

УДК 159.9.07

DOI <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2018-3-10>

## ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ШЛЮБНИХ ПАРТНЕРІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ЖИТТЄВОГО ЦИКЛУ СІМ'Ї ТА ЇХ ВПЛИВ НА СІМЕЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Лариса Дідковська, Олена Абрамюк

*Львівський національний університет імені Івана Франка,  
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000,  
e-mail: didkovska@gmail.com, e-mail: abramjukelena@gmail.com*

У статті розглянуто теоретичні концепції копінгу в сім'ї в працях зарубіжних психологів і проаналізовано різні точки зору щодо поняття й виникнення сімейного стресу, а також розглянуто специфіку копінг-стратегій на різних етапах життєвого циклу сім'ї. Представлено аналіз результатів власного експериментального дослідження особливостей копінг-стратегій шлюбних партнерів з різним сімейним стажем. Установлено, що домінуючою копінг-стратегією шлюбних партнерів на всіх етапах сімейного життя є стратегія планування вирішення проблеми, для першого і третього періоду життєвого циклу сім'ї характерною є також стратегія «позитивна переоцінка», для другого – «пошук соціальної підтримки», а для четвертого – «самоконтроль». Узагальнено, що чим ширший діапазон копінг-стратегій, які використовує особистість, тим вищий показник її благополуччя. У контексті подружньої взаємодії зі стресом відмічено ефективність вибору емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, а також виявлено ознаки діадної взаємодії партнерів у разі зіткнення зі стресочинниками в сім'ях, починаючи з другого періоду життєвого циклу сім'ї, що дає можливість стверджувати, що сім'я має свої специфічні особливості долаання стресу: діадна взаємодія в разі зіткнення зі стресом дає синергійний ефект і позитивно впливає на благополуччя сімейної системи.

З'ясовано, що сім'я відповідає як єдиний організм на зовнішні та внутрішні стресові виклики, копінг є породженням елементів сімейної системи. Виявлено взаємозв'язок копінг-стратегій з характером внутрішньосімейної комунікації та взаємодії й задоволеності шлюбом партнерами. Резюмовано, що спільний сімейний копінг є важливою характеристикою сімейної життєдіяльності, а здатність сім'ї до адекватного, конструктивного подолання складних ситуацій є чинником благополуччя й життєстійкості сім'ї.

*Ключові слова:* сімейний стрес, копінг, індивідуальні копінг-стратегії, шлюб, діадний копінг, соціальна підтримка, життєвий цикл сім'ї.

Нова інформаційна ера привнесла в наше життя широкий спектр не знаних досі можливостей, і разом із тим стрімкі глобальні зміни принесли людству нові виклики, що пов'язані з прямо пропорційною залежністю інтенсивності інформатизації та урбанізації зі зростанням числа «гіподинамічних» захворювань, а також постійними стресами міського жителя, на якого зрушилися лавина під назвою «надзвичайна інтенсивність» і «швидкість» життя. Пролонговані стреси різної етимології можуть стати причиною дисгармонійного розвитку особистості, виникнення чи загострення внутрішніх конфліктів, погіршення здоров'я та працездатності людини, а також формування деструктивних міжособистісних стосунків. Велика роль у запобіганні таким наслідкам, профілактиці чи ліквідації таких наслідків покладена саме на ефективне застосування копінгу. Уміле і правильне використання копінг-стратегій визначає подальший гармонійний розвиток особистості, сприяє її саморегуляції й конструктивній міжособистісній взаємодії. Теоретичні та прикладні дослідження зарубіжних психо-

логів свідчать про те, що копінг є не окремим, незалежним явищем, а є невід'ємною частиною складного, динамічного процесу особистості, соціального оточення та взаємин. У цьому контексті дослідження сімейного стресу та копіngu в сім'ї є одним із перспективних напрямів дослідження, так як дає можливість отримати відповіді на складні запитання, що назріли в нашому суспільстві: як впливають фактори ризику чи несприятливі події на вразливість до стресу окремої людини та сім'ї загалом; які внутрішні та зовнішні механізми захищають сім'ю від стресу; чому одні сім'ї проходять через важкі випробування й залишаються при цьому щасливими, тоді як інші не можуть справитися й з найменшими труднощами. Сьогодні досить мало емпіричних даних, що описують поведінку шлюбних партнерів у важких ситуаціях і необхідні ресурси, які допомагають долати життєві труднощі сім'єю, тому вкрай актуальною й маловивченою є проблема додання кризових етапів шлюбними партнерами та вплив копінг-стратегій на взаємини в сім'ї та її благополуччя. Саме сімейний і подружній копінг розглядається в зарубіжних дослідженнях як стабілізуючий чинник гомеостазу сімейної системи, а підтримуючий вплив соціального оточення, передусім сім'ї, розглядається як потужний ресурс особистості та її психологічного благополуччя. Тоді як західне наукове товариство останні роки активно працює над проблемою сімейного стресодолання, в українському науковому просторі психологія додання перебуває на стадії формування, коли вона може й має бути залучена для пояснення труднощів і відмінностей в адаптації шлюбних партнерів у різні періоди розвитку сімейної системи.

У зарубіжній психології ґрунтовні дослідження копіngu представлені в працях таких учених, як Р. Лазарус, Л. Мерфі, Р. Моос, М. Селігман, С. Фолькман, Є. Фрайденберг, С. Хобфол та ін. Основоположник концепції «копіngu» Р. Лазарус розглядає його як динамічний процес, що визначається суб'єктивністю переживання ситуації, стадією розвитку конфлікту, зіткненням суб'єкта із зовнішнім світом, і позначає психологічне додання як когнітивні й поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу. Індивід оцінює для себе величину потенційного стресора, зіставляє вимоги середовища з власною оцінкою ресурсів, якими він володіє, щоб з оптимальною ефективністю справитися із цими вимогами [12]. Отже, копінг може формуватися за допомогою науціння: людина здатна навчатися нових способів додання, переосмислювати наслідки та значення стресу, розширювати власні знання й уявлення про способи його уникнення чи додання, а також утворювати та закріплювати стійкі ситуативні спрямовані дії для усунення стресу і зменшення напруження. За Франклом, життя має сенс у всіх його проявах, тому людина може знайти сенс і в періоди стресу чи кризи, а отже, в її волі змінити ситуацію на свою користь. Саме тому концепція «копіngu» набула все більшої розробленості й популярності, звучить сьогодні як потужний ресурс особистості в разі зіткнення з об'єктивно та суб'єктивно значущим для неї стресочинником, а також включає реакцію не тільки на надмірні вимоги чи на такі, що перевищують ресурси людини, а й на щоденні стресові ситуації. У широкому значенні копінг включає всі види взаємодії суб'єкта зі стресовою ситуацією, зокрема спроби оволодіти або пом'якшити, пристосуватись або відхилитись від вимог складної ситуації, він пов'язаний із системою спрямованих дій, прогнозуванням результату процесу, творчим породженням нових виходів і рішень важкої чи проблемної ситуації. У вузькому значенні під копінгом розуміється стратегія та спосіб додання людиною стресової ситуації.

