільці, розташовані у колі, для комфортного спілкування.

Етапи проведення:

1. Вступна частина: ведучий роз'яснює мету і правила дискусії (наприклад, повага до думки кожного, уникання критики, збереження конфіденційності).

2. Рефлексія: учасникам пропонують подумати про основні труднощі, які виникали у них протягом останніх шести місяців, та про способи їх подолання.

3. Обговорення:

- Кожен учасник по черзі розповідає про свої труднощі та способи їх подолання.
- Група аналізує, які стратегії були найбільш ефективними, а які потребують покращення.

4. Формування висновків: учасники разом визначають, які підходи можна вважати найкращими для різних ситуацій.

Обговорення: ведучий ставить питання:

- Які методи подолання труднощів виявилися найбільш результативними?
- Що б ви змінили у своєму підході до подолання складних ситуацій?
- Які стратегії ви могли б запозичити в інших учасників?

Тривалість: 15–20 хвилин.

Призначення: методика підходить для роботи з групами у рамках психологічних тренінгів, командної взаємодії або особистісного розвитку.

Результат: учасники отримують усвідомлення своїх сильних сторін у подоланні труднощів, обмінюються ефективними стратегіями та отримують підтримку від групи

Рольові ігри, в яких учасникам пропонується продемонстрували той чи інший тип копінг-поведінки. Паралельно проводиться запис рольових ігор на магнітофон або телефон для полегшення обговорення та отримання зворотного зв'язку.

Вправа «Подолання кризових ситуацій»

Авторство та розробка: методика розроблена для підвищення стресостійкості учасників, формування навичок рефлексії та розвитку ефективних копінг-стратегій.

Мета: усвідомлення учасниками власних способів подолання кризових ситуацій, визначення провідних копінг-стратегій та їхньої ефективності.

Опис: учасники аналізують власний досвід подолання кризових ситуацій, визначають ключові стратегії поведінки та оцінюють їхню результативність.

Інструментарій:

- «Робочі листки» для запису прикладів та рефлексії.
- Ручки, олівці.

Етапи проведення:

1. Вступна частина (1-2 хвилини):

Ведучий пояснює учасникам суть вправи, її мету та формат роботи.

2. Заповнення робочих листків (5 хвилин):

Учасникам пропонується згадати та коротко описати 1-2 кризові ситуації зі свого досвіду. Для кожної ситуації вони вказують:

- Обставини, що спричинили кризу.
- Свої дії для подолання ситуації.
- Результат (чи вдалося подолати кризу, наскільки ефективною була поведінка).

3. Визначення копінг-стратегій (3 хвилини):

Учасники аналізують свої записи та визначають, які копінг-стратегії вони використовували (наприклад, емоційно-фокусований копінг, проблемно-фокусований копінг, уникнення тощо).

4. Обговорення (5 хвилин):

Ведучий проводить обговорення, ставлячи такі запитання:

- Що допомогло вам подолати кризу?
- Яка стратегія була найбільш ефективною?

- Що ви могли б змінити або покращити у своїх діях?

Тривалість: 10 хвилин.

Призначення: методика підходить для роботи з індивідами та групами в рамках тренінгів, спрямованих на розвиток стресостійкості, саморефлексії та адаптивної поведінки.

Результат: учасники отримують розуміння власних стратегій подолання криз, а також можливості для їхнього вдосконалення.

Вправа «Повітряне звернення»

Авторство та розробка: методика розроблена для тренування візуальної уваги та командної взаємодії.

Мета: розвиток навичок концентрації, швидкості сприйняття візуальної інформації, а також покращення координації між учасниками.

Опис: учасники поділяються на дві підгрупи. Кожній підгрупі видаються картки з різними реченнями однакової довжини (за кількістю слів). Завдання полягає в тому, щоб члени однієї команди «написали» обране речення у повітрі жестами, а інша команда швидко його прочитала. Тренер фіксує час, необхідний на виконання завдання.

Інструментарій:

- Набір карток із реченнями однакової кількості слів (наприклад, «Все добре», «Бережись, небезпека», «О сьомій вечора»).
- Хронометр для вимірювання часу.

Етапи проведення:

1. Формування підгруп:

- Учасники об’єднуються у дві підгрупи.

2. Підготовка:

- Кожна підгрупа отримує по 2 картки з реченнями.
- Члени команди визначають, хто буде писати речення у повітрі.

3. Виконання завдання:

- Представник першої команди жестами пише обране речення у повітрі.
- Інша команда намагається якомога швидше прочитати його.
- Тренер фіксує час.
- Потім завдання виконується у зворотному порядку.

4. Підбиття підсумків:

- Аналізуються результати, порівнюється час, який знадобився кожній команді для виконання завдання.
- Тренер може обговорити труднощі, які виникали у процесі, та їх можливі причини.

Тривалість: 10 хвилин.

Призначення: методика підходить для використання у психологічних тренінгах, спрямованих на розвиток когнітивних навичок, координації та командної роботи.

Результат: учасники тренують візуальну увагу, швидкість сприйняття та вміння працювати в команді

Вправа «Хаос»

Авторство та розробка: методика розроблена для тренування концентрації уваги в умовах екстремальних і складних обставин.

Мета: розвиток здатності утримувати увагу на кількох об’єктах одночасно в хаотичному середовищі.

Опис: учасники по черзі виконують роль спостерігача, який намагається охопити якомога більше об’єктів (учасників). Інші учасники в хаотичному порядку зображують різноманітні слідчі дії.

Інструментарій:

- Просторе приміщення для виконання вправи.
- Список можливих слідчих дій (за бажанням для орієнтиру

учасників).

Етапи проведення:

1. Розподіл ролей. Один учасник обирається спостерігачем, решта – учасниками «хаосу».

2. Імітація дій. Учасники хаотично виконують різні слідчі дії (жести, рухи, пози).

3. Спостереження. Спостерігач протягом 30 секунд уважно стежить за всіма учасниками.

4. Фіксація результатів. За командою «Стоп!» спостерігач описує дії всіх учасників, яких запам’ятав, намагаючись відтворити загальну картину хаосу.

5. Зміна ролей. Наступний учасник стає спостерігачем, і вправа повторюється.

Тривалість: 20 хвилин.

Призначення: методика підходить для роботи з групами в рамках психологічних тренінгів, розвитку когнітивних навичок, зокрема уваги, та для професійного вдосконалення осіб, що працюють у стресових умовах.

Результат: учасники отримують практичний досвід утримання уваги в складних умовах, вдосконалюють здатність до багатозадачності й швидкого аналізу хаотичних ситуацій.

Вправа «Важлива деталь»

Авторство та розробка: методика розроблена для розвитку навичок концентрації уваги, спостережливості та взаємодії в групі.

Мета: перевірка рівня особистої уваги учасників, тренування вміння концентруватися на деталях у потрібний момент.

Опис: методика передбачає виконання вправи, у якій учасники працюють у двох підгрупах. Одна підгрупа здійснює зміни у своєму зовнішньому вигляді, положенні предметів чи власному розташуванні, а інша підгрупа намагається встановити ці зміни.

Інструментарій:

- Власний одяг та аксесуари учасників.

- Простір для взаємодії (кімната, де можна легко пересувати предмети).

Етапи проведення:

1. Розподіл на підгрупи. Учасники об’єднуються у дві підгрупи.

2. Пояснення завдання. Тренер пояснює правила:

- Перша підгрупа по черзі змінює щось у своєму вигляді, положенні або розташуванні предметів.
- Друга підгрупа уважно спостерігає та намагається визначити, які саме зміни відбулися.

3. Виконання вправи.

- Учасники першої підгрупи вносять зміни, попередньо домовившись із тренером про їхній характер.
- Друга підгрупа висловлює припущення щодо змін.
- Потім підгрупи міняються ролями.

4. Обговорення результатів. Після завершення вправи тренер проводить рефлексію з учасниками, використовуючи такі запитання:

- Що було найскладнішим під час виконання вправи?
- Які навички допомогли помітити зміни?
- Як це завдання може бути корисним у житті?

Тривалість: 20–30 хвилин (залежно від інтересу групи).

Призначення: методика підходить для роботи з групами під час тренінгів із розвитку уваги, спостережливості, міжособистісного спілкування та командної роботи.

