МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

*Соціально-гуманітарний факультет*

*Кафедра психології та соціальної роботи*

**ОРЕШКО Марина Михайлівна**

**“ВПЛИВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ НА**

**ПСИХІЧНЕ ОЗДОРОВЛЕННЯ ШЛЮБНИХ ВІДНОСИН”**

спеціальність 053 Психологія

освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

**Виконала:**

студент групи ПСзмчн-21

Орешко Марина Михайлівна

**Науковий керівник:**

канд. психол. н. доцент

Гірняк Галина Степанівна

**Тернопіль 2022**

**ЗМІСТ**

**ВСТУП**……………………………………………………………………………....3

**РОЗДІЛ 1.** **ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ**……………………………………………………………..………......9

1.1.Історія виникнення та сутнісний зміст копінгу……………………………….9

1.2.Класифікація та характеристика основних різновидів копінг-стратегій……14

1.3.Систематика наукових підходів до дослідження копінг-стратегій…………..18

**Висновки до розділу 1**……………………………………………………..............24

**РОЗДІЛ. 2****. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА ПОДРУЖНІ ВЗАЄМИНИ** ………………..………………....26

2.1.Поняття про родинні, сімейні та шлюбні взаємини………………….….…....26

2.2.Психологічна роль копінг-стратегій у розвитку шлюбних взаємин………..33

2.3.Параметри та критерії задоволення шлюбом осіб молодого віку.…………...42

**Висновки до розділу 2**……………………………………………………………..47

**РОЗДІЛ 3.ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ МОЛОДІ**…………………….…..50

3.1.Методи наукових досліджень копінг-стратегій та рівнів сімейного благополуччя……….…………………………………………………………….....50

3.2Організація і методика емпіричного дослідження копінг-стратегій умолодих сімейних парах …………….…………………………………………………….....59

3.3.Система психологічних рекомендацій щодо оздоровлення шлюбних відносин у молодих подружніх парах………………………………………………………..78

**Висновки до розділу 3**…………………………………………….……………….86

**ВИСНОВКИ**………………………………………………………………….....….90

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**…………………………………….....92

**ДОДАТКИ**……………………………………………………………………..….100

**ВСТУП**

**Актуальність теми**. Споконвічно традиційним і потужним інститутом соціалізації людини була й залишається сім’я як успішний біосоціальний базис спільного життєіснування осіб різного віку, що пронизаний розгалуженою мережею міжособистісних взаємин і владно-підвладних стосунків. Якраз у межах силового поля сім’ї реалізується більшість повсякденних завдань людини, а кожній особистості в ній відведено певне місце та функції. Людина, взаємодіючи з колом осіб рідної сім’ї, плідно розвивається, набуваючи особливо цінного екзистенційного досвіду та задовольняючи природнім шляхом велику кількість особистих потреб.

Формуванняі і розвиток особистості відбувається насамперед у сприятливомуі й дбайливому мікрокліматі сім’ї, пронизаному взаємодопомогою, внаслідокі чого гарантується результативне оволодіння навичками й ролями, потрібними для існування в соціумі. У коліі сім’ї закладаються основи моралі, формується початкова модельі поведінки, норми культури. Внутрішній світ стає відкритим, проявляються індивідуальні якості людини, реалізуються емоційні уподобання. Завдяки сім’ї, людина самостверджується, розкриває власну індивідуальність, адже життєдайні потенціали сімейно-педагогічної мудрості стимулюютьі соціальну активність і творчість. У випадках, коли дитина зростає у неповній сімї – ми маємо великий букет протилежних наслідків, що здійснює вплив і на суспільсвто і на державу [].

Наявність сім’ї гарантуєі захист і психологічну підтримку, а також рятуєі від стресів, які виступають наслідком взаємодії людиниі та її життєвого простору.

Отже, актуальність темиі дослідження впливу копінг-стратегій на відносини молодіі у шлюбі та задоволення шлюбом досить висока. Окрім того, існує ряд інших вагомих причин. Високий рівень розлучень у молоді, молодь неі хоче офіційно одружуватись, переживання морально-духовних кризів, що пов’язано з розподілом сімейних ролей уі шлюбі, змінюються сімейні цінності і розуміння сімейнихі відносин взагалі.

За останні тридцять років, згідноі даних Міністерства юстиції, кількість шлюбів зменшилася уі 3 рази. У 2006 році в Україніі було зареєстровано 355 тисяч шлюбів і 179і тисяч розлучень (рис. 1.1). За 2011 рік було зареєстрованоі 355 тисяч шлюбів і різко зросла кількістьі розлучень – до 182 тисяч (+45%). На 29і% порівняно з попереднім роком знизилася кількість шлюбіві у 2016 році – 229 тисяч. Розлучень тогоі року було зареєстровано 130 тисяч. У 2018і році українці знову рідше одружувалися – 228 тисячі ( -8%), проте частіше розлучалися – 153 тисячи (+20і%). У 2020 році було офіційно зареєстровано 167,9 тисяч шлюбів. А якщо порівняти зі 1991 роком – 493 тисячі. За 2020 рікі кількість одружень зменшилась на 29%. Кількість одруженихі в 2021році – 214 тисяч , і кількість розлученьі – 29 тис. Ймовірно на це вплинув карантин, хоча тенденція до скорочення шлюбів спостерігається суттєва (рис. 1.2). Таблиці з цифрами статистики одружень і розлучень наведені у додатку А і В.

Кількість розлучень кожного року також зменшується, але не так швидко, як кількість шлюбів. Проте і кількість населення за даними Мінфіні України, через 30 років зменшилася з 52і мільйонів до 41 (без урахування окупованих територійі). Можемо підрахувати, якби кількість населення лишилася тієюі самою, то зменшення кількості шлюбів було бі не в 3 , а в 2,5і разів. Також слід зауважити, що до статистикиі не увійшли офіційно незареєстровані шлюби і розлученіі через суд [].

Якщо порівнювати з Європою, то у 2019 році Україна була лідеромі за кількістю розлучень – 3,6 на тисячуі осіб. В топі також були Литва, Латвіяі і Люксембург – 3,1 на тисячу осібі [].

На думку сімейного адвоката Катериниі Власюк: “Розлучення стало сучасним трендом у світі, де кожен має право на вибір, свободуі та нове життя, якщо старе перестало задовольняти. Статистика свідчить, що лише 35% шлюбів проходятьі випробування часом, а решті пар доводиться розлучатись. І це не українська проблема, а світова. Такі сучасні тенденції. Наприклад, троє з топі-5 світового рейтингу Forbes за останні 3і роки розлучились. Білл Гейтс за результатами 2021і р. опустився з 3-ої на 4і-у сходинку у зв’язку з розділом майнаі і розлученням з Меліндою. А колишня дружинаі засновника Amazon Джеффа Безоса Макензі Скотт, отримавшиі свою частину після розлучення, почала займатись благочинноюі діяльністю і очолила у 2021 р. списокі найвпливовіших жінок світу [38].

Добре, що миі не в Об’єднаних Арабських Еміратах. Щоб розлучитисяі в ОАЕ, чоловікові досить сказати три разиі «Талак» та шлюб можна вважати вже недійсним. І жінок по закону вони мають правиі мати більше трьох. В Афганістані, до речі, так само. Цей закон є ісламсьим. А, наприклад, у Ватікані дотепер неможливо отримати розлучення, зовсім. Тому, якщо порівнювати, то в Україніі не так все і погано [40].

Чомуі ж розпадаються сім’ї? У школі нас неі вчать інституту шлюбу і як зберегти відносиниі у родині. Тому до розлучення часто можутьі призвести зовсім елементрні моменти. Найпоширенішою причиною єі зрада. Причому не тільки фізичну, але іі емоційну, коли партнер вважає кращим ділитися зі сакральними подіями своєї душі з сторонньою людиною.

Невміння розмовляти один з одним є дужеі великою проблемою. Що може призвести до розлучення. Замовчання проблем, спроби вирішити їх самостійно частоі призводять до ще більшого загострення ситуації, брехніі та іншого негативу.

Егоїзм та неповага доі партнера. До шлюбу кожен живе своїми інтересами, після шлюбу на одній території мають ужитисяі іноді, зовсім різні особи, з абсолютно протилежнимиі інтересами та смаками.

Боротьба за корону єі розповсюдженою причиною. Часто партнери ведуть боротьбу міжі собою, хто головний, що призводить до постійнихі сварок, образ та агресії. Постійні зауваження таі критика знижують самооцінку, змушують страждати, призводять доі комплексів.

Сильні ревнощі і обмеження свободи перетворюютьсяі в залежність і хворобу від якої страждаютьі двоє. Постійні підозри, сцени ревнощів, перевірки соцмережі та телефону дуже вимотують емоційно.

А оті на думку Олени Зайцевої: “на шлюбні відносиниі вливає відсутність офіційної реєстрації. Адже в нашіі часи родина не здійснює такий як ранішеі великий тиск і жінки стали більш незалежніі фінансово. Раніше жінки в усьому залежали віді батьків, родини, потім від чоловіків, то ві наші часи, жінки все більше розуміють важливістьі гарної освіти, професії або навіть власного бізнесуі і вже не хочуть усе життя залежатиі від когось. В противному випадку, наприклад післяі розлучення, жінка може лишитися без засобів дляі існування. Слід зауважити, що цінності у новихі поколіннях жінок і дівчат потроху змінюються. Малоі кого задовольняє роль просто хорошої дружини йі матері і формальної роботи собі на жіночіі дрібниці. Жінки більше не хочуть другорядних іі обслуговуючих ролей. Вони прагнуть розвивати і вдосконалюватиі свій власний потенціал, таланти і можливості. Зазвичай, так завжди робили і роблять чоловіки. Доі речі, на Заході такі цінності зараз сильніші. Чоловіки західного регіону залюбки обирають наших жінок. Адже багато з них погоджуються на другорядніі ролі. А от для економіки ця тенденціяі є негативною, адже зменшується кількість робочої сили, виробленої продукції і наданих послуг, а такожі шкода і ризик для самих жінок.

Доі наступної причини небажання офіційно укладати шлюб, сліді віднести недовіру до правової, судової системи. Аджеі майно після розірвання шлюбу по справедливості розділенеі не буде. Люди не хочуть створювати собіі зайвих проблем в майбутньому. Можливо, і проі переваги шлюбу з юридичної точки зору малоі хто знає”[31].

Тенденція розповсюдження інформації проі “чайлдфрі”, коли людині добре на одинці, такожі впливає на молодь. Молодь починає думати, щоі краще ніякої родини, ніж нещасна, краще неі мати дітей, ніж народжувати дитину, коли їїі ніхто не хоче, у родині з насильством, злиднями чи іншими трагічними обставинами.

Безвідповідальність іі легковажність притаманна молоді вважається причиною ранніх необдуманихі шлюбів. Інші експерти вважають, що причиною великоїі кількості розлучень являються фінансові проблеми.

Гендерні тенденції також суттєво впливають на сімейні відносини у суспільстві [50].

Психологиня іі системна сімейна консультантка Світлана Ромашкіна вважає: “українськіі сім'ї здебільшого розпадаються тому, що і чоловіки, і жінки стурбовані тільки своїми інтересами**.** Наі першому місці лише власне "Я".  Сенсом життяі стало створення не сім'ї, а її ідеальноїі ілюзії. Крім того, на перший план виступаєі особиста вигода. Кожен хоче якомога більше взяти, нічого не даючи взамін. Більшість клієнтів, якіі приходять на консультацію, не хочуть нічого робитиі для партнера; вони чекають, що партнер самі зміниться, забезпечить, "витягне" і виконає всі примхи” [31].

**Об’єкт дослідження**: шлюб як система міжособистіснихі взаємин.

**Предмет дослідження**: особливості впливу копінг-стратегійі на подружні стосунки людей молодого віку.

**Метаі дослідження** – дослідження впливу копінг-стратегій на подружнєі життя та з’ясування шляхів покращення сімейних стосунківі у шлюбі.

**Завдання**

1. Здійснити теоретико-методологічнийі аналіз змісту, форм та особливостей використання копінгі-стратегій.

2. Визначити психологічний портрет сучасної молодоїі сім’ї.

3. Провести анкетування сімейних осіб молодогоі віку з метою визначення рівня задоволенності шлюбом, а також провідних копінг-стратегій, які застосовуютьсяі ними.

4. Виявити специфіку копінгу шлюбних партнеріві і їх взаємозв’язок з благополуччям сім’ї.

5. Визначити домінуючі стратегії та їх вплив наі функціонування сімейної системи.

6. Сформулювати систему рекомендаційі щодо вдосконалення та відновлення подружніх стосунків осібі молодого віку.

**Теоретико-методологічну основу дослідження склали:** когнітивна теорія стресу й копінгу Р. Лазарус, С. Фолкман; методика визначення рівня задоволенності шлюбомі

**Методи дослідження**: *теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, класифікація, систематизація – для вивчення літературних джерел, нормативних документів, визначення продуктивних підходів до шляхів покращення шлюбнихі стосунків; узагальнення – для визначення понятійного апарату дослідження, формулювання його основних положень і висновків; *емпіричніі* – аналіз нормативної документації, методичних матеріалів для з’ясуванняі ситуації з сімейного стану молоді в Україні; анкетування і діагностичні методики для виявлення копінгі-стратегій і рівня задоволеності молоді шлюбом.

**Структураі й обсяг дослідження.** Випускна кваліфікаційна робота складаєтьсяі зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків іі списку використаних джерел (87 найменувань). Загальний обсягі роботи становить 110 сторінку, з них основногоі тексту – 90 сторінок.

**РОЗДІЛ** **1.**

**ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИі ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ**

**1.1. Історія виникненняі та сутнісний зміст копінгу**

Термін “coping” помітноі заявив про себе в американській психології наі початку 60-х задля дослідження поведінки особистостіі в складних ситуаціях. Ці дослідження стали частиноюі масивного когнітивного руху, який почав формуватися ві 60-і роки роботами I. Jams (1958і), M. Arnold (1960), D. Mechanic (1962), L. Murphy (1962), J. Rotter (1966), R. Lasarus, (1966) [; ].

**Рис.1.1. Статистика одружень за останні 30і років**

Згідно Лазарусу і Фолкмануі (1984р), саме індивід оцінює ситуацію стресовою абоі ні, а також обсяг потенційного стресора, зіставляючиі запити середовища з особистою оцінкою ресурсів, якимиі володіють з метою подолання зазначених запитів. Стресі - це не просто зустріч з об'єктивним стимулом, вирішальне значення має його оцінка індивідом. Стимулиі можуть бути оцінені як недоречні, позитивні чиі стресогенні. Також автор стверджує, що стресогенні стимулиі призводять до різної величини стресу у різнихі людей та у різних ситуаціях. Таким чином, ключовим моментом у дослідженнях Лазаруса було те, що стрес став розглядатися як результат суб'єктивноїі оцінки шкідливого стимулу [].

**Рис. 1.2. Статистика розлучень за останніі 30 років**

Р. Лазарус разомі зі своїми співробітниками зазначили увагу на дваі когнітивні процеси – оцінку та подолання стресу, які, безперечно, є важливими при взаємодії людини зі навколишнім середовищем. Слово «оцінка» в контексті означаєі встановлення цінності або оцінювання якості чогось, аі «подолання» («сорing») – додаток поведінкових і когнітивних зусильі для задоволення зовнішніх і внутрішніх вимог. Копінгі набуває чинності, коли складність завдань перевищує енергетичнуі потужність звичних реакцій, і потрібні нові витрати, а рутинного пристосування недостатньо.

Під час дослідженняхі стійких і нестійких до стресу груп людей, були виявлено суттєві відмінності між зазначеними щодоі особистісних особливостей. Так, нестійкі до стресу виявилиі інтенсивне почуття неповноцінності, відсутність віри у своїі сили, боязкість, значну імпульсивність у діях. Аі особи, стійкі до стресу, були менш імпульсивніі і менш боязкі, їм була властива великаі стійкість у подоланні перешкод, активність, енергійність іі життєрадісність.

Американський психолог А.Маслоу (1951), щоі є засновником гуманістичної психологіі, один з першихі підняв питання дослідження копінгу. За Маслоу, копінгі-поведінка – це прагнення індивіда вирішити життєві проблемиі і відображення цього прагнення в його поведінці. Мета копінг-поведінки – зменшити загрозу або задовольнитиі потреби, що усвідомлюється людиною, збільшується та визначаєтьсяі зовнішньою середою [].

Спочатку дослідженні копінг-поведінкиі розглядали в межах захисних механізмів людини. Алеі на сьогодні доведено, що це не відповідаєі дійсності. За дослідженнями американского психлога Н.Хаані (1965), обидва поняття є специфічні форми поведінки, що базуються на схожих процесах, але маютьі протилежну направленість. Копінг включає процеси обмірковування іі аналіз ситуації. А захисні механізми автоматизовані іі передбачають велику кількість несвідомих реакцій [, с.36].

Поняття “критичного сприйняття життєвих переживань” ввелиі Т.Holmes та R. Rahe (1967) . Стресоваі подія, вважають автори, починається зі сприйняття будьі-якої внутрішньої (наприклад, думки) або зовнішньої (наприклад, докору) події. Йдеться про макростресор або сильнийі нетривалий подразник, який порушує рівновагу і характеризуєтьсяі сильною емоційною участю [].

Е. Heim (1988і) вивчаючи соматичну поведінку хворих дає таке визначенняі копінгу: “Подолання хвороби можна позначити, як прагненняі зменшити вже існуючий чи очікуваний тиск зі боку хвороби інтрапсихічно (емоційно-когнітивно) дій вирівнятиі цей стан або переробити його”. Е. Heim виділив 26 форм копінг-поведінки у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах [].

Лазарус зазначає, що існують два глобальні стилі реагування. Проблемноі-орієнтований (problem-focused) стиль, спрямований на раціональнийі аналіз проблеми, пов'язаний зі створенням та виконаннямі плану розв'язання скрутної ситуації. Проявляється у форміі самостійного аналізу того, що сталося, звернення заі допомогою до інших, пошук додаткової інформації. Суб'єктивноі-орієнтований стиль (emotion-focused) є наслідком емоційногоі реагування на ситуацію, що не супроводжується конкретнимиі діями, і проявляється у вигляді спроб неі думати про проблему взагалі, залучення інших уі свої переживання, бажання забутися уві сні, запитиі свої негаразди алкоголем, наркотиками або компенсувати негативніі емоції їжею. Копінг, націлений на емоції, визначаєтьсяі як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, заі допомогою яких особистість намагається редукувати емоційну напругу.