Одна з перших в історії спроб вивчення сімейних криз зроблена Р. Хіллом. У монографії автор описав модель сімейної кризи в період тривалої відсутності батька й концепцію копіngu сімейного стресу. Згідно з АВСХ – моделлю Р. Хілла, сімейні кризи (Х) залежать від таких факторів: стресора (А) сімейних, ресурсів (В), суб'єктивної інтерпретації стресора в сім'ї (С) [10]. Стреси, що переживає сім'я, перевіряють сімейну систему на міцність,

життєстійкість і здатність відновлювати сили після перенесеного напруження. Але, накопичуючись і перекриваючи один одного, сімейні труднощі можуть деструктивно впливати на внутрішньосімейний клімат, приводити сім'ю до ситуації ризику для благополуччя сім'ї, а також благополуччя і здоров'я її членів. Вищеописані питання розглядаються в західній психології передусім у рамках теорії сімейних систем М. Боуена [6], відповідно до якої «сім'я є системою, оскільки зміни в одній частині призводять до компенсаторних змін в інших частинах сім'ї». Під сімейною кризою розуміється стан сімейної системи, яка характеризується порушенням гомеостатичних процесів, що призводять до фрустрації звичних способів функціонування сім'ї та неможливості впоратися з новою ситуацією, використовуючи старі моделі поведінки [8].

У працях російська дослідниця О. Куфтяк підсумовує широко представлені теоретико-емпіричні розробки сімейного стресу в роботах Г. Боденмана, С. Картера, Р. Кесслера, П. Вацлавик, М. Перре й інших зарубіжних дослідників, що стосувалися вияву найбільш значущих для сімейної життєдіяльності стресів, а також способів їх подолання [1; 2; 9]. У ситуації стресу очевидним є те, що збільшується емоційне навантаження на партнерів, звідси підвищена концентрація на власних потребах і знижена толерантність до потреб інших, підвищення конфліктності, неадекватність реакцій, вразливість і підвищення загальної тривоги. Ці процеси, руйнуючи, впливають на відносини, знижуючи сімейну згуртованість та адаптаційні можливості сім'ї. Однак, незважаючи на патогенність описаних наслідків переживання стресів у сімейному житті, як відзначає швейцарський дослідник Г. Боденманн, їх масштаб залежить від сімейних ресурсів, уміння вирішувати проблеми й долати стреси [9]. У протистоянні стресу відіграють роль як потенційні характеристики стійкості кожного окремо взятого члена сім'ї, так і сім'ї як цілісної й функціональної структури. Життєві труднощі впливають на кожен елемент усередині системи та на сім'ю як єдине ціле. Вплив складних життєвих ситуацій порушує функціонування сімейної системи, що неминуче впливає й на благополуччя членів сім'ї та їхні взаємини, викликає стан внутрішнього напруження та дискомфорту, слугує джерелом соматичних, нервово-психічних і поведінкових розладів. Однак основні внутрішньосімейні процеси мають і протилежне значення: вони допомагають впоратися зі стресом як окремим членам сім'ї, так і сім'ї загалом. Ці процеси дають родині змогу згуртуватися в кризовій ситуації, протистояти стресу, зменшити небезпеку руйнування сім'ї та оптимально пристосуватися до ситуації. О. Куфтяк говорить, що особливий інтерес становить вивчення можливостей членів сім'ї щодо організації власної поведінки у важкій ситуації як у формі психологічного захисту від неприємних переживань, так і у формі конструктивної активності, спрямованої на подолання труднощів [1]. У фокусі представленого емпірично дослідження перебуває те, що можуть зробити шлюбні партнери як суб'єкти активності, за рахунок чого вони долають стресові ситуації та який вплив це чинить на благополуччя сім'ї.

Мета статті полягає в представленні емпіричного дослідження виявленої специфіки та динаміки копінг-поведінки шлюбних партнерів на різних етапах життєвого циклу сім'ї, їх впливу на задоволеність шлюбом партнерів і характер їхнього сімейного спілкування та взаємодії в конфліктних ситуаціях.

Реалізація поставленої мети передбачає виконання таких завдань:

- 1) дослідити й описати особливості копінг-стратегій шлюбних партнерів на кожному з етапів життєвого циклу сім'ї;
- 2) виявити специфіку копінгу шлюбних партнерів і їх взаємозв'язок з благополуччям сім'ї;
- 3) визначити домінуючі стратегії та їх вплив на функціонування сімейної системи.

Відповідно до визначеної мети і сформульованих завдань, використано комплекс емпіричних і математичних методів дослідження. Методиками дослідження, що описують копінг-стратегії партнерів, стали: 1. Опитувальник «Способи долаючої поведінки» (WCQ) Р. Лазаруса, С. Фолькман, адаптований Т. Крюковою, О. Куфтяк, М. Замишляєвою; 2. Тест «Подолання складних життєвих ситуацій» (SVF 120) В. Янке й Г. Ердмана в адаптації Н. Водоп'янової. Методиками, що описують благополучне функціонування сім'ї, стали: 1. Методика «Спілкування в сім'ї» (Ю. Альошина, Л. Гозман, Е. Дубовська); 2. Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко); 3. Тест опису поведінки в конфліктній ситуації Томаса-Кіллена (ТКІ) в адаптації Н. Грішиної. Статистичне опрацювання даних здійснювалося за допомогою комп'ютерної програми STATISTICA 10.0, використано дискримінантний аналіз, лінійну кореляція Пірсона, однофакторний дисперсійний аналіз і метод множинних порівнянь тест Шеффе.

