

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

Кафедра клінічної психології

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

на тему:

**Психологічні особливості копінг-стратегії жінок із різним  
рівнем задоволення шлюбом**

**Виконала:**

студентка 2-го курсу групи ПМ - 205  
спеціальності 053 Психологія  
освітньо-професійна програма Клінічна  
психологія

Шпак Галина Євгенівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

**Науковий керівник:**

К.ПСИХОЛ.Н., ДОЦ.

(наукова ступінь, вчене звання)

Слободянюк Ігор Антонович

(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту  
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_\_\_\_» червня 2022р.

Зав. кафедри \_\_\_\_\_ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна  
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

**Київ – 2022**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЖІНОК ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ЗАДОВОЛЕННЯ ШЛЮБОМ.....</b>	<b>6</b>
1.1. Поняття копінг поведінки.....	6
1.2. Визначення поняття задоволеності шлюбом.....	13
1.3. Аналіз психологічних особливостей копінг-стратегій жінок із різним рівнем задоволеності шлюбом.....	21
Висновки до Розділу 1.....	29
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТОВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЖІНОК ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ЗАДОВОЛЕННЯ ШЛЮБОМ.....</b>	<b>31</b>
2.1. Відомості про існуючі дослідницькі методики.....	31
2.2. Опис та характеристика обраних методик.....	45
Висновки до Розділу 2.....	48
<b>РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЖІНОК ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ЗАДОВОЛЕННЯ ШЛЮБОМ.....</b>	<b>49</b>
3.1. Результати дослідження та їх інтерпретація.....	49
3.2. Обґрунтування і зміст програми розвитку захисних навичок у жінок.....	57
3.3. Рекомендації щодо підвищення задоволеності шлюбом у жінок..	63
Висновки до Розділу 3.....	65
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>67</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>69</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>73</b>

## ВСТУП

Сучасне суспільство, що з кожним днем все більше розвивається та опановує все більш нові галузі інформації та новітніх розробок, постійно змінюється та відкриває для себе особливі можливості. Проте в той же час, весь цей інформаційний потік створює для нас нові умови життя та нові виклики, до яких ми маємо адаптуватись та пристосуватись в найближчий час. У людей часто розвивається стан хронічного стресу, апатії, підвищується стани прокрастинації та постійної втоми. На сьогодні люди стали залежні від технологій та потерпають від «швидкості» життя, його стрімкості розвитку та особливостей пристосування до нього.

Стрес, особливо коли він переслідує людину впродовж довгого часу та з'являється з різних складових людського життя – це причина, з якої людина може розвиватись повільніше чи менш гармонійно, адаптація людини проходить складніше, що відбивається як на психіці так і соматично. Люди частіше хворіють, у них знижується працездатність, можуть виникати складності із будівництвом кар'єри, стосунків або складнощі з навчанням.

Єдиним способом позбавлення від всіх цих проблем є використання копінг-стратегій, що присвоєні кожній людині і вона сама обирає коли і завдяки якому саме копінгу вона віддає перевагу.

Важливим чинником формування гармонійного розвитку особистості є правильне використання копінг-стратегій. Дослідження, що були проведені з тематики копінг стратегій дійшли до висновку, що цей феномен – є складовою, що розвивається в залежності від виховання, зовнішніх чинників, та розвитку особистості в цілому. Тобто копінг – це не окреме уособлене новоутворення, а активна складова особистості.

Виходячи з цих досліджень можна зрозуміти, що дослідження копінгу в контексті сімейних стосунків та взагалі сімейної ситуації є вкрай актуальними та чи не найважливішими, оскільки родина – це буквально місце зародження та розвитку копінгу, що залишається з нами протягом

усього життя та продовжує модернізуватись разом із створенням власної родини та зміни стратегій разом із новими соціальними ролями.

Так само, актуальність дослідження цього феномену полягає у тому, що завдяки глибокому вивченню проблематики копінг стратегій у парах, сім'ях та у дитячо-батьківських стосунках допоможе вирішити важливі для психології наразі питання, такі як: «вплив різноманітних стресогенних факторів на особистість та її розвиток; завдяки чому можна вберегти родину від почуття стресу та зберегти гармонійні та здорові стосунки; як залишитись міцною родиною після переживання важких періодів та пережити кризові періоди».

**Мета дослідження** – вивчити психологічні особливості копінг-стратегії жінок із різним рівнем задоволення шлюбом

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз психологічних особливостей копінг-стратегії жінок із різним рівнем задоволення шлюбом
2. Виявити рівень задоволеності шлюбом у жінок
3. Визначити особливості копінг поведінки жінок із різним рівнем задоволеності шлюбом
4. Розробка програми та рекомендацій щодо підвищення рівня задоволеності жінок у шлюбі

**Об'єкт дослідження** – копінг поведінка

**Предмет дослідження** – психологічні особливості копінг-стратегії жінок із різним рівнем задоволення шлюбом

**Гіпотеза дослідження** – існує взаємозв'язок між використанням емоційно-орієнтованих копінг стратегій та задоволеністю шлюбом.

**Вибірку** складають 25 жінок, віком 25-28 років. Досліджувані проживають у місті Києві. Усі досліджувані заміжні, у шлюбі від 1 до 7 років. Мають дітей.

### **Діагностичні методики:**

1. Тест опитувальник задоволеності шлюбом (В.В. Столін, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко)
2. Опитувальник «Копінг поведінка у стресових ситуаціях» CISS (Н. Ендлер, Дж. Паркер в адаптації Т. Крюкової)
3. Стратегії поведінки у стресових ситуаціях, SACS (С. Хофболл, в адаптації Н. Водоп'янова)

### **Методи математичної статистики:**

1. Дескриптивна статистика
2. Метод рангової кореляції Ч. Спірмена
3. Порівняльний аналіз за U-критерієм Манна-Уїтні

**Теоретико-методологічна основа дослідження.** Теоретико-методологічною основою дослідження послужили дослідження проблем копінг-стратегій таких авторів як Р. Лазарус, С. Фолькман, В. Ялтонский, Н. Сирота, К. Карвер, Л. Анциферова, С. Нартова - Бочавер та ін., а також вивчення проблем задоволеності шлюбом таких авторів як О.Бондарчук, В. Дружинін, Г. Дворецька, Л. Шнейдер, С. Голод, О. Карабанова, В. Столін, Ю.Альошина, Т. Андрєєва, А. Лідері, Ф.Кован та ін.

**Практична значущість роботи.** Результати дослідження дають підґрунтя для розробки нових стратегій роботи для сімейної психотерапії, де рішення сімейних конфліктів буде ґрунтуватись на розвитку у клієнтів жінок та чоловіків схильності до використання більш позитивних та конструктивних копінг стратегій.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ КОПІНГ ПОВЕДІНКОЮ ЖІНОК ПІД ЧАС КОНФЛІКТІВ ТА РІВНЕМ ЗАДОВОЛЕННЯ ШЛЮБОМ

## 1.1. Поняття копінг поведінки

Стрес – одне з найбільш згубних явищ для людей у сучасному суспільстві. Окрім того, що кожна людина вимушена переживати стан стресу досить часто, цей стан досить згубно впливає на її поведінку, міжособистісні зв'язки, заважає їй будувати кар'єру, родину та пригнічує загальний стан особистості.

Для подолання цього стану та поліпшення власної ефективності у людини протягом життя розвивається певна стрес долаюча поведінка. Таку поведінку також називають копінг поведінкою або стратегією [12]. Цей інструмент існує для того, аби впоратись із ситуацією стресу та зазнати якомога менших уражень для власної психіки та соціального оточення.

Власне поняття копінгу – є одним з головних понять, до якого звертаються дослідники факторів та наслідків стресу. Це певний компонент, що дозволяє людині активно відстоювати власну позицію, адаптуватись до змін у навколишньому середовищі, змінювати власне ставлення до стресогенних факторів та змінити звичні патерни поведінки, виходячи із нових обставин, що існують у її житті [17].

Оскільки кожна людина, виходячи із власного минулого досвіду, виховання, стилю спілкування у родині та спілкування з іншими має різні способи подолання стресу, дослідниками була запропонована певна класифікація поняття «копінг-стратегії», що дозволило умовно поділити це поняття на декілька типів: активний тип, пасивний, адаптивний та дезадаптивний тип [26].

Активні стратегії – це стратегії, що спрямовані на активні дії зі сторони людини для подолання стресу та покращення свого стану. Частіше за все, люди, що керуються активними копінг-стратегіями, це ті – що звикли вирішувати проблеми, з якими зіткаються на своєму шляху. Вони займають активну, а іноді і домінуючу позицію у вирішенні конфліктів, труднощів та проблем, вони переживають стрес, шляхом найшвидшого вирішення джерела стресу, беручи відповідальність за те, що відбувається на себе та вирішуючи ситуації стресу власними силами. До активного сегменту копінг стратегій належать:

- вирішення проблеми (де людина зосереджується на тому, аби джерело стресу було ліквідовано за рахунок вирішення конфлікту чи проблеми);
- пошук соціальної підтримки (де людина намагається знайти однодумців та підтримку зі сторони та пережити ситуацію стресу допомагаючи однодумцям та отримуючи підтримку від них у відповідь) [28].

Пасивна копінг поведінка передбачає бездіяльність людини в ситуації стресу чи невизначеності. Людина з такою стратегією виступає стороннім спостерігачем та сподівається на те, що ситуація стресу рано чи пізно пройде сама, що викликає складнощі з подоланням проблем та розвитком, що заснований саме на активній життєвій позиції та бажанні вирішувати проблеми та виходити з ситуації стресу найшвидше, для продовження продуктивної діяльності та розвитку. До пасивної копінг поведінки можна віднести:

Уникнення (де людина віддає перевагу спостереження за власним життям, переживанню стресу замість вирішення джерела почуття стресу. Такі люди часто знаходяться в стані депресії та апатії, їм також дуже близько переживання сварки чи інших стресових ситуацій по декілька днів або навіть тижнів) [16].

Т. Ткачук у своїх дослідженнях дійшов до висновку, що: «копінг поєднує у собі два акценти: акцент на ситуації, в якій діє суб'єкт, і акцент на особистісних особливостях, які в ній проявляються» [43].

Поняття копінг стратегій почало досліджуватись більш широко і пов'язувалось із поняттями подолання криз, стресових ситуацій та проблем, з якими людина зіткається протягом свого життя. Було визначено, що копінг – це особливий механізм, що існує у психіці та розвивається пропорційно розвитку особистості, який дозволяє пристосуватись та адаптуватись до нових умов життя, що можуть бути як нормативними (вступ до школи чи університету, створення родини, міжособистісні конфлікти), так і ненормативними (смерть близької людини, втрата роботи, зміна місця проживання та ін.) [24].

Поняття «копінг» було виявлено та досліджено у ХХ ст. 1962 рік став найбільш продуктивним у роботі таких дослідників Р. Лазарус та С. Фолькман. Саме цей рік став вирішальним для поняття копінгу. Вперше це поняття з'явилося у книзі «Психологічний стрес і процес його подолання». Автори звернулись до цього поняття задля пояснення ситуації усвідомленого додання стресу та стресових ситуацій, різності стратегій поведінки у стресі у різних людей та пояснення ситуацій неефективної поведінки людини у стресових ситуаціях [31].

На сьогодні, психологія продовжує вкрай активно досліджувати поняття копінгу, оскільки розбір та глибоке дослідження цього феномену зможе дати можливість винайти міри психологічної допомоги людям, що знаходяться у стані стресу чи профілактики станів, коли людям необхідна буде зовнішня допомога. Вивчення цього феномену є дуже актуальним для сучасної психології, де поняття стресу, переживань та проблем із подоланням криз без подальших проблем є головними питаннями у час таких серйозних змін [12]. Урбанізація, роботизація, пандемія, війна – все це, є досить сильними патогенами стресу, тому їх правильне подолання, вирішення

внутрішньо особистісних конфліктів та додання станів фрустрації, апатії або навіть депресивних епізодів – є найголовнішою задачею для сучасних психологічних досліджень.

Такі дослідники як Л.І. Анциферова та С.К. Нартова-Бочавер вважали поняття копіngu як особистий спосіб індивіда вирішувати ситуації кризи, стресу чи серйозних внутрішніх переживань. На їх думку, копіng – це спосіб, завдяки якому людина долає складні періоди у власному житті та впоратись із наслідками цього стресу найбільш зрозумілим та зручним для себе способом [11].

У психології близького зарубіжжя питаннями вивчення та дослідження поняття копіngu та копіng поведінки займались такі вчені як: А. Білінгс, Р. Лазарус, А. Райт, С. Фолкмен, К. Форд та ін [5].

Дослідниками цього поняття на території України були такі вчені як: Л.П. Лабезна, Т.М. Титаренко, Н.В. Родіна, Л.Н. Марковець, І.В. Сергєєва, О.С. Третьак. Дослідження цього поняття почались відносно недавно. В Україні поняття копіng стратегій досить молоде, та вже зараз зрозуміло, що роботи у цьому напрямку мають досить серйозний потенціал та неабияку актуальність, оскільки молоді поняття потребують розгляду не тільки зі сторони різних особистостей та стилів виховання, а також з боку різних етнічних груп, які мають різну культуру та традиції.

Одним з найбільших досягнень у вивченні поняття копіngu належить А. Маслоу. За його визначенням, копіng – це певний рівень готовності особистості до вирішення зовнішніх чи внутрішніх проблем, завдяки адаптації до нових умов життя. Він вважав, що існування цього феномену пов'язано з розвитком особистості і його оволодінням можливістю використання засобів подолання стресу. Він не вважав це вродженою функцією особистості та вважав за необхідне розвивати цю здатність на ряду із усіма іншими [28].

Успіху в подоланні стресу та ефективної боротьби з його наслідками можна досягти тільки за умови використання активного типу копінгу. Маслоу вважав, що пасивне спостереження ніколи не призводить до позитивного результату та не дозволяє долати кризи та проблеми ефективно. На його думку, копінг поведінка має певну структуру, що включає в себе: «я-концепцію», локус контролю, емпатію, зовнішні умови середовища, соціум [22].

Дослідженням поняття копінгу займалися багато дослідників протягом багатьох років, проте найважливішим було те, що неможливо було дати одне достовірне визначення цього поняття, оскільки представники різних психологічних підходів в рамках своєї психологічної школи давали власне визначення, що описувало це поняття зі сторони певного підходу. Комплексного та точного поняття копінгу не існує досі.

Так, представники неопсихоаналітичного підходу вважали копінг поведінку одним із видів психологічного захисту, яким людина користується несвідомо та обирає модель копінгу виходячи з минулого досвіду та моделі родини. Одним з найвідоміших представників цієї школи був Н. Хаан. На його думку, копінг стратегії з'являються в структурі особистості як процеси Его, що дозволяють менш важко проходити процеси пристосування до нових умов, переживати стрес швидше та з меншими наслідками для психіки. Фактично, це обраний людиною механізм захисту психіки від стресових ситуацій та негативного зовнішнього впливу [11].