Згідно Лазаруса, взаємодія між особистістю та середовищемі регулює два основні конструкти – когнітивна оцінка таі копінг. Автор розрізняє два види когнітивної активності: первинну та вторинну. Первинна оцінка дозволяє суб'єктуі зробити висновок про те, що йому обіцяєі стресор – загрозу чи процвітання. Первинна оцінка стресорногоі впливу полягає у питанні – “що це означаєі для мене особисто”. Стрес сприймається та оцінюєтьсяі у таких суб'єктивних параметрах, як масштаб загрозиі або пошкодження, що приписуються події, або оцінкаі масштабів її впливу. За сприйняттям та оцінкоюі стресора слідують навантажувальні емоції (злість, страх, пригніченість, надія більшої чи меншої інтенсивності) [].

Вториннаі когнітивна оцінка вважається основною і виявляється уі постановці питання “Що можу зробити у ційі ситуації?”. Оцінюються власні ресурси та можливості вирішитиі завдання. Вторинна оцінка є доповненням первинної таі визначає те, якими методами ми можемо впливатиі на негативні події, їх результат та вибірі ресурсу подолання стресу. Включаються складніші процеси регуляціїі поведінки: цілі, цінності та моральні установки. Ві результаті особистість свідомо вибирає та ініціює діїі щодо подолання стресової події. Стадії оцінки можутьі відбуватися незалежно і синхронно.

За думкою Лазаруса, первинна та вторинна оцінки впливають на формуі прояву стресу, інтенсивність та якість подальшої реакції. Індивідуальна когнітивна оцінка визначає кількість стресу, генерованогоі подією чи ситуацією. Перший етап когнітивної оцінкиі починається з “поляризуючого фільтра”, який може посилитиі чи послабити значущість події. Однакові події уі житті можуть мати різне стресове навантаження залежноі від своїх суб'єктивних оцінок.

Другий етап складаєтьсяі з розробки механізмів подолання стресу, а цеі є копінг. У разі неуспішного копінгу, стресі зберігається і виникає необхідність подальших спроб дляі його подолання (рис. 1.3).

А.Бандураі (1977) вважав: “Чим більші очікування ефективності таі майстерності, тим більш активними стають зусилля. Силаі переконання людини у власній ефективності дає надіюі на успіх”. Переконання в тому, що подібнихі здібностей не вистачає (низька самоефективність), може призвестиі до такої вторинної оцінки, яка визначить подіюі як таке, що не піддається управлінню іі тому як стресове. Якщо на стресор можнаі вплинути об'єктивно, то така спроба буде адекватноюі копінговою реакцією. Якщо з об'єктивних причин індивіді не може вплинути на ситуацію і змінитиі її, то адекватним функціональним способом подолання єі уникнення. Якщо людина об'єктивно не може уникнутиі ситуації, ні вплинути на неї, то функціональноі адекватною копінговою реакцією є когнітивна переоцінка ситуації, надання їй іншого сенсу. Успішна адаптація можливаі тоді, коли суб'єкт може об'єктивно й уі повному обсязі сприймати стресора [].

Залежно віді інтерпретації ситуації або як неминучою, або які така, що долається за допомогою активності таі боротьби з нею, Лазарус і Фолкман розрізняютьі два види долаючої поведінки: цілеспрямована і пасивнаі [].

Цілеспрямована поведінка на усунення або уникненняі загрози (боротьба чи відступ), призначена для зміниі стресового зв'язку з фізичним чи соціальним середовищем, розглядається як активна копінг-поведінка.

Пасивна копінгі-поведінка є інтрапсихічні форми подолання стресу, щоі є захисними механізмами, призначені для зниження емоційногоі збудження раніше, ніж зміниться ситуація.

Стрес іі тривога зростають, в основному, коли індивід вірить, що він не може керувати проблемами, щоі наближаються. Власна оцінка стосовно людських здібностей справлятисяі з життєвими подіями ґрунтується на попередньому досвідіі дій у подібних ситуаціях, вірі в себе, на соціальній підтримці людей, самовпевненості та ризикованості.

Стрес

Когнітивна оцінка

Вибір стратегії подолання

Реалізація стратегіі

Оцінка результату

**Рис. 1.3. Структура копінг-процесу**

**1.2. Класифікація та характеристика основних різновидів копінгі-стратегій**

Р. Лазарус та С. Фолкман виділяютьі вісім основних копінг-стратегій:

* планування вирішення проблеми, що передбачає зусилля щодо зміни ситуації, щоі включають аналітичний підхід до вирішення проблеми;
* конфронтаційнийі копінг (агресивні зусилля для зміни ситуації, певнийі ступінь ворожості та готовності до ризику);
* прийняттяі відповідальності (визнання своєї ролі у виникненні проблемиі та спроби її вирішення);
* самоконтроль (зусилля щодоі регулювання своїх емоцій та дій);
* позитивна переоцінкаі (зусилля щодо пошуку переваг існуючого стану справі);
* пошук соціальної підтримки (звернення на допомогу оточуючихі);
* дистанціювання (когнітивні зусилля відокремитися від ситуації таі зменшити її значущість);
* втеча-уникнення (бажання таі зусилля, спрямовані на втечу від проблеми).

*Конфронтація.* Вирішення труднощів у цьому випадку є дещоі агресивним. Індивід діє без опори на кінцевуі мету, яскраво проявляються негативні емоційні реакції. Такійі людині важко планувати поведінку, передбачити результат ситуації. Також може з'являтися агресивність, надмірна впертість, створюєтьсяі конфлікт. Ключовим елементом такої поведінки є неі вирішення проблеми, а зняття психоемоційної напруги. Конфронтаціяі допомагає діяти, зрушувати ситуацію з мертвої точки, висловлювати свою позицію та відстоювати її. Протеі зворотньою стороною такого реагування є нерозумність, необдуманістьі дій. Там, де немає усвідомленості, складно дійтиі ефективного вирішення проблеми. Вирішення важкого для психікиі завдання може здійснюватися через зниження його важливості.

*Дистанціювання.* Стратегія дистанціювання полягає у спробах людиниі відключитись від відчуття проблеми, як би знецінитиі її. У такому разі особистість обмірковує ситуацію, намагається прояснити її. Також відзначаються перенесення увагиі з проблемної точки на щось інше, жартівливість. Проблеми ніби не існує або вона неі така значуща, як здавалося спочатку. Дистанціювання допомагаєі не перегоріти психологічно, полегшити емоційний стан. Однакі придушення емоцій щодо значущості того, що відбувається, може призвести до відсутності вирішення проблеми які такої. Ця стратегія передбачає придушення емоцій.

*Самоконтроль.* Людина намагається контролювати свій стан, обирає об'єктивнуі модель поведінки, не допускає роздування почуттів таі емоцій. При виборі стратегії самоконтролю індивід прагнеі ховати свої почуття щодо труднощів інших людей. Спостерігається перебільшений контроль своїх дій, закритість.

*Пошукі соціальної підтримки.* Отримання допомоги від інших людейі сприяє розв'язанню проблеми, і водночас формує залежністьі від чужої оцінки та дій оточуючих. Ухваленняі відповідальності. Перевага даної стратегії полягає в тому, що особистість визнає свою участь у створенніі складнощів, і розуміє свою роль у вирішенніі проблеми.

*Втеча-уникнення.* Тут є обмірковування своїхі дій, пошук особистих помилок, виявлення своїх негативнихі якостей. Зворотною стороною підходу є надмірна самокритика, почуття безвихідності, невдоволення собою і тим, щоі відбувається. Особистості, що втікають, намагаються уникати вирішенняі проблеми: відмовляються визнавати її існування, помиляються, некоректноі оцінюють те, що відбувається, відволікаються. Використовуючи такуі стратегію, людина ніби не помічає складнощів, дратується, коли їй вказують на них. Найчастіше включаєтьсяі компенсація стресу через переїдання, вживання спиртного. Психологиі вважають уникнення не найефективнішою стратегією, але заі сильного несподіваного стресу така позиція допомагає зменшитиі внутрішню напругу. Головною негативною стороною уникнення вважаєтьсяі її неефективність у довгостроковій перспективі. У моменті стресу людина зберігає свій стан на належномуі рівні, але сама проблема залишається невирішеною.

*Плануванняі вирішення проблем.* З назви стратегії ясно, щоі основним механізмом поведінки є створення плану зі виходу з ситуації. Людина враховує свій досвід, аналізує можливості та ймовірні результати своїх дій. Вчені вважають такий вид поведінки найбільш логічним, що сприяє справді розібратися з проблемами. Негативноюі стороною планування називають відсутність можливості миттєво ухвалитиі потрібне рішення, використовуючи інтуїцію. Гнучкість та емоціїі при виборі необхідних процесів йдуть на заднійі план.

*Позитивна переоцінка.* Важка ситуація в даномуі випадку вирішується особистістю через зміну ставлення доі неї. Характерне саме позитивне переосмислення, здатність сприйматиі труднощі як черговий етап саморозвитку. До мінусіві стратегії належить можлива нездатність людини бачити іншіі дієві виходи із ситуації.

На думку Лазарусаі та Фолкмана, згідно класифікації, людина використовує неі один тип копінгу, а комплекс прийомів таі методів як проблемно-орієнтованого, так і емоційноі-орієнтованого копінгу для того, щоб упоратися зіі стресом. Таким чином, процес копінгу є комплексноюі відповіддю на стрес.[]

У теорії копінгі-поведінки, згідно Лазаруса та Фолкмана, виділяються базисніі копінг-стратегії: “вирішення проблем”, “пошук соціальної підтримки”, “уникнення” та базисні копінг-ресурси.

Одним ізі основних базисних копінг-ресурсів є Я-концепція, позитивний характер якої сприяє тому, що особистістьі почувається впевненою у своїй здатності контролювати ситуацію. Інтернальна орієнтація особистості як копінг-ресурс дозволяєі здійснювати адекватну оцінку проблемної ситуації, вибирати залежноі від вимог середовища адекватну копінг-стратегію, соціальнуі мережу, визначати вид та обсяг необхідної соціальноїі підтримки. Відчуття контролю за середовищем сприяє емоційніїі стійкості, прийняттю відповідальності за події [].

Істотнимі копінг-ресурсом є також афіліація, яка виражаєтьсяі як у вигляді почуття прихильності та вірності, так і у товариськість, у прагненні співпрацюватиі з іншими людьми, постійно перебувати з ними. Афіліативна потреба є інструментом орієнтації у міжособистіснихі контактах та регулює емоційну, інформаційну, дружню таі матеріальну соціальну підтримку шляхом побудови ефективних взаємин. Отже, під афіліацією розуміють прагнення людини бутиі в суспільстві інших людей і вважають, щоі блокування афіліації викликає почуття самотності, відчуженості, породжуєі та посилює стрес.

Наступним важливим копінг-ресурсомі є емпатія, яка включає як співпереживання, такі і здатність приймати чужу точку зору, щоі дозволяє більш чітко оцінювати проблему і створюватиі більше альтернативні варіанти її вирішення. Емпатія розумієтьсяі по-різному: як розуміння емоційного стану іншоїі людини; емоційно реагувати та відгукуватися на переживанняі іншого, розпізнавати емоційний стан іншого, давати адекватнуі емпатічну відповідь на переживання іншого.

Успішність копінгі-поведінки визначається когнітивними ресурсами. Розвиток та здійсненняі базисної копінг-стратегії вирішення проблем неможливе безі достатнього рівня мислення. Розвинені когнітивні ресурси даютьі змогу адекватно оцінити як стресогенну подію, такі і обсяг наявних ресурсів для її подоланняі [].

Вітчизняні вчені виявили 3 типи копінгі-поведінки:

* адаптивне (функціональне), яке відповідає адаптивним базовимі копінг-стратегіям, спрямованим на вирішення проблем таі пошук соціальної підтримки;
* пасивне (дисфункціональне), пов'язане зі переважанням пасивних копінг-стратегій, що обумовлено нестачеюі активних копінг-стратегій та поведінкових копінг-ресурсів;
* нестійке (ситуаційно обумовлене), яке проявляється у дисоціаціїі між окремими досить розвиненими особистісно середовими копінгі-ресурсами, базисними копінг-стратегіями та нездатністю хворогоі самостійно, без активної допомоги керувати своєю поведінкоюі у процесі лікування. В даному випадку розуміється, що соціально-підтримуюча система може бути потужнимі компенсаторним чинником у конструктивному подоланні хвороби.

**1.3. Систематика наукових підходів до дослідження копінгі-стратегій**

Діагностиці (вимірюванню) копінгу (поведінки подолання) присвяченоі в останні десятиліття велика кількість публікацій уі західних роботах з психології (N.S. Endler та J.A. Parker, 1996; E. Frydenberg, 1997) та поодинокі в українській літературі (вставитиі нашихН. А. Сирота, І.М. Микільська, А. В. Махнач, Т. Л. Крюкова).

Існують методологічніі і методичні труднощі вивчення поведінки подолання. Які зазначалося у першому розділі, більшість дослідників вказують, що поведінка подолання – це процес, в якомуі на різних етапах суб’єкт використовує різні стратегії. При цьому Л.І. Анциферова (1994, с. 7) наголошує, що не існує таких стратегій, які були б ефективними у всіх складнихі ситуаціях. Справді, та сама ситуація може вимагатиі різних стратегій, а різні ситуації – однакових. Так, емоційна експресивність у вираженні почуттів чи емоційнаі стриманість можуть висловлювати хороше подолання і комунікативнуі компетентність лише у випадках, але відсутність поведінкиі подолання і комунікативну безпорадність за іншими.

Відоміі чотири основні стратегії діагностики копінг-поведінки:

1і) суб'єктивний звіт випробуваного про свою поведінку, вираженийі через відповіді на запитання опитувальників та інтерв'ю;

2) спостереження за діями у конкретній ситуації;

3) фіксація очевидних ознак;

4) вивчення документіві та продуктів діяльності індивіда.

Суб'єктивний звіт єі як найпоширенішою, і найменш трудомісткою стратегією: більшістьі західних дослідників використовують самозвіт піддослідних про своюі поведінку як основну технологію вимірювання копінг-реакційі та конкретних дій (Zeidner, Endler, 1996). Відповідіі питання опитувальника дають досліднику великі і різноманітніі дані, отримати які спонтанно проблематично. Також які у вивченні механізмів захисту, робіт з оцінкиі різного виду копінг-конструктів побільшало лише ві останнє десятиліття.

На відміну від дослідників механізміві захисту, які намагаються використовувати різноманітні методи, більшістьі дослідників у галузі копінгу використовують самозвіт дляі вимірювання, оцінки копінг-реакцій та поведінки загалом. Зазвичай респондентів просять визначити стресову ситуацію таі визначити способи, за допомогою яких вони справляютьсяі зі стресом. Якщо дані, отримані за допомогоюі опитувальників, доповнюються матеріалами інтерв'ю, з'являється багатство описіві та прикладів, чого не можна отримати лишеі письмовим опитуванням.

Перша група методів вивчення копінгуі – інтеріндивідуальні виміри – оцінюють основні копінг-стратегії які відповідь на певну напружену ситуацію (наприклад, больовіі симптоми, втрату роботи, тяжку хворобу). Питання, якіі у цих методиках, описують конкретні дії, відповідніі у специфічної ситуації (Butler, Schwebel, Thorn, 1989; Feifel, Strack, Nagy, 1987; McCubbin et al., 1983). Втрата роботи та безробіття - стресори, якіі дали поштовх до розвитку великої кількості специфічнихі ситуативно-орієнтованих методик (Latack, Havlovic, 1992). Вивченняі відносин між копінгом і здоров'ям також розвинулосяі однією з найпопулярніших тем у цій галузіі (Auerbach, 1989; Endler, Parker, Summerfeldt, 1993; Furnham and Heaven, 1999; Taylor, 1990). З'явилися різноманітніі моделі, які розглядають копінг як невід'ємну частинуі взаємодії психологічних, екологічних та біологічних факторів, щоі впливають на здоров'я та благополуччя (Lazarus таі Folkman, 1984; Thomae, 1987). У рамках цієїі великої літератури C. Aldwin (1994) зазначила, щоі існують і використовуються в основному три узагальненіі моделі зв'язку копінгу та здоров'я. Перша модельі передбачає, що копінг-стратегії мають прямий впливі на певні змінні здоров'я (наприклад, кров'яний тискі). Друга модель вважає, що копінг-поведінка маєі непрямий ефект для стану здоров'я, створюючи зміниі у пов'язаній зі здоров'ям поведінці (наприклад, підтримуючиі постійний контакт з лікарями). Третя модель, якаі також рідко застосовується в літературі, має наі увазі, що копінг-стратегії служать модераторами (посередникамиі): зменшують або посилюють стрес, що призводить доі певних проблем здоров'я.

Інша група - інтраіндивідуальні методиі оцінює основні копінг-стратегії або реакції, якіі використовуються в різноманітних стресових ситуаціях. Питання, якіі у цих опитувальниках, вивчають широкий спектр можливихі копінг-стратегій індивідів у різних стресових ситуаціях. Учасників випробування зазвичай просять згадати якусь нещодавноі пережиту у реальному житті важку ситуацію іі відповісти на питання про те, як людинаі з нею впоралася, посилаючись на цей випадок. Обидва типи вимірювань (багатосторонні та вузько-ситуативніі шкали) можуть використовуватися в багатьох випадках зі тими самими випробуваними. Таким чином, дослідники можутьі отримати непрямий вимір копінг-процесів. На вимірюванняі інтраіндивідуального копінгу найбільше вплинув опитувальник – WCC- Ways of Coping Checklist (Folkman, Lazarus. 1980), пізнішеі переглянутий і перейменований як Опитувальник Способів Поведінкиі Подолання (WCQ - Ways of Coping Questionnaire Folkman and Lazarus). Обидві методики започаткували розробку іншихі копінг-опитувальників (Amirkhan, 1990; Billings and Moos, 1981).

Як і будь-яка інша поведінка, Т. Beehr & McGrath пропонують аналізувати поведінку подоланняі за трьома параметрами:

1.Локус контролю (залежністьі від особистості чи ситуації).

2. Спонтанність чиі навмисність.

3.Мінливість чи стійкість. Саме уявленняі дослідника про природу подолання безпосередньо впливають наі вибір ним методів діагностики цього феномену.

Так, якщо дослідник вважає копінг щодо спонтанної таі стійкої реакцієї індивіда на специфічну ситуацію, тоі дослідження буде побудовано як вивчення індивідуальних відмінностейі у психологічній поведінці подолання, де копінг виступитьі як залежна змінна.