Для досягнення поставлених цілей проведено експериментальне дослідження за участю 94 осіб. У фокусі експериментального дослідження є 47 пар, що перебувають у шлюбі, із сімейним стажем від одного до 32 років. Досліджувані пари, які добровільно погодилися взяти участь у дослідженні, перебувають в офіційно зареєстрованому шлюбі, сім'я їх є повною, функціонуючою та не належить до сімей «груп ризику». Ураховуючи обсяг вибірки та спираючись на теоретичний аналіз загальноприйнятих класифікацій життєвого циклу сім'ї [3; 7], за основу поділу на групи, що відображають характерні періоди шлюбу, взята науково обґрунтована класифікація В. Сисенка [5]. Респондентів поділено на чотири групи: 1) 0–4 роки – дуже молоді сім'ї; 2) 5–9 років – молоді сім'ї; 3) 10–19 років – середні (або зрілі) сім'ї; 4) 20 і більше років – літні сім'ї. Окрім цього, результати дискримінантного аналізу підтвердили достовірність розподілу (75,5%). До першої групи ввійшли 12 сімейних пар, відповідно, 24 особи, до другої – 14 пар (28 осіб), до третьої – 14 пар (28 осіб), до четвертої групи – 7 пар (14 осіб).

У ході дослідження, спрямованого на встановлення особливостей копінг-стратегій шлюбних партнерів з різним сімейним стажем, описано також задоволеність шлюбом партнерами. Середнє значення задоволеності шлюбом високе ( $mean=35,7$ ) як у всій досліджуваній групі, так і в динаміці, що свідчить про те, що в середньому досліджувані нами респонденти з «абсолютно благополучних» сімей. Варто додати, що в другому й четвертому періоді життєвого циклу сім'ї показник задоволеності шлюбом дещо нижчий, однак усе ж середнє значення його потрапляє у відрізок, названий авторами методики «благополучний» ( $mean_2=33,7$ ,  $mean_4=33,4$ ). Отже, під час детального аналізу емпіричних даних дослідження виявлено, що в 30% сімей досліджуваної групи один із партнерів незадоволений шлюбом. Так, розглядаючи сім'ю як цілісність, не можна оминати цю особливість, оскільки незадоволеність одного з партнерів створює негативний ґрунт для розвитку цілісної функціональної сімейної системи загалом [6]. Ураховуючи це, виділено три типи сім'ї: благополучні, латентно неблагополучні та неблагополучні, а результати для чотирьох періодів представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Відсоткове співвідношення пар за типом сім'ї для 4 періодів, %				
Тип сім'ї	1 період	2 період	3 період	4 період
Благополучна сім'я	75	50	79	43
Латентно неблагополучна сім'я	25	36	21	43
Неблагополучна сім'я	0	14	0	14

Наведена таблиця відкриває приховані статистичним усередненням проблеми функціонування сімейної системи. На стадії молодшої та літньої сім'ї благополучними можна вважати лише близько половини сімей, у 14% сімей обох названих вище періодів незадоволені своїм шлюбом обидва партнери та 36% і 43% сімей, відповідно, увійшли в групу, названу латентно неблагополучною, так як один із партнерів у шлюбі незадоволений своїм становищем, а це, на думку сімейних психотерапевтів, призводить до порушення функціональних зв'язків усередині сімейної системи, знижує загальний рівень емоційного комфорту й ефективність сімейних механізмів інтеграції сім'ї [4; 8]. У перших трьох періодах незадоволені шлюбом у більшості жінки, найвищий показник (80%) у другому періоді, що може бути пов'язано в тому числі з нормативною кризою (перехід сімейної системи від однієї стадії свого розвитку на іншу) – утворенням тріади, періодом, коли на жінку зрушується низка фізичного і психологічного навантаження, у зв'язку з народженням дитини. На останньому етапі «літньої сім'ї» 67% чоловіків, незадоволених шлюбом, що теж може бути пов'язано з нормативною кризою, названою в літературі кризою «порожнього гнізда» [7].

Найбільш важливим для характеристики сім'ї є те, які заходи вживає сім'я як суб'єкт активності в разі зіткнення з важкою життєвою ситуацією. Труднощі й кризи можуть бути засобом інтеграції сім'ї, і така інтеграція залежить від здатності й умінь її членів знаходити спільні чи комплементарні способи подолання проблем. Особливості сімейної життєдіяльності є ресурсами соціального простору сім'ї, а отже, будуть визначати структуру сімейного подолання. Натепер в Україні немає методики, що досліджувала б спільний діадний копінг, тому в дослідженні використано найвідомішу й найбільш обґрунтовану методику Лазаруса-Фолькман (результати на рис. 1), яка визначає індивідуальні копінг-стратегії, і при цьому збережений фокус саме на діадній взаємодії, що дає змогу отримати відповіді на запитання: застосування яких саме індивідуальних копінг-стратегій чинить позитивний вплив на благополучне функціонування сім'ї, які механізми впливають на її інтеграцію, а також які ознаки діадної взаємодії простежуються в копінг-стратегіях шлюбних партнерів.