Результат: учасники покращують навички концентрації, тренують увагу до деталей, отримують досвід взаємодії та співпраці.

Вправа «Фокусування»

Авторство та розробка: методика створена для розвитку навичок концентрації уваги, підвищення спостережливості та тренування швидкого реагування на завдання.

Мета: розвиток здатності фокусувати увагу на визначених об’єктах, тренування уважності та швидкості мислення.

Опис: учасники зручно сідають у кріслах з чистим аркушем паперу та ручкою. За сигналом ведучого вони протягом обмеженого часу записують предмети, які відповідають заданому критерію.

Інструментарій:

- Чисті аркуші паперу
- Ручки

Етапи проведення:

1. Інструктаж. Ведучий пояснює правила: учасники мають зосереджуватися на запропонованих критеріях і за обмежений час записувати відповідні предмети.

2. Виконання вправи. Ведучий подає команди з інтервалом у 30 секунд. Наприклад:

- «Предмети на літеру “С”»
- «Рука!» – предмети, які можна взяти в руку
- «М’яка річ!»
- «З гладкою поверхнею!»
- «Менша, ніж книга!»

3. Обговорення. Після завершення гри учасники діляться враженнями та аналізують:

- Чи вдалося виконати завдання?
- Які виникли труднощі?
- Що допомогло зосередитися?

Тривалість: до 30 хвилин (включаючи обговорення).

Призначення: Методика підходить для індивідуальної та групової роботи під час тренінгів, спрямованих на розвиток уваги, спостережливості та швидкості мислення.

Результат: учасники отримують досвід концентрації уваги на конкретних об’єктах, розвивають спостережливість і здатність швидко адаптуватися до завдань.

Гра «Бджоли» [1, 127] (звуконаслідування, зняття мовних затискачів, мовна розминка). Всі «перетворилися» в бджіл. Ведучий тримає руку горизонтально на рівні грудей – бджоли діловито працюють, спокійно дзижчать. Коли рука піднімається вгору – бджоли зляться, показуючи це голосом, коли вниз – бджоли добрі – добрі, теж виділяють настрій голосом. Основна частина: перевірка домашнього завдання (спостереження, розвиток емоційної сфери і виразних рухів дитини): ходіння по колу або упереміш, зображуючи задану ведучим емоцію. За командою: «замри!» - завмирають на місці і, не змінюючи характеру пози і виразу обличчя, розглядають один одного. Програються 5 вищезазначених емоцій (до 10 хвилин).

Гра «Намалюй ногами» (спостереження, розвиток емоційної сфери і виразних рухів дитини). У колі: ведучий називає емоцію, всі намагаються ногами якомога цю емоцію зобразити. Звертається увага на найцікавіший

варіант рішення (до 10 хвилин)

Гра «Розкажи віршик» (спостереження за інтонаціями, мімікою, розвиток емоційної сфери). Група ділиться на пари. Один учень працює, другий – допомагає. На картках лунають дитячі вірші (4 рядки). Ведучий призначає кожній парі емоцію, з якою та буде працювати. Завдання – розповісти або прочитати вірш з «отриманою» емоцією. Тренуються в парах, потім – розповідають в колі. Коли всі розповіли, «отримують» іншу емоцію, а віршик залишається колишнім, і працюють аналогічно (до 10 хвилин).

Бесіда: у кого вийшло передавати емоції? Що виходило легше, в чому були труднощі? Чи легко було «перемикатися» з однієї емоції на іншу?

Гра «хода»

(аналіз, спостереження, зняття напруги, емоційне розкріпачення). Кожен учень загадує емоцію і володаря емоції (наприклад, глибокий старий, маленький дитина, лев, кошеня, ведмідь тощо). По-черзі ходять в колі, ходою

показують загадане, а всі інші – відгадують, що було задумано. Заключна частина: підведення підсумків заняття, обговорення внутрішніх відчуттів при вираженні тієї чи іншої емоції.

Гра: «Звірята» (до 10 хвилин)

Група ділиться на 4 підгрупи. 1 - поросята, 2 - курчата, 3 - кошенята, 4 - каченята. Подивіться один на одного і закривайте очі. Ви повинні з закритими очима «переміщатися» і по команді ведучої вести пошуки «своїх», видаючи звуки. Перемагає та група, яка в загальному гаморі швидше зорієнтувалася і знайшла «своїх».

Гра «Люблячий погляд». (Усвідомлення свого невербального емпатійно-експресивного арсеналу). Ведучий виходить за двері. Серед учасників вибирається той, хто буде дивитися на ведучого люблячим поглядом, байдужим, зацікавленим, скривдженим, загрозливим тощо. Ведучий повинен по міміці і позі учасників здогадатися хто на нього як дивиться. Після – обговорення: що допомогло здогадатися, як вдалося зобразити погляд.

Рефлексія заняття.

Розробка основних напрямів соціально-психологічної підтримки шлюбних партнерів

Сім’я має вирішальне значення в сучасному суспільстві. Вона є первинним осередком соціальних груп та класів, які формують соціальну структуру кожної країни. Життя більшості людей тісно пов’язане із сім’єю — своєрідним мікрокосмосом, де переплітаються складні економічні, політичні, психологічні, ідеологічні, фізіологічні та інші соціальні аспекти. Сімейне життя, економічне становище країни, політика і рівень культури взаємодіють і впливають на стан народного господарства та політичні події.

Дослідження сім’ї та шлюбу має глибоке практичне значення і є ключовим для розуміння багатьох суспільних процесів. У цій галузі можна виділити два основні напрямки:

а) дослідження історії сім’ї;

б) аналіз сучасної сім’ї.

Перший напрямок фокусується на виникненні сім’ї та її розвитку в різних економічних і соціокультурних умовах. Другий напрямок досліджує стосунки всередині родини, взаємодію сім’ї з суспільством та інші аспекти сучасного сімейного життя [16, 73].

Шлюб є соціальним інститутом, через який суспільство регулює та санкціонує статеве життя чоловіків і жінок, визначає їхні шлюбні та батьківські права і обов’язки. Сім’ю можна розглядати в наступних аспектах:

• По-перше, як історично сформовану систему відносин між чоловіком і дружиною, а також між батьками і дітьми.

• По-друге, як малу соціальну групу, члени якої об’єднані шлюбом, сімейними зв’язками, спільним побутом та взаємною моральною відповідальністю, що випливає з потреби суспільства в фізичному і духовному відтворенні населення [15, 188].

Дослідження сім’ї як соціального інституту допомагає суспільству краще зрозуміти, як зміна потреб суспільства впливає на розвиток шлюбно-сімейних відносин. Це також дозволяє виявити фактори, що дезорганізують суспільство, визначити типи сімейної поведінки, соціальні механізми формування і зміни сімейних норм та цінностей в різних культурних, політичних, економічних і ідеологічних умовах. Крім того, аналіз допомагає оцінити співвідношення між нормами та моделями поведінки і реальним виконанням ролей у шлюбно-сімейних відносинах, а також відповісти на багато інших соціально значущих питань, що потребують певних соціальних нормативів.

Загалом, парадигма соціального інституту переважно зосереджена на зовнішніх зв’язках сім’ї, в той час як її внутрішні відносини досліджуються через призму понять, що характеризують малу соціальну групу [26, 40].

Дослідження, проведені українськими психологами, вказують на критичний стан функціонування сім'ї в сучасних умовах. Основними показниками цього стану є: різке погіршення матеріального становища сім'ї, нестача умов для нормального життя, зниження народжуваності, зростання кількості розлучень та дисфункціональний розвиток сімейних відносин, що

виявляється через підвищену напругу, незадоволеність, придушення почуттів і взаємозалежність.

Така ситуація у сфері шлюбу та сім'ї потребує термінового втручання з боку суспільства, політиків, підприємців і науковців. Аналіз проблем, тенденцій і механізмів функціонування сім'ї дозволить розробити концепції та програми підтримки. Науковий підхід до вирішення завдань соціальної та демографічної політики включає врахування об'єктивних процесів розвитку сім'ї та соціально-демографічних тенденцій, що дозволяє прогнозувати майбутнє інституту сім'ї.