Також представниками цієї школи було визначено, що цей феномен має певну структуру, що складається безпосередньо з захисних механізмів та механізмів долання труднощів [7]. Це визначення базується на ідеї активної та пасивної копінг стратегії. Вони вважали, що люди, що обирають активний копінг – це люди, у яких привалює подолання проблем. Такі люди здатні брати на себе відповідальність та вирішувати проблеми, долаючи перешкоди на власному шляху. В той же час, люди, які робити це не готові

використовують механізми захисту та виправдовують свою бездіяльність, залишаючись в позиції пасивного спостерігача, використовуючи примітивні способи долання криз та проблем та залишаючись у залежній позиції [21].

Н. Хаан зауважував, що: «такі механізми визначаються як несвідомі, ригідні, дезадаптивні способи вирішення проблеми, що перешкоджають адекватній орієнтації індивіда в оточуючому середовищі» [17].

Проте в якості критики цієї теорії було зазначено, що поняття копінгу – це цілком свідомий конструкт психіки, що дозволяє людині обрати найбільш конструктивний спосіб пристосування до навколишнього середовища та адаптуватись до нових умов в ситуаціях невизначеності чи у кризових періодах. Копінг стратегія дозволяє знайти та використати власні можливості шляхом найменшого спротиву, найбільш лояльно адаптуватись та використати найменш агресивні способи пристосування. Таким чином, можна сказати, що поняття копінгу – це формальний захист психіки від наслідків переживання стресу найбільш безпечним та найменш травмуючим способом [27].

А. Біллінгс і Р. Моос вважають, що: «копінг обумовлений стійкими якостями особистості, які дозволяють використовувати певні варіанти відповіді на стресові ситуації. Саме ці якості визначають вибір поведінки людини у стресовій ситуації» [23].

Завдяки їх дослідженню цього феномену було визначено варіанти копінгу як способу подолання стресу. Серед них: оцінка ситуації, втручання в ситуацію, уникнення. Згодом до цього списку додали поняття активного та пасивного копінгу, що ототожнювали з поняттями конструктивної та деструктивної поведінки у конфлікті чи у стресовій ситуації, що більше мало вплив на результат діяльності, а не на основний спосіб пристосування [12].

Великий вклад в розвиток та дослідження поняття копінгу внесли А. Біллінгс і Р. Моос. Ними було визначено, що копінг стратегія, яку обирає

людина детермінуються особистісними характеристиками, що відповідають за реакцію індивіда на сильний стрес чи невизначеність [14].

Великим досягненням у дослідженні копінгу також стала робота відомих дослідників Р. Лазаруса і С. Фолькмана. Для них це поняття означало активний процес, що залежить від багатьох зовнішніх та внутрішніх обставин, таких як: стадія конфлікту, особистісні очікування, співвідношення людини та навколишнього середовища, новизна умов, особистісні риси людини та ін.

На їх думку, поняття копінгу означало індивідуальні зусилля зі сторони когнітивної та поведінкової сфери особистості, які вона докладає для вирішення ситуації стресу та виявлення найбільш простого способу завершення конфлікту [12].

Механізм копінг стратегії складається з:

- Оцінки інтенсивності загрози чи сили стресу;
- Оцінки ресурсів, які він має для забезпечення опору;
- Оцінки вимог та особливостей середовища;
- Вибір найбільш ефективного способу протидії стресу [29].

Поняття копінгу в першу чергу виконує адаптивну функцію психіки та дозволяє людині переживати стани власного занепокоєння та стресу з найменшими втратами. Автори вважають, що: «форма поведінки в тій чи іншій ситуації залежить від особистісних характеристик індивіда та від ситуації, яка в рамках даного підходу є вирішальною» [19].

Р. Лазарус, продовжуючи дослідження поняття копінг поведінки прийшов до висновку, що метою цього феномену психіки є забезпечення психологічного комфорту та благополуччя особистості, шляхом безпечного виходу зі стресових чи травмуючих обставин, задля підтримання фізичного та психологічного здоров'я індивіда та продовжити життєдіяльність індивіда [20].

Отже, аналізуючи здобутки багатьох дослідників з приводу копіngu, копіng поведінки та копіng стратегій, можна стверджувати, що поняття копіng поведінки можна визначити як певний варіант набору дій, що людина обирає свідомо для полегшення або повного усунення стресогенних факторів чи зниження інтенсивності впливу кризи. Це особливість пристосувальної поведінки, що притаманна зрілій особистості, що має власну структуру та функції та тісно пов'язана з процесами емоційного, когнітивного та поведінкового розвитку. За результатами досліджень таких вчених як Р. Лазарус та Р. Моос було визначено, що від прихильності людини до якоїсь певної копіng стратегії залежить її фізичне, психологічне та емоційне здоров'я, суб'єктивне благополуччя та показники задоволеності життям [26].

## **1.2. Визначення поняття задоволеності шлюбом**

На тему задоволеності шлюбом було проведено неймовірну кількість досліджень та це поняття вивчали зі сторони різних наукових підходів та шкіл. У сучасному світі, де коефіцієнт розлучень дуже сильно підвищується, а бажання вступати у шлюб у молоді стає все нижчим, розуміння того, що саме впливає на задоволеність шлюбом та стосунками між людьми є вкрай важливою галуззю досліджень.

У сучасній психології поняття задоволеності шлюбом трактують як особистісна оцінка якості стосунків між подружжям кожним з його членів. Тобто, поняття задоволеності шлюбом є виключно суб'єктивним критерієм та має оцінюватись у кожного з партнерів окремо, оскільки в одній парі один партнер може бути повністю задоволений шлюбом, а інший, в той же час, може давати зворотну оцінку [16].

Головним фактором, за яким визначають, наскільки комфортно є внутрішньосімейна ситуація є стабільність. Параметр стабільності шлюбу виявляють, порівнюючи відчуттів у парі, що знаходиться в шлюбі та парі, які

розлучились. Це дає чітку характеристику того, наскільки міцний та стабільний шлюб у досліджуваної пари [21].

Протягом ХХ ст. дослідженням цього питання займались багато вітчизняних та зарубіжних вчених. Вони довго сперечались у визначенні цього поняття, оскільки кожен представник того чи іншого напрямку наполягав на саме його трактуванні, як основному та головному.

Так С. І. Голод визначав, що: «задоволеність шлюбом, очевидно, складається як результат адекватної реалізації уявлення (образу) про сім'ю, сформованого у свідомості людини під впливом зустрічей з різними подіями, складовими його досвід (дійсний або символічний) в даній сфері діяльності» [12].

А інший відомий дослідник критикував його позицію. А. В. Шавлов визначав, що: «задоволеність шлюбом - це не що інше, як суб'єктивне сприйняття подружжям крізь призму соціокультурних норм ефективності функціонування сім'ї в плані задоволення їх індивідуальних потреб» [29].

Поняття стабільності шлюбу, як головного параметру задоволеності ним, почали вивчати більш детально, та прийшли до висновку, що цей показник також впливає на рівень стосунків, що сформований у подружжі [4]. Таким чином, було визначено три можливі рівні стосунків між подружжям:

1. Формальна стабільність. Де головними ознаками є стійкість, впевненість, спільні плани та ідеї. При цьому на першому рівні стосунків розглядається можливість розлучень, на основі зовнішніх та внутрішніх проблем та конфліктів;

2. Адаптація. Де люди прислухаються один до одного і пристосовуються до поведінки та звичок одне одного. Такі люди готові йти на компроміс, покращувати власні стосунки та працювати над ними, часто покладаються одне на одного та проявляють бажання до спільного часу,

спільного побуту, починають сходитись у ставленні до грошей, вихованні дітей, родичів та ін.;

3. Глибокий рівень. Це рівень, що характеризує глибокі та теплі стосунки в подружжі, де кожен з пари має власні інтереси, де шлюб міцний та стабільний та обидва відчують задоволення ним. Ролі розподілені з точки зору зручності обох партнерів та їх поглядів на рольові стосунки у шлюбі [32].

Наступним, хто вивчав поняття задоволеності шлюбом був відомий психолог В. А. Сисенко. На його думку, окрім стабільності шлюбу, одним з найголовніших критеріїв задоволеності шлюбом є також його стійкість. Він трактує поняття стійкості шлюбу як витриманість у стосунках в подружжі, їх ефективність діяльності, за умови спільних зусиль та можливість проявляти бажання роботи щось разом, для досягнення індивідуальних чи спільних цілей для родини [10].

Далі, дослідженням поняття задоволеності шлюбом займався В.В. Бойко. Ним було виділено певну роздільність цього поняття на суб'єктивну та об'єктивну сторону, на відміну від виключно суб'єктивного сприйняття цього феномену раніше [12].

У його розумінні, об'єктивність поняття задоволеності шлюбом полягає у тому, наскільки вірогідним є розлучення, що визначається шляхом співвідношення кількості шлюбів та розлучень за певний проміжок часу. Таким чином, у ранньому суспільстві ми майже не побачимо розлучень, а той час як на сьогодні цей показник є близьким до одиниці. Суб'єктивна ж сторона цього поняття у його концепції не відрізнялась від того, як це позначали попередники.

Визначення та трактування цього поняття було досить важливим питанням, що не давало просунутись дослідженням цієї теми глибше та уповільнювало можливість вивчення цього поняття більш широко. Для

вирішення цієї проблеми було створено два принципово різних підходи до визначення поняття задоволеності шлюбом:

- Те, наскільки ідеальні для людини стосунки сходяться з тим, які стосунки вона має на сьогодні;
- Відчуття власного задоволення від свого життя у контексті сімейних стосунків [21].

Це поняття також вивчалось як загальна особистісна емоція, яку людина може переживати, знаходячись у стосунках, що відповідають її уявленню про ідеальну родину та взаємостосунки з партнером. Такий емоційний стан пояснюють як стабільне відчуття задоволення, що викликано переживанням задоволеності стосунками та картиною шлюбу, що відповідає ідеальній картині шлюбних відносин. Що важливо, це відчуття задоволеності власною сімейною ситуацією є виключно індивідуальним та не має певних критеріїв для дотримання їх [43].

Для визначення задоволеності шлюбом, це поняття було поділено на компоненти, і після цього поділу було виявлено, що окрім загальної задоволеності шлюбом, також існує і поняття задоволеності окремими компонентами шлюбу. Ці компоненти існують як оцінка внутрішньосімейних обставин та характеристик зовнішнього задоволення від шлюбу так і як оцінка власного стану та відчуттів у цьому шлюбі, що базується на самосприйнятті та самовідчутті у цих стосунках [7].

Наступним критерієм, що вносить певний вклад у загальну задоволеність шлюбом складає якість стосунків між подружжям. Найбільш важливим аспектом якості стосунків вважають саме ролі, що виконує кожен з партнерів, їх узгодженість, адекватність та домовленість щодо їх виконання та успішність шлюбу, що виявляється виходячи з характеристик, що надаються кожним з партнерів та наскільки фактичний стан шлюбу відповідає цим характеристикам [27].

Таким чином, можна зробити висновок, що на задоволеність шлюбом прямо впливає те, як саме розподіляються сімейні ролі. Тобто те, які саме ролі виконує кожен з партнерів та яким чином вони розподілені є предиктором того, наскільки подружжя буде задоволено власним шлюбом [14]. Так само, на загальну задоволеність шлюбом впливає узгодженість партнерів у поняттях, традиціях, цінностях, особистісних якостях. Було визначено, що у міцних та стабільних подружжях партнери мають схожі цінності та росли у схожих соціальних умовах, що створює комфортні умови для побудови спільних цінностей та поля для розвитку та спільного життя.

Чим більше часу люди знаходяться у шлюбі, тим більше їх цінності стають спільними та стають відображенням їхньої задоволеності шлюбом та взагалі задоволеності життям [6].

Першим дослідженням, у якому була представлена спроба структурування та систематизації знань про задоволеність шлюбом була робота Т. А. Гурко. В своєму дослідженні вона запропонувала ряд факторів, що можуть впливати на рівень задоволеності шлюбом та завдяки яким цей рівень можна регулювати. Загалом вона виділила чотири групи факторів:

- Соціальні та економічні (вік, соціальний стан, заробіток на родину, бюджет, кількість дітей, кількість років у шлюбі);
- Несімейна сфера (професійні здобутки, рівень саморозвитку, соціальне оточення, міжособистісні стосунки, друзі);
- Установки (розподіл ролей, уявлення про ідеальну родину, побут, розділення обов'язків по дому, цінності, переваги у відпочинку);
- Подружні стосунки (почуття, симпатія, кохання, цінності, інтереси, якість сексуальних стосунків, взаємна підтримка та взаємодопомога) [25].

Далі, вивченням та доробкою цих факторів, що обумовлюють задоволеність шлюбом займалися і інші дослідники. Вони намагались розширити вже готову класифікацію та знайти щось нове, що могло б

характеризувати власне задоволеність тим, у яких стосунках зі своїм партнером знаходиться людина.

Зацікавившись ідеєю створення найбільш доцільного списку факторів, у найбільш повному обсязі ці фактори були описані Р. А. Левісом і Дж. Б. Спеніером. Вона виявили, що загалом всіх факторів, що напряду чи побічно стосуються формування почуття задоволеності шлюбом налічується сорок. Всі ці фактори були об'єднані ними у чотирнадцять окремих груп, у які фактори були об'єднані за принципом схожості. Всі ці групи вони вирішили представити у вигляді трьох основних блоків, що в свою чергу утворило певну схему факторів впливу на почуття задоволеності шлюбом. До цих блоків вони віднесли:

- а) дошлюбні;
- б) соціальні та економічні;
- в) особистісні та внутрішньоподружні [2].

Згодом, поняттям задоволеності шлюбом стали займатись такі відомі дослідники як Ю.Є. Альошина. Вона виявила, що: «задоволеність шлюбом залежить від стажу сімейного життя: крива цієї залежності має U-обрізну форму - на початку, протягом перших двох десятиліть існування сім'ї, задоволеність шлюбом поступово знижується, досягаючи свого мінімального значення в парах зі стажем сімейного життя від 12 до 18 років, а потім зростає, але вже більш різко» [8].

О. А. Добриніна займалась дослідженням співвідношення понять задоволеності шлюбом та благополуччя родини. Вона визначила, що між благополучними та неблагополучними родинами є різниця в показниках задоволеності:

- а) психологічною атмосферою у родині;
- б) спілкуванням;
- с) сексуальними відносинами;
- д) відпочинком;

е) рівнем психологічної участі та підтримки в середині пари [13].

Таким чином, можна зробити висновок, що психологічне благополуччя кожного з партнерів має великий вплив на відчуття загальної задоволеності партнерськими стосунками та шлюбом, оскільки напряду співвідноситься із стосунками в середині подружжя.

Так само, важливими чинниками впливу на задоволеність шлюбом є економічні, соціальні та статусні чинники. Це було виявлено за допомогою багатьох досліджень, в результаті яких було виявлено кореляційний зв'язок між рівнем задоволеності шлюбом та статком подружжя, їхнім соціальним статусом, освітою, професійним рівнем та успішністю, що може казати про пряму залежність задоволеності шлюбом від зовнішніх соціальних ознак та виключає розглядання цього поняття зі сторони суб'єкту.