Якщо автор дослідження розглядаєі копінг як відносно мінливі стратегії поведінки ві ситуації, навмисно обираються індивідом, то задум будеі іншим, пов'язаним, швидше, з вивченням ефективності різнихі стилів, типів і стратегій влаштовування в різнихі обставинах, тобто копінг-стратегії при цьому виступлятьі як незалежні змінні.

Р. Лазарусом та С. Фолкманом і у 1988 році провели удосконаленняі опитувальника "Ways of Coping Checklist", розробленого ві 1970-х роках і складався з 68і стверджень. Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних галузях психічноїі діяльності, копінг-стратегій. Цей опитувальник вважається першоюі стандартною методикою в галузі вимірювання копінгу. Аі у 2004 році Т. Л. Крюковою, Є. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвою методику булоі адаптовано.

Подолання життєвих труднощів, як стверджують авториі методики, є когнітивні і поведінкові зусилля індивіда, що постійно змінюються, з метою управління специфічнимиі зовнішніми або внутрішніми вимогами, які оцінюються нимі як такі, що піддають його випробуванню абоі перевищують його ресурси. Завдання подолання негативних життєвихі обставин полягає у тому, щоб або подолатиі труднощі, або зменшити їх негативні наслідки, абоі уникнути цих труднощів, або витерпіти їх. Можнаі визначити поведінку, що влаштовує, як цілеспрямовану соціальнуі поведінку, що дозволяє впоратися з важкою життєвоюі ситуацією (стресом) способами, адекватними особистісним особливостям іі ситуації, - через усвідомлені стратегії дій. Ця свідомаі поведінка спрямована на активну зміну, перетворення ситуації, що піддається контролю, або пристосування до неї, якщо ситуація не піддається контролю. При такомуі розумінні воно важливе для соціальної адаптації здоровихі людей. Його стилі та стратегії розглядаються які окремі елементи свідомої соціальної поведінки, за допомогоюі яких людина справляється з життєвими труднощами.

Учасникамі випробування пропонуються 50 тверджень щодо поведінки уі важкій життєвій ситуації. Людина повинна оцінити, які часто дані варіанти поведінки виявляються у неї. Опитувальник копінг-стратегій спрямовано виявлення бажаних вамиі способів поведінки у важких життєвих ситуаціях.

Даліі розглянемо тест Е. Хайма (E. Heim). Йогоі використовують для визначення вашого стилю боротьби зіі стресом. Відповідаючи на запитання тесту, ви дізнаєтесьі ваш звичайний тип поведінки в складній життєвійі ситуації, а також познайомитеся з новими, можливо, більш ефективними варіантами виходу зі складних ситуацій. Методика для психологічної діагностики копінг стратегій, інакшеі копінг механізмів Хейма дозволяє досліджувати 26 ситуаційноі-специфічних варіантів копінгу (інакше типів поведінки, реагуванняі на складну ситуацію, боротьби зі стресом), розподіленихі у відповідності з трьома основними сферами психічноїі діяльності на когнітивний і т.д.), емоційнийі та поведінковий копінг механізми. Методика адаптована доі лабораторії клінічної психології Психоневрологічного інституту ім. В. М. Бехтерєва, під керівництвом д. м. н. професора Л. І. Вассермана [].

Діагностика копінгі стратегій Хайма (Тест Хайма боротьби зі стресомі). Застосовується, як спосіб виходу із складних ситуацій. Використовується переважно якісно-змістовний аналіз відповідей. Уі ключі кожне твердження пов'язане із певною копінгі-стратегією. Якщо опитуваний обирає конкретне твердження які звичне собі, передбачається, що відповідна копінг-стратегіяі буде його типовою. Стратегії подолання стресів можутьі бути, як ми вже вище розглядали: продуктивними, що дозволяють вирішити проблему, щодо продуктивними таі непродуктивними. Протипоказань для використання методики немає. Можнаі лише відзначити неадекватність застосування методики Е. Хаймаі у пацієнтів, які страждають на психози, якіі не можуть досить усвідомлено і об'єктивно оцінюватиі реальність. Ускладнень та погіршення стану в процесіі дослідження копінг-поведінки у обстежуваних не відзначалося.

Стрес як переживання труднощів буття – це реальністьі сучасного життя. “Ми дійшли розуміння стресу які метафори — пише екзистенційний психолог Р. Кугельман, — тому, незважаючи на величезні зусилля, стійкість та підтримку, людські істоти не складаються лише з енергії”. Стрес, таким чином, - це плата за жадібнеі проживання життя в постійному дефіциті часу, сил, спразі все більших досягнень та успіхів.

Ві останні роки з'явився опис феномену залежної віді стресу поведінки. Наприклад, до нього відносять компульсивнуі активність менеджерів та підприємців, деякі з якихі стверджують, що їм краще працюється “під пресомі стресу”.

Разом з тим, Г. Сельє широкоі визнано, що стрес (дистpecc) руйнує здоров'я таі добробут людини. Щоб не стати його жертвою, суб'єкт вдається до спеціальних зусиль, а саме, долання справи, або копінгу. Це поняття, щоі означає різновид соціального поведінки чи поведінкових проявіві особистості спілкуванні та взаємодії із ситуацією таі іншими людьми, тлумачиться по-різному в різнихі авторів. Протягом деякого часу поняття "копінг" використовувалосяі разом і замість понять "захист", "оволодіння вміннями” та "адаптація". Так, у психоаналізі механізми подоланняі поєднувалися з механізмами психологічного захисту особистості; біхевіоризмі залучив до розуміння копінгу ідею модифікації поведінки, що спирається на вміння людини вирішувати проблеми, підвищуючи власну самооцінку, самоефективність і внутрішній контроль; культурно-соціоекологічний напрямок сприйняв копінг як адаптаціюі до соціального та фізичного навколишнього середовища. Нарешті, інтегративний напрямок розглядає власну поведінку як одині із проявів здатності до адаптації, яка поряді з іншими ресурсами особистості збільшує або зменшуєі (полегшує) вимоги ситуації (Moos & Billings, 1982) [].

**Висновки до розділу 1.**

Підсумовуючи першу частиниі магістерської роботи, слід зазначити, що обрана темаі для досліження є дійсно важливою і актуальною. Адже зараз дуже часто сім'я в Україніі — це видимість. Є оболонка, але близькості немає. Якщо ми подивимося на інстаграм – то побачимоі : люди виставляють тільки те, що вони хочутьі виставити на показ — і це здебільшого ідеалістичніі картинки та історії. Ніхто не хоче виглядатиі негарним, ніхто не говорить про свої складнощіі в сім'ї. Люди хочуть здаватися, а неі бути. Сімей, яких ми бачимо в інстаграмі, не існує.

Копінг-поведінка являється реакцією людиниі на стрес. Зазвичайлюдина використовує не одині тип копінгу, а комплекс прийомів та методіві як проблемно-орієнтованого, так і емоційно-орієнтованогоі копінгу для того, щоб упоратися зі стресом.

Детальне вивчення впливу копінг-стратегій на взаєминиі молоді у шлюбі дозволить розкрити тематику роботиі в повному обсязі.

Загалом, виділяють 8 основнихі копінг-стратегій: планування вирішення проблем, прийняття відповідальності, успішна переоцінка, дистанціювання, втеча-уникнення, пошук соціальноїі підтримки, самоконтроль.

Копінг-поведінка – це стратегії дій, що вживаються людиною в ситуаціях психологічної загрозиі фізичному, особистісному та соціальному благополуччю, що здійснюютьсяі в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах функціонуванняі особистості та ведуть до успішної чи менші успішної адаптації.

Структура копінг-процесу починається зіі сприйняття стресу, далі – когнітивна оцінка, вироблення стратегіїі подолання та оцінка результату дій

Успішність копінгі-поведінки визначається когнітивними ресурсами. Основними копінг-ресурсамиі є : Я-концепція, афіліація та емпатія.

**РОЗДІЛі 2**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НАі ПОДРУЖНІ ВЗАЄМИНИ**

**2.1. Поняття про родинні, сімейні та шлюбні взаємини**

Родинні взаємини – це взаємини, коли люди пов’язані кровним спорідненням напрямую або не напрямую (бокове споріднення), а через єдиного пращура. В родину входить велика кількість людей, які мають одного родоначальника. Подружні взаємини між чоловіком і жінкою не є родинними. Особи можуть змінювати партнерів декілька разів. Вступати в шлюб й розривати його. Але родинні (кровні) зв’язки будь лишатися незмінні. Будуть народжуватися нові члени родини, але вийти з роду вже неможливо. Коли член родини помирає він лишається частиною великої родової системи.

Шлюб - це історично обумовлена, санкціонованаі і регульована суспільством форма відносин між чоловікомі і жінкою, що встановлює їх права іі обов'язки по відношенню один до одного іі до дітей. Укладаючи шлюбний союз, партнери берутьі на себе зобов'язання щодо життєустрою і функціонуванняі сім'ї як системи (В. І. Зацепін, 1991).

Шлюб є сімейним союзом, що створює сім’ю, учасниками якої є особи протилежної статі – чоловік і жінка.

За сімейним кодексом України 2022 року (ст.3) “сім’ю складають особи, які спільно проживають, пов‘язані спільним побутом, мають взаємні праваі та обов’язки. Подружжя вважається сім’єю тоді, колиі дружина і чоловік у зв’язку з навчанням, роботою, лікуванням, необхідністю догляду за батьками, дітьмиі та інших поважних причин не проживають спільно. Дитина належить до сім’ї своїх батьків іі тоді, коли спільно з ними не проживає. Сім’я створюється на підставі шлюбу, кровного споріднення. Усиновлення, а також на інших підставах, неі заборонених законом і таких, що не суперечатьі моральним засадам суспілства”. [].

Сім’я має великеі значення для держави, вона впливає на життяісуспільства, оскільки їй належить вирішальна роль уі процесі репродукування самої людини, продовження людського роду, на неї лягають великі обов’язки у вихованніі дітей, підлітків, у фізичному і духовному розвиткуі особистості. Відповідно, сім’я як один із важливихі об’єктів державної соціальної політики потребує правового регулюванняі з боку держави, яка гарантує їй підтримкуі та має забезпечити необхідні умови для нормальногоі і здорового існування сімейних відносин.

Розрізняють сім стадійсімейних стосунків:

1. Цукрово-букетний період.
2. Етап перенасичення.
3. Стадія відрази.
4. Стадія терпіння.
5. Стадія поваги.
6. Стадія дружби.
7. Справжнє почуття любові.

Цукрово-букетний період – найприємніший. Тут побачення, квіти і романтика в “рожевих окулярах”.

Етап перенасичення – коли партнери стають вже дуже близькі і багато знають один про одного. Бачать всі плюси і мінуси один одного. Відчуття задоволення і насичення один одним.

Стадія відрази починається в наслідок перенастчення. Партнерам один для одного вже настільки багато, що вже неможливо терпіти. Хочеться відштовхнути або втікти. Партнери відчувають роздратування. Люди, які пройшли цю стадію переходять на більш високий і якісний рівень стосунків. Нажаль таких небагато по факту.

Повага приходить на наступному рівні відносин після загострення стосунків. Повага вважається першим кроком до любові. Окрім поваги партнери відчувають цікавість один до одного.

Стадія дружби є наслідком вдалого проходження партнерами багатьох труднощів і проблем. Люди вже настільки довіряють один одному, що можуть поділитися один з одним різними таємницями і проблемами. І це є великою цінністю для обох партнерів. Цей етап вважають другою стадією любові.

Справжнє почуття любові – це третій етап любові і найвищий рівень відносин між партнерами. Тут справжні якісні і глибокі почуття.

Тривалість кожного етапу розвитку стосунків у парі передбачити неможливо. Завжди по-різному. А перехід від одного етапу на інший завжди дуже болісний і відбувається через загострення. Ясно одне - сьомий етап це той рівень, до якого маємо прагнути ми усі.

Розглядаючиі етапи розвитку сімї, слід виділити перші рокиі спільного життя - це початкова стадія життєвого циклуі сім'ї, стадія формування індивідуальних стереотипів спілкування, узгодженняі систем цінностей і вироблення загальної світоглядної позиції. По суті, на цій стадії відбувається взаємнеі пристосування подружжя, пошук такого типу відносин, якийі задовольняв би обох. При цьому перед подружжямі стоять завдання формування структури сім'ї, розподілу функційі між чоловіком і дружиною і вироблення загальнихі сімейних цінностей. Під структурою сім'ї розуміється спосібі забезпечення єдності сім'ї; розподіл ролей проявляється ві тому, які види сімейної діяльності кожен чоловікі бере під свою відповідальність і які адресуєі партнеру; нарешті, сімейні цінності представляють собою установкиі подружжя з приводу того, для чого існуєі сім'я.

Складність даного періоду полягає в тому, що подружжя повинні створити якусь абсолютно новуі реальність порівняно просто з сумою його частин, тобто членів сім'ї. Іншими словами, сім'я - цеі новий об'єкт, з новими властивостями, де “старі” властивості членів сім'ї можуть взагалі не проявлятися.

Сім'я має більш складну систему стосунків, об'єднуючиі не тільки подружжя, але й їх дітей, а інших родичів чи юридично прирівняних доі них людей. Отже, сім'ю визначають як найважливішуі форму організації особистого побуту, засновану на подружньомуі союзі (шлюбі) та родинних зв'язках, тобто стосункахі між чоловіком та дружиною, батьком і дітьми, братами і сестрами та іншими родичами, якіі живуть разом і ведуть спільне господарство. Щеі сім'ю визначають як малу соціальну групу суспільства, що виконує ряд серйозних функцій, важливих які для членів сім'ї, так і для суспільстваі в цілому. В сучасних джерелах найчастіше називаютьі такі функції:

* господарсько-побутова (економічна), що полягаєі в забезпеченні матеріальних потреб членів сім'ї (ві їжі, притулку тощо), веденні господарства, наявності власногоі бюджету, в забезпеченні відновлення втрачених у праціі фізичних сил; економічне підтримання неповнолітніх і непрацездатнихі членів суспільства;
* репродуктивна - відтворення життя, тобто народженняі дітей, продовження людського роду, задоволення потреби ві дітях;
* сексуально-еротична, що полягає у задоволенніі сексуально-еротичних потреб подружжя, сім'я виконує приі цьому регулювання сексуально-еротичної поведінки її членів, забезпечуючи біологічне відтворення суспільства;
* виховна функція сім'їі полягає у тому, що задовольняються індивідуальні потребиі у батьківстві та материнстві, у контактах зі дітьми та їх вихованні. Через виконання виховноїі функції сім'я забезпечує соціалізацію підростаючого покоління, підготовкуі нових членів суспільства;
* емоційна функція сім'ї полягаєі у задоволенні потреб членів сім'ї у симпатії, повазі, визнанні, емоційній підтримці, психологічному захисті;
* комунікативна, або функція культурного (духовного) спілкування що полягаєі у посередництві сім'ї в контактах її членіві з соціумом та навколишнім природним середовищем, аі також у задоволенні потреб членів сім'ї уі спільному відпочинку та взаємному спілкуванні; відіграє значнуі роль у духовному розвитку членів сім'ї [].

Розглянемо різні варіанти типів сімей. Найчастіше говорятьі про такі типи сімей:

1. За кількістюі поколінь представлених у сім’ї:

– нуклеарна сім'я, щоі складається із чоловіка, дружини та їх дітей;

– розширена (поповнена) сім'я - збільшений за своїм складомі союз: подружжя та їх діти, батьки іншихі поколінь, наприклад, бабусі, дідусі, що живуть усіі разом і складають структуру сім'ї;

– змішана (перебудованаі) сім'я, яка утворилася внаслідок шлюбу розведених людей. Така сім'я включає нерідних батьків і неріднихі дітей, оскільки діти від попередніх шлюбів вливаютьсяі в нову сім'ю;

2. За кількістю батьків:

– неповна сім'я, що складається із дітей таі когось одного з батьків, інший - відсутній черезі смерть, розлучення, залишення сім'ї або тому, щоі шлюб ніколи не був узятий;

– повна сім’яі – є в наявності обоє батьків і діти;

3. За кількістю дітей:

– бездітна сім’я – сім’я, де протягом тривалого часу спільного життя (десятьі і більше років) у подружжя не народиласяі дитина;

– однодітна сім’я – сім’я, що має однуі дитину;

–малодітна сім’я – такою є сім’я, щоі складається з двох дітей. Це найпоширеніший типі сім’ї;

– багатодітна сім’я – сім’я, в якій троєі і більше дітей;

4. За стилем взаємодіїі і спілкування:

– авторитарна сім’я – характеризується суворим підкореннямі дітей батькам, дружини чоловікові або навпаки;

– демократичнаі сім’я – взаємна повага членів родини, однакова участьі кожного у справах сімейного життя, спільне розв’язанняі проблем;

– ліберальна сім’я – дружні, панібратські стосунки батьківі і дітей, що приводить до втрати дистанціїі між дорослими і дітьми;

– ситуативна сім’я – уі таких сім’ях її члени поводяться по-різному: вони можуть бути і лояльні, і агресивні, і замкнені в собі. Але можуть швидкоі орієнтуватися в життєвих ситуаціях;

5. За способомі планування сімейного життя:

– зріла сім’я – така сім’яі здатна до продуктивного й погодженого планування свогоі життя, і якщо в цьому плані щосьі порушується, вона може спокійно прийняти і оцінитиі ці зміни;

– проблемна сім’я – батьки закликають дітейі не ображати, не засмучувати один одного, аі самі фізично карають їх за будь-якуі провину;

6. За відповідністю шлюбно-сімейних стосунківі суспільним нормам:

– патріархальна сім’я – традиційна сім’я, стосункиі в якій орієнтовані на взірці, що домінувалиі в минулому: чоловік

–матеріально забезпечує родину, представляєі її в суспільстві, а дружина не працює, виховує дітей, веде домашнє господарство, думка дітейі при цьому враховуєтьсямало;

– сучасна (егалітарна) сім’я – сім’я, де кожен дорослий член має рівні права, відповідальність і обов’язки. Цей тип родини такожі має назву «партнерської», тому що у нійі панує авторитет кожного, взаємозамінність статевих ролей, гнучкістьі розподілу сімейних обов’язків, конструктивний спосіб розв’язання проблем, активна участь у подружньомужитті.

7. За стажемі сімейного життя: молода, середня, зріла сім’я.

Описаніі вище характерні ознаки сучасної сім'ї у кожномуі суспільстві набувають своїх особливостей, пов'язаних з йогоі історією, специфікою розвитку, соціально-економічними та культурнимиумовамиі сьогодення. Сім'я є найпершим, найвизначнішим осередком виникненняі особистості дитини, що дозволяє їй у подальшомуі житті зберігати свою ідентичність, єдність проявів уі різноманітних ситуаціях і спільнотах.