Ефективність психологічної допомоги сім'ї залежить від правильного діагностування її проблем на основі психодіагностики. Основні психологічні методи дослідження сім'ї включають:

- Теоретичне узагальнення даних для розширення професійного кругозору практичного психолога;

- Діагностичний метод для отримання конкретних даних, необхідних для роботи з окремою родиною;

- Корекційно-діагностичний, або психотерапевтичний метод, який спрямований на визначення форм і змісту корекційної роботи з сім'єю [29, 294].

Психологічна діагностика сім'ї включає такі завдання:

- Визначення, чи потребує сімейна проблема втручання психолога або інших фахівців (психіатра, юриста, дефектолога тощо);

- Встановлення суб'єкта психологічної допомоги (дитина, батьки або вся сім'я);

- Вибір комплексного методу впливу (індивідуальна робота з дитиною, батьками, парою, групою дітей, батьками або всією сім'єю);

- Психодіагностика під час корекційного впливу для визначення тактики корекційного процесу (реакції членів сім'ї на психолога та один на одного, особливості їхньої поведінки тощо) [31, 34].

Вирішення вищезазначених завдань є складним насамперед через

складність сім’ї як системи, на формування та життєдіяльність якої впливають багато зовнішніх факторів.

Серед існуючих теоретичних концепцій виділяє два полярні підходи до вивчення сім’ї: індивідуальний та системний.

В індивідуальному підході сім’я розглядається як кризовий фактор, з яким член сім’ї повинен боротися після консультації психолога. Завдання психолога - виявити індивідуальні особливості членів сім’ї, які ускладнюють сімейну адаптацію.

Системний підхід зосереджує діагностику на групових процесах всередині сім'ї як цілісної системи, вважаючи проблеми окремих членів сім'ї відображенням дисфункцій сімейної системи загалом.

На відміну від цього, індивідуальний підхід використовує діагностичні інструменти для аналізу різних аспектів сімейного життя, таких як подружні стосунки, взаємини між батьками і дітьми, стилі виховання і їх вплив на розвиток дитини [36, 22].

Діагностика подружніх стосунків має на меті виявлення факторів, що знижують задоволення від шлюбу і порушують його стабільність.

Визначення рівня подружньої сумісності на основі структурно-функціонального підходу (який передбачає здатність подружжя створити гармонійну, збалансовану сімейну пару з чітко визначеними ролями) включає дослідження різних характеристик подружжя:

- Психофізіологічні властивості членів сім'ї, зокрема, сумісність типів вищої нервової діяльності та темпераментів подружжя, що може бути оцінена за допомогою експресивних методів, таких як тести Айзенка і Стреляу;

- Характерологічні особливості членів сім'ї, оцінювані за допомогою опитувальників Кеттела, MMRI та інших інструментів;

- Характеристика ціннісно-мотиваційної сфери подружжя, за допомогою методик ціннісних орієнтацій Рокихи, «сімейних цінностей» та інших;

- Визначення психологічних сімейних ролей, використовуючи методи визначення функціонально-сімейної сумісності та адекватності [12, 93].

Методика «Діагностика соціальних ролей у подружніх стосунках на основі адаптивного підходу передбачає вивчення особливостей міжособистісних стосунків, внутрішньо сімейного спілкування та взаємодій, виявлення тих їх сторін, які призводять до непорозумінь і конфліктів, з метою пошуку резервів в адаптації подружжя. один одному.

У такому випадку доцільно використовувати шкалу шлюбної адаптації (тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом»), суб'єктивні шкали задоволеності шлюбом тощо), методику «репертуарної сітки», метод семантичної диференціації, тест Лірі. Часто використовується техніка «рефлексивної імітації», коли одній чи іншій стороні пропонують заповнити анкету для партнера, а потім виявити ступінь взаєморозуміння, а також ступінь виконання своїх очікувань щодо партнера [25, 415].

Здоров'я сім'ї можна оцінювати за допомогою ряду методів, які відображають різні аспекти її функціонування:

- «Схожість сімейних цінностей»: це показник ступеня збіжності життєвих позицій членів сім'ї у ключових сферах їхньої діяльності.

- «Функціонально-рольова згуртованість»: цей аспект оцінює соціально-психологічні механізми інтеграції всередині сім'ї.

- «Адекватність соціальної ролі»: виявляє, як члени сім'ї сприймають та ставляться до своїх соціальних ролей.

- «Адаптивність у мікросоціальних стосунках»: враховує баланс у афективних, когнітивних та поведінкових сферах сімейних відносин.

- «Емоційне задоволення»: оцінює відповідність між очікуваннями та реальними досягненнями членів сім'ї.

- «Орієнтованість на сімейне довголіття»: показує, як розвиваються та реалізуються індивідуальні потреби в контексті сім'ї [40].

Загальний індекс психічного здоров'я сім'ї формується на основі цих показників і може служити інтегральною характеристикою загальних тенденцій сімейного благополуччя.

Найбільш комплексний системний підхід до оцінки сімейного здоров'я реалізується через інтегральну модель, яка аналізує сім'ю як систему з урахуванням її структури, етапів розвитку, процесів спілкування та проблемної поведінки членів сім'ї. Відповідно до цієї моделі, структура конкретної сім’ї досліджується за такими параметрами, які залишаються відносно стабільними протягом певного часу та порівнюються з етапами життєвого циклу:

- Згуртованість: визначається як рівень близькості між членами сім'ї, що відображає їх відчуття єдності.

- Ієрархія: виявляє домінуючих членів сім'ї та рівень їх взаємного впливу.

- Зовнішні та внутрішні межі: описують взаємини між сім'єю і суспільством, а також різні підсистеми всередині сім'ї (підсистеми батьків, дітей, індивідів тощо) [42, 370].

Аналіз цих параметрів дозволяє виявити дисфункціональні елементи сімейної системи. Згідно з структурною теорією, дисфункція може виникати через занадто жорсткі кордони (коли відсутні зв'язки між сім'єю та навколишнім середовищем, що призводить до застою в системі) або надто розмиті кордони (коли члени сім'ї мають надмірні зв'язки із зовнішнім середовищем і занадто мало спілкуються між собою).

У неблагополучних сім'ях часто спостерігається розмитість меж між поколіннями, що може призводити до коаліцій між поколіннями. Наприклад, в підсистемі «батьки-дитина» може бути більша згуртованість, ніж у підсистемі «батьки», що відрізняється від функціонально оптимальної сімейної групи, де ці відносини є чітко визначеними.

Також у неблагополучних сім'ях може виникати «інверсія ієрархії», коли вплив дитини перевищує вплив батьків чи інших членів сім'ї, що призводить до створення коаліцій між поколіннями, при яких члени сім'ї вважають себе вищими за інших.

До дисфункціонального статусу також відносяться сімейні структури, які мають нерівноважний рівень замкнутості або гнучкості і стабілізуються на основі дисфункції одного з членів родини, наприклад, дитини, яка виконує роль

цапа відпущення. Важливо враховувати типові завдання і проблеми, які сім'я переживає на різних етапах життєвого циклу. Окрім методу «Генограма сім’ї», в аналізі сімейної історії корисно використовувати графічні методи, такі як «Шкала часу» та «Карта сім’ї», які допомагають виявити важливі події, зміни в структурі родини та збіги подій у досліджуваних і родових сім'ях, що впливають на передачу особливостей стосунків наступним поколінням.

Аналізуючи спілкування в сім'ї, варто звернути увагу на:

- Правила взаємодії (як відкриті, так і приховані);

- Рівень відкритості спілкування, наявність замаскованої інформації та заборонених тем для обговорення;

- Вміння відкрито висловлювати почуття;

- Пряме чи опосередковане спілкування;

- Симетричність або взаємодоповнюваність стосунків (коли поведінка членів родини є подібною або протилежною: один командує, інший підкоряється) [43, 417].

ВИСНОВКИ

Копінг-поведінка – це система взаємодії індивіда з параметрами стресової ситуації з метою опанування, адаптації або уникнення її вимог. Реакція на егоїстичні складні ситуації може відбуватися двома способами: через свідомі стратегії подолання та автоматичні механізми психологічного захисту.