Важливо також зазначити, що задоволеність шлюбом не складається лише з зовнішніх та спільних факторів впливу. По перше – це певний рівень пристосування особистості до власного віку, певна статева та особистісна зрілість та психологічна готовність до будування стосунків, родини і готовність жертвувати чимось для досягнення спільних цінностей та інтересів. Головне те, що ці умови мають бути дотримані в обох партнерів, оскільки це є запорукою дорослих, здорових стосунків, у яких шанси бути задоволеним цими стосунками є набагато вищими.

Подальше дослідження задоволеності шлюбом вивчали та досліджувала Н. Ф. Федотова. Вона визначала, що існує певний зв'язок між тим, як кожен з партнерів оцінює особистісні якості іншого партнера та тим, як вони оцінюють кожен компонент власного шлюбу. Вона визначила, що: «оцінки подружжям різних сторін своїх стосунків значуще пов'язані з подібністю рольових вимог партнерів, рольовою відповідністю чоловіка і дружини, тобто подібністю еталона з тим, як оцінюється партнер, з розумінням вимог партнера. Подібність рольових очікувань виявилась

особливо важливою для того, щоб партнери сприймали зміни своїх стосунків після народження дитини як сприятливі» [32].

Досліджуючи це поняття зі сторони гендерних відмінностей, У. Харлі визначав, що у задоволеності шлюбом у чоловіків та жінок є певні розбіжності. Він визначив, що для чоловіків головними складовими успішного та ідеального шлюбу є задоволеність сексуальної сфери, однакові погляди на відпочинок та дозвілля, зовнішні характеристики партнера та соціальна оцінка партнера, моральна складова, підтримка та захоплення зі сторони жінки та задоволеність побутом та веденням господарства. В той же час, для жінок у шлюбі головними є романтичність стосунків, турбота, ніжність зі сторони чоловіка, його відповідальність, фінансова забезпеченість та відчуття безпеки поряд з партнером [17].

Поняття стабільності шлюбу для чоловіків та жінок також має різне підґрунтя та обумовлюється різними факторами. Частіше за все, для жінки – це рівний розподіл ролей та побутових обов'язків, комфортний та повний відпочинок та справедливе розділення дозвілля, гармонія у сексуальних стосунках, взаєморозуміння та взаємодопомога, в той час коли для чоловіків найбільш важливим є сфера інтересів, що має збігатись із членами родини [44].

Таким чином, можна зробити висновок, що образ ідеального шлюбу для чоловіків та жінок формується з погляду на різні компоненти подружнього життя, де у чоловіків це «психологічний та сексуальний компонент», а у жінок – «побутова, реактивна, сексуальна та психологічна складова» [26].

Сучасні дослідження поняття задоволеності шлюбу показали, що: «задоволеність подружжя корелює між собою: більшої задоволеності у шлюбі чоловіка відповідає більша задоволеність дружини, і, навпаки, при низькій задоволеності шлюбом чоловіка його дружина теж не задоволена шлюбом» [17].

### **1.3. Аналіз психологічних особливостей копінг-стратегій жінок із різним рівнем задоволеності шлюбом**

Сім'я – найперша соціальна структура, у яку дитина потрапляє після народження. Сім'я створює для дитини умови соціалізації, розвитку, виховує та формує особистість, як члена сучасного суспільства. Одна з головних задач родини – це виховання у дитини лояльності до соціальних та об'єктивних змін у зовнішньому світі, та навчити правильно реагувати на такі зміни, обираючи найменш складний спосіб адаптації та пристосування, такі, щоб для людини у майбутньому вони не стали проблемою та дозволяли ефективно боротись зі змінами та ситуаціями невизначеності. Саме на сьогодні, коли ситуація в країні та світі є дуже нестабільною і кожен день світ змінюється, стає більш роботизованим, коли ми стаємо свідками дійсно історичних подій глобальних соціальних, політичних та наукових звершень, важливість сімейних стосунків та встановлення довірливих міцних та надійних родин є вкрай важливим елементом соціального устрою, що зможе забезпечувати підтримку для дорослих людей та сформує міцну та надійну опору для дітей, що виховуються в таких родин, оскільки дитина, що виросла у стабільній сімейній ситуації та має базові функції адаптації та пристосування до навколишнього світу менше буде зазнавати проблем з постійною зміною соціального устрою соціального та матеріального світу навколо [21].

Але сьогодні, де суспільство постійно змінюється та розвивається, наслідки для родинних стосунків є вкрай серйозними. Сімейні стосунки також трансформуються, люди починають частіше сваритись, вирішувати стосунки, що погіршує загальний стан сімейної ситуації та має великий вплив на батьківсько-дитячі стосунки, загальний устрій життя родини, дисгармоніює стосунки у родині, стає предиктором проблем у досягненні

спільних цілей та радості від спільних досягнень, роз'єднує родину та дестабілізує взаємостосунки між усіма членами родини.

У висновках сучасних дослідників можна побачити, що на сьогодні 80% родин мають внутрішні проблеми та конфлікти, а останні 20% вказують на наявність сварок та непорозумінь із різних причин [17].

Стан сімейної ситуації, кількість конфліктів, стилі виховання в родині та інші характеристики родинних взаємостосунків дослідники часто пов'язували з копінгом та копінг поведінкою, що притаманна кожному з родини так само, як пов'язували з певними життєвими етапами, що переживає людина чи кризовими періодами у дорослішанні та зрілості.

Одним з головних механізмів, що відповідає за збереження родини та налагодженню внутрішньосімейних стосунків є сімейне володіння. Кожна людина у родині обирає власну копінг поведінку та саме те, якими стратегіями користується кожен з членів родини впливає на те, яким чином регулюються конфлікти в родині та наскільки родина є міцною та життєздатною [3]. Копінг стратегії є основою збереженню сприятливих стосунків у родині, відновленню рівню сімейних стосунків під час та після сварок чи у скрутних сімейних ситуаціях або контролю цілісності, яку утворює родина та розвитку відносин у сім'ї та поза її меж [17].

Чим більше люди проживають у шлюбі, тим вищою можна назвати їх рівень задоволеності власним шлюбом, оскільки переживання ними багатьох сварок та проблем, а особливо ефективний вихід ними з конфліктних ситуацій, дозволяє людям відчувати більшу прихильність до партнера та переживати більш глибокі та наповнені почуття до чоловіка\дружини. Партнери адаптуються одне до одного, підтримують та переживають кризові ситуації разом, утворюючи коаліцію проти зовнішніх проблем, через що часто можна побачити зміну копінг поведінки у партнерів, що довго прожили в шлюбі [26].

Родини, що проживають у шлюбі відносно не багато часу, та відчувають середній рівень задоволеності шлюбом, частіше за все при виборі копінг стратегії спираються на копінг, що орієнтований на вирішення проблеми, що передбачає включеність кожного з партнерів у вирішення конфліктної ситуації, використання раціональних технік його вирішення та використання конструктивних методів вирішення проблем із якими зіткаються. В той же час, сім'ї, які мають низький рівень задоволеності власним шлюбом орієнтуються на власний емоційний стан, що змушує їх використовувати ті способи поведінки, що будуть відповідати їх емоційному стану, особистому щастю. Частіше за все, вони орієнтовані на доказ власної точки зору, а не на співпрацю чи компроміс [18].

Що стосується сімей, у яких високий рівень задоволеності шлюбом, де вони задоволені існуючою сімейною ситуацією та готові підтримувати одне одного і продовжувати шлюб, то їх вибір копіngu часто припадає на «позитивне тлумачення та зростання», «активний копінг» та «планування». Для сімей, що мають часткове задоволення власним шлюбом та сімейними стосунками, копінг стратегії частіше за все є: «позитивне тлумачення та зростання», «фокус на емоціях», «активний копінг»; а у сімей, які не задоволені власним шлюбом та вважають його невдалим, частіше за все привалюють такі копіngи як «фокус на емоціях», «придушення конкуруючої діяльності» та «пошук емоційної підтримки» [22].

Провівши багато досліджень у зв'язку з співвідношення копінг поведінки та задоволеності шлюбом у різних парах було визначено, що подружжя, яке задоволено власним шлюбом використовує стратегію «позитивного тлумачення та зростання», що дозволяє їм ефективно переживати стани занепаду та конфліктів та виходити з них використовуючи ресурси для відновлення та покращення стосунків. В той же час, представники родин, які мають менший рівень задоволеності шлюбом, в таких ситуаціях прибігають до інших копінг стратегій.

Аналізуючи дослідження, що були проведені поміж подружжям, порівнюючи сім'ї з різним рівнем задоволеності шлюбом можна дійти до висновку, що: у конфліктах пари з високою задоволеністю шлюбом частіше за все використовують стратегію «усунення», на відміну від тих сімей, що не задоволені шлюбом. Щодо стратегій «усунення» (в поведінковому значенні) та «зловживання алкоголем», їх частіше використовують подружні пари, що не мають гармонії та незадоволені протіканням їхнього шлюбу та взагалі життям із цим партнером [14].

Отже, пари, які відчують високий рівень задоволеності партнером та шлюбом взагалі, частіше обирають більш конструктивні та сприятливі копінг стратегії у власному житті, тому що проживаючи у гармонійних стосунках не прагнуть їх руйнування та використовують стратегії, що спрямовані на збереження стосунків та продовження існування родини. Вони намагаються вирішити конфлікт, уникають переходу на особистість, шукають способи регуляції конфліктів та намагаються усунути джерело сварок, що допомагає їм отримати позитивний досвід та пережити складні життєві періоди, залишившись разом. Взагалі, ефективне вирішення конфліктів та конструктивна спроба його вирішення завжди підвищує рівень задоволення власним шлюбом, оскільки люди починають більше розуміти одне одного, стають ближчими та отримують позитивний досвід переживання важких та кризових моментів. У конфліктах вкрай важливо промовляти та проживати емоції. Образа, агресія, страх, огида – це все залишається в нас та не дає нормально проживати своє життя та розвиватись. Таким чином згодом всі «проглочені» емоції все одно вийдуть, у звинуваченнях чи невинуватих образах. Саме тому, у щасливих сім'ях прийнято розмовляти, проживати та ділитись власними почуттями, показуючи їх важливість. Так набагато легше стати ближчими та підвищити вірогідність того, що проблема, що є джерелом конфліктів – буде вирішена [7].

В той же час, у родинях, де рівень задоволеності шлюбом низький, люди часто стають більш роздратованими та агресивними, оскільки їх незадоволеність вони проєктують на інших, не даючи їм можливості змінити обставини, а лише пригнічуючи та звинувачуючи їх.

Щодо зловживання алкоголем – то це вид втечі від конфліктів та незадоволення, до того ж, будь яка залежність може бути наслідком сварок, конфліктів та невдоволеності, а може бути її предиктором. Тією ланкою, що детермінує появу агресії та конфлікту [28].

Також актуальною є проблема прояву емоцій у особливо важких стресових ситуаціях. Свій страх, біль, смуток чи злість більшість людей не вміють проявляти конструктивно та проживати його без криків та скандалів, виливаючи на власного партнера дуже багато зайвих слів та переходячи на суцільно емоційний стан. Всі реакції на сильний стрес чи кризу є суб'єктивними, та будуються на основі минулого досвіду, виховання, травматизму та особливостях психіки окремого індивіда. Ця суб'єктивність обумовлюється такими факторами як:

- 1) темперамент та природні особливості характеру людини;
- 2) адаптивність, як природня здатність до пристосування організму та психіки (наскільки швидко та ефективно відбувається адаптація) [31].

Виходячи з того, наскільки ці фактори розвинені і наскільки їх вплив на людину сильний, у людей виділяється дві полярних особливості: стресостійкість та стресонестійкість. Стресостійкими людьми називають тих, хто має досить високий рівень адаптивності та чия нервова система є достатньо гнучкою та ємною для переживання стану стресу та сильного нервового напруження. Їх працездатність стає вищою а коефіцієнт корисної дії є вищим в декілька разів. Такі люди стійкі до стресу, можуть переживати його досить спокійно, спрямовуючи свої дії та енергію на вирішення проблем, вони краще зосереджують увагу та мають великий потенціал. Такі люди сприймають проблеми як виклик, до якого відчують себе готовими,

легко беруть на себе відповідальність за причини та наслідки проблем чи криз і намагаються якнайшвидше їх вирішити. В той час як люди стресонестійкі дуже складно переживають навіть найменший стрес, впадають у стани апатії та фрустрації, їм складно переживати важкі життєві епізоди і вони спрямовані не на вирішення проблеми, а на жаління та пасивне очікування. У стресі такі люди зазвичай не проявляють активності, мають розсіяну увагу, їм важко зосередитись на чомусь одному. Вони швидко втомлюються, намагаються перекласти відповідальність на іншого або зробити іншого винним, шукають виправдання та взагалі рідко намагаються зайняти активну позицію щодо власного життя. Для них будь які труднощі – це покарання, випробування, вони відчують страх невдачі та страх перед будь якими труднощами у їх житті. Часто такі люди схильні до уникнення конфліктів або терпіння, що дозволяє їм не діяти на користь вирішення та усунення джерела проблеми а пасивно чекати покращень зі сторони [36]. Із плюсів стресонестійких особистостей: їм досить просто працювати монотонно, виконувати кожен день одну й ту саму роботу, жити у стабільності та радіти тому, що вони мають, тому що таким людям вкрай важко ризикувати та приймати на себе тягар змін, до яких необхідно було адаптуватись, що є для них найстрашнішою кризою, оскільки ситуації невизначеності є вкрай травмуючими для таких людей.

Найбільш популярним на сьогодні способом простої та швидкої адаптації до нових умов у родині, країні чи колективі є використання психологічних механізмів захисту. Ці механізми спрямовані на захист психіки від травматичних та стресогенних ситуацій задля забезпечення людині ефективної роботи та дієздатності у найближчий час. Ще З. Фройд вказував, що: «функціональне призначення і мета механізмів психологічного захисту полягає в послабленні внутрішньо-особистого конфлікту і зниженні невротичної тривоги, які обумовлені протиріччями між інстинктивними

імпульсами несвідомого і потребами зовнішнього середовища, що виникають в результаті соціальної взаємодії» [37].

Природу захисних механізмів вивчали всі представники дослідження теорій особистості, проте, скільки б не було описано цих механізмів та з якої сторони їх вивчали, найбільш розповсюдженим і загальноживаним визначенням все ще залишається класичне трактування психологічних механізмів захисту З. Фрейда. Поняття психологічних механізмів описувались та вивчались зі сторони динамічного підходу, представниками якого залишались вихідці з психоаналізу, такі як: З. Фрейд, А. Фрейд, Л. Хьелл і Д. Зіглер [23].

З. Фрейд у власних дослідженнях дійшов основного розуміння феноменології захисних механізмів. Він вказував, що: «психологічний захист - це природна особливість будь-якої людини, як здорової, так і хворої, який пов'язаний з тими прийомами, які «Я» використовує в конфлікті і які можуть призвести до неврозу» [36]. Психологічні механізми захисту формуються та розвиваються, задля того, щоб психіка біла захищена від зовнішніх впливів, стресу та факторів оточення.