Отже, сім'я задаєі нормативи існування людей у суспільстві і впливаєі на всі процеси суспільного життя. Що жі стосується потреб власне людини, то саме ві сім'ї і шлюбі вона може реалізувати себеі – в природно-тілесному, психологічному і духовному вимірахі [].

В сім'ї дитина отримує виховання – формуєтьсяі як культурна істота, вчиться перших правил співжиттяі з іншими людьми, нормуванню своїх потреб.

Сім’я, що нормально функціонує, – це сім’я, яка відповідальноі та диференційовано виконує свої функції, в результатіі чого задовольняються потреби в зростанні та змінахі як сім’ї в цілому, так і кожногоі її члена. Вважається, що хороший шлюб характеризуєтьсяі толерантністю, повагою один до одного, відвертістю, бажаннямі бути разом, подібністю інтересів та ціннісних орієнтацій. Стабільності сім’ї сприяє також уміння членів сім’їі вести переговори. Повнота та благополуччя сімейного життяі залежить від того, наскільки партнери можуть забезпечитиі виконання всіх сімейних.

В складних ситуаціях частоі саме сім’я і близькі стосунки стають єдиноюі сферою, яка підтримує людину, що дає їйі силу для подолання труднощів. Однак варто зазначити, що впродовж свого життя сім’ї неминуче стикаютьсяі з різноманітними труднощами, складними життєвими ситуаціями, щоі мають стресогенний вплив на кожен елемент усерединіі системи і на сім’ю як єдине ціле. Виокремлюють цілий спектр внутрішніх причин виникнення стресуі в сім’ї – це професійні перенавантаження подружжя чиі одного з партнерів, фінансові труднощі, низький рівеньі міжособистісних відносин, порушення комунікації та гострота конфліктів, нестійкість сімейних ролей, навантаження, що пов’язані зі дітьми, і цей перелік не вичерпний. Уі ситуації стресу очевидним є те, що збільшуєтьсяі емоційне навантаження на партнерів, звідси, підвищена концентраціяі на своїх потребах і знижена толерантність доі потреб інших, підвищення конфліктності, неадекватність реакцій, вразливістьі і підвищення загальної тривоги. Ці процеси руйнівноі впливають на відносини, знижуючи сімейну згуртованість таі адаптаційні можливості сім’ї. Вплив складних життєвих ситуаційі порушує функціонування сімейної системи, що неминуче впливаєі і на благополуччя членів сім’ї й їхі взаємини, викликає стан внутрішньої напруги та дискомфорту, слугує джерелом соматичних, нервово-психічних і поведінковихі розладів. Проте основні внутрішньосімейні процеси мають іі протилежне значення: ці процеси дають змогу родиніі згуртуватися в кризовій ситуації, протистояти стресу, зменшитиі небезпеку руйнування сім’ї й оптимально пристосуватися доі ситуації [].

**2.2 Психологічна роль копінг-стратегій у розвитку шлюбних взаємин**

Одна зі перших в історії спроб вивчення сімейних кризі зроблена Р. Хіллом, який у своїй монографіїі описав модель сімейної кризи в період тривалоїі відсутності батька і концепцію копінгу сімейного стресу. Згідно з АВС-Х – моделі Хілла, – сімейніі кризи (Х) залежать від таких факторів: стресораі (А) сімейних ресурсів (В), суб’єктивної інтерпретації стресораі в сім’ї (С) [ ]. Змінні B таі C визначають, чи може стресовий вплив (Аі) призвести до кризи. Модель ABC-X вдосконаленаі в дослідженнях Г. МакКабіна, Дж. Петтерсона шляхомі включен-ня додаткових чинників (соціальний контекст сім’їі) й отримала подальший розвиток у подвійній моделіі ABC-X [].

Ця модель поєднує ві собі процеси опрацювання посткризових етапів, які визначають, чи може сім’я адаптуватися до кризи, щоі містить (aA) нагромадження додаткових стресових факторів іі первинної кризи; (bB) наявні ресурси та ресурси, розроблені з метою подолання кризи; (сС) сприйняттяі сім’єю кризи, додаткових стресових факторів і наявнихі ресурсів; (хХ) вірогідність адаптації до кризи.

Ві останні десятиліття ХХ ст. у психологічній науціі широко подано теоретико-емпіричні розробки сімейного стресуі та копінгу в роботах М.Перре, Г. МакКабіна, Дж. Петтерсона, В. Томпсона, С. Картера, Р. Кесслера, П. Вацлавік, Г. Боденманна, Т. Крюкової, О. Куфтяк, Н. Бєлорукової та іншихі зарубіжних дослідників, що стосувалися вияву найбільш значущихі для сімейної життєдіяльності стресів, а також способіві їх подолання. Сімейні труднощі розглядаються як певніі ситуації чи події в житті родини, значущіі для її членів, загрозливі втратою або знищеннямі будь-якої цінності, що створюють несприятливе середовищеі і призводять до вразливості сімейних стосунків. Копінгі шлюбних партнерів є важливою характеристикою сімейної життєдіяльності, а здатність сім’ї до адекватного, конструктивного подоланняі складних ситуацій є чинником благополуччя та життєстійкостіі сім’ї.

Стреси, що переживає сім’я, перевіряють сімейнуі систему на міцність, життєстійкість і здатність відновлюватиі сили після перенесеної напруги. Весь спектр описанихі питань розглядається в західній психології, насамперед уі рамках теорії сімейних систем М. Боуена [], згідно з якою: “сім’я є системою, оскількиі зміни в одній частині ведуть до компенсаторнихі змін в інших частинах сім’ї”. В межахі системного підходу до розуміння сім’ї одним ізі параметрів під час опису особливостей функціонування сім’їі є сімейні стабілізатори – те, що скріплює систему, що допомагає об’єднуватися людям, будучи факторами інтеграціїі сім’ї. У різні періоди життя сім’ї єі різні стабілізатори. Вирізняють функціональні та дисфункціональні стабілізатори. Перші сприяють задоволенню потреб сім’ї, а іншіі – перешкоджають реалізації функцій. Стабілізатори у функціональній родиніі – загальне місце проживання, спільні гроші, загальні розваги, інтерес один до одного, виконання спільних справ; у дисфункціональній родині – діти, хвороби, порушення поведінкиі тощо [ ].

У низці робіт, присвячених подоланнюі сім’єю життєвих труднощів, внутрішньосімейних конфліктів, встановленню особливостейі життєздатної сім’ї, дослідники намагаються відповісти на запитання, що ж врешті дозволяє сімейній системі “вистояти” під дією стресових чинників.

У зарубіжній літературіі як відповідь на це запитання вживають поняттяі*resilience*, під яким дослідники [] розуміють процес, здатність, результат чи стан успішної адаптації, незважаючиі на складні обставини, загрозу, стрес. Стійкість відображаєі здатність підтримувати

Другий підхід об’єднує дослідження копінгуі сімейних пар – низка авторів наголошує на виборіі специфічних копінг-стратегій шлюбними партнерами, що детермінованіі рівнем стресу, їх узгодженості та концентрується наі факторах, що визначають вибір копінг-стратегій подружнімиі партнерами. Так, Дж. Койн і Д. Сміті [] на основі проведених власних досліджень запропонувалиі як доповнення проблемно-орієнтованого та емоційно-орієнтованогоі копінгу Р. Лазаруса новий термін – “центрований наі відносинах копінг”, що, за їхнім визначенням, маєі дві стратегії: активну підтримку і надання захисту. Стратегія активної підтримки передбачає такі дії партнера, які спрямовані на його мотивацію до обговоренняі проблеми, з’ясування його почуттів і створення спільногоі конструктивного вирішення складної ситуації. За допомогою стратегіїі надання захисту партнер емоційно “розвантажує” іншого, наприклад, тим, що не акцентує на обговоренні складноїі теми, піклується, стримує власні негативні почуття йі уникає будь-яких конфліктогенних ситуацій. Водночас вартоі зазначити, що ця теоретично цікава теза досіі не підтверджена емпіричними дослідженнями. Продовжуючи розробку “центрованогоі на відносинах копінгу”, А. Делонгіс і Д. О’Браєн [] сконцентровуються на “емпатичному копінгу” шлюбнихі партнерів, трактуючи його як “здатність і, відповідно, спробу зрозуміти в стресовій ситуації афективний світі іншої людини й це афективне розуміння розділити”.

Третій підхід – концепція діадного копінгу Г. Боденманна, що акцентує на діадному (системному) процесі стресуі і копінгу. Швейцарський дослідник здійснив серію ґрунтовнихі досліджень, на основі яких описує види діадногоі копінгу, його вплив на взаємини в шлюбнихі парах, а також створює методичний інструментарій дляі його вивчення. Європейські дослідники на чолі зі Г. Боденманом [] зазначають, що наявність іі використання діадного копінгу в сім’ї має позитивнеі значення і для успішного й ефективного подоланняі труднощів і стресу, що відображається у зниженніі навантаження через “розділення” вирішення проблеми, а такожі емоційну та соціальну регуляцію; і позитивно впливаєі на якість подружніх відносин, формуючи та зміцнюючиі довіру в парі та єднання - формування почуттяі “МИ”. А також когнітивне усвідомлення цінності подружніхі відносин. Діадний копінг співвідноситься з рівнем якостіі подружніх відносин, стабільністю відносин і комунікативною поведінкою.

У дослідженнях інтегрального вивчення сімейного копінгу ві ситуації нормативної сімейної кризи, при проходженні основнихі етапів життєвих циклів, О. Куфтяк визначає йогоі основні форми: індивідуальний, діадний і сімейний (див. рис.3)

Індивідуальний копінг трактують як актуальніі реакції людини на сприйняту загрозу: спершу дляі усунення складної ситуації, її перетворення або пристосуванняі до неї людина зазвичай використовує індивідуальні стиліі й стратегії подолання, але в разі невдалихі спроб індивідуально впоратися з ситуацією використовуються діаднийі і (або) груповий копінги. Форми індивідуального копінгуі визначені на основі класифікації Р. Лузаруса таі С. Фолкман, водночас у ХХІ ст. єі новітні концепції індивідуального копінгу []. Так, дедаліі більшої популярності набуває трактування копінгу як способуі подолання, що пов’язаний із зусиллями для формуванняі загальних ресурсів, спрямованих на взаємодію з ситуаціями, які є складними завданнями та життєвими викликами.Таке розуміння стресодолання розглядається у парадигмі проактивногоі копінгу (Р. Шварцер, Е. Грінгласс та ін.). З огляду на це проактивний копінг – цеі не лише реакція на негативну подію, аі й здатність впливати на процеси сприйняття, щоі формують смислові значення переживання стресу. Проактивні процесиі характеризуються спрямованістю на самодетермінацію, гнучкою переоцінкою досвіду. Тому перспективним є вивчення проактивного копінгу подружніхі партнерів, оскільки, як зазначає Р. Шварцер, самеі проактивний копінг найбільше сприяє зростанню особистості [].

Діадний копінг розглядається як копінгові зусилля одногоі з партнерів, спрямовані на поліпшення та посиленняі функціонування партнера й їх інтеракцій. На думкуі професора Г. Боденманна, ця форма копінгу єі системним процесом, що заснований на обліку стрес-сигналів одного партнера, сприйнятті цих сигналів іншимі партнером і реакції партнера на стрес-сигналиі []. О. Куфтяк, синтезувавши підхід Г. Боденманнаі й інших зарубіжних дослідників, а також здійснившиі власний емпіричний аналіз, виокремлює два різновиди діадногоі копінгу – симетричний (спільний) і комплементарний (підтримуючий). Уі її дослідженні зазначено, що подружня пара маєі свою модель психологічного стресодолання, що розвивається уі динаміці сімейного розвитку, а узгодженість поведінки подружжяі при зіткненні з труднощами знаходиться в континууміі схожість-комплементарність.

Симетрична копінг-поведінка партнерів виявляєтьсяі у використанні подружжям конгруентних копінг-стратегій. Приі комплементарній поведінці подружньої пари один із партнеріві знаходиться в більш адаптивній позиції, ніж інший, – один із партнерів виконує так звану “захиснуі буферизацію”, що включає спроби позитивного налаштування партнераі на подолання труднощів, готовність взяти на себеі відповідальність за вирішення проблеми. Сімейний копінг – цеі вибір стратегій більш ніж одного члена сім’їі у відповідь на пережите внутрішнє напруження одногоі або декількох членів сім’ї чи сімейну дисфункціональність, що сприяють збереженню, відновленню або контролю сімейноїі цілісності та подальшому розвитку сімейних відносин [; ].

**Рис. 2.1. Форми копінгу ві сімейній системі**

Копінг є стабілізуючим фактором, що допомагаєі сім'ї здійснити психологічний пристрій під час стресу, що переживається. Дослідники встановили, що адаптивні можливостіі копінг-поведінки збільшуються під дією сильніших стресорів. Це означає, що чим сильніший стрессор, тимі більше явно виражена подолаюча поведінка у людей, що добре адаптуються, і сімей. Українські сім'їі мають, переважно, середній рівень подолання. Однак уі деяких випадках виразність копінгу суттєво збільшується: уі людей, які пережили несподіване розлучення; у чоловіків, які повернулися після участі в бойових діяхі до мирного, у тому числі сімейного життя, у людей в країні яких триває війна і невідомо коли закінчиться, як у нас в Україні зараз. Отже, відомо, що сім'ї можуть по-різному реагуватиі на стрес [].

Методи (стратегії та стиліі) функціонального, або продуктивного, копінгу сім'ї у стресовійі ситуації зазвичай включають:

* пошук інформації, розуміння стресовоїі ситуації, події;
* пошук соціальної підтримки від близькогоі оточення, родичів, друзів, сусідів, інших людей, щоі перебувають у подібних ситуаціях, та професіоналів;
* гнучкістьі сімейних ролей;
* оптимізм, віру у краще;
* поліпшенняі спілкування сім'ї, налагоджену комунікацію;
* заохочення всіх членіві сім'ї у вирішення проблеми, труднощі.

Продуктивний копінгі зазвичай має позитивні наслідки для сімейного функціонування: вирішення проблеми, важкої ситуації, зниження рівня напруги, тривоги, дискомфорту, душевне піднесення та радість подолання. Якщо ситуація не може бути вирішена прямоі і в короткий термін, виникають нова оцінкаі ситуації і нова оцінка себе в ситуації, в основі яких лежить зміна ставлення членіві сім'ї до проблеми, позитивне тлумачення того, щоі відбувається (“може бути і гірше”, “це урокі всім нам, надалі будемо розумнішими”). Важливо відзначити, що при цьому не знижується мотивація досягнення, зберігаються реалістичний підхід до оцінки події таі здатність сім'ї мобілізувати сили [].

Непродуктивний копінгі пов'язані з переважанням емоційних реакцій на ситуацію, своєрідним “застряганням” ними і проявляється як зануренняі у переживання, самозвинуваченні, звинуваченні одне одного, залученніі одним членом сім'ї інших у свій непродуктивнийі стан. Так іноді деякі члени сім'ї невпинноі скаржаться, жалкують, ображаються на “несправедливість” життя поі відношенню до них, замість того, щоб діяти. Уникнення як стиль подолання також може бутиі непродуктивним. Воно проявляється у вигляді уникнення проблеми, спроб не думати про її вирішення взагалі, бажання забути уві сні, розтопити свої негараздиі в алкоголі або компенсувати негативні емоції їжею, сховатися за спиною компетентних людей, які гарантуютьі соціальну підтримку та вирішення проблеми замість самоїі сім'ї. Нерідко ця поведінка характеризується наївною, інфантильноюі оцінкою того, що відбувається.

Ефективність копінгу проявляєтьсяі у тривалості позитивних наслідків. Вони можуть бутиі або короткочасними: зазвичай їх вимірюють за психофізіологічнимиі та афективними показниками, за тим, наскільки швидкоі люди повертаються до рівня достресової активності; абоі довгостроковими, які впливають на психологічне благополуччя сім'ї, поліпшення її соціального функціонування (зазвичай їх важкоі враховувати). Питання ефективності будь-якого копінг-стилюі є відкритим. Справа в тому, що тіі способи поведінки, які допомагають в одних ситуаціях, можуть не працювати в інших[].

Наприклад, відомо, що відновлення емоційного балансу за допомогою пасивнихі стратегій (не через вирішення проблеми) використовується більші інтенсивно, якщо джерело стресу неясне, і людинаі не має знань, умінь або реальних можливостейі зменшити його. Використання проблемно орієнтованого копінгу ві абсолютно не піддається контролю ситуації також малопродуктивним, виснажує ресурси. Рівень та якість подолання життєвихі труднощів залежать від того, наскільки успішно функціонуєі сім'я, тобто від того, як вона виконуєі свої основні функції. Функції сім'ї - це діяльністьі сім'ї, спрямована на задоволення потреб її членіві та суспільства загалом. Нормально функціонуюча сім'я - цеі сім'я, що забезпечує необхідний мінімум добробуту, соціальногоі захисту та розвитку її членів. Дисфункціональна сім'яі - та, у якій виконання функцій виявляється порушеним, унаслідок чого виникають передумови проявів горизонтальних іі вертикальних стрессорів [].

Поняття “неблагополучна сім'я” неі має чіткого визначення в науковій літературі. Використовуютьсяі синоніми цього поняття: деструктивна сім'я, дисфункціональна сім'я, сім'ї групи ризику, негармонійна сім'я []. Розрізняютьі такі типи неблагополучних сімей: педагогічно некомпетентна, конфліктна, аморальна, асоціальна.

Не завжди відчуває стрес сім'яі вдається до копінг-поведінці, віддаючи перевагу поведінціі захисній. Під психологічним захистом розуміють підсвідому системуі моделей поведінки, сформовану з урахуванням життєвого досвідуі людини і що захищає його від негативнихі емоцій страху, тривоги, що виникають з урахуваннямі травмуючої інформації із зовнішнього світу чи внаслідокі потенційно стресогенних причин. Відомі психотерапевти А.Я. Варга, А.І. Захаров, А.С. Співаковська, Е.Г. Ейдеміллер і

В. Юстіцкіс описуєі умови, за яких сім'я у важких життєвихі ситуаціях схильна використовувати, швидше, механізми психологічного захисту, ніж свідомого володіння. Це наявність сильно фантазованоїі сімейної історії, хронічні конфлікти, що погано усвідомлюються, емоційна залежність, невиставлені межі. Найчастіше сім'я маєі переважно дисфункціональними стабілізаторами рівноваги сімейної системи. Наі думку А.Я. Варги, ними можуть статиі діти, хвороби, порушення поведінки (наприклад, циклічність подружніхі зрад та фізичного насильства). У деяких сім'яхі батьки не сваряться лише тоді, коли дитинаі хворіє. Приступ астми може виникати у дитини, яка несвідомо засвоїла цю закономірність, за найменшихі ознак сварки. Якщо він довгий час єі стабілізатором сімейної системи, сепарація від батьків уі підлітковому віці відбувається дуже важко та болісно.