Теоретичний аналіз в науковій психологічній літературі стану проблеми подолання з поведінкою партнера по шлюбу під час сімейної кризи дозволив встановити, що сімейна криза - це складне явище, що вимагає від партнера адаптації стратегії підтримки відносин. Наукові дослідження зосереджені на ролі дій з подолання напруженості, конфліктів і труднощів, що виникають в кризових ситуаціях. Були визначені основні типи стратегій подолання (орієнтовані на проблеми ,орієнтовані на емоції, уникнення) та їх вплив на якість взаємодії декомунізації між подружжям. Увага приділяється не тільки соціальній підтримці, яка впливає на ефективність подолання кризи, а й факторам особистих і спільних ресурсів партнера.

Аналіз психологічних характеристик поведінки шлюбних партнерів під час сімейних криз показує, що вибір та ефективність стратегій подолання залежать від багатьох індивідуальних та взаємних факторів. Індивідуум включає рівень стресостійкості, тип темпераменту, емоційну зрілість і особисті якості. Взаємні фактори декомунізують рівень взаєморозуміння, довіри, комунікативних навичок і готовності до співпраці. Партнер, який використовує конструктивну стратегію (орієнтовану на проблеми або підтримуючу),може краще подолати сімейну кризу, тоді як деструктивний підхід(уникнення, агресія або самокритичний аспект)-це узгодженість спільних зусиль для підтримки відносин.

Вивчення взаємозв'язку стратегій подолання в поведінці подружніх партнерів під час сімейних криз показує, що ефективність подолання кризи багато в чому залежить від узгодженості і взаємодоповнюваності стратегій виживання обох партнерів. Спільне використання проблемно-орієнтованих

стратегій сприяє конструктивному вирішенню конфліктів і зміцненню відносин. Натомість відмінності в стратегіях, наприклад, коли один партнер вирішує утриматися, а інший шукає відкритої дискусії, можуть посилити кризу. Важливим фактором є емоційна підтримка, яку партнери надають одинодному, і здатність адаптувати стратегію залежно від ситуації. Ефективне копіювання залежить від рівня взаємної довіри, співпереживання та готовності працювати разом над проблемами.

Оцінка ефективності різних стратегій подолання в підтримці психологічного здоров'я партнера показує, що найкращі результати в подоланні сімейної кризи демонструють стратегії, орієнтовані на вирішення проблем, які сприяють активному вирішенню проблем і зниженню стресу. Емоційно орієнтовані стратегії, включаючи підтримку, прихильність та обмін досвідом, також позитивно впливають на психологічний стан партнера. Деструктивні стратегії, такі як уникнення, агресія або самоізоляція, можуть значно погіршити психологічне здоров'я та призвести до хронічного стресу та відчуження. Ефективність стратегій подолання залежить від здатності партнерів співпрацювати, розвивати емоційну близькість та використовувати зовнішню підтримку.

Створено тренінг для психологічного розвитку конструктивних копінг-стратегій шлюбних партнерів в стресових ситуаціях залежно від типологічних показників прояву копінг-стратегій. Для кожної зі стратегій винаходу сформульовано завдання та визначено основні способи та прийоми. Враховуючи специфіку досліджуваної вибірки та поточну ситуацію, апробація та впровадження створеного тренінгу виявилося проблематичним. психологічного розвитку, тому ми робимо акцент на його теоретичному аналізі, а також ознайомленні зацікавлених респондентів з його змістом з точки зору можливості його застосування в індивідуальній формі.

Перспективи подальших досліджень пов’язані з виявленням характеру впливу діадичних копінг-стратегій подружжя на особливості розвитку сімейних відносин у різних кризових ситуаціях та на різних стадіях життєвого циклу сім’ї.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк О., Липецька А. Концептуальна структура феномена суб'єктивне благополуччя та особливості його вимірювання. *Психологія: реальність і перспективи:* зб. наук. пр. Рівненського державного гуманітарного університету. Вип. 11. 2018. С. 10–17.

2. Абрамюк О.О. 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.

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

4. Артюхіна Н.В Базові складові життєтворчості особистості. Збірник наукових праць *Теорія і практика сучасної психології*. Класичний приватний університет, м. Запоріжжя, Т.1, №2, 2019. С.10-16.

5. Артюхіна Н.В., Бадо О.А. Психологічні межи та механізми захисту як адаптивний потенціал особистості. *Збірник наукових праць Теорія і практика сучасної психології. Класичний приватний університет*, м. Запоріжжя, Т.1, №3, 2019. С.10-16.

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

7. 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.

8. 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

9. Василенко М. М. Урахування особливостей професійної діяльності працівника ОВС у формуванні активних копінг-стратегій. *Управління в освіті:* матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (Львів, 14-16 квіт.2011 р.), Львів: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2011. С. 47-48.

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

11. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрямки психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. Вип. 2. 2016. С. 95–102.

12. Грекова Я. С. Взаємозв'язок довіри з копінг-стратегіями й механізмами психологічної захисту у студентів. *Досягнення науки і освіти.* 2018. С. 93-94.

13. Гончаров М.С. Переживання як реалізація або прояв суб'єктивності і стрес як неминучість становлення і функціонування людини. *Світ психології*. 2008. 200 с.

14. Гошовський Я. Ресоціалізація депривованої особистості: монографія. Дрогобич: Коло, 2008. 480 с.

15. Грабовська С., Єсип М. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні науки*. № 4. 2017. С. 188–199.

16. 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.

17. Дідковська Л.І. Психологічні особливості копінг-стратегій підлітків із різними соціально-психологічним статусом у класі. Проблеми сучасної психології. Вип. 24. 2014. С. 191–202.

18. Дідух М. М. До питання розвитку конструктивної копінг-поведінки працівників органів внутрішніх справ у важких ситуаціях професійної діяльності. *Сучасний стан психологічного забезпечення професійної діяльності сил охорони правопорядку:* матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Харків: Національна академія НГУ, 2016. С. 83-86.

19. Дідковська Л., Амбрамюк О.. 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.

20. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 235 с.

21. Камінська А. О. Роль копінг-стратегій у формуванні професійної дезадаптації лікарів хірургічного та терапевтичного профілю. *Архів психіатрії*. Т. 20, № 1. 2014. С. 11-14.

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

23. Корольчук В. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. д-ра психол. наук. В. Корольчук. Київ, 2009. 345 с.

24. Корольчук М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. М. Корольчук, В. Крайнюк. Київ: НікаЦентр, 2006. 580 с.

25. Коленіченко Т.І. Концептуальні засади дослідження проблеми адаптації особистості до нових умов життєдіяльності. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.* Серія: Педагогіка і психологія: Зб. наук. праць. Випуск 43. 2015. С. 411-416.

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

27. Котлова Л. О., Безверхня К. О. Психологічні особливості копінгстратегій подружжя в період адаптаційної кризи. *Теорія і практика сучасної психології,* 2018. № 4. С. 85-90.

28. Куриця Д.І. Визначення домінуючих копінг-стратегій у професійній діяльності держслужбовців. *Проблеми сучасної психології.* Вип. 8. 2010. С. 573–581.

29. Ляшин Я.Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 35. 2017. С. 293–303.

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

31. 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.

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

33. 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.

34. Сазонова О.В. Дослідження співвідношення між домінуючими копінг-стратегіями, рівнем тривожності та самооцінки учнів. *Проблеми сучасної психології.* Вип. 23. 2014. С. 562–573.

35. Соломка Е.Т., Хома Т.В., Хлопек А.Б. Стресостійкість особистості як фактор впливу на опанувальну поведінку здобувач освітиської молоді. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 1 (65). 2022. URL: http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/253209/251685

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

37. Склень О.І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно–рятувальних підрозділів МНС України: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах; Ун–т цив. захисту України. Харків, 2008. 22 с.

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

39. Ткачук Т.А. Копінг–поведінка: стратегії та засоби реалізації: монографія. Ірпінь: НУ Державної податкової служби України, 2011. 286 с.

40. Чаповська О. О. Особливості копінг-поведінки шлюбних партнерів в кризових ситуаціях. 2021. URL: https://docs.academia.vn.ua/handle/123456789/224

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

42. Шебанова В.І., Діденко Г.О. 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. 2018. С. 368–379.

43. Aspinwall L. G. A stitch in time: Self-Regulation and proactive coping / L.G. Aspinwall, S.E. Taylor. *Psychological bulletin*. Vol. 121, №3. P. 417-436.