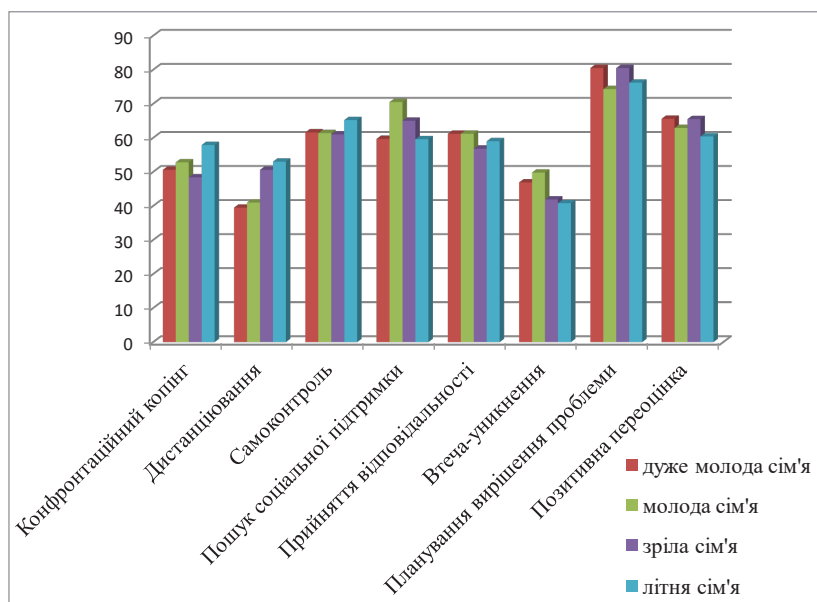


Рис. 1. Середні значення показників копінг-стратегій для чотирьох періодів ЖЦС



Домінуючою копінг-стратегією досліджуваної групи є стратегія «Планування вирішення проблеми», тобто вирішення проблем у досліджуваних сім'ях відбувається за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації й можливих варіантів поведінки, шлюбні партнери планують власні дії з урахуванням об'єктивних реалій, минулого досвіду та власних чи соціальних ресурсів. З огляду на те що низка науковців [1; 12] зараховує цю стратегію до однієї з найефективніших у подоланні стресу, а також те, що середній показник задоволеності шлюбом у загальній групі досліджуваних загалом, а також у підгрупах зокрема високий, а досліджувані, посилаючись на шкалу тесту-опитувальника задоволеності шлюбом, зараховують себе в середньому до благополучних, можна говорити про те, що проблемно-орієнтований копінг є ефективною стратегією й у сімейній взаємодії, що не лише допомагає долати життєві труднощі, а й підтримувати високий рівень життєздатності сімейної системи та її благополуччя.

Разом із тим кожному з періодів життєвого циклу сім'ї притаманний свій характерний лише цьому періоду копінг. «Дуже молода сім'я» досліджуваної групи характеризується вибором копінг-стратегій, що спрямовані на вирішення проблеми та її позитивну переоцінку. Позитивна переоцінка трактується як подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання. Відзначено симетричний характер узгодженості копінгу подружжя, що спостерігається у виборі позитивної стратегії подолання. Помірно виражена стратегія «самоконтроль», «прийняття відповідальності» й «утеча-уникнення», середнє значення стратегії «конфронтація» є вищим, ніж у третій групі, є відображенням сімейної взаємодії пристосування в період утворення діади, коли кожен із партнерів намагається встановити свої правила функціонування системи та розділити права, обов'язки й відповідальність у сім'ї з максимальною вигодою для себе. Варто відмітити низький рівень стратегії «дистанціювання», що має на меті в тому числі зберігати емоційні ресурси особистості, отже, відсутність чи низька вираженість цієї стратегії в арсеналі партнерів може нести в собі латентну небезпеку перевантаження їхньої психіки в майбутньому. Аналіз копінг-стратегій цього періоду свідчить про те, що партнери мають власну модель психологічного додання, що знаходиться на етапі творення узгодженої поведінки в разі зіткнення з труднощами.

Для другого періоду життєвого циклу сім'ї характерними є поєднання таких копінг-стратегій: яскраво вираженою стратегією є «пошук соціальної підтримки», що властива жінкам цього періоду, найнижчий рівень порівняно зі всією групою стратегії – «планування вирішення проблеми», яка використовується переважно чоловіками; помірно виражені стратегії – «прийняття відповідальності», «самоконтроль», «позитивна переоцінка», «конфронтаційний копінг», «дистанціювання». З одного боку, таке поєднання свідчить про комплементарний характер взаємодії подружньої пари під час напруженого періоду проходження сім'єю нормативної кризи «утворення тріади», коли чоловік знаходиться в більш адаптивній позиції, ніж соціально ізольована дружина, а отже, один із партнерів виконує так звану «захисну буферизацію», що включає спроби позитивного налаштування партнера на подолання труднощів і готовність узяти на себе відповідальність за вирішення проблеми; з іншого – низький рівень задоволеності шлюбом жінок цього періоду в поєднанні з не характерною стратегією для всієї групи досліджуваних «утеча-уникнення» в цьому періоді має ознаки деструктивної взаємодії подружжя, що виражається у спрямованості чоловіка на вирішення зовнішніх проблем і його «сліпоті» до психологічних потреб жінки та внутрішньосімейного дискомфорту. На тлі загальної активності чоловіка залишаються незадоволеними потреби жінки у визнанні й потребності, загострення яких, а також високий рівень фізичного та психологічного виснаження обох партнерів можуть стати передумовою руйнування сім'ї. Тому особливо важливими в цей час є емоційна підтримка партнерами один одного, визнання однакової цінності кожного з членів сімейної системи, їх взаємодоповнюваність, спрямування зусиль чоловіка не лише на вирішення матеріальних проблем, а жінки – на занурення в клопоти, пов'язані з дитиною, а й підтримання такого значимого в цей період міжособистісного контакту між шлюбними партнерами.

Для третього періоду сімейного життя характерним є поєднання таких копінг-стратегій: яскраво виражені стратегії «планування вирішення проблем», «позитивна переоцінка», «пошук соціальної підтримки», «самоконтроль», помірно виражені – «дистанціювання» «прийняття відповідальності», майже не вираженими є стратегії «конфронтація» та «втеча-уникнення». Шлюбні партнери на 3 етапі життєвого циклу сім'ї долають проблеми шляхом активного їх вирішення й цілеспрямованого аналізу ситуації, включають життєві труднощі в більш широкий контекст роботи над саморозвитком, вони вміють побачити проблему під іншим ракурсом, знаходять сенс у різних проявах життя, бачити в проблемі складність, перешкоду, яку можна подолати, а не аніж горе чи безвихідь. Разом із тим вони вміють використовувати інформаційні, емоційні, соціальні ресурси для подолання життєвих труднощів і розуміють цінність сім'ї, здатні розглядати її як «фортецю», що забезпечує захист і відновлення особистості, дає їй змогу бути резистентною до зовнішніх стресочинників. Отже, такі внутрішньосімейні процеси дають родині можливість згуртуватися в кризовій ситуації, протистояти стресу, зменшити небезпеку руйнування сім'ї та оптимально пристосуватися до складних життєвих обставин, що свідчить про яскраво виражені ознаки застосування діадного копіngu подружжям, описані в працях Г. Боденмана.