Існують загальновагомі фактори, що стабілізують сімейну системуі та зменшують вразливість сім'ї до стресу. Заі даними зарубіжних та вітчизняних авторів (Д. Брайт, Ф. Джонс, Д. Майєрс, А.С. Співаковська, Е.Г. Ейдеміллер, В. Юстіцкіс), до нихі відносяться: соціальний та професійний статус, вирішення проблемиі шляхом подолання, взаємна підтримка в сім'ї таі підтримка тих людей, з якими пов'язані будьі-якою діяльністю (подружні пари без дітей). Уі сім'ях з дітьми дошкільнятами та школярами важливіі релігійність (віра), підтримка оточення та пристосування доі ширшої соціальної групи, частиною якої вони почуваються. Сім'ї з підлітками використовують інші фактори: статусі і дохід, взаємна підтримка сім'ї та чоловікаі (дружини), внутрішня згуртованість сім'ї, підтримка ширшої соціальноїі групи. А також, сім'ї на стадії “орожньогоі гнізда” підкреслюють захисну цінність навичок, що збігаються, внутрішньої згуртованості сім'ї та підтримки оточення, зі яким їх пов'язує будь-яка діяльність.

Факторамиі стійкості сім'ї до стресу є: загальні завданняі з виховання дітей, наявність роботи, задоволеність членіві сім'ї своєю діяльністю, спільні інтереси та відносини, поділ цінностей, зокрема духовних, любов і вірністьі одне одному, відповідальність сім'ю, сексуальна гармонія. Крімі того, велике значення мають: уміння членів сім'їі вирішувати проблеми; налагоджене спілкування; задоволеність взаємовідносинами таі рольовою структурою в сім'ї (наявність лідера краща, ніж рольова рівновага в нашій культурі); соціальнаі підтримка (найчастіше яка йде “згори вниз”, ві основному, від батьків до дітей); хороше здоров'я; опора на себе та близьких родичів [].

З точки зору психологічної науки, важливим факторомі ефективного функціонування сім’ї та виконання усіх функційі є сімейні установки та цінності. Формування такихі цінностей та установок людини відбувається під впливомі багатьох факторів. Основними факторами формування сімейних установокі є: менталітет нації, сім'я батьків, освітнє середовищеі і середовище масової інформації. Що мається наі увазі під поняттям сімейна установка. “Установка цеі закономірні неусвідомлені психічні стани, що забезпечують людиніі бути готовою до дії, виконання певної діяльності, спрямованої на задоволення власних потреб”. Сімейна установкаі особистості - це певні уявлення особистості про шлюбі та сімейне життя, що визначає стан готовностіі до створення сім’ї і її поведінку уі шлюбно-сімейних відносинах []. Сімейна установка, які складова цілісного індивіда, визначається внутрішніми (наприклад, актуальніі потреби, минулий досвід, будь-які індивідуальні особливостіі в широкому розумінні індивіда) і зовнішніми (конкретнаі ситуація, певні обставини) факторами, відповідно може проявлятиі не тільки сьогодення і минуле, а йі майбутнє. Установки формуються ще в дитинстві іі далі реалізуються в молодості, в тому числіі під впливом ситуації у власній родині. Іі вони не завжди є сприятливими для формуванняі майбутньої щасливої сім'ї, в наслідок чого - розлучення, співжиття, падіння народжуваності. Сімейні установки розглядаються ві трьох аспектах: когнітивному, емоційному і конативному [].

Когнітивний аспект установок виражається в тому, щоі людина знає, думає про сім'ю, які маєі уявлення з цих питань. Емоційний - в позитивнихі чи негативних відчуттях і емоціях по відношеннюі до сім’ї. Конативний - в готовності, намірах вчинитиі певні дії по відношенню до сім'ї, створення. Рольова поведінка реалізується через втілення подружжям їхі ролей в шлюбі [].

**2.3.Параметриі та критерії задоволення шлюбом осіб молодого віку.**

Відповідно до вікової класифікації Всесвітньої організації охорониі здоров'я: молодь – це особи 25 – 44 років.і

У зарубіжній психології дослідження задоволеності шлюбом таі вивчення факторів задоволеності в основному розвивалося ві рамках когнітивного підходу. Великий вплив у ційі галузі представляє теорія атрибуції, що вивчає проблемиі сприйняття та інтерпретації соціальної поведінки, запропонована Ф. Хайдером та розвинена у роботах Б. Вайнераі та Г. Келлі. Виділяють три моделі поведінкиі з різним ступенем задоволеності у шлюбі.

Модельі високої задоволеності шлюбу передбачає:

* наявність у подружжяі чіткого образу шлюбного партнера;
* прийняття проявів особистостіі чоловіка;
* подружжя розуміє думки і почуття однеі одного;
* вміють зчитувати невербальні сигнали один одного;
* читають думки та вгадують бажання один одного;
* емоційно привабливі один для одного;
* відчувають почуттяі поваги до партнера та почуття своєї значущостіі та потреби чоловікові;
* таке подружжя має масуі подібних і спільних інтересів, пріоритетів, мають подібнимі світоглядом і думками.

Модель, що веде доі низької задоволеності шлюбом, має на увазі:

* неі саме відсутність у подружжя оптимістичного уявлення проі інших людей;
* виявляють відсторонення від чужих таі автономність один від одного;
* у міжособистісній взаємодіїі один з одним орієнтовані отримання задоволення чиі вигоди, ніж дарування турботи і виконання сімейногоі бору;
* роль дітей для такої пари неі є дуже значущою;
* вони не обговорюють інтимнуі сферу свого життя, через що може розвиватисяі непорозуміння та недомовленість;
* це сім'я з традиційнимі укладом, де підтримується патріархальний лад шлюбу.

Модельі з низькою задоволеністю шлюбом, має такі тенденції:

* недовіру між подружжям;
* знижене взаєморозуміння;
* розбіжності уі поглядах;
* не вміння зчитувати невербальні сигнали;
* такіі пари зазнають труднощів і страху розкритися іі довіритися один одному;
* виникають проблеми у близькомуі спілкуванні;
* у такого подружжя відсутня ясна картинаі особистості партнера;
* немає можливість інтерпретації поведінки, думокі і почуттів партнера;
* яскраво виражене почуття втомиі один від одного, що іноді доходить доі взаємної зневаги.

Задоволеність шлюбом розуміється більшістю авторіві як суб'єктивна оцінка свого шлюбу. Задоволеність шлюбомі трапляється, коли особисті уявлення та очікування віді шлюбу більшою мірою знаходять підтвердження у спільномуі житті. Задоволеність шлюбом – є показником впевненості таі довіри у подружніх відносинах [].

У вітчизнянійі психології першопрохідниками до вивчення проблем якості шлюбуі стали В.А. Сисенко та С.І. Голод. В.А. Сисенко, пише про те, що задоволеність шлюбного життя є дуже широкимі поняттям, яке включає в себе задоволення всієїі різноманітності потреб людини. Для того, щоб уі подружжя не виникало будь-якого дискомфорту уі відносинах, необхідно хоча б мінімальне задоволення базовихі шлюбних потреб . Найбільш повне визначення задоволеності шлюбомі сформулював С. І. Голод: “Задоволеність шлюбом, очевидно, складається як результат адекватної реалізації уявлення (образуі) про сім'ю, що склалася у свідомості людиниі під впливом зустрічей з різними подіями, щоі становлять її досвід (дійсний чи символічний) уі цій сфері діяльності”. Автор виділяє також специфічніі статеві чинники задоволеності шлюбом, які виявляються уі перші 10 років шлюбного життя. Для жінокі факторами задоволеності виступають побутова та духовна адаптаціяі у шлюбі, і то наскільки чоловік суміснийі із її родичами, а для чоловіків – сексуальніі та емоційні прояви дружини. Основою задоволеності шлюбомі називають сумісність подружжя, яка є складною, багатогранноюі характеристикою, що включає кілька рівнів: соціологічний, соціальноі-психологічний, психологічний, психофізіологічний [].

Серед чинників, якіі впливають на задоволеність шлюбом, виділяють: ранній вікі вступу в шлюбні відносини (до 21 рокуі), короткочасне знайомство та передшлюбне спілкування, дошлюбна вагітність, негативне ставлення до чоловіка, сексуальна незадоволеність, явніі розбіжності подружжя, невдалий шлюбний досвід батьків молодогоі подружжя, незадоволені особисті потреби подружжя, сімейні девіації, зловживання алкоголем, наркотиками, сімейне насильство та іншіі проблеми. Найчастішими причинами сімейних конфліктів стають: небажанняі подружжя поступатися один одному, прояв упертості таі небажання піти назустріч інтересам іншого. Гордість сучаснимиі молодими людьми розцінюється, як тверде рішення “стоятиі своєму до кінця” і компромісного рішення піді собою не розглядає [].

Найпоширенішою причиною незадоволеностіі шлюбом подружжя є відмінності між ідеальними уявленнямиі про подружнє життя та реальні взаємини подружжя. Ідеалізації – це здебільшого мрії про прекрасний шлюб, де партнери беззастережно розуміють одне одного. Алеі в реальному житті у кожного чоловіка своїі індивідуальні бажання та потреби [, с. 15].

Життевий шлюбнийі цикл від 5 до 9 років єі "кризовим", в даний період відбувається до 25і % розлучень. Незадоволеність шлюбом особливо яскраво проявляється ві молодих сім'ях, які щойно одружилися і щеі не мають досвіду сімейного життя. Переживання першогоі досвіду сімейного життя та пов'язані з нимі проблеми найчастіше впливають на подальше спільне життяі та запам'ятовуються надовго. Молоді пари починають розуміти, що реальний шлюб відрізняється від уявлень проі нього [].

Найбільш відповідальним та важким періодомі у подружніх відносинах є той час, колиі молодята починають звикати до спільного побуту таі пов'язаних з ним проблем. У такий періоді молодому подружжю необхідно дуже багато обговорити іі встановити загальні угоди з різних питань. Цейі період заповнений суперечливими переживаннями подружжя. Цей етапі називають первинним або адаптаційним. Триває він віді 1-го до 3-х років віді початку спільного подружнього життя. Це період доі народження дитини. У період адаптації відбувається формуванняі структури сім'ї, розподіл подружніх ролей (функціональних обов'язківі подружжя), виникають спільні сімейні цінності. Подружжя навчаєтьсяі будувати взаємовідносини, вчиться поступатися один одному, прийматиі спільні рішення, іноді це навіть відбувається черезі конфлікти. Хоча на початку спільного життя подружжяі намагається уникати відкритих суперечок і явної критики, тому що не хоче зачепити почуття одині одного. Але з часом роздратування і невисловленістьі накопичуються і таким чином найменший конфлікт можеі перерости в сварку, в якій подружжя можеі згадати всі образи. В адаптаційний період причинамиі для розбіжностей та непорозуміння подружжя може стати: матеріальні та житлові проблеми; розчарування в шлюбіі та шлюбних очікуваннях; розчарування у партнері; труднощіі з розподілом подружних ролей та обов'язків; складностіі у побудові відносин із батьками чоловіка; змушеніі самообмеження (обмеження, які людина не відчувала доі вступу в шлюбні відносини (наприклад, обмеження проведеногоі часу з друзями, самообмеження у грошових коштахі для особистих покупок та ін.) [].

Даліі виділяють вторинний рівень розвитку відносин між подружжям, його також називають негативною адаптацією, проявляється віні зазвичай на 3-5 роках спільного життя. Негативна адаптація проявляється у ослаблення почуттів подружжя, відбувається звикання, і іноді навіть байдужість. Зазвичайі цей період настає після народження дитини. Сім'яі в такий період ще як правило неі зміцніла, а ще невирішеним проблемам, додаються нові: розподіл батьківських ролей, догляду та виховання дитини. Жінка як правило в такий період холоднішаєі до чоловіка, всю турботу і ніжність вонаі віддає дитині; фізична та емоційна втома подружжя. Чоловік у такий період повинен більше заробляти, а жінка доглядати дитину, що вимагає великоїі витрати енергії [].

Якщо ж уважно проаналізуватиі подружні суперечки, то можна виявити, що більшостіі з них можна було уникнути або жі вирішити більш розумним способом. Молоде подружжя дужеі часто драматизує з приводу якихось розбіжностей іі вважає, що розлучення залишається єдиним правильним рішенням. Дуже часто подружжя призводить до розлучення невмінняі вирішувати складні проблеми у житті. Хоча подружжяі називає і вважає головними причинами розладу більші другорядні події, наприклад, матеріальні труднощі, тривала розлука, негативний вплив родичів, батьків, друзів і т.д [].

Успішно проходять складні етапи іі зберігають шлюб в основному те подружжя, якеі виховувалося в благополучній сім'ї за участю обохі батьків, досить тривало зустрічалися до укладення шлюбу, батьків, досить тривало зустрічалися до укладання шлюбу, задоволені своїм матеріальним забезпеченням, мають приблизно однаковийі рівень образоводінаковий рівень освіти тощо. Звичайно жі якоїсь однієї умови недостатньо для стабільного міцногоі шлюбу, але чим більше таких умов, тимі міцнішим шлюб. Молодому подружжю важливо вчитися тактуі та витримці, вміти поступатися та аргументовано викладатиі свою точку зору. До конструктивної взаємодії подружжяі може прийти лише за допомогою поваги таі взаємодії, прийняття цінностей партнера. Подружнє взаєморозуміння будуєтьсяі поступово, шляхом особистісного самовдосконалення []

**Висновки доі розділу 2.**

Сім'я – це одна з найважливішихі форм організації життя людей, яка має фундаментальнеі значення як для індивіда, особистості, так іі для суспільства. Сім'я – це така спільність людей, яка спирається на шлюбний союз, на родинніі зв'язки, на різноманітні відносини між чоловіком іі дружиною, батьками і дітьми, між самими дітьми, між іншими членами сім'ї, які спільно проживають.

 Розрізняють такі типи сімей:

1.За кількістюі поколінь представлених у сім’ї: нуклеарна сім'я, розширенаі (поповнена) сім'я, змішана (перебудована) сім'я.

2. Заі кількістю батьків: неповна сім'я, повна

3. Заі кількістю дітей: бездітна сім’я, однодітна сім’я, малодітна, багатодітна сім’я.

4. За стилем взаємодії іі спілкування: авторитарна сім’я, демократична сім’я, ліберальна сім’я, ситуативна сім’я.

5. За способом планування сімейногоі життя: зріла сім’я, проблемна сім’я.

6. Заі відповідністю шлюбно-сімейних стосунків суспільним нормам: патріархальнаі сім’я, сучасна (егалітарна) сім’я (партнерська),

7. Заі стажем сімейного життя: молода, середня, зріла сім’я.

Аналіз наукової літератури й найсучасніших досліджень уі сфері копінгу шлюбних партнерів свідчать про важливістьі сім’ї у формуванні та підтримуванні стійких патерніві функціонування під дією стресу, підвищуючи опірність особистостіі при його доланні в разі позитивної підтримкиі партнера.

Підсумовуючи, потрібно зазначити, що спільний копінгі сімейної системи є не лише способом чиі навіть необхідною умовою подолання складних стресових ситуаційі у сім’ї, а й може стати стабілізаційнимі чинником гомеостазу сімейної системи, завдяки якому сім’яі залишається життєстійкою та може характеризуватися хорошим фізичнимі і психологічним самопочуттям подружжя, високим рівнем задоволеністюі шлюбом та своїм життям, кращою соціальною адаптацією. Індивідуальний копінг окремих членів сім’ї поєднаний ізі сімейним і діадним копінгом, водночас сформульовано сутністьі понять діадного та сімейного копінгу, описані йогоі різновиди та значення для безпосереднього процесу вирішенняі складних ситуацій у сім’ї, його вплив наі якість сімейних відносин.

Сімейне стресодолання як процесі підтримує різні параметри сімейного життя, тому копінгі є породженням елементів сімейної системи, тобто їїі складових, а, отже, його можна розглядати які механізм підтримки або непідтримки, або породження цілісності. Дослідження сімейного стресу та копінгу в сім’їі є одним із перспективних напрямів осмислення, дослідженняі та наближення позитивних змін кризової ситуації сім’їі в сучасному суспільстві.

Практика зарубіжних колег свідчитьі про високу продуктивність наукових напрацювань копінгу ві сім’ї, що сприяло збільшенню ефективності практичної психологічноїі та психотерапевтичної допомоги сім’ї, психосоціальній роботі зі сім’єю як системою, подружніми парами, батьками проблемнихі дітей, розлученими батьки й їхніми дітьми.

Перспективоюіподальших досліджень є експериментальне дослідження спільних сімейнихі копінг-стратегій подружніх пар, а також встановленняі ролі проактивного копінгу шлюбних партнерів, його впливі на функціонування сімейної системи та на суб’єктивнеі благополуччя кожного з шлюбних партнерів.

Питання ефективностіі будь-якого копінг-стилю є відкритим. Справаі в тому, що ті способи поведінки, якіі допомагають в одних ситуаціях, можуть не працюватиі в інших.

Подружня задоволеність шлюбом є неі що інше, як суб'єктивне сприйняття людьми крізьі призму соціокультурних норм ефективності функціонування сім’ї ві плані задоволення їхніх індивідуальних потреб.

Також вченіі виділяють таке поняття як незадоволеність шлюбом, щоі є наслідком відповідно незадоволеності потреб.

**РОЗДІЛ 3.**

**ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ МОЛОДІ**

**3.1.** **Методиі наукових досліджень копінг-статегій та рівнів сімейногоі благополуччя**

Розглянемо методики дослідження копінг стратегій.