44. Bramson R., Robert M. Coping with difficult people. New York: Dell Publishing. 226 p. 1981.

45. Colten Mary, Gore Susan Adolescent Stress: Causes and Consequences (Social Institutions and Social Change). New York: Aldine de Gruyter. 342 p.

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

47. Epel, E. S. Escaping homelessness: The influences of self-efficacy and time perspective on coping with homelessness. *Journal of Applied Social Psychology*. № 29. P. 575-596.

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

49. Forman S.G. Coping Skills Interventions for Children and Adolescents. Jossey-Bass Publishers. 209 p.

50. Frydenberg E. Adolescent Coping. Theoretical and Research Perspectives. London; New York: Routledge. 233 p.

51. Haan N. Coping and defending: processes of environment organization. New York: Academic Press. 346 p.

52. Hill R. Families under Stress. New York: Harper & Row. 443 p.

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

54. Lazarus R., S. Stress, appraisal and coping. New York: *Springer Publishing Company*. 456 p.

55. Lazarus R.S. Psychological stress and coping process. New York. 466 p.

56. Monat A., Richard S. Lazarus. Stress and Coping: An anthology. New York: Columbia University Press. 598 p.

57. Richard S. Lazarus, Bernice N. Lazarus R.. Coping with Aging. Oxford University Press. 2006. P. 256.

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

59. Stress and the Family. 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.

60. Wills T.A. Coping and substance use: A conceptual framework. Orlando: Academic Press. 324 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методи роботи психолога щодо вирішення сімейних криз

Вправа «Копінг-стратегії в шлюбі»

Авторство та розробка: методика розроблена для корекції копінг-стратегій шлюбних партнерів у кризових ситуаціях.

Мета: формування ефективних стратегій подолання кризових ситуацій у подружніх відносинах, розвиток навичок підтримки та співпраці.

Опис: учасники взаємодіють через асоціативні метафоричні карти, тканини та спільну творчість для аналізу власних копінг-стратегій, усвідомлення кризових тригерів та знаходження ресурсів для гармонізації стосунків.

Інструментарій:

- Метафоричні асоціативні карти (сюжетні або портретні);
- Різні види тканин (колір, текстура, розмір);
- Аркуші паперу, кулькові ручки;
- М’яка іграшка.

Етапи проведення:

1. Вступ (знайомство): Учасники знайомляться, обговорюють очікування від заняття, налаштовуються на комфортну атмосферу. Використовується м’яка іграшка як символ довіри.

2. Ідентифікація сімейних криз: учасникам пропонують за допомогою метафоричних карт обрати ті, які асоціюються зі складними ситуаціями у шлюбі.

3. Аналіз копінг-стратегій:

- Учасники розглядають обрані карти та обговорюють власні реакції у кризових ситуаціях.
- Психолог ставить питання:
- Як ви зазвичай реагуєте на подібну ситуацію?

- Які стратегії допомагають вам її подолати?

4. Ресурсні образи:

- Учасники створюють із тканин символічні образи, які представляють їхні ресурси для подолання стресу.
- Обговорення:
- Що символізує цей образ?
- Як ці ресурси можуть допомогти вам у кризових ситуаціях?

5. Пошук рішень: Учасники об’єднують зусилля для створення «спільного ресурсу» — образу, який символізує гармонійне партнерство.

6. Завершення: Рефлексія, обговорення вражень і результатів.

Тривалість: 60–90 хвилин (без урахування вступу та завершення).

Призначення: методика підходить для роботи з подружніми парами в рамках психологічних тренінгів, спрямованих на розвиток стресостійкості та взаєморозуміння.

Результат: учасники усвідомлюють свої копінг-стратегії, знаходять нові ресурси та способи їх реалізації, покращують взаємодію у подружніх стосунках.

Вправа «Хто я?»

Авторство та розробка: методика створена для розвитку навичок самоусвідомлення та самопрезентації, а також формування доброзичливої атмосфери в групі.

Мета: розвиток здатності до самоусвідомлення, самопрезентації, сприяння саморефлексії та створення атмосфери довіри в групі.

Опис: учасники обирають карту з колоди метафоричних асоціативних карт, яка відображає їхній емоційний стан на момент проведення вправи. Після цього кожен учасник розповідає про асоціації, які викликає обрана карта, та знаходить у ній щось спільне із собою.

Інструментарій:

- Метафоричні асоціативні карти (рекомендовані колоди: «Persona», «Personita», «Family album», «Обличчя», «Німфи», «Habitat», «Saga»).

Етапи проведення:

1. Вибір карт: Учасникам пропонують вибрати карту, яка відповідає їхньому емоційному стану на теперішній час.

2. Розповідь: Кожен учасник по черзі розповідає про вибрану карту, відповідаючи на наступні питання:

- Хто зображений на цій карті?
- Як виглядає обраний персонаж, опишіть його зовнішність?
- Опишіть його характер та емоційний стан?
- Що є спільного між вами та обраним персонажем?

3. Обговорення: Ведучий (психолог) задає уточнювальні запитання для глибшого аналізу:

- Чому ти обрав саме цю карту?
- Як відображені емоції чи риси характеру персонажа пов’язані з тобою?
- Що нового ти зрозумів/зрозуміла про себе через цей образ?

Тривалість: 20–30 хвилин (залежно від кількості учасників).

Призначення: методика підходить для роботи з індивідуальними клієнтами та групами в рамках тренінгів, спрямованих на самопізнання, гармонізацію внутрішнього стану та налагодження взаємодії в групі.

Результат: учасники отримують можливість усвідомити свій емоційний стан, краще пізнати себе, поділитися своїм досвідом із групою та встановити зв’язок між своїми почуттями та обраними образами.

Вправа «Я-реальна (-ий), Я-ідеальний»

Авторство та розробка: методика розроблена для сприяння формуванню адекватного рівня самооцінки, розвитку метафоричного мислення та творчого підходу до самопізнання.

Мета: здійснення саморефлексії учасниками, виявлення розбіжностей між реальним та ідеальним образом себе, розвиток творчих та символічних способів вираження.

Опис: учасникам пропонують створити два образи з різних видів тканини, що символізують:

1. Реальний образ себе (те, як учасник сприймає себе зараз).

2. Ідеальний образ себе (те, яким учасник прагне бути).

Інструментарій:

- Різні види тканин, що відрізняються текстурою, кольором і довжиною.

Етапи проведення:

1. Вибір матеріалу. Учасники обирають по 2 тканини, орієнтуючись на свої внутрішні відчуття.

2. Створення образів. Кожен учасник створює два образи, використовуючи уяву та доступний матеріал.

- Перша картина-образ символізує реального себе.
- Друга картина-образ символізує ідеального себе.

3. Обговорення. Психолог індивідуально обговорює створені образи з учасниками, використовуючи такі питання:

- Чому ти обрав ці тканини? Що вони тобі нагадують?
- У чому відмінності між першою та другою картинами?
- Якими характеристиками відрізняються тканини у кожному образі? Як це співвідноситься з тобою?
- Що потрібно зробити, щоб наблизитися до ідеального образу або прийняти себе таким, яким ти є?

Тривалість: 15 хвилин (без урахування обговорення).

Призначення: Методика підходить для роботи з індивідами та групами в рамках психологічних тренінгів, спрямованих на самопізнання, розвиток емоційного інтелекту та гармонізацію самооцінки.

Результат: Отримання учасником усвідомлення розриву між реальним і бажаним образом себе, а також шляхів наближення до ідеального образу або прийняття себе.

Вправа «За що я ціную себе та інших людей»

Авторство та розробка: методика створена для сприяння формуванню почуття власної значимості, поваги до себе та оточуючих, розвитку доброзичливості й самоповаги.

Мета:

- Формування у дітей почуття власної значимості та значимості інших людей.
- Розвиток навичок самоповаги, доброзичливості та емпатії.

Опис:

Учасникам пропонується розділити аркуш паперу на дві колонки:

1. У першій колонці учасники записують твердження на тему «За що я ціную себе».

2. У другій колонці записують твердження на тему «За що я ціную рідних та близьких людей».

Після виконання вправи психолог індивідуально обговорює написане з кожним учасником, акцентуючи увагу на позитивних аспектах і допомагаючи учасникам усвідомити їхню цінність.