Так само, захисні механізми впливають на загальне почуття організму, його формування, розвиток та особові зміни, що переживає людина. Це впливає на її зрілість, її рівень домагань, впливає на її особисті амбіції та цілі та допомагають досягати їх. Ф. Б. Березін визначав, що: «механізм психологічного захисту - це процес встановлення оптимальної відповідності особи і довкілля в ході здійснення властивої людині діяльності, яка дозволяє індивідуумові задовольняти актуальні потреби і реалізовувати пов'язані з ними значимі цілі при збереженні психічного і фізичного здоров'я, забезпечуючи в той же час відповідність психічної діяльності людини, його поведінка вимогам середовища» [33].

Багато дослідників намагались досліджувати механізми психологічного захисту як комплексну структуру та визначити її класифікацію, задачі та

функції, але ще й досі не було визначено універсальної структури та класифікації його поняття.

Загалом, всі психологічні захисні механізми можна умовно поділити на:

- проєктивні, що проєктуються психікою (такі як витіснення, заперечення, регресія, реактивна освіта і тому подібне);
- дефензивні, що формуються завдяки інтелектуальному та особистісному прояву особистості (такі як раціоналізація, інтелектуалізація, ізоляція, ідентифікація, сублимація, проєкція, зміщення) [25].

На сьогодні поняття психологічного захисту зводять до поняття певного патерну поведінки, який розвивається у людини під час розвитку, за допомогою навчання, виховання та впливу батьківських стереотипів. Далі цей механізм стає автоматичним, що працює несвідомо у відповідь на зовнішні подразники чи травмуючі події та намагається зберігати такі особистісні конструкти як «я» концепція, та захистити його від почуття сорому, тривоги, гніву чи страху.

Отже, взаємозв'язок задоволеності шлюбом у жінок з копінгом можна вважати прямим, що визначає активний копінг, оскільки використання пасивного копінгу не дозволяє впливати на власне життя та навколишню ситуацію. У ситуації використання пасивного копінгу (емоційний фокус, алкоголь, та пошук підтримки) взаємозв'язок є зворотнім [26].

## Висновки до Розділу I

Було визначено поняття копінгу, як певного компоненту, що дозволяє людині активно відстоювати власну позицію, адаптуватись до змін у навколишньому середовищі, змінювати власне ставлення до стресогенних факторів та змінити звичні патерни поведінки, виходячи із нових обставин, що існують у її житті, як особистий спосіб індивіда вирішувати ситуації кризи, стресу чи серйозних внутрішніх переживань, як певний рівень готовності особистості до вирішення зовнішніх чи внутрішніх проблем, завдяки адаптації до нових умов життя. Була визначена класифікація поняття копінг-стратегії: активні та пасивні. Було визначено, що цей феномен має певну структуру, що складається безпосередньо з захисних механізмів та механізмів долання труднощів. Було визначено варіанти копінгу як способу подолання стресу. Серед них: оцінка ситуації, втручання в ситуацію, уникнення. Було визначено, що механізм копінг стратегії складається з: оцінки інтенсивності загрози чи сили стресу; оцінки ресурсів, які він має для забезпечення опору; оцінки вимог та особливостей середовища; вибір найбільш ефективного способу протидії стресу.

Було визначено поняття задоволеності шлюбом як особистісну оцінку якості стосунків між подружжям кожним з його членів, як суб'єктивне сприйняття подружжям крізь призму соціокультурних норм ефективності функціонування сім'ї в плані задоволення їх індивідуальних потреб. Було визначено три можливі рівні стосунків між подружжям: формальна стабільність; адаптація; глибокий рівень. Було визначено, що на задоволеність шлюбом прямо впливає те, як саме розподіляються сімейні ролі, узгодженість партнерів у поняттях, традиціях, цінностях, особистісних якостях. Було визначено, що у міцних та стабільних подружжях партнери мають схожі цінності та росли у схожих соціальних умовах, що створює комфортні умови для побудови спільних цінностей та поля для розвитку та спільного життя. Було визначено групи факторів що впливають на

задоволеність шлюбом, такі як: соціальні, економічні, несімейна сфера, установки та подружні стосунки. Було визначено, що між благополучними та неблагополучними родинами є різниця в показниках задоволеності: психологічною атмосферою у родині; спілкуванням; сексуальними відносинами; відпочинком; рівнем психологічної участі та підтримки в середині пари.

Було визначено, що стан сімейної ситуації, кількість конфліктів, стилі виховання в родині та інші характеристики родинних взаємостосунків дослідники часто пов'язували з копінгом та копінг поведінкою, що притаманна кожному з родини так само, як пов'язували з певними життєвими етапами, що переживає людина чи кризовими періодами у дорослішанні та зрілості. Копінг стратегії є основою збереженню сприятливих стосунків у родині, відновленню рівню сімейних стосунків під час та після сварок чи у скрутних сімейних ситуаціях або контролю цілісності, яку утворює родина та розвитку відносин у сім'ї та поза її меж. Було визначено, що родини, що проживають у шлюбі відносно не багато часу, та відчувають середній рівень задоволеності шлюбом, частіше за все при виборі копінг стратегії спираються на копінг, що орієнтований на вирішення проблеми, сім'ї, які мають низький рівень задоволеності власним шлюбом орієнтуються на власний емоційний стан, родини, у яких високий рівень задоволеності шлюбом, де вони задоволені існуючою сімейною ситуацією та готові підтримувати одне одного і продовжувати шлюб, то їх вибір копіngu часто припадає на «позитивне тлумачення та зростання», «активний копінг» та «планування». Для сімей, що мають часткове задоволення власним шлюбом та сімейними стосунками, копінг стратегії частіше за все є: «позитивне тлумачення та зростання», «фокус на емоціях», «активний копінг»; а у сімей, які не задоволені власним шлюбом та вважають його невдалим, частіше за все привалюють такі копіngи як «фокус на емоціях», «придушення конкуруючої діяльності» та «пошук емоційної підтримки».

## **РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТОВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЖІНОК ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ЗАДОВОЛЕННЯ ШЛЮБОМ**

### **2.1. Відомості про існуючі дослідницькі методики**

Основними завданнями емпіричного дослідження дипломної роботи є:

1. Виявити рівень задоволеності шлюбом у жінок
2. Визначити особливості копінг поведінки жінок із різним рівнем задоволеності шлюбом
3. Визначити психологічні особливості копінг-стратегії жінок із різним рівнем задоволення шлюбом

Поставлені завдання обумовлюють три основні етапи дослідження:

1. Підготовчий етап, де перед нами постає питання аналізу існуючих діагностичних методик, завдяки яким можливо дослідити особливості задоволеності шлюбом та особливості копінг-стратегій у жінок та вибору необхідних методик для нашого дослідження.
2. Діагностичний етап, де перед нами стоїть завдання провести збір емпіричних даних;
3. Аналітичний етап, метою якого є аналіз отриманих у результаті емпіричного дослідження даних.

На даному етапі перед нами постає завдання проаналізувати наявний діагностичний інструментарій щодо дослідження задоволеності шлюбом та копінг-стратегій та обрати найбільш доцільні для нашого емпіричного дослідження.

Задоволеність шлюбом як соціо-психологічний феномен, що розглядається в контексті родини, може викликати ряд сімейних та особистісних проблем, у тому числі викликає збільшення рівня дискомфорту та стресу. Саме тому для нас є важливим отримати ці дані, оскільки саме задоволеність або не задоволеність шлюбом може провакувати актуалізацію

дії копінг-стратегій. Тож роздивимось репертуар діагностичного інструментарію, що дозволяє виміряти рівень та особливості задоволеністю шлюбом.

1) Методика визначення психологічної сумісності в подружжі Ю.А. Решетняк, Г.З. Васильченко, модифікація тесту Т. Ліри [18].

Сумість подружжя, на нашу думку, є основою рівня задоволеност шлюбом. В контексті даної методики цей феномен розглядається у чотирьох рінях, що стали основою діагностичних шкал дослідження:

- 1) психологічний рівень
- 2) психофізіологічний рівень
- 3) соціокультурний рівень
- 4) соціально-психологічний рівень.

Автори методики зазначають, що прогалини хча б на одному з рівнів дають відчуття дискомфорту у сімейних стосунка, що впливає на сумісність чи несумісність, а у подальшому і на рівень задоволеності шлюбом.

Завдяки даній методиці можливо продіагностувати на лище наявний івень сумісності/несумісності, а й мати змогу прогнозувати сумісність ще на рівні дошлюбних стосунків, що у подальшому обумовлює прогнозування можливи сімейний проблем.

2. Метод «Сімейна соціограма» Е.Г. Ейдеміллера [27]. Даний метод має в основі проєктивне тестування та дає можливість досліднику виявити, якими є особливості комунікації між подружжям, які саме чинники комунікації впливають на їхню задоволеність шлюбом.

3. Методика «Сімейно-обумовлений стан» Е. Г. Ейдеміллер та В. В. Юстицкис [27]. Даний опитувальник дозволяє більш детально дослідити актуальний та типовий стан сім'ї. Дослідити актуальну ситуацію у членів подружжя можна за наступними критеріями:

- 1) задовільний/незадовільний стан члена подружжя
- 2) нервово-психічне напруження
- 3) сімейна тривожність.

Дані категорії суттєво пов'язуються і з копінг стратегіями як з можливістю подолати стрес всередині родини та досягнути більшого рівня задоволеності шлюбом.

4. Опитувальник «Вимірювання установок в сімейній парі» Ю.Е. Алешіна, Л.Я. Гозман [3]. Дана методика дозволяє визначити компоненти задоволеності шлюбом тобто особливості тих 10 сфер життя, завдяки яким людина може будувати гармонійні стосунки із своїм партнером у контексті сім'ї та мати великий рівень задоволеності шлюбом.

До склад опитувальника входять наступні діагностичні шкали:

- 1) відношення до людей ;
- 2) вибір між задоволенням та почуттям обов'язку;
- 3) відношення до дітей ;
- 4) автономність чи залежність один від одного;
- 5) відношення до факту розлучення ;
- 6) Відношення до різних романтичних проявів;
- 7) важливість сексу;
- 8) відношення до видів «забороненого сексу»;
- 9) патріархальний чи елітарний сімейний устрій;
- 10) матеріальна сфера у подружніх стосунках [3].

Дані сфери є ключовими у побудуванні контрукту задоволеності шлюбу. Провисання у цих сферах створює певний рівень дискомфорту в сім'ї, що обумовлює, знову ж таки, використання копінг-стратегій для подолання стресу та збереження гармонійних стосунків.

Відповідно до цього наступними нам необхідно проаналізувати методики дослідження копінг-стратегій, адже нами було виявлено, що задоволеність шлюбом стає пре диктором стресу, який необхідно подолати для збереження гармонійних стосунків а також комфортного самопочуття.

1. Методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана (адаптація Н.А. Сирота та В.М. Ялтонський) [15].

Автор методики – Д.Амірхан, в результаті проведеного ним факторного аналізу, виділив три основні групи копінг стратегій, що дозволяють особистості вдало долати стрес:

1) вирішення проблем – це активна поведінка досліджуваного, де особистість використовує усі наявні у неї ресурси для подолання стресової ситуації аби найбільш доцільно подолати наявний стрес;

2) пошуку соціальної підтримки – це активна поведінка людини, направлена на пошук допомоги зі сторони оточуючого її середовища, аби мати додаткові ресурси для подолання життєвих стреднощів та стресів;

3) уникнення - відноситься до більш пасивних форм поведінки, що полягає у тому, щ людина відодить від контакту із навколишнім світом, замикається в собі аби не вирішувати наявну проблеми або самостійно не долати отриманий стрес. Тобто більшою мірою людина чекає вирішення проблеми зовні, при цьому не беручи в цьому активної участі [15].

Більш детально слід зупинитися саме на стратегії уникнення, адже використання лише даної пасивної форми копінг поведінки може призвести до різного роду негативних наслідків, у тому числі і до зниження рівня задоволеності шлюбом у самої особистості, або у іншого члена подружжя.

Так, наприклад, людина отримує стрес від звільнення на роботі, при цьому не намагається вирішити проблему аби рухатись далі, а вдається до вживання алкоголю або наркотичних середників, або ж навіть звертатися до найбільш активної форми уникнення – суїциду. У подальшому негативні наслідки від не пережитого стресу суттєво завдають стресу найближчому оточенню людини – другому члену подружжя, дітям, батькам, друзям тощо.

Вважається, що уникнення є однією із стратегій, що призводить до дезадаптивні поведінки. Її доцільно використовувати людям, що знаходяться на нижчому рівні розвитку. Хоча у контексті деяких стресових ситуацій все ж доцільно використовувати саме цю стратегію.

На думку автора найбільш вигідним рішенням особистості є використання всіх трьох стратегій, змінюючи їх відповідно до доцільності ситуації. В деяких ситуаціях людина має сили аби вирішити проблему самостійно, в деяких звертається за допомогою, а в деяких уникає прямого зіткнення зі тресом. Головне добре розрізняти конкретні ситуації для використання конкретних стратегій їх подолання.

Методика складається із 33 питань, отже на кожному із стратегій відведено по 11 пунктів. На кожному з відповідей досліджуваному необхідно відповісти власною згодою чи не згодою за шкалою від 1 до 3 балів. Таким чином мінімальна кількість балів, які особистість може отримати за кожною шкалою це 11, а максимальна 33.

Методика «Способи волаючої поведінки» Р. Лазаруса та С. Фолкмана в адаптації Т.Л. Крюкової, Е.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвої [3].

Дана методика створена основоположниками теорії копінг поведінки Р. Лазарусом та С. Фолкманом у 1988 році як спосіб дослідити провідні стратегії подолання стресових ситуацій у конкретної особистості.

Методика містить 50 питань, що складають основу 8 шкал, що відповідають 8 стратегіям копінг поведінки, виділеним авторами методики у власній теорії. Серед цих шкал виділяють наступні:

- 1) Конфронтація
- 2) Дистанціювання
- 3) Самоконтроль
- 4) Пошук соціальної підтримки
- 5) Прийняття відповідальності
- 6) Уникнення
- 7) Планування вирішення проблеми
- 8) Позитивна переоцінка [3].

Роздивимось більш детально зміст кожної із представлених стратегій:

- Стратегія Конфронтації – стратегія передбачає подолання стресу за рахунок від реагування негативними емоціями на існуючий стресор. Таким

чином особистість ніби вступає увідкриту боротьбу із стресором, намагаючись бути сильнішою за нього. Для використання даної стратегії у людини має бути виражена імпульсивна поведінка, ворожість. При цьому у людини порушена планування процесів та передбачення результату. Дія у контексті даного копінгу є цілеспрямованою оскільки людина активно вивільнює накопичену від стресу напругу і це є позитивною стороною даного копінгу. Негативною стороною копінгу є недостатня обґрунтованість дій особистості.