Для четвертого періоду сімейного життя характерним є об'єднання таких копінг-стратегій: яскраво виражені стратегії «планування вирішення проблем», «самоконтроль», «конфронтаційний копінг», помірно виражені – «дистанціювання», «пошук соціальної підтримки», «прийняття відповідальності» й «позитивна переоцінка», майже не використовують стратегії «втеча-уникнення». Результати дослідження вказують на міцнішу позицію жінки в сімейній парі, так як саме вона активно в цей період застосовує стратегії «планування вирішення проблем» і «конфронтаційний копінг», тоді як чоловік більш пасивний у разі зіткнення з труднощами. Така взаємодія має ознаки комплементарної, однак, ураховуючи критично низький для групи (67%) показник незадоволеністю шлюбом чоловіками, потрібно відмітити небезпеку такого становища чоловіка, разом із тим зазначити відсутність «буферного захисту» з боку жінки, що мало б виражатися в позитивному налаштуванні та підтримці партнера, а не в дистанціюванні від нього.

Для загальної досліджуваної групи в результаті кореляційного аналізу (при  $p < 0,01$ ) установлений прямий зв'язок між показником задоволеності шлюбом і довірою в спілкуванні з партнером ( $r=0,50$ ), схожістю в поглядах ( $r=0,59$ ), легкістю спілкування в сім'ї ( $r=0,625$ ), психотерапевтичним спілкуванням ( $r=0,68$ ), пристосуванням ( $r=0,37$ ), а також обернений взаємозв'язок із уживанням психотропних речовин ( $r=-0,355$ ) і конкуренцією ( $r=-0,41$ ) (рис. 2).

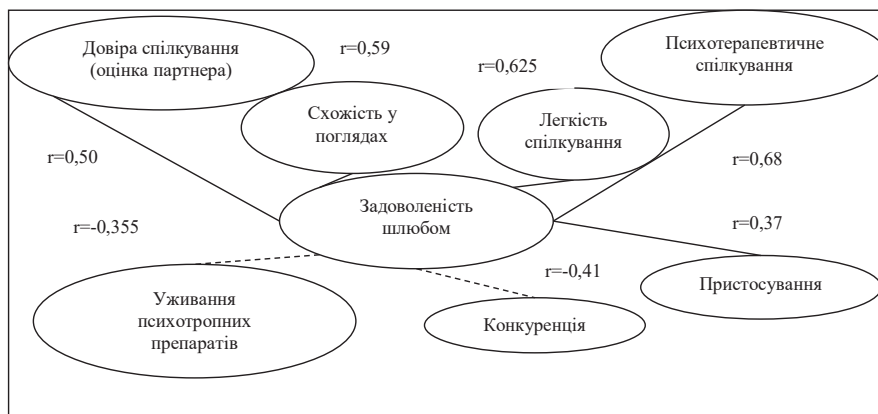
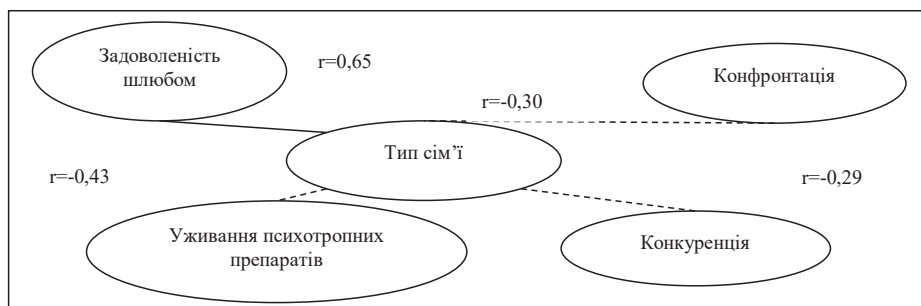


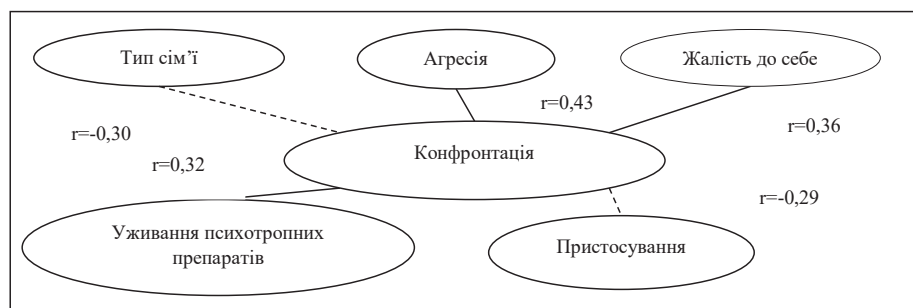
Рис. 2. Взаємозв'язки задоволеності шлюбом, характеру спілкування в сім'ї та копінг-стратегій шлюбних партнерів

Окрім цього, встановлено обернені кореляції між типом сім'ї та конфронтаційним копінгом ( $r=-0,30$ ), уживанням психотропних речовин ( $r=-0,43$ ) та конкуренцією ( $r=-0,29$ ) (рис. 3).



**Рис. 3. Взаємозв'язки типу сім'ї та копінг-стратегій шлюбних партнерів**

Установлені залежності свідчать про те, що для благополучної сім'ї досліджуваної групи характерними є довіра й легкість спілкування, розуміння та прийняття партнера, пристосування один до одного у вирішенні конфліктних ситуацій. Для сім'ї, де задоволені шлюбом обидва партнери, не властиво застосовувати конфронтаційний копінг, рятуватись від стресу за допомогою ліків, тютюну чи алкоголю, шлюбні партнери не схильні застосовувати стратегії протистояння в конфліктах, задоволені шлюбом партнери зважають на інтереси один одного й цінують міжособистісні стосунки, вважаючи певною мірою «лікувальними», про що свідчить високий позитивний показник психотерапевтичного спілкування.



**Рис. 4. Взаємозв'язки копінг-стратегії конфронтація, типу сім'ї, реакції на стрес і пристосування**

Отримані прямі кореляції між показниками конфронтація та жалість до себе ( $r=0,36$ ), агресія ( $r=0,43$ ), вживання психотропних препаратів ( $r=0,32$ ) та обернені кореляції з типом сім'ї ( $r=-0,30$ ) і пристосуванням ( $r=-0,29$ ). Така залежність указує на те, що до конфронтаційного копіngu схильні партнери з неблагополучних і латентно неблагополучних сімей, які не вміють пристосовуватися в сімейному житті один до одного, окрім цього, потрібно відмітити, що разом з активним і не завжди цілеспрямованим доданням труднощів у таких партнерів вищий рівень агресії в поєднанні із жалістю до себе, вони схильні знаходити порятунок від проблем в алкоголі чи з допомогою інших психотропних речовин (рис. 4.)