Інструментарій:

- Аркуші паперу.
- Кулькові ручки.

Етапи проведення:

1. Підготовка: психолог пояснює мету вправи та надає інструкції щодо заповнення колонок.

2. Заповнення: учасники протягом 10-15 хвилин самостійно заповнюють обидві колонки.

- У першій колонці — твердження про власну цінність.
- У другій колонці — твердження про цінність рідних і близьких людей.

3. Обговорення:

- Психолог індивідуально або в групі аналізує записи.
- Використовуються запитання для рефлексії:
- Що з написаного найбільше тебе вразило?
- Чи було щось складно згадати?
- Що нового ти зрозумів(-ла) про себе та своїх близьких?

4. Підсумок: учасники діляться своїми відчуттями після виконання вправи.

Тривалість: 20-30 хвилин.

Призначення: методика підходить для роботи з дітьми (шкільного віку) у групах або індивідуально в рамках психологічних тренінгів або занять із розвитку емоційного інтелекту.

Результат:

- Усвідомлення дітьми власної значимості.
- Зміцнення почуття поваги до інших.
- Розвиток позитивного мислення, емпатії та самоповаги

Вправа «Масаж по колу»

Авторство та розробка: методика розроблена для покращення емоційного стану учасників через фізичну активність, розвитку навичок турботи про інших та створення довірливої атмосфери в групі.

Мета: покращення настрою учасників через фізичну активність; навчання навичкам турботи про інших.

Опис: учасники стають у коло один за одним, кладуть руки на плечі того, хто стоїть попереду, та починають робити легкий масаж плечей, спини й голови.

Інструментарій: не потребує спеціального обладнання.

Етапи проведення:

1. Підготовка групи:

- Психолог пояснює правила: учасники повинні бути уважними та ніжними у своїх діях.
- Уточнюється, що виконувати масаж потрібно повільно та з урахуванням комфорту іншого учасника.

2. Виконання вправи:

- Учасники стають у коло, кладуть руки на плечі того, хто стоїть попереду.
- На сигнал ведучого починається рух по колу, одночасно учасники роблять масаж плечей, потім переходять до спини та голови.
- Через 5 хвилин ведучий пропонує змінити напрямок руху, щоб масаж отримала кожна людина.

3. Обговорення:

- Після завершення вправи психолог задає запитання для обговорення:
- Як ви почувалися, коли робили масаж іншій людині?
- Які відчуття виникали, коли вам робили масаж?
- Чи було це для вас комфортно?
- Що можна змінити, щоб покращити взаємодію?

Тривалість: 10 хвилин.

Призначення: методика підходить для групової роботи під час тренінгів з командоутворення, розвитку емпатії, зниження рівня тривожності та створення позитивного настрою.

Результат: покращення настрою, створення довірливої атмосфери в групі, розвиток навичок турботи про інших.

Вправа «Подаруй комплімент товаришу»

Авторство та розробка: методика розроблена для покращення психоемоційного стану, формування вміння робити компліменти, підвищення

рівня самооцінки та покращення міжособистісних взаємин.

Мета: поліпшення психоемоційного стану учасників, підвищення рівня самооцінки, формування навичок помічати позитивні риси в інших і висловлювати компліменти.

Опис: учасники сідають у коло та передають один одному м'яку іграшку. Кожен учасник, отримавши іграшку, говорить комплімент своєму сусіду зліва.

Інструментарій:

- М'яка іграшка.

Етапи проведення:

1. Вступне слово: ведучий пояснює мету вправи та наголошує на важливості щирості в компліментах.

2. Початок вправи: перший учасник бере іграшку, повертається до сусіда зліва та робить йому комплімент.

3. Передача іграшки: іграшка передається наступному учаснику, і процес повторюється, поки іграшка не обійде всіх у колі.

4. Обговорення: після завершення вправи ведучий пропонує учасникам поділитися своїми емоціями та відчуттями:

- Як ви себе почували, отримуючи комплімент?
- Чи було складно придумати комплімент для іншого?
- Що нового ви дізналися про себе або своїх товаришів?

Тривалість: 15 хвилин (з урахуванням обговорення).

Призначення: методика підходить для групової роботи в рамках тренінгів, спрямованих на розвиток комунікативних навичок, гармонізацію емоційного стану та покращення соціальної взаємодії.

Результат: учасники отримують позитивний емоційний досвід, покращують самооцінку та навчаються помічати й цінувати позитивні якості інших.

Методика «Рефлексія»

Авторство та розробка: методика розроблена для підведення підсумків тренінгу, стимулювання саморефлексії та обговорення вражень учасників.

Мета: Підведення підсумків тренінгу, усвідомлення отриманого досвіду, обговорення вражень та ключових висновків, розвиток здатності до рефлексії.

Опис: Психолог пропонує учасникам поділитися враженнями від тренінгу, висловити думки про те, що найбільше сподобалося, які знання чи навички були отримані, а також що нового вони дізналися про себе під час участі у тренінгу.

Інструментарій:

- Комфортний простір для обговорення.
- Листи паперу та ручки (за потреби, для запису думок).

Етапи проведення:

1. Вступ: психолог нагадує учасникам про основні моменти тренінгу та пояснює, що зараз важливо підсумувати досвід, висловити свої враження.

2. Індивідуальна рефлексія: учасникам пропонується подумати над такими запитаннями:

- Що вам найбільше сподобалося на тренінгу?
- Який момент був для вас найціннішим?
- Що нового ви дізналися про себе?
- Як цей досвід вплине на вас у майбутньому?

3. Обговорення в групі: кожен учасник має можливість поділитися своїми думками.

4. Завершення: психолог підсумовує сказане, дякує учасникам за відкритість та співпрацю, пропонує завершальну фразу або метафору, яка підкреслює значущість спільної роботи.

Тривалість: 15–20 хвилин.

Призначення: методика підходить для завершення тренінгів будь-якої тематики, спрямованих на розвиток комунікативних навичок, особистісного росту та емоційного інтелекту.

Результат: учасники усвідомлюють свій прогрес, здобувають позитивний емоційний досвід від участі у тренінгу, обмінюються враженнями, що сприяє закріпленню отриманих знань та покращенню саморефлексії.

Вправа «Дискусія: Як долати труднощі»

Авторство та розробка: методика спрямована на розвиток навичок саморефлексії, обміну досвідом і формування стратегії подолання життєвих труднощів через групову взаємодію.

Мета: розвиток здатності учасників усвідомлювати власні підходи до подолання труднощів, аналізувати ефективність своїх дій і обмінюватися стратегіями з іншими.

Опис: учасники групи в форматі дискусії аналізують, як вони долали складні життєві ситуації за останні шість місяців, обговорюють, які стратегії виявилися ефективними, а які — ні.

Інструментарій:

- Папір і ручки (за потреби для запису думок).
- Стільці, розташовані у колі, для комфортного спілкування.

Етапи проведення:

1. Вступна частина: ведучий роз’яснює мету і правила дискусії (наприклад, повага до думки кожного, уникання критики, збереження конфіденційності).

2. Рефлексія: учасникам пропонують подумати про основні труднощі, які виникали у них протягом останніх шести місяців, та про способи їх подолання.

3. Обговорення:

- Кожен учасник по черзі розповідає про свої труднощі та способи їх подолання.
- Група аналізує, які стратегії були найбільш ефективними, а які потребують покращення.

4. Формування висновків: учасники разом визначають, які підходи можна вважати найкращими для різних ситуацій.

Обговорення: ведучий ставить питання:

- Які методи подолання труднощів виявилися найбільш результативними?

- Що б ви змінили у своєму підході до подолання складних ситуацій?
- Які стратегії ви могли б запозичити в інших учасників?

Тривалість: 15–20 хвилин.

Призначення: методика підходить для роботи з групами у рамках психологічних тренінгів, командної взаємодії або особистісного розвитку.

Результат: учасники отримують усвідомлення своїх сильних сторін у подоланні труднощів, обмінюються ефективними стратегіями та отримують підтримку від групи

Рольові ігри, в яких учасникам пропонується продемонстрували той чи інший тип копінг-поведінки. Паралельно проводиться запис рольових ігор на магнітофон або телефон для полегшення обговорення та отримання зворотного зв’язку.