- Стратегія Дистанціювання – стратегія передбачає зниження значущості у ставленні до стресової ситуації таким чином знижуючи рівень стресовості. За даної стратегії людина часто використовує раціоналізацію, часто перемикає увагу, а також активно використовує власне почуття гумору, знецінює ситуацію або конкретну людину тощо.

Із позитивних сторін даної стратегії – людина знижує для себе значущість стресу і тим самим знижає і рівень стрес. При цьому негативним аспектом є те, що людина перестає розрізняти стресову ситуацію і реальне життя, тим самим починає знецінювати власні почуття та почуття близьких та рідних.

- Стратегія Самоконтролю – стратегія передбачає стримування власних емоцій, за рахунок чого емоційний фон перестає впливати на стан людини та на рішення людини. Таким чином людина краще володіє собою, підвищує рівень контролю над власною поведінкою та може усвідомлено керувати стресом та його впливом на особистість.

Але з іншого боку дана стратегія визначається як прагнення людини приховати думки та почуття, страх перед рзкритям її внутрішніх переживань та спонукань.

Тим самим позитивною стороною даної копінг стратегії є повна влада над власною свідомістю, а негативним аспектом є прагнення людини приховати себе справжнього через страх бути неприйнятним та незрозумілим.

- Стратегія Пошук соціальної підтримки – стратегія передбачає звернення особистості до зовнішніх факторів та чинників, до конкретних більш досвічених осіб, до інформаційних ресурсів, аби розширити коло знань про ситуацію, або ж отримати моральну та фізичну підтримку зовні та таким чином подолати стрес.

Людина, що використовує дану стратегію потребує багато уваги до себе, порад та співчуття. При цьому характерним є звернення до, переважно, інформаційної підтримки аби володіти необхідними знаннями аби краще орієнтуватися в ситуації та подолати стрес.

Тож позитивними сторони даної стратегії є активізація процесів пошуку зовнішньої підтримки, вміння нею управляти та розширювати коло знайомств та знань. Негативними аспектами даної стратегії є ставлення себе у позицію залежного, тобто будь-яка діяльність людини має відбуватися лише під супроводом будь-якої зовнішньої підтримки.

- Стратегія Прийняття відповідальності – стратегія передбачає усвідомлення особистістю власної відповідальності за ряд випадків та висновків, які є ключовими в її житті, або ж роблять для людини стрес. Тобто людина достатньою мірою усвідомлює взаємодію між випадком та наслідком цього випадку, усвідомлює власну роль у цих наслідках та розуміє, що лише сама людина може вирішити дане питання для себе.

Людина схильна аналізувати поведінку, шукати наслідки. Так людина схильна долати труднощі, перш за все, шляхом аналізу витоків причин наявності стресу.

Хоча з першого погляду дана стратегія є достатньо-позитивно-направленою, що без сумніву є позитивним моментом використання даної стратегії, проте постійне використання даного копінгу є причиною розвитку невинуватої самокритики, розвитку почуття провини, навіть у тих випадках, коли ситуація із стресової переходить в щоденну поточну. А також розвивається схильність бути незадоволеним собою.

Методика «Подолання важких життєвих ситуацій» (ПВЖС) В. Янке, Г. Ердманн у адаптації Н. Водоп'янової [7].

Дана методика дозволяє діагностувати особливості поведінки особистості у стресових ситуаціях, тобто особливості використання певних копінг-стратегій.

У контексті методики досліджуваних надають перелік із 120 питань, на які досліджуваним необхідно дати відповідь за шкалою від «ніколи» до «завжди».

У методиці представлені 20 діагностичних шкал, що відповідають 20 стратегіям копінг поведінки, кожна з яких представляється 6 питаннями. До таких стратегій поведінки належать:

1. Зниження стресової ситуації
2. Самосхвалення
3. Самовиправдання
4. Відволікання
5. Заміщення
6. Самоствердження
7. Психом'язова релаксація
8. Контроль над ситуацією
9. Самоконтроль
10. Позитивна самомотивація
11. Пошук соціальної підтримки
12. Антиципуюче уникнення
13. Втеча від стресової ситуації
14. Соціальна замкненість
15. «Заїжджена платівка»
16. Бепомічність
17. Жалість до себе
18. Самозвинувачення

19. Агресія

20. Використання ліків

Аналізується дана методика з точки зору об'єднання діагностичних шкал.

Групування 1-10 шкал характеризують стратегії, що направлені на зниження стресу, зменшення ефекту від його дії. Дану групу стратегій називають позитивними стратегіями.

Групування 13-18 шкал відображають ті копінг стратегії, що можуть навпаки збільшити ефект від дії стресу, негативно повпливати на особистість. Тож дану групу називають негативними стратегіями.

Також окремо слід розглянути позитивні стратегії, оскільки всередині них можна виділити три особливі діапазони:

I діапазон – в дане угрупування входять стратегії 1-3, вони є когнітивними стратегіями та направлені на зниження значущості стресу для особистості.

II діапазон – в дане угрупування входять стратегії 4-7, вони направлені на відволікання особистості від стресу і таким чином зниження рівня стресу для неї.

III діапазон – в дане угрупування входять стратегії 8-10, вони направлені на контроль особистості, зайняття нею позиції ведучого, а не керівного стресовою ситуацією.

Методика «Стратегії подолання стресових ситуацій» СПСС/SACS, С. Хобфолл в адаптації Н. Вдоп'янової [7].

Методика дозволяє виявити провідні моделі поведінки особистості у процесі подолання стресу.

Методика складається із 54 питань, які складають 9 основних діагностичних шкал. Серед них такі:

- 1) Асертивні дії
- 2) Вступ до соціального контакту
- 3) Пошук соціальної підтримки

- 4) Обережні дії
- 5) Імпульсивні дії
- 6) Уникнення
- 7) Маніпулятивні (непрямі) дії
- 8) Асоціальні дії
- 9) Агресивні дії

Окрім цього в ході методики обчислюється загальний рівень конструктивності, що очислюється за такою формулою

$$IK = AP/PA$$

де AP – це сума балів за шкалами «асертивні дії», «вступ до соціального контакту» та «пошук соціальної підтримки»;

PA – це сума балів за шкалами «уникнення», «асоціальні дії» та «агресивні дії».

Опитувальник стрес долаючої поведінки COPE S. Carver, M. Scheier, J. Weintraub в адаптації Т. Гордєєва, Є. Осін, О. Расказова, О. Сичев, В. Шевяхов [11].

Опитувальник COPE, розроблени. S. Carver, M. Scheier, J. Weintraub на основі теорії засновника вчень про копінг-поведінку особистості – Р. Лазаруса. При цьому група вчених додали власну модель копінг поведінки, виходячи із об'єднання з якою вони мали змогу більш широко дослідити особливості копінг поведінки особистості.

В контексті даної методики дослідник має змогу виявити не лише особливості використання ряду копінг-стратегій, а й проаналізувати наскільки використання таких стратегій є продуктивним або непродуктивним, оцінити, які саме стратегії – конструктивні чи неконструктивні схильні обирати досліджувані.

Важливим фактором даної методики, що відрізняє її від багатьох інших – це наявність унікальних допінгів, черед яких вживання психоактивних середників, звернення до релігії, гумор, а також включені два різних аспекти соціальної підтримки, а саме інструментальна та емоційна підтримка.

Тож до складу даної методики входять наступні копінг-стратегії:

- 1) активне володіння
- 2) планування
- 3) пошук інструментальної соціальної підтримки
- 4) пошук емоційної соціальної підтримки
- 5) придушення конкуруючих дій
- 6) релігія
- 7) позитивна реінтерпретація та піднесення
- 8) стримувальне долання
- 9) відмова/прийняття
- 10) спрямування та вираження емоцій
- 11) заперечення
- 12) уявне визволення
- 13) звільнення у поведінці
- 14) використання алкоголю та/або лікарських речовин
- 15) гумор [11].

Опитувальник проактивної стрес-долаючої поведінки PCI E. Greenglass, R. Schwarzer в адаптації О. Старченкової [10].

Даний опитувальник має у своїй основі одну із найвідоміших теорій подолання стресу – проактивної теорії подолання L. G. Aspinwall.

В основу опитувальника автори вкладали наступну думку – копінг поведінка є не лише способом подолати стрес, а й особливим стилем життя, коли людина вкладає в себе розуміння того, що за все, що відбувається відповідає сама людина.

В своєму складі методик містить 6 проактивних копінг стратегій, виділених авторами методики:

1) Проактивне подолання – дана стратегія включає в себе процес ціле покладання, тобто акцентується увага на тому, як особистість ставить для себе цілі, які досягає на шляху до подолання стресів Слід розглядати не кількість поставлених цілей, а якісність їх постановки та виконання. В

даному контексті сутність проактивної допінгової поведінки полягає в прикладанні до вирішення максимальної кількості сил та енергії, використання всіх можливостей для подолання стресу.

2) Рефлексивне подолання – дана стратегія включає в себе розгляд усіх можливостей альтернативних варіантів вирішення проблеми, що доставляє особистості стресу. Дана стратегія побудована на прагненні перш за все обдумати план подальший дій, порівняти не лише наявні варіанти, а й власні ресурси для виконання, а також витрати та наслідки даного рішення, після чого особистості набагато легше вибрати для себе єдине правильне рішення. Дана стратегія розглядається як перспективна рефлексія.

3) Стратегічне планування – дана стратегія базується на процесі створення чіткого плану дій, продуманого в усіх найдрібніших деталях. Обов'язково даний план дій має опиратися на головну мету діяльності, а саме тим чи іншим способом подолати стрес. Таким чином контроль над власною поведінкою постає для особистості більш простим та доступним.

4) Превентивне подолання – дана стратегія базується на прагненні особистості попередити виникнення стресової ситуації. Особистість схильна прописувати для себе заздалегідь план, за яким вона буде слідувати та ефективно нейтралізувати стрес ще на тому етапі, коли він ще не встиг торкнутися свідомості особистості. При цьому дана стратегія передбачає використання досить обширного кола інших варіантів копінг-поведінки – завчасне накопичення грошей, ведення здорового образу життя, повсякчасна медична діагностика, страхування майна та життя тощо.

5) Пошук інструментальної підтримки – дана стратегія передбачає отримання особистістю необхідної для неї інформації та зворотнього зв'язку від інших людей в той час, коли людина активно бореться зі стресом.

6) Пошук інструментальної підтримки – дана стратегія передбачає процес розділення власних почуттів та переживання у особистості із її соціальним оточенням – близькими юдьми, колом друзів або родичів, з

групою за інтересами тощо. Таким чином людина отримує необхідне для неї співчуття та необхідну їй моральну підтримку.

Методика «Рішення складних ситуацій» РСІ Я. Боукал в адаптації О. Михайлової [3].

Дана методика призначання для охарактеризування стратегій поведінки особистості у складних страсових ситуаціях.

Методика містить у собі наступні 11 основних шкал:

1) уникнення – дана стратегія передбачає схильність особистості просто йти та уникати рішення складної страсової ситуації. Частіше за все така тенденція спостерігається у особистості, котра звикла до дії стресу та втратила інтерес до вирішення проблеми.

2) Наркотизація – дана стратегія передбачає використання психоактивних речовин, таких як алкоголь, тютюн та ліки, задаючись метою заспокоїтись та взяти собі певний час для передиху. При цьому внутрішніми вольовими діями людина не може заспокоїти себе, леше вдаючись до наркотичних середників. Деякі дії особистості тут можна сприймати як певний «ритуал» – усамітнитись та запалити цигарку, випити мінімальну кількість алкоголю, випити ліки, що людина, частіше за все, постійно носить із собою.

3) Порівняння своїх проблем із проблемами інших – дана стратегія передбачає внутрішнє заспокоєння особистості, усвідомлюючи той факт, що хтось має більші проблеми, аніж вона сама. При цьому людина шукає підтримки, розуміння та співчуття ззовні.

4) Механізми зниження психічної напруги – дана стратегія передбачає схильність людини хочаб на деякий час абстрагуватись та забути про проблеми, взятись за іншу відволікаючу діяльність та переключитись від власних переживань.

5) Вербальна агресія – дана стратегія передбачає схильність особистості кричати, підвищувати тон, включати агресію у свій монолог чи

діалог із кимось, використання нецензурної лексики, таким чином вивільнюючи негативні переживання та звільняючись при цьому від них.

6) Агресія до людей – дана стратегія передбачає схильність особистості «зриватись» на інших людей у момент найпотужнішої дії стресу. При цьому особистість частіше за все звинувачує в цьому когось, або ж перекладає відповідальність, при цьому зазнавати меншої кількості стресу не стає.

7) Агресія до предметів – дана стратегія передбачає схильність особистості виміщати свій гнів та агресію на певних предметах, перекладаючи на них «відповідальність», ніби саме через цей предмет людина наразі зазнає стресу.

8) Агресія до себе – дана стратегія передбачає виміщувати свій гнів на собі, при цьому мова йде не лише про моральне подавлення себе, а й про прояви аутоагресії.

9) Інтрапунітивне ставлення до ситуації – дана стратегія передбачає схильність особистості пояснювати власні проблеми, що завдають їй стресу власними недоліками – невміння робити щось, «тяжким» характером, незнанням якихось речей, прокрастинацією тощо.

10) Компенсація – дана стратегія передбачає замістити невдачу в одній сфері власного життя успіхом в іншій сфері, таким чином збалансовуючи відчуття стресу.

11) Збільшення зусиль до досягнення мети – дана стратегія передбачає проявляти настирливість у процесі подолання стресу та використання у даному процесі максимальної кількості власних ресурсів.

Таким чином ми можемо побачити досить обширний спектр діагностичного інструментарію щодо дослідження рівня задоволеності шлюбом та різних аспектів копінг-поведінки особистості.

Найбільш доцільними для використання в нашій кваліфікаційній роботі ми вважаємо наступні діагностичні методики:

1. Тест опитувальник задоволеності шлюбом (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко)

2. Опитувальник «Копінг поведінка у стресових ситуаціях» CISS, Н. Ендлер, Дж. Паркер в адаптації Т. Крюкової

## **2.2. Опис та характеристика обраних методик**

Вибірку складають 25 жінок, віком 25-28 років. Досліджувані проживають у місті Києві. Усі досліджувані заміжні, у шлюбі від 1 до 7 років. Мають дітей.

Для досягнення поставленої мети та завдань нами було використано наступні діагностичні методики:

1. Тест опитувальник задоволеності шлюбом (В.В. Столін, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко) [27].

Даний опитувальник призначений для діагностики рівня задоволеності шлюбом.

Тут діагностується особливості сприйняття емоційного комфорту досліджуваних по відношенню до другої половинки – наскільки узгодженими є ролі в родині, узгодженість думок та дій партнерів тощо. Опитувальник складається із двадцяти чотирьох тверджень.

Твердження відповідають різним сферам, у яких проявляється задоволеність шлюбом:

- сприйняття себе у парі;
- сприйняття самого партнера;
- узгодженість думок та стратегій дій;
- вміння домовлятися;
- вміння аналізувати поведінку;
- вміння приходити до спільної думки.