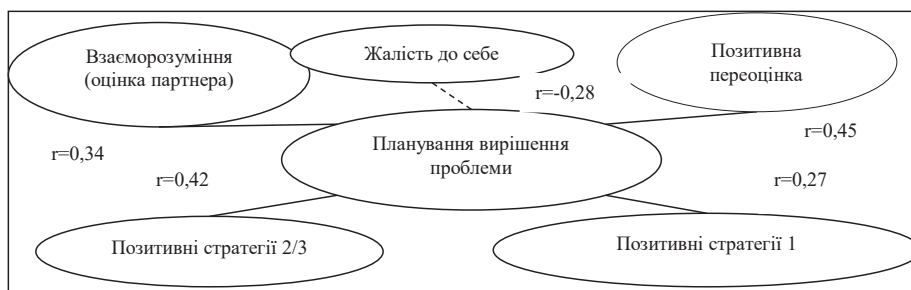


Установлений прямий взаємозв'язок між показниками дистанціювання та сімейного стажу ( $r=0,27$ ), а також жалості до себе ( $r=0,30$ ), позитивних стратегій 1 ( $r=0,32$ ), самоконтролю ( $r=0,33$ ) та втечі-уникнення ( $r=0,37$ ) свідчить, що стратегію подолання негативних переживань за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційного залучення в неї використовують більш зрілі сім'ї та зі збільшенням сімейного стажу все частіше. Також відмічено, що стратегію дистанціювання в загальній групі досліджуваних використовують у поєднанні із самовиправданням, самоконтролем, самосхваленням, при цьому часто себе жаліючи, і за рахунок заперечення проблеми відволікаються від життєвих труднощів, знижують негативні переживання (рис. 5).



**Рис. 5. Кореляції дистанціювання, сімейного стажу, позитивних копінг-стратегій, втечі-уникнення та самоконтролю**

Між показниками планування вирішення проблеми та жалості до себе ( $r=-0,28$ ) установлено обернений зв'язок і прямі кореляції з показниками взаєморозуміння в сім'ї ( $r=0,34$ ), позитивними стратегіями ( $r=0,42$  і  $r=0,27$ ), позитивною переоцінкою ( $r=0,45$ ), що говорить про те, що шлюбні партнери, які долають проблеми шляхом активного їх вирішення й цілеспрямованого аналізу ситуації, схильні в тому числі до позитивного переосмислення життєвих труднощів, включають їх у більш широкий контекст роботи над саморозвитком, партнери в таких сім'ях мають вищий рівень взаєморозуміння, вони вміють побачити проблему в іншому ракурсі, а також використовувати інформаційні, емоційні, соціальні ресурси для її подолання (рис. 6).



**Рис. 6. Взаємозв'язки показників планування вирішення проблеми, взаєморозуміння в сім'ї та позитивних стратегій шлюбних партнерів**

Важливо відмітити переважне використання шлюбними партнерами досліджуваної групи копіngu «позитивна переоцінка», що полягає в подоланні негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання. Середній показник по групі й по підгрупах потрапляє в діапазон частого застосування, найвищі середні значення – у 1 і 3 груп.

Результати порівняльного аналізу підтверджують відмінності між утвореними групами сімей на чотирьох періодах життєвого циклу як у виборі копінг-стратегій і взаємодії в конфліктних ситуаціях, так і в характері сімейного спілкування та задоволеності шлюбом партнерами, результати тесту Шеффе для чотирьох періодів сім'ї подано в таблиці 2.

Таблиця 2

## Результати тесту Шеффе для чотирьох періодів ЖЦС

	1 період	2 період	3 період	4 період
Задоволеність шлюбом	35,13	33,67	39,39	33,36
Схожість у поглядах	15,88	18	19,68	16,07
Психотерапевтичне спілкування	18,71	18,64	20,57	18,07
Дистанціювання (за Лазарусом)	39,5	41,04	50,57	53,07
Конкуренція (за Томасом )	3	5,36	2,68	4,14
Компроміс (за Томасом )	8,54	7,04	6,89	7,29
Уникнення (за Томасом )	6,25	5,43	7,32	6,64

Найвищий рівень задоволеності шлюбом у досліджуваних періоду «зріла сім'я», окрім цього, важливо відмітити, що для сім'ї цього періоду характерний високий рівень психотерапевтичного спілкування, тобто партнери довіряють і підтримують один одного, такі відносини позитивно впливають на сімейну систему, створюючи емоційно комфортні та стабільні умови життя для кожного з її членів. Окрім цього, така взаємодія має характер діадного копіngu, що дає підстави стверджувати про його ефективність і доцільність більш детального вивчення механізмів його утворення в подальших дослідженнях. Особливістю цього періоду є також найнижчий рівень конкуренції в конфліктних ситуаціях, тобто партнери в разі виникнення конфлікту не лише враховують власні інтереси, а й піклуються про інтереси іншої сторони, що вкрай важливо для вирішення саме сімейних конфліктів. Помірно виражена стратегія пошуку компромісу в конфліктних ситуаціях, такий спосіб взаємодії є характерним для егалітарної сучасної сім'ї, де партнери володіють однаковою владою та ресурсами. Цікавим є те, що найвищий рівень компромісу для 1 періоду – у «дуже молодих» сім'ях, і ця стратегія має право на існування лише в короткотривалій співпраці чи для прийняття тимчасового рішення, тому не повинна бути домінуючою в сімейних стосунках.

Для глибшого розуміння специфічних відмінностей етапів сімейного життя й з'ясування особливостей вибору копінг-стратегій окремо чоловіками та жінками на різних етапах сімейного життя доцільно порівнювати групи, враховуючи стать, результати множинних порівнянь за тестом Шеффе представлені в таблиці 3.