Вправа «Подолання кризових ситуацій»

Авторство та розробка: методика розроблена для підвищення стресостійкості учасників, формування навичок рефлексії та розвитку ефективних копінг-стратегій.

Мета: усвідомлення учасниками власних способів подолання кризових ситуацій, визначення провідних копінг-стратегій та їхньої ефективності.

Опис: учасники аналізують власний досвід подолання кризових ситуацій, визначають ключові стратегії поведінки та оцінюють їхню результативність.

Інструментарій:

- «Робочі листки» для запису прикладів та рефлексії.
- Ручки, олівці.

Етапи проведення:

1. Вступна частина (1-2 хвилини):

Ведучий пояснює учасникам суть вправи, її мету та формат роботи.

2. Заповнення робочих листків (5 хвилин):

Учасникам пропонується згадати та коротко описати 1-2 кризові ситуації зі свого досвіду. Для кожної ситуації вони вказують:

- Обставини, що спричинили кризу.

- Свої дії для подолання ситуації.
- Результат (чи вдалося подолати кризу, наскільки ефективною була поведінка).

3. Визначення копінг-стратегій (3 хвилини):

Учасники аналізують свої записи та визначають, які копінг-стратегії вони використовували (наприклад, емоційно-фокусований копінг, проблемно-фокусований копінг, уникнення тощо).

4. Обговорення (5 хвилин):

Ведучий проводить обговорення, ставлячи такі запитання:

- Що допомогло вам подолати кризу?
- Яка стратегія була найбільш ефективною?
- Що ви могли б змінити або покращити у своїх діях?

Тривалість: 10 хвилин.

Призначення: методика підходить для роботи з індивідами та групами в рамках тренінгів, спрямованих на розвиток стресостійкості, саморефлексії та адаптивної поведінки.

Результат: учасники отримують розуміння власних стратегій подолання криз, а також можливості для їхнього вдосконалення.

Вправа «Повітряне звернення»

Авторство та розробка: методика розроблена для тренування візуальної уваги та командної взаємодії.

Мета: розвиток навичок концентрації, швидкості сприйняття візуальної інформації, а також покращення координації між учасниками.

Опис: учасники поділяються на дві підгрупи. Кожній підгрупі видаються картки з різними реченнями однакової довжини (за кількістю слів). Завдання полягає в тому, щоб члени однієї команди «написали» обране речення у повітрі жестами, а інша команда швидко його прочитала. Тренер фіксує час, необхідний на виконання завдання.

Інструментарій:

- Набір карток із реченнями однакової кількості слів (наприклад, «Все добре», «Бережись, небезпека», «О сьомій вечора»).
- Хронометр для вимірювання часу.

Етапи проведення:

1. Формування підгруп:

- Учасники об’єднуються у дві підгрупи.

2. Підготовка:

- Кожна підгрупа отримує по 2 картки з реченнями.
- Члени команди визначають, хто буде писати речення у повітрі.

3. Виконання завдання:

- Представник першої команди жестами пише обране речення у повітрі.
- Інша команда намагається якомога швидше прочитати його.
- Тренер фіксує час.
- Потім завдання виконується у зворотному порядку.

4. Підбиття підсумків:

- Аналізуються результати, порівнюється час, який знадобився кожній команді для виконання завдання.
- Тренер може обговорити труднощі, які виникали у процесі, та їх можливі причини.

Тривалість: 10 хвилин.

Призначення: методика підходить для використання у психологічних тренінгах, спрямованих на розвиток когнітивних навичок, координації та командної роботи.

Результат: учасники тренують візуальну увагу, швидкість сприйняття та вміння працювати в команді

Вправа «Хаос»

Авторство та розробка: методика розроблена для тренування концентрації уваги в умовах екстремальних і складних обставин.

Мета: розвиток здатності утримувати увагу на кількох об’єктах одночасно в хаотичному середовищі.

Опис: учасники по черзі виконують роль спостерігача, який намагається охопити якомога більше об’єктів (учасників). Інші учасники в хаотичному порядку зображують різноманітні слідчі дії.

Інструментарій:

- Просторе приміщення для виконання вправи.
- Список можливих слідчих дій (за бажанням для орієнтиру учасників).

Етапи проведення:

1. Розподіл ролей. Один учасник обирається спостерігачем, решта – учасниками «хаосу».

2. Імітація дій. Учасники хаотично виконують різні слідчі дії (жести, рухи, пози).

3. Спостереження. Спостерігач протягом 30 секунд уважно стежить за всіма учасниками.

4. Фіксація результатів. За командою «Стоп!» спостерігач описує дії всіх учасників, яких запам’ятав, намагаючись відтворити загальну картину хаосу.

5. Зміна ролей. Наступний учасник стає спостерігачем, і вправа повторюється.

Тривалість: 20 хвилин.

Призначення: методика підходить для роботи з групами в рамках психологічних тренінгів, розвитку когнітивних навичок, зокрема уваги, та для професійного вдосконалення осіб, що працюють у стресових умовах.

Результат: учасники отримують практичний досвід утримання уваги в складних умовах, вдосконалюють здатність до багатозадачності й швидкого аналізу хаотичних ситуацій.

Вправа «Важлива деталь»

Авторство та розробка: методика розроблена для розвитку навичок концентрації уваги, спостережливості та взаємодії в групі.

Мета: перевірка рівня особистої уваги учасників, тренування вміння концентруватися на деталях у потрібний момент.

Опис: методика передбачає виконання вправи, у якій учасники працюють у двох підгрупах. Одна підгрупа здійснює зміни у своєму зовнішньому вигляді, положенні предметів чи власному розташуванні, а інша підгрупа намагається встановити ці зміни.

Інструментарій:

- Власний одяг та аксесуари учасників.
- Простір для взаємодії (кімната, де можна легко пересувати предмети).

Етапи проведення:

1. Розподіл на підгрупи. Учасники об’єднуються у дві підгрупи.

2. Пояснення завдання. Тренер пояснює правила:

- Перша підгрупа по черзі змінює щось у своєму вигляді, положенні або розташуванні предметів.
- Друга підгрупа уважно спостерігає та намагається визначити, які саме зміни відбулися.

3. Виконання вправи.

- Учасники першої підгрупи вносять зміни, попередньо домовившись із тренером про їхній характер.
- Друга підгрупа висловлює припущення щодо змін.
- Потім підгрупи міняються ролями.

4. Обговорення результатів. Після завершення вправи тренер проводить рефлексію з учасниками, використовуючи такі запитання:

- Що було найскладнішим під час виконання вправи?
- Які навички допомогли помітити зміни?

- Як це завдання може бути корисним у житті?

Тривалість: 20–30 хвилин (залежно від інтересу групи).

Призначення: методика підходить для роботи з групами під час тренінгів із розвитку уваги, спостережливості, міжособистісного спілкування та командної роботи.

Результат: учасники покращують навички концентрації, тренують увагу до деталей, отримують досвід взаємодії та співпраці.

Вправа «Фокусування»

Авторство та розробка: методика створена для розвитку навичок концентрації уваги, підвищення спостережливості та тренування швидкого реагування на завдання.

Мета: розвиток здатності фокусувати увагу на визначених об’єктах, тренування уважності та швидкості мислення.

Опис: учасники зручно сідають у кріслах з чистим аркушем паперу та ручкою. За сигналом ведучого вони протягом обмеженого часу записують предмети, які відповідають заданому критерію.

Інструментарій:

- Чисті аркуші паперу
- Ручки

Етапи проведення:

1. Інструктаж. Ведучий пояснює правила: учасники мають зосереджуватися на запропонованих критеріях і за обмежений час записувати відповідні предмети.

2. Виконання вправи. Ведучий подає команди з інтервалом у 30 секунд. Наприклад:

- «Предмети на літеру “С”»
- «Рука!» – предмети, які можна взяти в руку
- «М’яка річ!»
- «З гладкою поверхнею!»

- «Менша, ніж книга!»

3. Обговорення. Після завершення гри учасники діляться враженнями та аналізують:

- Чи вдалося виконати завдання?
- Які виникли труднощі?
- Що допомогло зосередитися?

Тривалість: до 30 хвилин (включаючи обговорення).