Оцінки у даному опитувальнику варіюються від 0 до 48, відповідно до ступеня задоволеності шлюбу. Після сумарного підрахунку ми можемо робити висновок щодо задоволеності шлюбом досліджуваних.

Оцінки розподіляються наступним чином:

- 0—16 — абсолютна незадоволеність шлюбом;
- 17—22 — незадоволеність шлюбом;
- 23—26 — скоріше незадоволеність шлюбом;
- 27—28 — перехідний етап;
- 29—32 — скоріше задоволеність шлюбом;
- 33—38 — задоволеність шлюбом;
- 39—48 — абсолютна задоволеність шлюбом.

2. Опитувальник «Копінг поведінка у стресових ситуаціях» CISS, Н. Ендлер, Дж. Паркер в адаптації Т. Крюкової [3].

Дана методика дозволяє досліднику виявити особливості копінг-поведінки у стресових ситуаціях у досліджуваної особистості з огляду на використання нею конкретних стратегій поведінки.

Опитувальник складається із 48 питань, котрі складають наступні діагностичні шкали:

Опитувальник «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS) дозволяє визначити домінуючі копінг-стратегії:

1) проблемно-орієнтована стратегія – дана стратегія передбачає акцентування уваги особистості на наявній проблемі не з метою увігнати себе в ще більш вузькі стресові рамки, нав'язані стресовою ситуацією, а з прагненням зацентувати свої ресурси на тому, як подолати стрес;

2) емоційно-орієнтована стратегія – дана стратегія передбачає фокус уваги особистості на емоційному фоні та емоційних переживаннях у контексті стресової ситуації;

3) уникнення – дана стратегія передбачає схильність особистості відгороджувати себе від контакту із стресовим фактором різноманітними способами, таким чином суттєво знижуючи для себе рівень стресу;

4) відволікання – дана стратегія передбачає сильність особистості фокусувати увагу на інших справах об'єктах, аби певним чином відійти та відволіктись від негативних переживань щодо конкретної стресової ситуації;

5) соціальне відволікання (пошук соціальної підтримки) – дана стратегія передбачає пошук особистістю моральної та фізичної підтримки ззовні, звернення до більш досвчених особистостей за порадою, звернення до близького кола спілкування за моральною підтримкою тощо.

На кожне із поставлених питань людина має дати відповідь за шкалою від 0 до 5, де 0 – це «ніколи», а 5 – це «дуже часто».

Для статистичної обробки отриманих даних нами були використані наступні методи математичної статистики:

1. Дескриптивна статистика – даний розділ математичної статистики допомагає нам обчислити середні показники, отримані у результаті проведення діагностики, та представити їх у вигляді таблиць та графіків.

2. Метод рангової кореляції Ч. Спірмена – даний непараметричний статистичний метод дозволяє нам зробити висновок щодо зв'язку використання певних копінг-стратегій із рівнем задоволеності шлюбом.

3. Порівняльний аналіз за U-критерієм Манна-Уїтні – даний непараметричний метод дозволяє нам виявити різницю між використанням провідних копінг стратегій у жінок із різним рівнем задоволеності шлюбом.

## Висновки до Розділу II

Було проведено аналіз існуючих діагностичних методик, завдяки яким можливо дослідити особливості задоволеності шлюбом та особливості копінг-стратегій у жінок та видібрано діагностичний інструментарій для емпіричного дослідження. Серед обраних методик дослідження: тест опитувальник задоволеності шлюбом (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко) та Опитувальник «Копінг поведінка у стресових ситуаціях» CISS, Н. Ендлер, Дж. Паркер в адаптації Т. Крюкової

Було позначено, що вибірку дослідження складають 25 жінок, віком 25-28 років.

Для статистичної обробки емпіричних даних було обрано описовий аналіз, порівняльний аналіз за U-критерієм Манна-Уїтні та метод кореляції рангів Ч. Спірмена.

## РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЖІНОК ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ЗАДОВОЛЕННЯ ШЛЮБОМ

### 3.1. Результати дослідження та їх інтерпретація

На діагностичному етапі емпіричного дослідження нами були отримані результати. Після статистичної обробки отриманих даних ми мали змогу проаналізувати їх та зробити висновки щодо особливостей використання копінг-стратегій жінками із різним рівнем задоволеності шлюбом.

Перед початком дослідження ми перевірили валідність от брани діагностичних методик за допомогою показників альфа Кронбаха та омега Макдональда. Результати дані перевірок занесені нами до Таблиці 3.1.

Таблиця 3.1. – Результати перевірки валідності за опитувальником задоволеності шлюбом (В.В. Столін, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко) та опитувальником «Копінг поведінка у стресових ситуаціях» CISS, Н. Ендлер, Дж. Паркер в адаптації Т. Крюкової.

	Показники Альфа Кронбаха	Показники Омега Макдональда
Задоволеність шлюбом	0,767	0,850
Проблемно-орієнтований копінг	0,785	0,748
Емоційно-орієнтований копінг	0,610	0,647
Копінг, орієнтований на уникнення	0,630	0,624
Субшкала «Відволікання»	0,770	0,708
Субшкала «Соціальне відволікання»	0,726	0,778

За отриманими показниками ми можемо говорити про достатній рівень надійності та валідності, що дозволяє нам говорити про достовірність дослідження.

Першими нами були проаналізовані результати дослідження за тестом опитувальником задоволеності шлюбом (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко).

Отримані результати дають нам змогу не лише проаналізувати рівень задоволеності шлюбом у досліджуваних жінок, а й розподілити їх на групи відповідно до рівня задоволеності подружнім життям.

Середні результати за групою досліджуваних жінок представлені нами у Таблиці 3.2.

Таблиця 3.2. – Результати дослідження за опитувальником задоволеності шлюбом ( В.В. Столін, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко).

	<b>Середнє</b>	<b>Мінімум</b>	<b>Максимум</b>	<b>Ст.відх.</b>
Задоволеність шлюбом	35,88	28,00	48,00	6,16

За результатами проведеного дослідження можна говорити про наступні закономірності у рівня задоволеності шлюбом у досліджуваних жінок.

Так за результатами дослідження нами було виявлено, що досліджувані жінки сприймають власний шлюб ідеальним для себе, комфортним та щасливим.

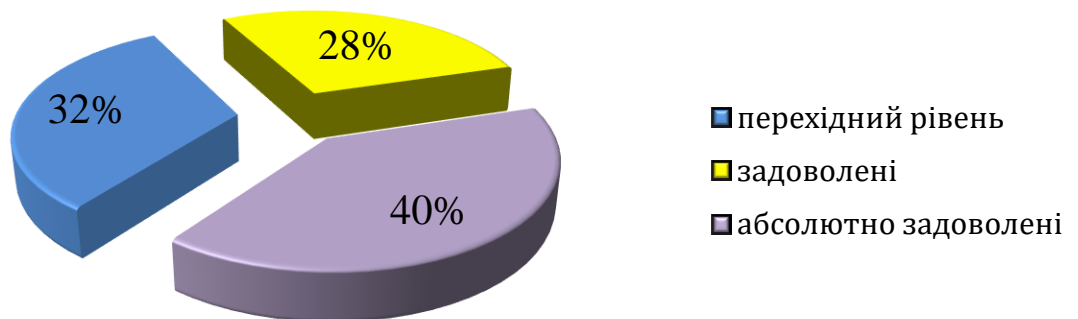
На нашу думку, на такі показники впливають абсолютно різні фактори, у тому числі і не досить високий стаж сумісного життя разом із своїми чоловіками. Наразі жінки отримують різний, безумовно цікавий, досвід проживання разом та отримують задоволення від кожного моменту.

Для досить молодих жінок, якими являються наші досліджувані, характерне переживання зовсім нової палітри ситуацій, в яких дотепер вони не опинялися. Це і складні сімейні ситуації, у яких їм необхідно переживати більшу дорослість та відповідальність, і нові радісні переживання від

сумісного життя один із одним і можливості вирватися від батьків та налагоджувати власне життя та власну сім'ю.

При цьому досліджувані жінки вже досить багато пережили дуже багато історій та ситуацій разом із своїми чоловіками – разом будували сумісний побут, налагоджували сімейне життя, переживали різноманітні сімейні конфлікти, ставали батьками, разом росли як особистості.

Таким чином, зараз жінки знаходяться у великому почутті кохання та прив'язаності до своїх чоловіків, адже протягом певної кількості років жінки із своїми чоловіками були один для одного опорою та підтримкою, переживали різні етапи життя та все одного залишилися поряд один з одним та кохають один одного. Для більш детального огляду результатів нами було представлено результати відсоткового співвідношення рівнів задоволеності шлюбом у групі досліджуваних жінок. Результати було зображено нами графічно на Рисунку 3.1.



*Рис.3.1.-Відсоткове співвідношення показників рівня задоволеності шлюбом у жінок*

За результатами якісного аналізу можна зазначити, що відсотки серед досліджуваних розподілилися наступним чином.

32% досліджуваних жінок наразі знаходяться на перехідному рівні. Тобто наразі жінки знаходяться у стані невизначеності і не мають однозначного ставлення до власного шлюбу, адже разом із чоловіком їм не погано і не добре, вони не відчувають комфорту, але з певних причин все ще

залишаються із своїми чоловіками у шлюбі, адже бачать перспективи у налагодженні стосунків. Тобто можна назвати сім'ї даних жінок скоріше благополучними. В них відсутнє фізичне та психологічне насилля, але все ж повного емоційного комфорту від стосунків жінки не відчують, скоріше живуть із чоловіками як із добрими друзями, аніж як із коханими людьми.

28% досліджуваних жінок є задоволеними власним шлюбом. Вони визначають, що деколи в них можуть виникати досить емоційні конфлікти із своїми чоловіками, але загалом вони можуть назвати свій шлюб добрим – вони живуть у коханні, підтримують своїх коханих та відчують підтримку з їх сторони.

Більшість досліджуваних жінок, а саме 40% визначають абсолютну задоволеність власним шлюбом. Жінки повністю впевнені в тому, що не помилилися у виборі партнера, відчують абсолютний комфорт у стосунках, від партнера отримують позитивний заряд.

Як ми бачимо, жінок, що є повністю не задоволеними власним шлюбом виявлено не було. Таким чином ми можемо говорити, що жінки мають високу впевненість у виборі власного партнера в житті, не дивлячись на те, що не всі з них досягають достатньо високого рівня задоволеності шлюбом, тим не менш живуть у комфортних для них стосунках, не відчують напруги та насильства над власною особистістю та схильні розвиватись у плані гармонійності власних подружніх стосунків.

Таким чином ми можемо виділити 3 основні групи досліджуваних жінок:

I група – жінки, що мають перехідний рівень задоволеності шлюбом

II група – жінки, що є задоволеними шлюбом

III – жінки, що є абсолютно задоволеними шлюбом

Наступними нами було виявлено особливості копінг поведінки досліджуваних жінок із різною задоволеністю шлюбом під час конфліктів.

Для цього нами було використано опитувальник «Копінг поведінка у стресових ситуаціях» CISS, Н. Ендлер, Дж. Паркер в адаптації Т. Крюкової.

Результати дослідження були занесені нами до Таблиці 3.3.

Таблиця 3.3. – Результати дослідження за опитувальником «Копінг поведінка у стресових ситуаціях» CISS, Н. Ендлер, Дж. Паркер в адаптації Т. Крюкової.

Копінг-стратегія	І група		ІІ група		ІІІ група	
	Серед.	Ст.відх.	Серед.	Ст.відх.	Серед.	Ст.відх.
Проблемно-орієнтований копінг	21,70	2,91	21,63	2,39	22,14	2,48
Емоційно-орієнтований копінг	59,00	11,80	57,88	10,02	58,71	8,85
Копінг, орієнтований на уникнення	29,50	7,35	28,38	5,32	28,00	12,33
Субшкала «Відволікання»	9,00	2,40	9,75	1,16	8,00	2,89
Субшкала «Соціальне відволікання»	17,30	5,12	19,50	4,96	17,00	2,71

Примітка: \*серед. – середнє значення

\*\*Ст.відх. – стандартне відхилення

За результатами проведеного дослідження ми можемо визначити наступні закономірності копінг поведінки у конфліктних ситуаціях у досліджуваних жінок.

Ми бачимо, що жінки із різним рівнем задоволеності шлюбом мають достатньо схожі між собою результати, що дає нам можливість аналізувати загальні результати.

За результатами дослідження найбільш вираженою стратегією копінг поведінки для досліджуваних жінок є орієнтованість на емоції.

Емоційно-орієнтований копінг містить у собі такі думки та дії, метою яких є зниження фізичного чи психологічного тиску стресу. Такі думки і дії дають емоційне полегшення і найкраще самопочуття, але ніяк не спрямовані на вирішення самої проблеми. До таких стратегій відносяться уникнення стресової ситуації, заперечення ситуації, моральне або поведінкове дистанціювання, гумор, використання транквілізаторів для усунення негативного впливу.

Тобто ми можемо засвідчити, що для досліджуваних жінок більшою мірою характерним зниження стресових відчуттів, налагодження внутрішнього самопочуття, аніж вирішення проблеми, на підґрунті якої виникла конфліктна ситуація.

У свою чергу, проблемно-орієнтований копінг виражений у досліджуваних жінок на більш низькому рівні.

Проблемно-орієнтований копінг базується на стараннях людини вдосконалити взаємини із зовнішнім середовищем за допомогою зміни когнітивної оцінки конкретної ситуації. Для наших досліджуваних жінок дана стратегія є низько вираженою. Наприклад, у виникненні якоїсь конфліктної ситуації, жінки не починаються пошуки відомостей про те, як поводитися і як діяти, жінки не утримують себе від експресивних дій, після чого їм необхідно знизити власну внутрішню напругу, і у цьому випадку вони прибігають до своєї провідної допінг стратегії.

На середньому рівні виражена така стратегія як уникнення. Стратегія уникнення — це поведінкова стратегія, відповідно до якої людина прагне ухилитись від контакту з оточуючою дійсністю, відійти від вирішення проблем.

Можна пов'язати це саме із схильністю жінок до використання емоційно-орієнтованого копіngu, адже позитивна сторона уникнення – це миттєве зниження емоційної напруги.

Слід зазначити, що дві субшкали – відволікання та соціальне відволікання – відносяться до уникнення. Копінг «відволікання» має низький

рівень напруженості. Тобто можна зауважити, що досліджувані жінки не мають схильності до відволікання від проблемної ситуації.

Копінг «соціальне відволікання» показує середню міру вираженості, тобто говорить про прагнення жінок відволіктися від проблеми, більше бути на людях, проводити час із друзями, знайомими, родиною. Наприклад, відкритий конфлікт із чоловіком у досліджуваних жінок є поштовхом до того, аби шукати соціальної підтримки серед подруг або батьків.

Таким чином ми бачимо, що провідною копінг стратегією жінок із різним рівнем задоволеності шлюбом є орієнтованість на емоції, що виражається у прагненні зниження фізичного чи психологічного тиску стресу. Такі думки і дії дають емоційне полегшення і найкраще самопочуття, але ніяк не спрямовані на вирішення самої проблеми. До таких стратегій належить, зокрема, уникнення стресової ситуації. Найменш характерним для досліджуваних жінок є проблемно-орієнтований копінг.