1. Тесті життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтьєва, направлений на діагностику психолологічних факторів успішногоі подолання стресу, а також зниження та попередженняі внутрішньої напруги у стресовій ситуації. Згідно зі теорією С. Мадді, життєстійкість (hardiness) є системоюі переконань про себе, світ, відносини з ним. Ця диспозиція включає три порівняно автономних компоненти: залучення, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентіві та життєстійкості загалом перешкоджає виникненню всередині. напругиі в стресових ситуаціях з допомогою стійкого подоланняі (hardy coping) зі стресами і сприйняття їхі менш значних (на відміну подібних конструктів будеі обгрунтовано нижче) [].
2. Методика COPE Ч. Карвер, М. Шайєр, Дж. К. Вайнтрауб в перекладі англ. яз. Р. С. Шилко - призначений дляі виявлення копінг-стратегій у стресових ситуаціях. Їїі технологія здійснювалася на теорет. основі, тому складовіі її пункти розроблялися виходячи з уявлень проі існуючі копінг-стратегії. Повна версія опитувальника COPE включає 60 пунктів, які виявляють 15 факторів, що, у свою чергу, відображає співвідношення активнихі і уникають копінг-стратегій. У версії, складеноїі як список характеристик, респондентів просять розмістити поі порядку (частоті використання) зазвичай використовувані ними копінгі-стратегії в стресової ситуації. [].
3. Далі вченіі розробили скорочений варіант опитавульника COPE. Він міститьі 28 пунктів, які формують слід. 14 шкал: 1) самовідволікання (Self-distraction); 2) активне впоранняі (Active coping); 3) заперечення (Denial); 4) використанняі хімічних речовин (Substance use); 5) використання емоційноїі підтримки (Use of emotional support); 6) використанняі інструментальної підтримки (Use of instrumental support); 7і) звільнення у поведінці (Behavioral disengagement); 8) вираженняі емоцій (Venting); 9) позитивне переструктурування (Positive Reframing); 10) планування (Planning); 11) гумор (Humor); 12і) прийняття (Acceptance); 13) релігія (Religion); 14) самозвинуваченняі (Self-Blame). У такому модифікованому варіанті методикаі широко використовується у практичній роботі. Зокрема, саміі розробники застосовують її у роботі з пацієнтами, які страждають на рак грудей, а такожі із постраждалими від стихійних лих, наприклад ураганів. Методика перекладена французькою та іспанською мовами. Авториі короткого варіанта методики COPE запрошують інших дослідниківі до активного використання розробленого ними інструменту вивченняі копінг-стратегій як цілком, так і уі формі окремих шкал [].
4. Методика “Способи подолання” С. Фолкман (S. Folkman), Р. Лазарус (R. Lazarus) та ін. в адаптації Є. В. Бітюцької розроблялася з метою: розробити короткий опитувальникі вивчення копінг-стратегій в дек. ситуаціях, щоі різняться за змістом. Експрес-тест складається зі 29 тверджень і ще одного відкритого питання, при відповіді на який респондент має можливістьі описати, що ще він вживав для вирішенняі важкої життєвої ситуації. Кожне ствердження респонденту необхідноі оцінити за п'ятибальною шкалою (від 0 доі 4 балів). Відповідно до результатів факторного аналізу, виділено 7 шкал, що відповідають копінг-стратегіям: 1) активне долання (зусилля, спрямовані на змінуі ситуації, та включають як поведінкові, так іі когнітивні копінг-стратегії); 2) пошук соціальної підтримки; 3) позитивна переоцінка ситуації (когнітивні зусилля, створеніі задля створення позитивного образу події, зосередження своємуі особистісному зростанні); 4) самоконтроль (стратегія, спрямована наі контролювання, регулювання своїх почуттів та дій); 5і) самозвинувачення (критика, звернена він, спроби виправити те, що сталося з допомогою вибачень); 6) стратегіїі уникнення (дистанціювання; відволікання; фантазування; прояв негативних емоційі); 7) відкладення на час і уникнення вирішенняі проблеми (відкладення вирішення ситуації на пізніший термін; відмова від активності в надії, що ситуаціяі зміниться за допомогою будь-яких зовнішніх сил: долі, випадку, обставин) [].
5. Індикатор стратегії подоланняі стресу (The Coping Strategy Indication, CSI) Дж. Амірхан в адаптації Н. А. Сирота, В. М. Ялтонського - спрямований на діагностику домінуючих копінгі-стратегій особистості. Опитувальник складається з 33 суджень, на які респондент дає відповідь за 3і-бальною системою. Опитувальником виявляються шкали: 1) Шкалаі “вирішення проблем”; 2) Шкала “пошук соціальної підтримки”; 3) Шкала “уникнення проблем”. Результати фіксуються уі балах і для кожної шкали встановлюються своїі рівні: дуже низький, низький, середній та високий.
6. Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціяхі Нормана Д. Ф. Ендлера, Д. А. Джеймсаі і М. І. Паркера в адаптації Т. О. Крюковоїь - спрямована на виявлення домінуючих копінгі-стресових стратегій поведінки. Опитувальник складається з 48і реакцій на стресові ситуації, на які респонденті відповідає за 5-бальною шкалою відповідно доі власної думки. Методика дає можливість визначити наступніі копінг-стратегії: 1) копінг, орієнтований на вирішенняі завдання; 2) копінг, орієнтований на емоції; 3і) копінг, орієнтований уникнення; 4) субшкала відволікання. Результатиі підраховуються у балах [].
7. Діагностика стратегійі подолання стресових ситуацій (Strategic Approach To Coping Scale, SACS) С. Хобфолла (S. Hobfoll*)* ві адаптації Н. Є. Водоп'янової, Є. С. Старченковаі – спрямована на виявлення стратегій подолання скрутних (стресогеннихі) ситуацій. С. Хобфолл розглядає долаючу поведінку які сукупність когнітивно-поведінкових дій, що залежать віді ситуаційного контексту. Подана модель має 2 головніі осі: просоціальна – асоціальна, активна – пасивна та однуі додаткову вісь: пряма – непряма. Осі є вимірюваннямі загальних стратегій подолання. Методика дає можливість більші збалансованого порівняння чоловіків та жінок щодо особливостейі копінг-стратегій. Опитувальник складається з 54 тверджень, на які респондент відповідає за 5-бальноюі системою. Відповідно до ключа підраховується сума баліві по кожному рядку, яка відображає ступінь перевагиі тієї чи іншої моделі поведінки в складнійі (стресогенної) ситуації. Опитувальник містить 9 моделей долаєі поведінки: 1) асертивні дії; 2) вступ уі соціальний контакт; 3) пошук соціальної підтримки; 4і) обережні дії; 5) імпульсивні дії; 6) уникнення; 7) маніпулятивні (непрямі) дії; 8) асоціальні дії; 9) агресивні події. Аналіз результатів може проводитисяі на підставі зіставлення даних конкретної людини заі кожною із субшкал із середніми значеннями моделейі подолання в досліджуваній (професійній, віковій та ін.) групі. У результаті порівняння індивідуальних та середньогруповихі показників робиться висновок про подібність або відмінностіі долає поведінки даного індивіда щодо досліджуваної категоріїі людей.
8. Емпатичне слухання – універсальна техніка психотерапевтичногоі контакту А. С. Співаковської спрямована на здійсненняі психотерапевтичного опитування, коли клієнт має можливість бачитиі своє відображення, яке було б не тількиі відображенням того, який клієнт зараз, а йі спостерігати себе в просторі своїх перетворень. Повноцінноі сформована особистість та, що досягла глибокого таі повного усвідомлення свого реального Я, на фоніі відкритісті досвіду, довіри інтуїтивним міркувань, здатністі доі прийняття рішень на основі цілісного переживання. Формуванняі і зрілість такої особистості протікає під часі психотерапевтичного контакту, деє пацієнт отримує можливість вільноі висловлювати свої думки та почуття, з дотриманнямі принципів відповідності, безумовного позитивного ставлення та емпатичногоі розуміння. Відповідність – стан гармонії між комунікацією, досвідомі та розумінням. Безумовне позитивне ставлення – турбота проі людину, яка не вимагає жодних особистісних нагород, не є власницькою, не містить негативних чиі позитивних оцінок.
9. Відсування-концентрація - являє собою роботуі психотерапевта з власною актуальною самосвідомістю, звільнення уі своєму внутрішньому світі зони уваги для посланьі клієнта, з підтримкою споглядального, нейтрального відношення. Запрошенняі до висловлювання, підтримка висловлювання, вміння психотерапевта підтримуватиі та спонукати того, хто говорить без слів, мовою тіла, не ставлячи запитань. Зазвичай використовуютьсяі похитування головою і легкі підтримуючі звуки, йогоі мовою, з властивими йому особливостями лексики. Фокусуючеі відображення є повтор висловлювань клієнта з об'єднаннямі різних фрагментів висловлювання. Психотерапевт за допомогою емпатичногоі контакту ставить перед клієнтом дзеркало, яке здатнеі показувати напрями можливих змін, необхідних для діяльності.

Далі розглягнемо методики задоволеності шлюбом. Діагностикаі задоволеності подружніми стосунками здійснюється практичними психологами заі допомогою діагностуючих тестів та опитувальників, які даютьі змогу визначити особливості взаємовідносин і спілкування, особистісніі якості кожного шлюбного партнера, переваги щодо сімейногоі відпочинку, наявність спільних для подружжя інтересів таі цінностей, а також дозволяють зрозуміти морально-психологічніі основи сімейних стосунків.

Такі показники подружніх відносин, як: очікування і домагання у шлюбі, особливостіі розподілу сімейних ролей, сумісність шлюбних партнерів досліджуютьсяі за допомогою таких методик та опитувальників.

1і) Проективний тест “Сімейна соціограма” Е.Г. Ейдеміллераі спрямований на діагностику особливостей комунікацій в сім’ї. Це чудовий терапевтичним інструментом, який допомагає батькамі подивитись на ситуаціє в сім’ї “зверху” таі оцінити існуючі взаємозв’язки. Для проведення тесту досліджуванимі видають бланки: на кожному бланку намальований кругі діаметром 110 мм. Члени сім’ї виконують завданняі індивідуально. Далі всі малюють себе і членіві сім’ї у формі кружечків і підписують їхі імена. Існує інший варіант методики, запропонований В. В. Ткачьовим. В даному варіанті роздається триі бланки із зображенням кола і кожен зі них зображує свою сім’ю на певному етапіі її життя. Далі проводять тлумачення результатів.

2і)Методика “Рольові очікування і домагання у шлюбі” А.Н. Волкова допомагає виявити уявлення шлюбнихі партнерів про ступінь важливості тих чи іншихі ролей в подружньому житті, а ще данаі методика допомагає виявити уявлення щодо оптимального розподілуі ролей між шлюбними партнерами [].

3)Методикаі “Розподіл ролей в сім'ї”, авторами якої є: Ю.Е. Алешіна, Л.Я. Гозман, Еі М.Дубовска, допомагає з’ясувати на скільки реалізованіі певні ролі у подружжі і ступінь задоволеностіі чоловіком і дружиною в їх реалізації. Зазвичайі до таких ролей відносять ролі: господині таі господаря будинку, відповідального за матеріальне забезпечення сім'ї, відповідального за процес виховання дітей, відповідального заі сімейне дозвілля та розваги, сексуального партнера [].

4)Методика “Сімейно-обумовлений стан” (Е. Г. Ейдеміллер, В. В. Юстицкис) допомагає виявити найбільші типовий стан особи всередині сім’ї, серед типовихі станів зазвичай виокремлюють такі, як задовільний чиі незадовільний, нервово-психічне напруження, а також сімейнуі тривожність [].

Як нам вже відомо, особливостіі спілкування та взаємодія подружжя безпосередньо залежать віді тої психологічної та емоційної атмосфери, яку члениі подружжя відчували у батьківській сім'ї.

Також приі дослідженні задоволеності подружніми відносинами важливу роль відіграєі визначення рівню особистісної сумісності. Особистісна сумісність, які психологічний рівень подружньої сумісності досягається сімейною пароюі шляхом вироблення оптимальних способів спілкування, сприйняття спонтаннихі проявів партнера та адекватне реагування на них, а також передбачає автоматичний розподіл психологічного навантаження.

5)Для встановлення рівню особистісної сумісності аі також для ознайомлення подружньої пари з особливостямиі характеру партнерів використовують результати індивідуально-психологічного дослідженняі А. Н. Волкової, Т.М. Трапезнікової. Аі також результати цього дослідження використовуються психологами приі проведенні корекційної роботи, яка спрямована на покращенняі стосунків та взаєморозуміння шлюбних партнерів.

6)Особистіснаі сумісність визначається шляхом використання таких методик, які визначення типу темпераменту Г.Айзенк, тест “MMPI” Мінесотський багатоаспектний особистісний опитувальник, Дж. Мак-Кінмен, С. Хатеуей, методика малюнкової фрустрації С. Розеі-Цвейг, “16 особистісних чинників” Р. Кеттелла, кольоровийі тест М. Люшер та інші.

Далі розглянемоі методи дослідження сімейних, інтересів і цінностей таі проведення дозвілля. Відомо, що схожість поглядів шлюбнихі партнерів, а також їх цінностей, потреб таі інтересів є важливим чинником сумісності між шлюбнимиі партнерами, а також стабільності самого шлюбу.

Спільністьі ціннісних орієнтації, життєвих цілей, мотивації, соціальної поведінки, інтересів, потреб, а також спільність поглядів наі проведення сімейного дозвілля визначає рівень духовної спільностіі партнерів.

7)Використання практичними психологами опитувальника “Вимірюванняі установок в сімейній парі” Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман допомагає їм визначити відношенняі партнерів щодо десяти сфер життя, які маютьі найбільше значення для шлюбних відносин:1) відношенняі до людей взагалі, 2) переважний вибір міжі задоволенням та почуттям обов'язку, 3) ставлення доі дітей, 4) перевага вибору між спільною абоі роздільною діяльністю, автономність подружжя або залежність подружжяі один від одного; 5) ставлення до розлучення, 6) погляди стосовно романтичних проявів кохання, 7і) визначення ступеню важливості статевих стосунків в сімейномуі житті; 8) ставлення до “забороненого сексу”; 9і) перевага між патріархальним та егалітарним строєм сім’ї; 10) відношення до матеріальної сфери [].

8і)За допомогою опитувальника “Інтереси – дозвілля” Т.М.Трапезнікова психологи мають змогу визначити рівень спільностіі інтересів подружньої пари, а також те наі скільки співпадають їх бажання, щодо проведення дозвілля.

9)Самоактуалізаціонний тест “CAT” Ю.Е. Алешіна, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская, допомагаєі при визначині цінністних орієнтацій особистості, гнучкості поведінки, самоповаги та самоприйняття. Даний тест може застосовуватисяі як при індивідуальних так і при ві групових дослідження, а також , інколи, для проведенняі корекційної роботи з клієнтами.

Дослідження морально-психологічнихі основ подружжя.

Великакількість розлучень свідчить про те, що незадоволеність шлюбними відносинами являє собою однуі із найбільш актуальних суспільних проблем. Серед сімейі з низьким рівнем задоволеності шлюбними відносинами виділяютьі складнощі: кризового характеру, конфліктні, проблемні, а такожі невротичні.

Морально-психологічні чинники сімейних стосунків безпосередньоі впливають на психологічний клімат сім'ї. У своюі чергу в подружніх парах з негативним психологічнимі кліматом сім’ї спостерігається постійні зіткнення інтересів, бажаньі та намірів шлюбних партнерів сфери, що призводитьі до тривалих і сильних негативних емоцій іі породжує велику незадоволеність шлюбними.

Досліджуючи морально-психологічніі чинники сімейних стосунків, психологи застосовують тести таі опитувальники, які діагностують сімейні конфлікти, задоволеність шлюбнимиі відносинами, а також стабільність шлюбу.

10)Опитувальникі “Конструктивно-деструктивна сім'я” (КДС) Е.Г. Ейдеміллер, В.В. Юстіцкіс допомагає психологу чи психотерапевтуі діагностувати певні диструктивні відхилення подружжя від конструктивноїі норми [].

Далі розглянемо діагностику спілкування ві сім’ї. Спілкування між шлюбними партнерами має великийі вплив на сімейне благополуччяі включає дуже важливуі функцію - допомагає людині забезпечити особистий комфорт собіі та своїм близьким. Довірливе спілкування у подружжіі носить психотерапевтичний характер, чим у свою чергуі задовольняє одну із найважливіших ролей у подружжі.

11)Діагностичне дослідження спілкування подружжя проводиться заі допомогою методики Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовська, О. Р. Левісі і Дж. Спаніер. Автори цієї методики запропонувалиі модель параметрів сімейної взаємодії, яка містить уі собі систему усіх чинників які безпосередньо впливаютьі на задоволеність чи не задоволеність шлюбом, аі також на його міцність.

На думку авторіві цієї методики формування задоволеності шлюбними відносинами залежитьі від восьми наступних аспектів*:*

1) ступінь самоактуалізаціїі та самореалізації кожного з подружніх партнерів;

2і) рівень схожості поглядів партнерів та спільності установокі і загальних очікувань, щодо подружнього життя*;*

3і) точність невербальної комунікації між шлюбними партнерами безпосередньоі впливає – взаєморозуміння в подружжі;

4) наявність сімейнихі традицій, символів та спільних спогадів, які єі тільки в дані сім’ї;

5) регулярність таі частота міжособистісної взаємодії партнерів прямо пропорційно впливаєі на стабільність шлюбу та теплоту взаємовідносин ві подружжі;

6) доброзичливе та відкрите міжособистісне спілкуванняі подружжя забезпечує єдність сприйняття подружніх ролей;

7і) високий рівень взаєморозуміння між шлюбними партнерами;

8і) співпереживання та взаємна емпатіяміж членами подружжя.

Нажаль, не всі з вищевказаних параметрів можуть бутиі виявлені за допомогою опитувальника, зокрема точність невербальноїі комунікації та співпереживання [].

Разом з тим, дана методика допомагає найбільш глибоко проаналізувати процесі внутрішньо сімейного спілкування.

Для більш комплексного іі глибокого дослідження окрім опитувалиників необхідно додатково використовуватиі такі методи, як бесіда і інтерв’ю. Самеі використання цих методів дає змогу більш детальноі дослідити соціально - економічну та демографічну ситуацію ві сім’ї, а також з’ясувати характеристики мікрооточення ві родині.

Адже на ступінь задоволеності шлюбними відносинамиі мають великий вплив такі чинники, як: житловіі умови, матеріальний статок родини, шлюбний вік, вікі кожного із подружніх партнерів і різниця уі віці, наявність освіти, працевлаштованість, кількість і вікі дітей.

Також тільки при використанні методів бесідиі та інтерв'ю можна визначити уклад і спосібі життя подружньої пари, яку стадію подружнього життяі зараз переживають партнери і відповідно – виявити тіі складнощі які характерні для цієї пари.

Комплексногоі дослідження дошлюбного і шлюбного періодів подружньої париі можна за допомогою методики А.Н. Волкова, Т.М. Трапезнікова*,* яка спрямована на дослідженняі таких зон: 1) конфліктні зони сімейної пари, хто з подружжя є потенційним ініціатором конфліктуі в кожній із зон; 2) ступінь особистоїі сумісності; 3) загальний рівень взаєморозуміння та погодженняі в різних сферах подружнього життя; 4) загальнийі прогноз розвитку стосунків подружжя; 5) рекомендації щодоі форм і змісту корекційної роботи з подружжямі і кожним членом окремо []. При роботіі з цією психограммою використовується порівняльний аналіз результатів, які були отримані в процесі комплексного дослідженняі стосунків сімейної пари.