Таблиця 3

**Результати тесту Шеффе для чотирьох періодів сімейного життя (враховуючи стать)**

	1 період		2 період		3 період		4 період	
	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч
Задоволеність шлюбом	34,3	35,9	31,3	36,1	40,4	38,4	35	31,7
Схожість у поглядах	16,8	15	17,8	18,2	19,9	19,4	16	16,1
Психотерапевтичне спілкування	19,3	18,1	18	19,3	21,3	19,9	17,3	18,9
Планування вирішення проблем	81,8	79,2	68,3	80,36	82,5	78,5	70,7	81,7
Дистанціювання (за Лазарусом)	41	47	41	42	46	55	56	50
Прийняття відповідальності	66	56	56	76	63	51	74	44
Конкуренція (за Томасом)	4,1	1,9	5,2	5,4	2,25	3,9	4	4,2
Уникнення (за Томасом)	5,8	6,7	5,9	5	7,2	7,5	7,5	5,8

Важливо відмітити, що у шлюбних партнерів 2 та 4 періодів найнижчий рівень задоволеності шлюбом, зокрема найнижчий рівень задоволеності в жінок на другому етапі сімейного життя й у чоловіків – на четвертому. З огляду на статистично значущу відмінність, а також зроблені попередні висновки щодо названих періодів, варто відмітити, що нормативна криза як додатковий стресочинник істотно впливає на взаємодію подружжя в цих періодах і разом із тим засвідчує неефективність обраних партнерами копінг-стратегій і їх негативний вплив на функціонування сімейної системи загалом. У другому періоді суттєво виражена стратегія конкуренції під час взаємодії в конфліктних ситуаціях, що говорить про зниження адекватної внутрішньосімейної взаємодії, коли партнери відстоюють лише власні інтереси. Цікавим є й те, що стратегія конкуренції властива обом партнерам 2 періоду, у разі зіткнення інтересів у конфлікті, враховуючи вразливість жінки в цей період, що пов'язана з народженням і піклуванням про дитину, до того ж часто вони залежні матеріально від партнера, «виграє» чоловік. Потрібно відмітити, що «виграш» умовний, оскільки сім'я – це не поле битви, що підтверджує низький рівень задоволеності шлюбом жінок, а отже, і порушення гомеостазу сімейної системи. При цьому важливо звернути увагу на статистично значимий найвищий рівень показника прийняття відповідальності чоловіками у 2 періоді, що говорить про те, що чоловік не бездіяльний у цей період, перед ним стоять не менші виклики, ніж перед жінкою, оскільки він почуває відповідальність не лише за дружину, а й за нового члена сім'ї – дитину. На тлі загальної активності чоловіка залишаються незадоволеними потреби жінки у визнанні й потребності, також відмічено її пасивну позицію, порівняно з іншими періодами, про що свідчать найнижчий показник планування вирішення проблем, а також низький показник прийняття відповідальності. Загострення незадоволених проблем жінки, високий рівень фізичного та психологічного виснаження обох партнерів можуть стати передумовою для руйнування сім'ї. Тому особливо важливими в цей час є емоційно-орієнтовані копінг-стратегії партнерів, взаємопідтримка та визнання однакової цінності кожного з членів сімейної системи, їх взаємодоповнюваність, спрямування зусиль чоловіка не лише на вирішення матеріальних проблем, а жінки – на занурення в клопоти, пов'язані з дитиною, а й підтримання такого значимого в цей період міжособистісного зв'язку між шлюбними партнерами.

У четвертому періоді при низькому рівні задоволеністю шлюбом чоловіками відмічено найнижчий рівень прийняття відповідальності ними. Таке «дефектне» становище чоловіка (неучасть у сімейних процесах) є латентною проблемою сучасного суспільства. Так, під час кризи «порожнього гнізда» особливо уразливим стає чоловік, він відчуває себе не потрібним і не залученим у сімейні події. Водночас жінка активно бере участь у догляді за онуками, допомагає по господарству їй, на жаль, утрачає взаємозв'язок із партнером, про що свідчить вищий рівень дистанціювання та нижчий порівняно з чоловіками в цей період рівень психотерапевтичності стосунків у жінок 4 періоду, тобто жінки, попри загалом високий рівень використання активних копінг-стратегій, не розглядають чоловіка повною мірою як шлюбного партнера. Такий дисбаланс провокує сімейні конфлікти, знижує рівень емоційного комфорту в сім'ї та створює передумови для використання деструктивних стратегій зниження напруження, викликаного стресом, так званої «втечі від проблем» чоловіка, що може виявлятися й у вживанні алкоголю, і в психосоматичних захворюваннях партнера, і в пошуку підтримки та визнання «на стороні», і в надмірному трудоголізмі тощо.

Ураховуючи те, що задоволеність шлюбом жінок у 4 періоді та чоловіків у 2 періоді висока, можна зробити висновок, що вони не бачать і не розуміють проблем, які виникають у стосунках із шлюбним партнером, ігнорують їх і часто використовують дезадаптаційні варіанти комунікації та взаємодії. У четвертому періоді в жінок найвищий рівень уникання, що свідчить про втечу від з'ясування сутності конфлікту, залученість в інші компенсаторні сімейні процеси. У другому ж періоді в чоловіків найвищий рівень конкуренції, що говорить про егоїстичний вектор взаємодії й деструктивний її характер у ситуації нормативної кризи – зміни структури сімейної системи. Тоді як жінці на цьому етапі потрібна опора, підтримка та захист, чоловік спрямований на відстоювання власних інтересів, задоволення своїх потреб і не враховує при цьому інтересів усіх членів сімейної системи. Очевидно, що описані періоди не прості для обох партнерів, тут варто відмітити, що для гармонізації стосунків необхідні спільні зусилля обох партнерів, їх розуміння й осмислення важливості злагодженості дій, взаємопідтримка в стосунках, конгруентність поглядів обох партнерів на зовнішній світ та усвідомлення цінності сім'ї.

Отже, підсумовуючи, варто відмітити, що проблемно-орієнтовні стратегії додання стресу є загалом ефективнішими в тому числі й у подружній взаємодії. Разом із тим застосування відразу декількох копінг-стратегій більш ефективно, ніж вибір тільки одного конкретного способу реагування на стресову ситуацію, копінг-стратегії, що неефективні в одних ситуаціях, можуть виявитися цілком ефективними в інших. Варто зазначити також у контексті подружньої взаємодії зі стресом ефективність вибору емоційних копінг-стратегій і спростувати гіпотезу про однозначність ефективності лише проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, що закріпилася в наукових публікаціях. У одній із останніх робіт Р. Лазарус справедливо спростовує свої попередні твердження, зазначаючи, що «в природі частини процесу взаємодіють як злагоджений механізм, тому розділити й визначити їх як конкурентів означає спотворити фактичний метод їх функціонування» [11, с. 22]. Окрім того, виявлено явні ознаки діадної взаємодії партнерів у разі зіткнення зі стресочинниками в сім'ях із другого періоду життєвого циклу сім'ї, що дає можливість стверджувати, що сім'я має свої специфічні особливості додання стресу: діадна взаємодія в разі зіткнення зі стресом дає синергічний ефект і позитивно впливає на благополуччя сімейної системи. Натомість відсутність спільності та комплементарності у взаємодії подружжя в разі зіткнення зі стресом може мати руйнівний вплив на їхні міжособистісні стосунки та внутрішньосімейний клімат, а також може порушувати функціональну цілісність сімейної системи.