Призначення: Методика підходить для індивідуальної та групової роботи під час тренінгів, спрямованих на розвиток уваги, спостережливості та швидкості мислення.

Результат: учасники отримують досвід концентрації уваги на конкретних об’єктах, розвивають спостережливість і здатність швидко адаптуватися до завдань.

Додаток Б

Опитувальникк діадичного співробітництва Г.Н. Боденманна

Опитувальник Боденманна призначений для оцінки якості та задоволеності шлюбними стосунками. Він дозволяє виявити сильні та слабкі сторони взаємин пари, а також оцінити рівень задоволеності кожного партнера. Нижче наведено приклади тверджень, які можуть бути включені до такого опитувальника:

За задоволеність шлюбом загалом:

- Я дуже задоволений/задоволена нашим життям разом.
- Загалом я вважаю наш шлюб успішним.
- Я часто думаю про те, як мені пощастило, що у мене є такий партнер.
- Я б сказав(а), що наш шлюб – це те, чого я завжди хотів(а).

За комунікацію:

- Ми легко можемо поговорити про що завгодно.
- Ми розуміємо одне одного з півслова.
- Ми часто обговорюємо наші проблеми та знаходимо компроміси.
- Мені здається, що мій партнер завжди готовий вислухати мене.

За інтимність:

- Ми відчуваємо глибокий емоційний зв'язок один з одним.
- Наше сексуальне життя задовольняє нас обох.
- Ми відчуваємо себе близькими та довіряємо один одному.
- Ми ділимося один з одним найпотаємнішими думками та почуттями.

За конфлікти:

- Ми часто сваримося через дрібниці.
- Нам важко порозумітися в деяких питаннях.
- Після сварки ми довго не можемо помиритись.
- Ми вміємо конструктивно вирішувати конфлікти.

За підтримку:

- Мій(а) партнер(а) завжди готовий(а) підтримати мене у скрутну хвилину.
- Я відчуваю, що можу покластися на свого партнера в будь-якій ситуації.
- Мій партнер цінує мої досягнення.
- Я відчуваю, що мій партнер пишається мною.

Додаткові аспекти:

- Ми проводимо багато часу разом.
- Ми маємо багато спільних інтересів.
- Ми поділяємо домашні обов'язки.
- Ми підтримуємо одне одного у досягненні наших цілей.

Поділ обов'язків:

- Ми справедливо ділимо домашні обов'язки.
- Ми погоджуємося з розподілом ролей у нашій сім'ї.
- Ми обговорюємо та вирішуємо побутові питання спільно.

Сексуальне життя:

- Наше сексуальне життя задовольняє нас обох.
- Ми почуваємось комфортно, обговорюючи наші сексуальні бажання.
- Наше сексуальне життя приносить нам задоволення.

Відносини з друзями та сім'єю:

- Ми проводимо багато часу з нашими друзями та сім'єю разом.
- Наші сім'ї добре ставляться одна до одної.
- Ми підтримуємо стосунки із сім'ями один одного.

Фінансові питання:

- Ми обговорюємо наші фінансові питання відкрито та чесно.
- Ми погоджуємося з нашими фінансовими цілями.
- Ми вміємо керувати сімейним бюджетом.

Конфлікти та їх вирішення:

- Ми вміємо йти на компроміси.

- Ми вміємо прощати одне одного.
- Ми намагаємося не накопичувати образи.

Особистий простір та незалежність:

- Кожен з нас має свій особистий простір.
- Ми поважаємо один одного.
- Ми дозволяємо один одному мати власні хобі та захоплення.

Поглиблення аналізу:

Порівняння з ідеальними відносинами:

- Наскільки наші стосунки відповідають вашим уявленням про ідеальний шлюб?
- Що б ви хотіли змінити у наших відносинах?

Вплив минулого досвіду:

- Як ваш минулий досвід стосунків впливає на ваші нинішні стосунки?
- Які очікування ви приносите у ці стосунки з минулого?

Вплив зовнішніх факторів:

- Як зовнішні чинники (робота, сім'я, друзі) впливають наші відносини?
- Як ми впораємося зі стресовими ситуаціями у нашому житті?

Шкали оцінки:

Зазвичай для відповіді на такі твердження використовується шкала Лайкерта, де респонденту пропонується вибрати один із кількох варіантів відповіді, наприклад:

- Абсолютно не згоден/згодна
- Швидше не згоден/згодна
- Важко відповісти
- Швидше згоден/згодна
- Цілком згоден/згодна

Додаток В

Опитувальник «Способи справляючої поведінки» Лазаруса для оцінки типових копінг-повідомлень кожного з подружжя

Опитувальник Лазаруса пропонує широкий спектр тверджень, що охоплюють різні стратегії впорання зі стресом. Нижче наведено додаткові приклади, які допоможуть вам краще зрозуміти, як працює цей інструмент:

Проблемно-орієнтовані стратегії:

- Активний пошук інформації:
- Я намагаюся дізнатися якнайбільше про ситуацію.
- Я шукаю поради у експертів.

Прямі дії:

- Я роблю конкретні кроки для вирішення проблеми.
- Я намагаюся змінити ситуацію, що викликає у мене стрес.

Планування:

- Я складаю план дій.
- Я розставляю пріоритети у вирішенні проблеми.

Емоційно-орієнтовані стратегії:

Самоконтроль:

- Я намагаюся зберігати спокій.
- Я намагаюся не дозволяти емоціям опанувати мене.

Пошук соціальної підтримки:

- Я розмовляю з друзями чи родичами про те, що мене непокоїть.
- Я шукаю втіхи в інших людей.

Позитивне переосмислення:

- Я намагаюся знайти позитивні сторони в ситуації, що склалася.
- Я говорю собі, що все буде добре.

Відволікання:

- Я намагаюся відволіктися від проблеми, займаючись іншими справами.

- Я займаюся улюбленим хобі.

Додаткові стратегії:

Уникнення:

- Я намагаюся не думати про проблему.
- Я відкладаю вирішення проблеми на потім.

Самозвинувачення:

- Я звинувачую себе в тому, що трапилося.
- Я почуваюся безпорадним.

Агресія:

- Я зриваюся на інших людей.
- Я відчуваю роздратування та злість.

Емоційно-орієнтовані стратегії:

- Позитивне самонавіювання:
- Я говорю собі, що все буде добре.
- Я намагаюся побачити у цій ситуації щось позитивне.

Релаксація:

- Я займаюся дихальними вправами.
- Я практикую медитацію.

Ухвалення ситуації:

- Я приймаю той факт, що деякі речі я не можу змінити.
- Я намагаюся змиритися із ситуацією.

Змішані стратегії:

Комбінування різних стратегій:

- Я спочатку намагаюся вирішити проблему, а потім звертаюся за емоційною підтримкою.
- Я поєдную активні дії із самозаспокоєнням.

Приклади тверджень, специфічних для відносин:

У контексті конфлікту:

- Я намагаюся зрозуміти думку мого партнера.
- Я шукаю компромісу.

- Я відкладаю обговорення проблеми на потім, коли обидва заспокоїмося.

У контексті стресу у відносинах:

- Я намагаюся більше часу проводити із партнером.
- Я говорю партнерові про свої почуття.
- Я шукаю підтримки у друзів чи родичів.

Додаток Г

Опитувальник подружнього копінгу М. Боумана

Опитувальник подружнього копінгу М. Боумана пропонує низку тверджень, що дозволяють оцінити, як подружжя справляється з різними стресовими ситуаціями у своїх відносинах. Нижче наведено приклади тверджень, які стосуються кожної з п'яти шкал:

Шкала "Конфліктний стиль"

- Я часто критикую свого партнера за його недоліки.
- Я схильний звинуватити партнера в наших проблемах.
- Я часто саркастично помічаю поведінку партнера.
- Я намагаюся заперечити партнера за будь-яку ціну.

Шкала "Самообвинувачення"

- Я почуваюся винним, коли в наших відносинах виникають проблеми.
- Я думаю, що у всіх наших проблемах винен(а) я.
- Я вважаю, що я недостатньо хороший 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 своїми власними потребами, ніж потребами партнера.
- Я вважаю, що партнер має задовольняти усі мої бажання.
- Я рідко думаю про почуття партнера.
- Я не готовий 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.