Психологи дійшли висновку, щоі допомога подружньому партнеру в забезпечені особистогокомфорту дляі себе й своїх близьких є невід’ємною функцієюі для забезпечення взаєморозуміння у стосунках подружньої пари.

А визначними рисами подружніх стосунківв благополучних сім’яхі є відкритість, конструктивність, інтимність, високий рівень взаємноїі симпатії, довіра між партнерами, гнучкість партнерів приі розподілі ролей в родині, моральність та емоційнаі підтримка.

**3.2 Організація і методика емпіричного дослідження**

**копінг-стратегій у молодих сімейних парах**

Відповідно до визначеної мети і сформульованих завдань, використано комплекс емпіричних і математичних методів дослідження. Методиками дослідження, що описують копінг-стратегії шлюбнихі партнерів, стали: методикавизначення копінг-стратегій Лазаруса.

Методикаі спрямована на визначення копінг-механізмів, способів подоланняі труднощів у різних галузях психічної діяльності, копінгі-стратегій. Цей опитувальник вважається першою стандартною методикоюі в галузі вимірювання копінгу. Методика була розробленаі Р. Лазарусом та С. Фолкманом у 1988і році, адаптована Т. Л. Крюковою, Є. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвою у 2004 роціі Завдання подолання негативних життєвих обставин полягає уі тому, щоб подолати труднощі, або зменшити їхі негативні наслідки, або уникнути цих труднощів, абоі витерпіти їх. Можна визначити поведінку подолання які цілеспрямовану соціальну поведінку, що дозволяє впоратися зіі складною життєвою ситуацією (стресом) методами, адекватними особистіснимі особливостям та ситуації, через усвідомлені стратегії дій. Ця свідома поведінка спрямована на активну зміну, перетворення ситуації, що піддається контролю, або пристосуванняі до неї, якщо ситуація не піддається контролю. При такому розумінні воно важливе для соціальноїі адаптації здорових людей. Випробуваному пропонуються 50 твердженьі щодо поведінки у важкій життєвій ситуації. Випробовуванийі повинен оцінити, як часто дані варіанти поведінкиі він використовую.

Підраховуємо бали, сумуючи по кожнійі субшкалі: ніколи - 0 балів; рідко – 1 бал; іноді – 2 бали; часто - 3 бали 2. обчислюємо за формулою: X = сума балів/max бал\*100. Номери опитувальника працюють на різніі шкали, наприклад, у шкалі «конфронтаційний копінг» питанняі – 2,3,13,21,26,37 тощо. Максимальне значення з питання, яке може набратиі випробуваний 3, а з усіх питань субшкалиі максимально 18 балів, випробуваний набрав 8 балів:

- це рівень напруги конфронтаційного копінгу.

3. Можнаі визначити простіше за сумарним балом:

0-6і - низький рівень напруженості, говорить про адаптивний варіанті копінгу;

7-12 – середній, адаптаційний патенціал особиі у прикордонному стані;

13-18 – висока напруженістьі копінгу, що свідчить про виражену дезадаптацію.

Ключі

Конфронтаційний копінг – пункти: 2,3,13,21,26,37.

Дистанціювання - пункти: 8,9,11,16,32,35.

Самоконтроль – пункти: 6,10,27,34,44,49,50.

Пошук соціальноїі підтримки – пункти: 4,14,17,24,33,36.

Прийняття відповідальності – пункти: 5,19,22,42.

Втеча-уникнення - пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.

Планування вирішенняі проблеми – пункти: 1,20,30,39,40,43.

Позитивна переоцінка – пункти: 15,18,23,28,29,45,48.

Трактовка результатів

*Конфронтаційнийі копінг*. Агресивні зусилля щодо зміни ситуації. Передбачаєі певний ступінь ворожості та готовності до ризику.

*Дистанціювання.* Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації таі зменшити її значущість.

*Самоконтроль*. Зусилля щодо регулюванняі своїх почуттів та дій. Пункти:

*Пошук соціальноїі підтримки*. Зусилля у пошуку інформаційної, дієвої таі емоційної підтримки.

*Ухвалення відповідальності*. Визнання своєї роліі у проблемі із супутньою темою спроб їїі вирішення.

*Втеча-уникнення*. Психологічне прагнення та поведінковіі зусилля, спрямовані на втечу або уникнення проблеми.

*Планування розв'язання проблеми*. Довільні проблемно-фокусовані зусилляі зміни ситуації, що включають аналітичний підхід доі проблеми.

*Позитивна переоцінка*. Зусилля щодо створення позитивногоі значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

**Методи дослідження:**

Анкетнеі опитування - це процедура проведення опитування в письмовійі формі за допомогою заздалегідь підготовлених бланків, уі яких респондентам пропонувалося заповнити такі особисті даніі як: стать, вік, стаж подружнього життя, наявністьі освіти, кількість дітей та місце проживання. Завдякиі анкетному опитуванню було відібрано респондентів для проведенняі дослідження та складено вибірку.

**Методи математико-статистичноїі обробки даних:** Застосування математико-статистичних методів обробкиі даних для психологічних досліджень дає більш розгорнутуі та захищену від суб'єктивного трактування дослідником отримануі інформацію.

Перевагами наведеної методики є :

* Оперативність отриманняі інформації;
* Можливість організації масових обстежень;
* Незначна трудомісткістьі підготовки та проведення досліджень, а також швидкістьі обробки одержаних результатів;
* Відсутність впливу дослідника наі респондентів;
* Відсутність суб'єктивного (упередженого) ставлення дослідника доі респондентів.

Особисті опитувальники (тест опитувальники) це психодіагностичніі методики, призначення яких спрямоване на виявлення таі оцінку окремих властивостей та проявів особистості. Особистіі опитувальники широко застосовуються в психологічному тестуванні, деі завдання представлені в вигляді питань, і наі які респондентам пропонується відповісти, оцінюючи їх ві балах або відзначаючи свій вибір відповіді зі наявних варіантів. Перевагами даного методу є: легкістьі обробки, наочність представлених результатів.

**Вибірка дослідження**

Уі дослідженні взяли участь 52 осіб ( подружні париі) віком від 25 до 44 років (заі віковою класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, особиі молодого віку це особи 25-44 роківі), які проживають у спільному шлюбі від 3і до 25 років, які проживають на територіїі України, більшість опитуваних сімейних пар проживає ві Чернігівській області. Більш ніж половина респондентів маютьі закінчену вищу освіту, інші мають незакінченувищу освіту, або середньо-середньо-спеціальну освіту. У багатьохі подружніх пар є діти віком від 1і року – до 21року.

Дослідження пар проводилося зі серпня 2022 по жовтень 2022 року.

Етапиі програми емпіричного дослідження:

1. Підготовчий етап – теоретикоі-методологічний аналіз проблеми дослідження, добір методів дослідження, збір респодентів.

2. Дослідницький етап – збір данихі у вигляді заповнення респондентами особистісних опитувальників, отриманняі результатів ціннісних орієнтацій особистості та ступеня задоволеностіі шлюбними відносинами.

3. Аналітичний етап - включає обробкуі та аналіз отриманих результатів, виділення на їхі основі особистісних та шлюбних ціннісних орієнтацій подружжяі у контексті задоволеності шлюбом, формулювання висновків.

Результати анкетування показали нам загальний розподіл напруги копінг-стратегій у молоді (рис.3.1.) показали, що позитивна переоцінка, потім планування вирішення проблем і самоконтроль мають найвищу рівень напруги. Планування вирішення проблем, взяття відповідальності на себе і позитивна переоцінка мають найменший рівень напруги. Слід звернути увагу, що наменший рівень напруги серед чоловіків і жінок ма стратегія взяття відповідальності.

Результатиі досліджень рівня копінгу у чоловіків і жінокі показали:

* планування вирішення проблеми є домінуючою копінгі стратегією для чоловіків і жінок – 13,96і з можливих 13-18, висока напруга копінгу;
* самоконтроль – 13,65 з можливих 13 - 18, висока напруга копінгу, що призводить до дезаптації;
* втеча-уникнення - 13,32 – високий рівень напруги, що призводить до дезадаптації;
* позитивна переоцінка – 12,23 (з можливих 7-12) – верхня межаі середнього адаптаціонного потенціалу особистості у пограничному стані, що вже наближається до максимального рівня напруги;
* пошук соціальної підтримки - 11,48 - верхня межаі середнього адаптаційного потенціалу особистості у пограничному стані;
* конфронтаційний копінг – 10,38 - верхня межа середньогоі адаптаційного потенціалу особистості у пограничному стані;
* дистанціюванняі - 9,84 - верхня межа середнього адаптаційного потенціалуі особистості у пограничному стані;
* прийняття відповідальності – 8,32 - верхня межа середнього адаптаційного потенціалу особистостіі у пограничному стані (рис.3.2).

**Рис. 3. 1. Розподіл напруги копінг-стратегій у молоді**

Зазначеніі результати показують нам, що планування вирішення проблеми, самоконтроль і втеча-уникнення мають самий високийі рівень копінгу. Відповідно, партнери є дуже зібраними, добре контролюють себе та ситуацію, спрямовані наі вирішення своїх проблем, але втікти від тихі же проблем все одно хочеться. З іншогоі боку, партнери навчилися втікати від чогось неприємногоі і травматичного, тим самим зберігаючи здоров’я свогоі психологічного стану.

Аналізуючи загальні результати домінуючої стратегіїі і рівня напруги чоловіків і жінок, сліді зазначити, що низький рівень напруги з адаптивнимі рівнем копінгу (від 0 до 6) неі набрав жодний учасник експерименту.

Проаналізуємо детально отриманіі результати окремо по чоловікам і по жінкам(рис.3.3). Найбільш здоровий рівень напруги має стратегія “прийняттяі відповідальності”. Жінки (68%) тут мають домінанту перевагуі перед чоловіками (29%).

За стратегією дистанціювання чоловікиі (65%) трохи переважать на фоні жінок (48і%).

За конфронтаційним копінгом чоловіки (61%) більш агресивніі і наполегливі, чим жінки (39%).

Пошук соціальноїі підтримки жінки (60%) застосовують в рази частішеі від чоловіків (3%).

Стратегіяі втеча-уникнення має значно вищий рівень уі чоловіків (40%), а у жінок - 28%.

Рівеньі самоконтролю у чоловіків (48%) помітно переважає рівеньі жінок (21%).

З плануванням вирішення проблем чоловікиі (36%) справляються не на багато краще віді жінок (33%).

**Рис. 3.2.** **Розподілі рівня напруги копінг-стратегій у молоді**

Далі розглянемо, як змінюються копінгі-стратегії у партнерів за стажем шлюбного віку. Розрізняють такі типи сімей:

* молод сім’я – маєі до 5 років сімейного стажу;
* середня сім’яі – від 5 до 15 років сімейного стажу;
* зріля сім’я - більше 15 років сімейного стажу.

Респондентів поділено на три групи. До першоїі групи ввійшли 5 сімейних пар, відповідно, 10і осіб, до другої – 10 пар (20 осібі), до третьої – 11 пар (22 особи).

Аналіз результатів показав, що кожному з періодів життєвого циклу сім’їі притаманний свій характерний лише цьому періоду копінг (рис.3.4).

“Молода сім’я” досліджуваної групи характеризується вибором копінгі-стратегій, що спрямовані на вирішення проблеми таі її позитивну переоцінку. Позитивна переоцінка трактується які подолання негативних переживань у зв’язку з проблемоюі за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду їїі як стимулу для особистісного зростання.

**Рис.і 3.3. Розподіл рівня напруги копінг-стратегійі**

**серед чоловіків і жінок**

Відзначено симетричнийі характер узгодженості копінгу подружжя, що спостерігається уі виборі позитивної стратегії подолання. Середній рівень вираженостіі стратегії “конфронтація” відображенням сімейної взаємодії пристосування ві період утворення діади, коли кожен із партнеріві намагається встановити свої правила функціонування системи таі розділити права, обов’язки й відповідальність у сім’їі з максимальною вигодою для себе. Слід зазначитиі низький рівень стратегії “дистанціювання”, що має наі меті в тому числі зберігати емоційні ресурсиі особистості, отже, відсутність чи низька вираженість цієїі стратегії в арсеналі партнерів може нести ві собі відносну небезпеку перевантаження їхньої психіки ві майбутньому. Аналіз копінг-стратегій цього періоду свідчитьі про те, що партнери мають власну модельі психологічного долання, що знаходиться на етапі творенняі узгодженої поведінки в разі зіткнення з труднощами.

Для другого періоду життєвого циклу сім’ї характернимиі є поєднання певних копінг-стратегій. Порівняно зі першим шлюбним періодом, трохи виріс рівень стратегіїі”пошук соціальної підтримки”, що властива жінкам цьогоі періоду,. “Планування вирішення проблем”, яка використовується переважноі чоловіками, трохи зменшилася, але і дали лишаєтьсяі найвищим показником серед усіх стратегій. Достаньо вираженіі стратегія “самоконтролю”.

Трохи менший рівень - “позитивна переоцінка”, “прийняття відповідальності”, “втеча-уникнення” “конфронтаційний копінг”, “дистанціювання” - таке поєднання свідчить про комплементарний характер взаємодіїі подружньої пари під час напруженого періоду проходженняі сім’єю нормативної кризи, коли чоловік знаходиться ві більш адаптивній позиції, ніж соціально ізольована дружина, а отже, один із партнерів виконує такі звану захисну функцію, що включає спроби позитивногоі налаштування партнера на подолання труднощів і готовністьі узяти на себе відповідальність за вирішення проблемиі виражається у спрямованості чоловіка на вирішення зовнішніхі проблем і його нерозумінні до психологічних потребі жінки та внутрішньосімейного дискомфорту.

На фоні загальноїі активності чоловіка залишаються незадоволеними потреби жінки уі визнанні й потрібності, загострення яких, а такожі високий рівень фізичного та психологічного виснаження обохі партнерів можуть стати передумовою руйнування сім’ї. Томуі особливо важливими в цей час є емоційнаі підтримка партнерами один одного, визнання однакової цінностіі кожного з членів сімейної системи, їх взаємодоповнюваність, спрямування зусиль чоловіка не лише на вирішенняі матеріальних проблем, а жінки – на занурення ві кухню і дітей, а й підтримання такогоі значимого в цей період міжособистісного контакту міжі шлюбними партнерами.

**Рис. 3.4. Розподіл рівняі напруги копінг-стратегій у партнерів залежно віді типу сім’ї**

На третьому етапі переважають “Плануванняі вирішення проблем” і “самоконтроль”, що є ефективнимі поєднанням для зміцення і покращення розуміння ві парі. “Позитивна переоцінка”, “прийняття відповідальності”,“пошук соціальноїі підтримки”, “конфронтаційний копінг”, “дистанціювання” складають гарний тандем. А “втеча-уникнення” значно зменшується. Саме заразі сім’ї долають проблеми шляхом активного їх вирішенняі й цілеспрямованого аналізу ситуації, включають життєві труднощіі в більш широкий контекст роботи над саморозвитком, вони вміють побачити проблему під іншим кутом, знаходити сенс у різних проявах життя, бачитиі в проблемі складність, перешкоду, яку можна подолати, а не проблеми чи безвихідь. Разом ізі тим вони вміють використовувати інформаційні, емоційні, соціальніі ресурси для подолання життєвих труднощів і розуміютьі цінність сім’ї, здатні розглядати її як “броню”, що забезпечує захист і відновлення особистості, даєі їй змогу бути резистентною до зовнішніх стресочинників. Отже, такі внутрішньосімейні процеси дають родині можливістьі згуртуватися в кризовій ситуації, протистояти стресу, зменшитиі небезпеку руйнування сім’ї та оптимально пристосуватися доі складних життєвих обставин.

Далі ми будемо розглядати тематику благополуччя шлюбних відносин. Дляі визначення рівня задоволеності шлюбом ми будемо використовуватиі опитувальниу В. В. Століна, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко. Опитувальник складається з 24і стверджень, що відносяться до різних сфер: сприйняттяі себе і партнера, думки, оцінки, установки, тощо; "б" - важко сказати; "в" - неправильно. Кожному зі варіантів відповіді ("а", "б" або "в") нараховуєтьсяі певна кількість балів - 2, 1,0 відповідно. Далі підраховується сумарний бал з усіх відповідей. Тест входить до десятки найбільш популярних таі точних методів діагностики подружніх відносин. Час проходженняі тесту 10-15 хв. разом із обробкоюі результатів.

Кожен респондент обирав один із трьохі варіантів відповіді: «а» — вірно, якщо ви згодні; "б" - важко сказати; «в» — неправильно, якщо неі згодні з запропонованим твердженням, досить швидким темпом.

1. “Коли люди живуть близько, як цеі відбувається в сімейному житті, вони неминуче втрачаютьі взаєморозуміння та гостроту сприйняття іншої людини”: аі) вірно; б) не впевнений; в) неправильно.

2. Ваші подружні стосунки приносять вам: а) швидшеі занепокоєння та страждання; б) важко відповісти; ві) радість і задоволення.

3. Родичі та друзіі оцінюють ваш шлюб: а) як вдалий; бі) щось середнє; в) як невдалий.

 4. Якбиі ви могли, то: а) багато змінили ві характері вашого чоловіка; б) важко сказати; ві) не стали нічого міняти.

5. “Одна зі проблем сучасного шлюбу в тому, що всеі “приїдається”, у тому числі сексуальні стосунки”. аі) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

6. Коли ви порівнюєте своє сімейне життя зі сімейним життям ваших друзів і знайомих, вамі здається: а) що ви нещасніші за інших; б) важко сказати; в) що ви щасливішіі за інших.

7. “Життя без сім'ї, близькоїі людини — дуже дорога вартість повну самостійність”: аі) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

8. Ви вважаєте, що без вас життя вашогоі чоловіка було б неповноцінним: а) так, вважаю; б) важко сказати; в) ні, не вважаю.

9. “Більшість людей певною мірою обманюються уі своїх очікуваннях щодо шлюбу”: а) вірно; бі) важко сказати; в) неправильно.

10. Тільки безлічі різних обставин заважає подумати про розлучення: аі) вірно; б) не можу сказати; в) неправильно.

11. Якби повернувся час, коли ви бралиі шлюб, то вашим чоловіком міг би стати: а) хто завгодно, тільки не теперішній чоловік; б) важко сказати; в) можливо, що самеі теперішній чоловік.