Нами були проаналізовані показники відмінностей між результатами за всіма представленими копінг-стратегіями у жінок із різним рівнем задоволеності шлюбом. Результати порівняльного аналізу були представлені нами у Таблиці 3.4.

Таблиця 3.4. – Результати порівняльного особливостей копінг-поведінки жінок із різним рівнем задоволеності шлюбом

	Різниця у показниках I та II групи (U)	p	Різниця у показниках I та III групи (U)	p	Різниця у показниках II та III групи (U)	p
Проблемно-орієнтований копінг	25,50	0,26	32,0	0,25	23,00	0,56
Емоційно-орієнтований копінг	34,50	0,62	33,0	0,84	23,50	0,60
Копінг, орієнтований на уникнення	38,00	0,85	31,5	0,22	28,00	0,21

## Продовження Таблиці 3.4.

Субшкала «Відволікання»	32,50	0,49	27,0	0,43	20,00	0,35
Субшкала «Соціальне відволікання»	29,00	0,32	33,0	0,84	20,50	0,39

За результатами порівняльного аналізу нами не було виявлено жодних статистично-значущих показника відмінності.

Таким чином ми можемо говорити про те, що для досліджуваних жінок із різним рівнем задоволеності шлюбом характерні схожі особливості використання копінг стратегій, а саме орієнтація на емоційно-орієнтований копінг.

На останньому етапі дослідження нами було проаналізовано взаємозв'язок особливостей копінг поведінки жінок у конфліктних ситуаціях та їх рівня задоволеності шлюбом.

Для цього нами було використано такий метод математичної статистики як метод рангової кореляції Ч. Спірмена.

Результати кореляційного аналізу були занесені нами до Таблиці 3.5.

Таблиця 3.5. – Взаємозв'язок між копінг поведінкою жінок та рівнем задоволення шлюбом

	<b>r</b>	<b>p</b>
Проблемно-орієнтований копінг	0,374	p <,050
Емоційно-орієнтований копінг	0,517*	p <,050
Копінг, орієнтований на уникнення	0,599*	p <,050
Субшкала «Відволікання»	-0,075	p <,050
Субшкала «Соціальне відволікання»	-0,159	p <,050

Примітка: \* -значущі показники на рівні  $p \leq 0,05$

За результатами кореляційного аналізу нами було виявлено два статистично значущих показники кореляції.

Статистично значущі показники кореляції виявлено між задоволеністю шлюбом та використанням емоційно-орієнтованого копінгу. Даний результат вказує на те, що схильністю жінок до зниження внутрішньої напруги дозволяє їм не порушувати гармонійність у конфліктних ситуаціях із чоловіками і зберігати високий рівень задоволеності шлюбом.

Статистично значущі показники кореляції також виявлено між задоволеністю шлюбом та використанням стратегії уникнення. Тобто ми можемо говорити про те, що прагнення миттєво знизити напругу від конфліктної ситуації шляхом її уникнення дозволяє досліджуваним жінкам залишатися високо задоволеними власним шлюбом, адже вони не доводять конфлікти із чоловіком до точки кипіння, схильні скоріше замовчати конфлікт, аніж діяти імпульсивно, після чого жаліти про це.

Інших статистично значущих показників, за результатами кореляційного аналізу, виявлено не було.

Таким чином ми можемо говорити про характерне використання жінками деяких копінг стратегій, таких як емоційно-орієнтований копінг та стратегія уникання у зв'язку із досить високою задоволеністю шлюбом та прагненням підтримання задоволеності на належному рівні.

### **3.2 Обґрунтування і зміст програми розвитку захисних навичок у жінок**

Важливим чинником формування гармонійного розвитку особистості є правильне використання копінг-стратегій. Дослідження, що були проведені з тематики копінг стратегій дійшли до висновку, що цей феномен – є складовою, що розвивається в залежності від виховання, зовнішніх чинників, та розвитку особистості в цілому. Тобто копінг – це не окреме уособлене новоутворення, а активна складова особистості.

Виходячи з цих досліджень можна зрозуміти, що дослідження копінгу в контексті сімейних стосунків та взагалі сімейної ситуації є вкрай актуальними та чи не найважливішими, оскільки родина – це буквально місце зародження та розвитку копінгу, що залишається з нами протягом усього життя та продовжує модернізуватись разом із створенням власної родини та зміни стратегій разом із новими соціальними ролями.

За результатами дослідження ми мали змогу побачити, що досліджувані жінки із різним рівнем задоволеності шлюбом використовують більш емоційно-направлені стратегії, акцентують увагу на власні переживання, або ж, розуміючи для себе потужність стресу, максимально намагаються уникати його або ж уникати процесу рішення стресової ситуації, таким чином намагаючись не завдавати також стресу власному партнеру.

Натомість у психологічній літературі окреслюється, що найбільш доцільни та релевантним способом ефективного подолання стресу є схильність до використання усіх стратегій допінгової поведінки, варіюючи між різними стратегіями відповідно до змісту наявної стресової ситуації.

Таким чином виникає потреба у створенні психокорекційної програми з розвитку схильності до аналізу наявної стресової ситуації у жінок та відпрацювання захисних навичок, які доцільно використовувати в тій чи іншій стресовій ситуації.

Тож **мета** запропонованої програми із розвитку захисних навичок в є розширення спектру використовуваних стратегій копінг-поведінки відповідно до широкого кола стресових ситуацій.

**Завдання** запропонованої програми:

1. Інформування жінок щодо особливостей розвитку широкого спектру захисних навичок для якісного подолання стресу
2. Розвиток захисних навичок особистості
3. Розвиток критичного та рефлексивного мислення, формування раціональних установок у стресових ситуаціях

4. Набуття знань щодо широкого спектру стресових ситуацій, з котрими стикається особистість у процесі життєдіяльності.

Більш детально структура програми була розкрита нами у Таблиці 3.6.

Таблиця 3.6. – Структура програми набуття захисних навичок

<b>№ частини</b>	<b>Мета</b>	<b>Вправи</b>	<b>Тривалість заняття</b>
I	Окреслення шляхів самопізнання особистістю	<b>ВПРАВА 1.</b> «Мій стрес». <b>ВПРАВА 2.</b> «Особиста карта стресу». <b>ВПРАВА 3.</b> «Яка я?» <b>ВПРАВА 4.</b> «Всесвіт».	<u>65 хв:</u> Вправа 1 – 10 хв Вправа 2 – 20 хв Вправа 3 – 15 хв Вправа 4 – 20 хв
II	Формування навичок подолання негативного впливу стресу	<b>ВПРАВА 1.</b> «Веселе люстерко». <b>ВПРАВА 2.</b> «Зупинка думок». <b>ВПРАВА 3.</b> «Безпечне місце». <b>ВПРАВА 4.</b> «Аутогенне тренування».	<u>65 хв:</u> Вправа 1 – 10 хв Вправа 2 – 20 хв Вправа 3 – 15 хв Вправа 4 – 20 хв
III	Окреслення методик негайного подолання стресу	<b>ВПРАВА</b> «Експрес антистрес» (перелік із 5 вправ, що застовуються особистістю для подолання стресу відповідно до наявної кількості вільного часу в стресовій ситуації)	<u>50 хв:</u> Вправа 1 – 10 хв Вправа 2 – 10 хв Вправа 3 – 10 хв Вправа 4 – 10 хв Вправа 5 – 10 хв

Для того аби краще розібратися у структурі створеної програми, проаналізуємо більш детально вміст кожної позначеної у створеній програмі вправи.

## **I частина програми.**

### **ВПРАВА 1. «Мій стрес».**

Мета вправи – окреслення для жінок важливості усвідомлення стресу як невід’ємної частини їхнього повсякденного життя.

В ході вправи жінкам пропонується відповісти собі на наступні питання:

- 1) Яке означення стресу взагалі
- 2) Яке означення стресу конкретно для жінки
- 3) Які стресові ситуації виникали в жінок в ході останнього року

### **ВПРАВА 2. «Особиста карта стресу».**

Мета вправи – диференціація стресу

В ході вправи жінкам пропонується поділити аркуш паперу на дві рівні частини, пригадати основні ситуації, що відбувалися з ними за останній тиждень або ж за останній місяць, та диференціювати їх за принципом позитивні події (позначені знаком +) та негативні (позначені знаком -).

Після чого відбувається обговорення, яких подій відбулося більше – позитивних або негативних, проаналізувати, чому саме вони сприймають чи інші ситуації позитивними чи негативними.

### **ВПРАВА 3. «Яка я?»**

Мета вправи – формування навичок адекватної оцінки емоційного стану особистості у період ді стресу.

Розбір даної вправи відбувається на основі розбору певної стресової ситуації одного чи декількох учасників групи.

Аналізуючи дану стресову ситуацію жінка має відповідати собі на такі питання:

- 1) Чи була поведінка конструктивною?
- 2) Як жінка могла б повести себе більш конструктивно?

### **ВПРАВА 4. «Всесвіт».**

Мета вправи – аналіз особистістю чинників, що завдають їй стресу, а також подій, що сприймають особистістю як травмуючі та небезпечні.

Таким чином в ході групового обговорення жінки-учасниці групи виділяють такі чинники:

- 1) хронічні стресові ситуації.
- 2) ситуативні стресові ситуації.
- 3) гострі стресові ситуації.

## **II частина програми.**

### **ВПРАВА 1. «Веселе люстерко».**

Мета вправи – подолання напруженості особистості шляхом акцентування на позитивних подіях, емоціях та проявах.

В ході вправи жінка, під голос тренера, що дає перелік стресових подій, дивлиться в люстерко та кривить гримаси, що викликають в жінки позитивні емоції, сміх.

### **ВПРАВА 2. «Зупинка думок».**

Мета вправи – оволодіння техніки призупинення потоку негативних думок.

Тренер задає жінці приклад стресової ситуації, яку сама учасниця визнала для себе негативною в ході виконання попередніх вправ, при цьому в потоці негативних висловлювань та переживанн негативних почуттів вголос промовляти собі вголос «стоп,стоп,стоп».

### **ВПРАВА 3. «Безпечне місце».**

Мета вправи – оволодіння навичкою відновлення психологічної рівноваги, перебуваючи в комфортних для себе умовах.

В ході вправи жінкам необхідно обрати із всієї аудиторії комфортне для себе місце, в якому вони почувають найбільш спокійно та перебуваючи в ньому зосередитись на заспокоєнні та позитивних почуттях.

### **ВПРАВА 4. «Аутогенне тренування».**

Мета вправи – засвоєння технік заспокоєння, що обумовлюють зняття напруженості в м'язах.

## **III частина програми.**

### **ВПРАВА «ЕКСПРЕСС-АНТИСТРЕС»**

Мета вправи – опанування технік негайного подолання напруженості у ході дії стресу відповідно до кількості вільного часу, яким особистість володіє у конкретній стресовій ситуації.

Характеристика запропонованих експрес-технік подолання стресу окреслені в Таблиці 3.7.

Таблиця 3.7. – Зміст експрес-технік негайного подолання напруженості у ході дії стресу відповідно до кількості вільного часу

<b>Кількість вільних хвилин</b>	<b>Зміст експрес-техніки подолання стресу</b>
1 хвилина	Техніка є дихальною. Жінці необхідно сісти у зручну для себе позу, глибоко вдихнути, на вдиху промовити «Я...», на видиху промовити «...у спокої». Необхідно повторити таку вправу декілька разів без перериву, після чого особистість відчує суттєве розслаблення тіла, нервової системи та зможе більш продуктивно справлятися зі стресом, будучи розслабленим та відновленим.
2 хвилини	Техніка передбачає повільний прорахунок від 10 до 0, при цьому на кожний із рахунків необхідно зробити глибокий та видих.
3 хвилини	Техніка направлена на розслаблення тіла – розслабити м'язи обличчя, плечі, розслабити руки та покласти їх вздовж тулуба, залишити проміжки між пальцями. Випрямити ноги та гомілки, після чого вдихнути та повільно видихнути, відчувши повністю розслабленість у тілі.
5 хвилин	Техніка самомасажу. Повільно похлопувати та натискати пальцями на напружені м'язи, зробити самомасаж м'язів.
10 хвилин	Техніка візуалізації. Треба знайти комфортне для себе місце, а потім уявити себе в місці, з яким у особистості пов'язані позитивні спогади. Сконцентруватися на відчуттях, пов'язаних із цими спогадами. А також необхідно сконцентруватися на тактильних відчуттях. Після чого особистості набагато легше звільнитись від нав'язливих негативних думок, що провокують підвищення стресу.

Таким чином, результатом проходження даної програми для жінок є розширення знань про стрес та способи його подолання.

Проте дана програма не торкається проблематики задоволеності шлюбом, що актуалізує необхідність розробки рекомендацій щодо підвищення рівня задоволеності шлюбом, або ж закріплення його на належному високому рівні.

### **3.3. Рекомендації щодо підвищення задоволеності шлюбом у жінок**

У ході нашого дослідження нами було розроблено ряд рекомендацій для жінок аби підвищити рівень задоволеності шлюбом або ж підтримати його на належному високому рівні.

1. Визнання наявності проблем та непорозумінь у шлюбних стосунках. Перш за все необхідно розуміти, що немає однакових людей, які б досконально розуміли почуття та думки один одного. Тож треба розуміти, що конфлікти та непорозуміння є частиною сімейного життя, тож їх необхідно визнавати та вдало вирішувати.

2. Навчитись концентруватись і на сімейних обов'язках і на власних хобі, якійсь діяльності окрім сім'ї, тобто вміти вдало поєднувати сімейну і особисту сферу життя.

3. Усвідомлення себе. Одним із найважливіших аспектів не лише подружнього життя, а й життя особистості взагалі є усвідомлення власних бажань та потреб усвідомлення власної ролі, правил та норм. Тож усвідомлення себе є першим кроком для побудування більш гармонійних стосунків із своїм партнером.

4. Проводити відверті розмови із партнером. Важливим аспектом подружнього життя є наявність підтримки та довіри. У такому ключі довіра досягається на основі відвертих діалогів. В ході таких розмов можна обговорювати все – від менш глобального, наприклад, як пройшов день, до більш глобального, а саме переживання, турботи, потреби, вподобання.

5. Резвиток сексуальної задоволеності партнером. Досягаючи високого рівня сексуальної задоволеності варто звертатися не лише до власних відчуттів. Перш за все задоволеність у сексуальному аспекті формується у процесі діалогу про відчуття та вподобання партнера. При цьому не соромно звертатися до додаткових ресурсів – інтернет-джерел, статей, наукової літератури, та навіть до спеціаліста-сексолога.

6. Обговорення матеріальний аспект задоволеності шлюбом. Перш за все варто розуміти, що задоволення більшості навіть базових потреб неможливе без використання матеріальних ресурсів. В контексті сім'ї мова йде про матеріальне забезпечення сім'ї як єдиного організму, тож тут мають враховувати не лише особисті а й сімейні потреби. Тож важливо працювати із їх задоволенням, ставити перед родиною матеріальні цілі, котрі подружжя буде досягати разом, таким чином більш згуртовуючись та підвищуючи рівень задоволеності шлюбом.