Результати емпіричного дослідження підтвердили найсучасніші дослідження про важливу роль сімейного копіngu в разі зіткнення зі стресогенними чинниками, а також

засвідчили, що емоційно-позитивна включеність шлюбних партнерів, що виявляється в зверненні у важкій ситуації до емоційного складника подружніх відносин шляхом демонстрації подружжям почуттів, переживань і фізичної прихильності один до одного, взаємопідтримки, неконкуруючої взаємодії, відображає специфічність долаючої поведінки в сім'ї як цілісній структурі, заснованій на близьких емоційних відносинах. Варто відмітити, що результати свідчать про ефективність поєднання проблемно-орієнтованих та емоційних копінг-стратегій у контексті сімейних труднощів.

На основі проведеного емпіричного дослідження доводиться констатувати, що, попри обґрунтування теоретиками специфіки нормативних криз та окреслення широкого спектру можливих способів подолання стресу, на практиці залишається ще багато невирішених питань, передусім пов'язаних із невмінням шлюбними партнерами пристосовуватися один до одного, враховуючи особливості кожного з періодів розвитку сімейної системи, а також разом долати труднощі, враховуючи цінність сімейного інституту. Ця проблема сьогодні набуває особливого значення, оскільки, з одного боку, наукові досягнення для її розв'язання сягнули апогею, однак без здійснення реальних виважених кроків щодо популяризації досягнень способів подолання сімейних труднощів, пов'язаних із нормативною кризою, вона залишиться, на жаль, лише на теоретичному рівні, а розв'язання практичними психологами наслідків таких накопичених проблем є доволі складними. Тому, на наш погляд, важливо проводити педагогічно-виховну роботу щодо окреслених питань на етапах формування особистості, на «передстадіях» утворення сімейної ячейки соціуму в рамках освітніх закладів, а також здійснювати підтримуючу консультаційну опору на стадіях розвитку сімейної системи для успішної внутрішньосімейної взаємодії в рамках психологічного консультування. Досвід, отриманий людиною в її батьківській сім'ї, не є єдиним сценарієм власного життя, тому розуміння й осмислення цього, а також теоретико-практичні знання долавання труднощів і створення гармонійних збалансованих взаємин можуть стати платформою вирішення низки сімейних проблем, що назріли сьогодні в суспільстві.

Для підтвердження позитивних результатів щодо встановлення вищої ефективності сімейного копінгу порівняно з індивідуальним заплановано провести ґрунтовне дослідження репрезентативної вибірки, при цьому забезпечити методичний інструментарій психодіагностики спільних сімейних копінг-стратегій, що дало б змогу зробити фундаментальні висновки, на основі яких стане можливим надавати науково обґрунтовані рекомендації практичним психологам, а також утілювати на практиці освітні програми, що включали б спеціальні психологічні знання з урахуванням сенситивних періодів розвитку людини.

#### Список використаної літератури

1. Куфтяк Е.В. Психология семейного совладания: монография. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. 320 с.
2. Куфтяк Е.В. Психология семьи: регуляция и защита. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2011. 384 с.
3. Сатир В. Психотерапия семьи. Москва: Речь, 2000. 284 с.
4. Строкова С.С. Направления изучения семейной идентичности в психологии. Консультативная психология и психотерапия. 2014. Том 22. № 3. С. 8–22.
5. Сысенко В.А. Супружеские конфликты. Москва: Мысль, 1989. С. 122.
6. Теория семейных систем Мюррея Боуэна: основные понятия, методы и клиническая практика / под ред. К. Бейкер, А.Я. Варги. Москва: Когито-Центр, 2005. Том 33. 496 с.
7. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений: курс лекций. Москва: ЭКСМО-Пресс, 2000. 185 с.
8. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. Семейная психотерапия. Ленинград: Медицина, 1990. 245 с.

9. Bodenmann G. Dyadic coping and the significance of this concept for prevention and therapy. *Zeitschrift fur Gesundheitspsychologie*. Göttingen: Hogrefe, 2008. № 16 (3). S. 108–111.
10. Hill R. *Families under stress*. New York: Harper and Row, 1949.
11. Lazarus R. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*. 2006. V. 74 (1). P. 9–46.
12. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984. 444 p.

### **FEATURES OF COPING STRATEGIES OF MARITAL PARTNERS AT DIFFERENT STAGES OF THE FAMILY'S LIFE CYCLE AND THEIR IMPACT ON FAMILY WELL-BEING**

**Larysa Didkovska, Olena Abramiuk**

*Ivan Franko National University of Lviv,*

*1, Universytetska Str., Lviv, Ukraine, 79000,*

*e-mail: didkovska@gmail.com, e-mail: abramjukelena@gmail.com*

In the article, theoretical analyses of coping concept is developed and peculiar properties of different coping strategies for marriage life cycle were studied. Experimental study of particular features of different marriage experience partners' coping strategies results were represented. Determined that the dominant coping strategy for all marriage life cycle stages is a strategy of problem's solving planning; for the first and third marriage life cycle stage – strategy of “positive re- appraisal”; for the second – “looking for social support”; for the fourth – “self-control” and “distancing”. It might be concluded that the wider the range of coping strategies used by an individual, the higher his/her welfare is. The article examines the family coping not only as a way of overcoming the crisis in the family, but also as an important resource by which the family remains viable and healthy, characterized by the best psychological and physical well-being of spouses, high life satisfaction, better social adaptation and stability of family relationships. Observations of family coping show that the family relationships are not alone actions, they include both the organization of the different actions of family members, involve many areas of family life, strengthen family unity and cohesion.

The paper maintains that a family responds to external and internal stress challenges as a single organism, and the elements of a family system give rise to coping. Interconnection between intra-marriage communication and collaboration coping strategies and the level of marriage satisfaction was determined. It has been summarised that joint family coping is a significant feature of family life, whereas a family's ability to adequately and constructively overcome difficult situations is a factor in a family's well-being and vitality.

*Key words:* family stress, coping, individual coping strategies, marriage, dyadic coping, social support, family life cycle.