7. Проведення розмови про дітей. Для більшості жінок важливою складовою справжньої сім'ї є діти. Дитина на своєю біологічною та психофізіологічною основою може з'явитись на світ лише за бажання обох сторін. Таким чином необхідно проводити діалоги щодо думки кожного члена подружжя щодо цього важливого питання та намагатися притримуватись однієї лінії поведінки в даному аспекті.

Таким чином ми можемо побачити, що основою всіх вище перелічених рекомендацій є наявність діалогу в парі щодо різноманітних тем подружнього життя. Лише за умови ведення конструктивного діалогу, що буде направлений не на завдання стресу партнеру, а на досягнення спільної думки, можливо досягти високого рівня задоволеності шлюбом.

### Висновки до Розділу III

За результатами емпіричного дослідження виявлено, що досліджувані жінки сприймають власний шлюб ідеальним для себе, комфортним та щасливим, мають високий рівень задоволеності шлюбом. Таким чином, зараз жінки знаходяться у великому почутті кохання та прив'язаності до своїх чоловіків, адже протягом певної кількості років жінки із своїми чоловіками були один для одного опорою та підтримкою, переживали різні етапи життя, у тому числі і ряд сімейних конфліктів, та все одного залишилися поряд один з одним та кохають один одного. Серед досліджуваних також були виявлені і ті жінки, хто мають перехідний рівень задоволеності шлюбом, що не говорить про абсолютне почуття кохання, але вказує на загальний комфортний стан жінок у подружніх стосунках.

За результатами дослідження особливостей копінг-стратегій у жінок із різним рівнем задоволеності шлюбом виявлено, що провідною копінг-стратегією жінок під час конфлікту є орієнтованість на емоції, що виражається у прагненні зниження фізичного чи психологічного тиску стресу. Такі думки і дії дають емоційне полегшення і найкраще самопочуття, але ніяк не спрямовані на вирішення самої проблеми. До таких стратегій належать, зокрема, уникнення стресової ситуації.

Виявлено взаємозв'язок між задоволеністю шлюбом та використанням емоційно-орієнтованого копінгу, а також стратегії уникнення у досліджуваних жінок, тобто схильність жінок до зниження внутрішньої напруги різними способами, у тому числі і шляхом уникнення конфліктної ситуації, дозволяє їм не порушувати гармонійність у конфліктних ситуаціях із чоловіками і зберігати високий рівень задоволеності шлюбом.

Було розроблено психокорекційну програм з розвитку схильності до аналізу наявної стресової ситуації у жінок та відпрацювання захисних навичок, які доцільно використовувати в тій чи іншій стресовій ситуації. Програма складається із трьох основних модулів, що передбачає виконання

таких завдань: окреслення шляхів самопізнання особистістю; формування навичок подолання негативного впливу стресу; окреслення методик негайного подолання стресу.

Представлені рекомендації щодо підвищення рівня задоволеності шлюбом у жінок. Основою всіх представлених рекомендацій є наявність відвертого та конструктивного діалогу в парі відносно різноманітних тем подружнього життя.

## ВИСНОВКИ

В результаті теоретичного аналізу наукової літератури за зазначеною темою, було окреслено поняття копінгу, як певного компоненту, що дозволяє людині активно відстоювати власну позицію, адаптуватись до змін у навколишньому середовищі, змінювати власне ставлення до стресогенних факторів та змінити звичні патерни поведінки, виходячи із нових обставин, що існують у її житті, як особистий спосіб індивіда вирішувати ситуації кризи, стресу чи серйозних внутрішніх переживань, як певний рівень готовності особистості до вирішення зовнішніх чи внутрішніх проблем, завдяки адаптації до нових умов життя.

Також було визначено поняття задоволеності шлюбом як особистісну оцінку якості стосунків між подружжям кожним з його членів, як суб'єктивне сприйняття подружжям крізь призму соціокультурних норм ефективності функціонування сім'ї в плані задоволення їх індивідуальних потреб.

Було зазначено, що стан сімейної ситуації, кількість конфліктів, стилі виховання в родині та інші характеристики родинних взаємостосунків дослідники часто пов'язували з копінгом та копінг поведінкою, що притаманна кожному з родини так само, як пов'язували з певними життєвими етапами, що переживає людина чи кризовими періодами у дорослішанні та зрілості. Копінг стратегії є основою збереженню сприятливих стосунків у родині, відновленню рівню сімейних стосунків під час та після сварок чи у скрутних сімейних ситуаціях або контролю цілісності, яку утворює родина та розвитку відносин у сім'ї та поза її меж.

За результатами емпіричного дослідження виявлено, що досліджувані жінки сприймають власний шлюб ідеальним для себе, комфортним та щасливим, мають високий рівень задоволеності шлюбом. Серед досліджуваних також були виявлені і ті жінки, хто мають перехідний рівень задоволеності шлюбом, що не говорить про абсолютне почуття кохання, але вказує на загальний комфортний стан жінок у подружніх стосунках.

За результатами дослідження особливостей копінг-стратегій у жінок із різним рівнем задоволеності шлюбом виявлено, що провідною копінг-стратегією жінок під час конфлікту є орієнтованість на емоції, що виражається у прагненні зниження фізичного чи психологічного тиску стресу.

Виявлено взаємозв'язок між задоволеністю шлюбом та використанням емоційно-орієнтованого копінгу, а також стратегії уникнення у досліджуваних жінок, тобто схильність жінок до зниження внутрішньої напруги різними способами, у тому числі шляхом уникнення конфліктної ситуації, дозволяє їм не порушувати гармонійність у конфліктних ситуаціях із чоловіками і зберігати високий рівень задоволеності шлюбом.

Було розроблено психокорекційну програму з розвитку схильності до аналізу наявної стресової ситуації у жінок та відпрацювання захисних навичок, які доцільно використовувати в тій чи іншій стресовій ситуації. Програма складається із трьох основних модулів, що передбачає виконання таких завдань: окреслення шляхів самопізнання особистістю; формування навичок подолання негативного впливу стресу; окреслення методик негайного подолання стресу.

Представлені рекомендації щодо підвищення рівня задоволеності шлюбом у жінок. Основою всіх представлених рекомендацій є наявність відвертого та конструктивного діалогу в парі щодо різноманітних тем подружнього життя.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августинавиюте А. Исследования и совместимость в семье // Семья и личность (психолого-педагогические и медико-психологические проблемы). – М., 1981. – С. 76 – 77.
2. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // <http://hpsy.ru>. Андреева Г.М. Психология социального познания. М., 2000. Андреева Г.М. Социальная психология. М., 1999. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. – №1. – С. 3-19.
3. Алешина Ю.Е., Борисов И.Ю. Поло-ролевая дифференциация как комплексный показатель межличностных отношений супругов / Ю.Е. Алешина, И.Ю. Борисов // Вестн. Моск. ун-та. Серия 14, Психология. – 1989. – №2. – С. 92-107.
4. Алешина Ю. Е. Удовлетворенность браком и межличностное восприятие в супружеских парах с различным стажем семейной жизни: дис. ... канд. психол. наук. – М., 2011. – 250 с.
5. Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубровская Е.М. Социальнопсихологические методы исследования супружеских отношений. Спецпрактикум по социальной психологии / Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубровская. – М. : Изд-во МГУ, 1987. – 120 с.
6. Андреева, Т.В. Психология современной семьи : монография / Т.В. Андреева. – СПб. : Речь, 2005. – 244 с.
7. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. -1994. - №1. - С. 3-19.
8. Бильгильдеева Т.Ю., Крюкова Т.Л. О возрастных аспектах копинг-поведения // Личность и общество: актуальные проблемы

современной психологии. Материалы Всероссийского симпозиума. – Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, РПО, 2000. – С. 81-82

9. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. — К.: МАУП, 2001.— 96 с.

10. Буленко Т.В. Тенденції розвитку української сім'ї та її проблеми на сучасному етапі / Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. Максименка С. Д. К., 2001. Т.ІІІ, ч.4. С.20-24.

11. Василенко М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2009. Т. ХІ. Ч. 7. С. 95-107.

12. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Стратегии и модели преодолевающего поведения. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. СПб.: Речь, 2001. С. 78–83.

13. Гаврилькевич В. Иерархические уровни эмоциональной саморегуляции личности как объект психодиагностики / В. Гаврилькевич // Материалы 5 Международной научно-практической конференции «Настоящие исследования – 2009». – 2009. – Т. 8. – С. 44–50.

14. Голод С.И. Стабильность семьи: социологический и демографический аспекты / С.И. Голод. – Л. : Наука, 1984. – 156 с.

15. Денисова Е. А., Агаян К. А. Сравнительный анализ супружеской удовлетворенности в молодых и зрелых семьях // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – № 7 (июль). – 0,3 п. л. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/16153.htm>

16. Добрынина О.А. Проблема формирования благоприятного социально-психологического климата семьи: Дис. ...канд.психол.н.: 19.00.05 / О.А.Добрынина – Новокузнецк, 1992. – 205 с.

17. Іщенко І. С. Альтернативні форми шлюбу серед молоді : сучасні практики : автореф. дип. роботи на здобуття освітнього ступеня «магістр»:

спец. 054 «Соціологія» / І. С. Іщенко , ЧНУ ім. Петра Могили. - Миколаїв, 2021. - 15 с.

18. Карабанова, О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования : учеб. пособие / О. А. Карабанова. – М. : Гардарики, 2008. – 320 с

19. Кісарчук З.Г., Єрмусевич О.І. Психологічна допомога сім'ї. Книга 1. Навчальний посібник (у 3 книгах) / З.Г. Кісарчук, О.І. Єрмусевич. – К. : Главник, 2006. – 128 с

20. Клапішевська С.А. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2012. Вип. 17. С. 114–120.

21. Кравець В. П. Психологія сімейного життя: (навчальний посібник для педвузів із спец. “практична психологія”) / М-во о. У.- Тернопіль, 1995. – С. 105 – 121.

22. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

23. Логунова, Л. Ю. Социология семьи: социально-культурный и исторический анализ изменения семейного поведения (опыт восстановления историй сибирских семей): учебное пособие Кемерово: КемГУКИ, 2007. 196 с.

24. Ляшевич А. М. Стрес та вікові особливості людського організму. Біологічні дослідження. 2017. С. 327-328.

25. Моросанова В. Индивидуальный стиль саморегуляции : феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В. Моросанова. – М. : Наука, 2001. – 192 с.

26. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

27. Обозов Н.Н. Диагностика супружеских затруднений / Н.Н.Обозов, А.Н.Обозова //Психологический журнал. – Т. 3. – 1982. – № 2. – С. 147-151.

28. Олексюк Н. Позитивна спрямованість сімейних взаємин як вагомий чинник життєдіяльності сімей військовослужбовців Збройних Сил України. Проблеми сучасної психології. 2009. Вип. 4. С. 249–258.

29. Осьодло В. І. Особистісні чинники подолання стресових ситуацій в особливих умовах. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Вип. 14. Ч. I. С. 243-253.

30. Прохоров А. Методы психической саморегуляции : [учебное пособие] / А. Прохоров. – Казань, 1990. – 108 с.

31. Семья в кризисном обществе / Под ред. М. С. Мацковского, Е. Ф. Фотеевой. — М.: Ин-т социологии РАН, 1993. — 96 с.

32. Сермягина О.С. Социально-психологические предпосылки межличностной напряженности в семье: Дис. ...канд.психол.н.: 19.00.05 / О.С.Сермягина – Л., 1985. – 230 с.

33. Сибгатуллина И.Ф., Апакова Л.В., Зайцева Л.Д. Особенности копинг-поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами высшей школы // Прикладная психология. - 2002. - С. 105.

34. Сысенко В. А. Супружеские конфликты - 2-е изд. Переработаное и дополненное.-М.: Мысль, 1989. – С. 15 – 17, 92 – 94.

35. Ушакова І.М. Психологія сім'ї: конспект лекцій //Національний університет цивільного захисту України, 2017 [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://univer.nuczu.edu.ua/tmp\\_metod/2067/Konspekt\\_lekcij\\_PsS.pdf](http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/2067/Konspekt_lekcij_PsS.pdf)

36. Щербина В.В. Норми та девіації сучасного шлюбу. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата соціологічних наук за спеціальністю 22.00.04 – спеціальні та галузеві соціології. Класичний приватний університет. Запоріжжя, 2008.

37. Яковенко Л. В., Рябушкина В. М. Квантовая теория стресса. Биол. 2007. № 32. С. 14-20.

38. Ялтонский В.М. Копинг – поведение здоровых и больных наркоманией: дис. ... доктора мед. наук. – С.-Пб., 1995. – 472 с.

## ДОДАТКИ

Додаток 1. Опитувальник «Копінг поведінка у стресових ситуаціях» CISS, Н. Ендлер, Дж. Паркер в адаптації Т. Крюкової

	Проблемно-орієнтований копінг	Емоційно-орієнтований копінг	Копінг, орієнтований на уникнення	Субшкала «Відволікання»	Субшкала «Соціальне відволікання»
<b>1</b>	21	55	27	11	22
<b>2</b>	19	52	26	5	19
<b>3</b>	21	56	22	8	15
<b>4</b>	20	45	32	12	25
<b>5</b>	16	72	38	11	18
<b>6</b>	16	69	37	12	11
<b>7</b>	18	78	27	7	19
<b>8</b>	22	55	42	7	10
<b>9</b>	21	66	21	9	22
<b>10</b>	13	42	23	8	12
<b>11</b>	21	62	22	8	27
<b>12</b>	22	56	28	10	20
<b>13</b>	17	52	25	11	16
<b>14</b>	25	65	36	9	24
<b>15</b>	21	59	29	9	15
<b>16</b>	24	42	35	9	20
<b>17</b>	21	42	30	11	22
<b>18</b>	22	69	22	11	12
<b>19</b>	23	68	52	5	16
<b>20</b>	25	58	32	11	17
<b>21</b>	22	63	59	10	21
<b>22</b>	22	62	48	11	13
<b>23</b>	19	60	51	9	16
<b>24</b>	19	60	29	5	20
<b>25</b>	25	40	30	5	16

Додаток 2. Тест опитувальник задоволеності шлюбом (В.В. Столін, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко)

	Задоволеність шлюбом
<b>1</b>	28
<b>2</b>	28
<b>3</b>	29
<b>4</b>	29
<b>5</b>	29
<b>6</b>	29
<b>7</b>	30
<b>8</b>	30
<b>9</b>	33
<b>10</b>	33
<b>11</b>	34
<b>12</b>	35
<b>13</b>	35
<b>14</b>	36
<b>15</b>	37
<b>16</b>	39
<b>17</b>	39
<b>18</b>	39
<b>19</b>	40
<b>20</b>	40
<b>21</b>	41
<b>22</b>	45
<b>23</b>	45
<b>24</b>	46
<b>25</b>	48