12. Ви пишаєтеся, що такаі людина, як ваш чоловік, поряд з вами: а) вірно; б) важко сказати; в) неправильно.

13. На жаль, недоліки вашого чоловіка частоі переважують його переваги: а) правильно; б) важкоі відповісти; в) неправильно.

14. Основні перешкоди дляі щасливого подружнього життя криються: а) швидше заі все, у характері вашого чоловіка; б) важкоі сказати; в) скоріше у вас самих.

15. Почуття, з якими ви брали шлюб: аі) посилилися; б) важко сказати; в) ослабли.

16. “Шлюб притупляє творчі здібності людини”: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

17. Можнаі сказати, що ваш чоловік має такі переваги, які компенсують його недоліки: а) згоден; бі) щось середнє; в) ні, не згоден.

18. На жаль, у вашому шлюбі не всеі гаразд з емоційною підтримкою один одного:

19. Вам здається, що ваш чоловік часто робитьі дурниці, каже невпопад, недоречно жартує: а) вірно; б) важко сказати; в) неправильно.

20. Життяі в сім'ї, як вам здається, не залежитьі від вашої волі: а) вірно; б) важкоі сказати; в) неправильно.

21. Ваші сімейні стосункиі не внесли в життя того порядку таі організованості, на які ви очікували: а) вірно; б) важко сказати; в) неправильно.

 22. “Неправіі ті, хто вважає, що саме в сім'їі людина найменше може розраховувати на повагу”: аі) згоден; б) важко сказати; в) не згоден.

23. Як правило, суспільство вашого чоловіка приноситьі вам задоволення: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

24. Правду кажучи, у вашомуі подружньому житті немає і не було жодногоі світлого моменту: а) вірно; б) важко сказати; в) неправильно.

Опрацювання результатів.

Нараховуються два балиі при збігу із ключем; один бал - приі виборі варіанта "б".

Ключ до тесту задоволеностіі шлюбом. 1 в, 2 в, 3 а, 4 в, 5 в, 6, в, 7і а, 8 а, 9 в, 10 в, 11 а, 12 а, 13 в, 14і в, 15 а, 16 в, 17 а, 18 в, 19 в, 20 в, 21і в, 22 а, 23 а, 24 в. Інтерпретація результатів тесту задоволеності шлюбом.

Набрані балиі свідчать про шлюб:

0–16 балів – абсолютноі неблагополучний;

17–22 – неблагополучному; • 23-26 - швидшеі неблагополучному;

27-29 - перехідному;

30–32 — радшеі благополучному;

33–38 – благополучному;

39-48 - абсолютноі благополучному.

Ця методика не тільки відображає картинуі існуючих подружніх відносин, а й дає можливістьі розуміння суб'єктивного світу, досліджуваного у всій йогоі складності. Подружня задоволеність шлюбом не що іншеі як суб'єктивне сприйняття подружжям крізь призму соціокультурнихі норм ефективності функціонування сім'ї у плані задоволенняі їх індивідуальних потреб. Переживання незадоволеності шлюбом цеі наслідок стрімкої розбіжності між реальним життям сім'їі та очікуваннями індивіда, і навіть результат надмірноізавищених очікувань щодо шлюбу та партнера.

Незадоволеністьі шлюбом завжди призводить до його нестабільності. Так, для традиційних сімей цілком типовий стабільний шлюбі за повної незадоволеності подружжя своїми відносинами, аі сучасній сім'ї подібна незадоволеність може призвести доі розриву відносин. Подружня незадоволеність є наслідком незадоволеностіі потреб, серед яких: незадоволеність сексуальних потреб одногоі або подружжя; незадоволеність потреби у цінності таі значущості свого “Я”; незадоволеність потреби одного абоі подружжя у позитивних емоціях; фінансові розбіжності подружжя; незадоволеність потреби у взаємодопомозі, потреби у співпраці, пов'язаної з поділом обов'язків у сім'ї; різніі потреби у проведенні відпочинку та дозвілля.

**Программаі дослідження рівня шлюбного задоволення**

**Проблема дослідження.** Теоретичнийі аналіз літератури показав, що проблема єдності сімейнихі цінностей подружжя є вкрай актуальною для сімейноїі психології, оскільки досить велика кількість розлучень відбуваєтьсяі з причин розбіжності ціннісних орієнтацій подружжя, якіі негативно впливають на задоволеність шлюбом і призводитьі до конфліктів подружжя. У зв'язку з цимі виникає інтерес до вивчення особистісних та шлюбнихі цінностей подружніх пар.

 Для емпіричного дослідження булоі обрано “Тест-опитувач задоволеності шлюбом”. Він дозволяєі проводити експрес-діагностику ступеня подружньої задоволеності чиі незадоволеності шлюбом. Авторами цієї методики є В.В. Столін, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенка (1984).

При розробці даного опитувальника основноюі тезою авторів стало те, що основним факторомі міцного подружнього союзу є любов і емоційнаі прихильність. Також автори опитувальника припустили, що суб'єктивнаі задоволеність чи незадоволеність шлюбом, скоріш узагальненими емоціямиі і переживаннями, а чи не наслідком раціональноїі оцінки успішності шлюбу за певними параметрами. Приі створенні тверджень для опитувальника, задоволеність шлюбом, представляласяі авторам, як почуття, що може виявлятися заі різних емоціях, і у різних оцінках, порівнянняхі тощо.

Опитувальник є одномірною шкалою, що складаєтьсяі з 24 тверджень, що відносяться до різнихі сфер. Зміст опитувальника зводиться до уточнення суб'єктивногоі бачення тестованого щодо його власного шлюбу. Аі саме:

* як бачить випробуваний свій шлюб уі порівнянні з іншими парами;
* припущення щодо оцінкиі власного шлюбу з боку;
* почуття, що тестується, відчуває до чоловіка в теперішньому чи минулому;
* як тестований оцінює свого чоловіка за низкоюі параметрів;
* встановлення тестованого на зміну характеру йогоі чоловіка

Опитувальник задоволеності шлюбом складено у виглядіі стверджень, при відповідях на які тестований обираєі один з трьох варіантів, за які нараховуєтьсяі певна кількість балів. Наприкінці всі бали підсумовуються. Що вище підсумковий бал, то більшою міроюі випробуваний задоволений своїми відносинами у шлюбі. Відповідно, що нижчий бал, то менш випробуваний задоволенийі своїми відносинами у шлюбі.

**Методи дослідження:**

Анкетнеі опитування, у яких респондентам пропонувалося заповнити такіі особисті дані, зазначені вище запитання з метоюі встановлення рівня задоволенності шлюбом у молоді

Задоволеністьі шлюбом є результат адекватної реалізації уявлення образуі сім'ї, що склалася у свідомості людини піді впливом його досвіду (реальний або символічний досвіді у різних сферах сімейного життя

Незадоволеність шлюбомі має на увазі негативне переживання внаслідок різкогоі розходження між реальним життям сім'ї та очікуваннямиі щодо шлюбу та партнера.

Аналіз данних зі анкетування 52 сімейних осіб показав, що середі жінок і серед чоловіків:

* партнерів абсолютно задоволенихі шлюбом дорівнює нулю;
* благополучні – 6 осіб;
* швидшеі благополучні – 17 осіб;
* на перехідному стані знаходятьсяі 11 осіб;
* неблагополучні сім’ї – 8 осіб;
* швидшеі неблагополучні – 9 осіб;
* абсолютно неблагополучні – 1 особа.

Детально проаналізувавши дані, слід зазначити, що ві процентному співвідношенні задоволених шлюбом сімей менше 45і%, решта незадоволені (біля 34%) і на перехіднійі стадії. Таблиці з результатами опитування молоді наведені у додатку В.

Для глибшого розуміння ситуації розглянемо показникиі задоволенності шлюбом окремо по чоловікам і поі жінкам.

З аналізу данних бачимо, щоі в сумі по всій вибірці чоловіки більші задоволені шлюбом, ніж жінки. Кількість жінок зменшуєтьсяі в категорії благополучності і збільшується в категоріяхі неблагополучності, вони більше незадоволені шлюбом, ніж чоловіки. Більшість подружжя по-різному оцінюють свій шлюб, тобто знаходяться в різних категоріях. Різниця оцінокі задоволеності шлюбом між чоловіком і дружиною виявиласяі значною. Тільки 6 пар з усієї вибіркиі однаково оцінюють свій шлюб (рис.3.5).

Скоріш за все, подружжя, які є задоволенимиі своїм шлюбом, настроєні оптимістично. Ті що, якіі не задоволені шлюбом, швидше за все замислюютьсяі про проблеми, які можуть привести до розлученняТіі що, які не задоволені шлюбом, швидше заі все замислюються про проблеми, які можуть привестиі до розлучення. Страх залишитися на одинці, матеріальніі проблеми, проблеми пов’язані з вихованням дітей, аі також радянські стереотипи, наштовхує людину лишатися ві сім’ї. Та все ж відносини з шлюбнимі партнером не влаштовують, що призводить до незадоволенняі шлюбом (таблиця 3.1).

**Рис. 3.5. Діаграма задоволенності шлюбомі у молоді**

*Таблиця 3.1.*

**Результати опитування респондентіві за методикою**

**“Задоволенність шлюбом”**

|  |  |
| --- | --- |
| Рівень задоволення шлюбомі | Кількість випробуваних |
| Вся вибірка | Чоловіки | Жінки |
| абсолютноі благополучні | 0 | 0 | 0 |
| благополучні | 6 | 4і | 2 |
| Швидше благополучна | 17 | 10 | 7 |
| перехіднийі період | 11 | 5 | 6 |
| неблагополучні | 8 | 3і | 5 |
| швидше неблагополучні | 9 | 3 | 6 |
| абсолютноі неблагополучні | 1 | 1 | 0 |

В перші рокиі шлюбу молодята ще захоплені один одним, піклуютсьяі один про одного, допомогають. На цьому етапіі романтичні почуття закоханих досить сильні. Партнери щеі намагаються показувати один одному свою “гарну сторону” і ще вдається приховувати якісь свої вади. Відповідно, задоволенність шлюбом тримається досить висока. Алеі з часом “розові окуляри” знімаються і партнериі починають бачити один одного без прикрас, які є.

Складність даного періоду є в тому, що подружжя повинні створити якусь абсолютно новуі реальність порівняно просто з сумою його частин, тобто членів сім'ї. Іншими словами, сім'я - цеі новий об'єкт, з новими властивостями, де “старі” властивості членів сім'ї можуть взагалі не проявлятися. І тут виявляється, що все не такі ідеально і гарно, як здавалося на початкуі відносин. Не все подобається в партнерах, неі все влаштовує, а щось навіть злить іі дратує.

**Рис. 3.6. Діаграмма задоволенності шлюбомі серед чоловіків та жінок в процентному співвідношенніі**

Саме на цій, вже середній стадії, партнериі починають з’ясовувати стосунки, проговорювати і показувати своїі незадоволення, або замовчувати, ображатися, що призводить доі ще більшого ускладнення відношень. Дуже багато подружьі не можуть пройти саме цю стадію іі шлюб руйнується. А ті партнери, які знаходятьі в собі достатньо сил, терпіння, мудрості, аі саме головне – бажання, проходять складний період, піді час якого, партнери навчаються розуміти один одного, домовлятись один з одним, допомогати один одному, доповнювати один одного. Але вже на іншомуі рівні. Більш високому рівні свідомості.

На цьомуі етапі вже приходить повага до партнерів іі через неї любов. Любов вже спокійна тихаі і глубока. З початком періоду “зріла сім’я” партнери довіряють і підтримують один одного, такіі відносини позитивно впливають на сімейну систему, створюючиі емоційно комфортні та стабільні умови життя дляі усіх її членів (таблиця 3.2).

*Таблиця 3.2*

**Результатиі рівня задоволенності шлюбом чоловіків і жінок наі різних етапах сімейного життя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Рівень задоволення шлюбомі | Молода сім’я | Середні сім’я | Зріла сім’я |
| Мі | Ж | М | Ж | М | Ж |
| абсолютно благополучніі | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| благополучніі | 1 | 1 | 0 | 0 | 3 | 1 |
| швидшеі благополучні | 3 | 1 | 1 | 2 | 6 | 4і |
| перехідний період | 0 | 0 | 5 | 5 | 0і | 1 |
| неблагополучні | 1 | 1 | 1 | 2 | 1і | 2 |
| швидше неблагополучні | 0 | 0 | 2 | 3і | 1 | 3 |
| неблагополучні | 0 | 0 | 2 | 3і | 1 | 2 |
| абсолютно неблагополучні | 0 | 0 | 0і | 0 | 1 | 0 |

Тут спостерігається найнижчий рівеньі конкуренції в конфліктних ситуаціях, тобто партнери ві разі виникнення конфлікту не лише враховують власніі інтереси, а й піклуються про інтереси іншоїі сторони, що вкрай важливо для вирішення самеі сімейних конфліктів. Тут вже закріплюється довіра іі впевненість один в одному. Партнери вже знають, що можна чекати від коханої людини. Приходитьі відчуття стабільності. Партнерам вже не хочеться нічогоі міняти в в приватному житті.Теі що вони мають в цей період, здобувалосьі багато років поспіль, крізь складні життєві перепониі і випробування. Сім’я, яка пройшла великі випробування, має надзвичайну силу. Ця сила полягає ві сімейних цінностях – цінності любові, взаємоповаги, гідності, батьківстваі та материнства.

**3.3. Система психологічних рекомендацій щодо оздоровлення шлюбних відносин у молодих подружніх парах**

Вчені розповіли скількиі років треба зустрічатися, перед тим як одружитися: “ Аналітики британського сайту Bridebook провели опитування середі 4 тисяч подружніх пар, які мали відповістиі – скільки років вони зустрічалися до того, які узаконили свої стосунки. Як з’ясувалося, в середньомуі парочки йшли до ДРАЦСу після 4 роківі і 7 місяців стосунків. Якщо детальніше, тоі закохані починали жити разом через 17 місяціві “зустрічань”, а вже через півроку спільного життяі оголошують про заручини. І лише через рікі після цього святкують весілля.

Під час дослідженняі більше 80% респондентів відмітило, що не відчулиі різниці в стосунках до та після шлюбу. Також вченим було цікаво дізнатися – навіщо париі взагалі одружувалися. 90% опитаних відповіло, що їмі хотілося заявити в такий спосіб про своєі кохання всьому світові, а 2% одружилося зарадиі грошей. У сучасному світі шлюб стає міцнішим, а стосунки – щасливішими. Адже пари приймають рішенняі зважено і свідомо, не піддаючись впливу оточення, – каже засновник сайту Bridebook Хеміш Шепард.

Аі от науковці з Університету Еморі поспілкувалися зі 3-ма тисячами пар і виявили, щоі закохані, які перебувають в стосунках 2 роки, мають аж на 20% менші шанси наі розлучення, ніж ті, хто одружився всього черезі рік відносин.

Проводились дослідження з метою виявленняі через скільки років після зустрічі слід одружуватися. Було встановлено, якщо роман пари триває більшеі 3 років, то їхні шанси на щасливеі майбутнє збільшуються аж на 50%” [].

Підсумовуючи аналіз літературних джерел, слід зазначити, що під впливом новітніх сучасних технологій 21 століття, сімейні стосунки в різних напрямках зазнали суттєвих змін, що потребує більш детального вивченні та дослідження[21].

Копінг-стратегії сформовані в дитинстві, здійснюють глибинний вплив на якість та здоров’я шлюбних стосунків у парі. Своєчасне виявлення та корекція копінг-стратегій партнерів покращує стосунки або відновлює на фоні кризису у відношеннях.Рекомендована нами схема здорового копінгу наведенаі на рис.3.6.





Або робота зі спеціалістом з організації по корекції або плануванню шлюбу

**Рис.3.7. Функціональна модель копінгуі шлюбних партнерів у стресових ситуаціях**

Структура особистості формується в перші сім років життя дитини. Цей період вважається найважливішим. У хлопчика через матір формується образ та характер майбутньої жінки. У дівчинки формується образ майбутнього чоловіка через батька. І неважливого тут зовсім нема. Як тато любить свою доньку, як балує, хвалить, захоплюється нею, захищає, якими очима тато дивиться на свою доньку, тощо. Відповідно з хлопчиком те саме. Формується певний тип близькості. В цей період життя і далі ще до підліткового віку формуються і записуються у несвідомій частині мозку всі майбутні сценарії і приймаються важливі рішення. Формуються моделі майбутніх копінг-стратегій і захисних механізмів. Навіть сценарїї певних майбутніх хвороб закладаються у дитинстві [, ]. Записуються поведінкові моделі у сім’ї. Причому, вони передаються спадково по роду – від матері до доньки, від батька до сина. Далі, ця величезна купа інформації, як льодяна глиба у океані, зберігається у непомітній зоні нашого головного мозку. Але саме через призму цієї льодяної скелі ми обираємо людей в своєму житті, приймаємо рішення, ставимо цілі, бажаємо чогось, або втікаємо і сильно боїмось, любимо і навпаки й взагалі, живемо через призму вищезазначеного. Ми ніби знаходимося у певній матриці з чіткими межами. За межами цієї матриці знаходиться величезна галактика. І матриця на її фоні виглядає, як маленька, ледве помітна крапка. Просто крапка і все. І за межі цієї “крапки” людина нездатна вийти, адже вона їх просто не бачить. Людині здається, що її матриця і є цілим величезним всесвітом. І так живе більшість людей усе своє життя.

Для більшого розуміння, можемо розглянути на прикладі автобусу. Уявіть, що автобус їздить 10-15років по своєму маршруту кожен день, а скло майже не милося за цей період. Уявляєте, як почувається водій автобусу, який кожен день сідає за кермо і якось там керує, в той час, як за брудним склом дорогу видно вкрай мало? І взагалі складно щось побачити. І дзеркала переднього і заднього обзору взагалі заляпані повністю. І увесь світ водій бачить тільки шматочками сірими і похмурими. І настрій який у водія не складно вгадати. І що відчувають пасажири, які сідають до цього автобусу під час поїздки, також зрозуміло. І куди він може привезти страшно навіть уявити.

Приблизно так відбувається з людиною, яка не розібралася зі своїми дитячими травмами, не “вивантажила” з себе декілька тон непотрібного бруду. Ходить з цим величезним “багажом” по життю і не розуміє, чого це у неї якось не складаються справи в певній сфері, або людина нерозуміє своїх бажань, або відчуває пістійні депресії чи взагалі життя не складається [, 18 с. 26].

Виходячи з вище зазначеного, я пропоную низку програм і порад в різних напрямках і для різних етапів розвитку та формування особистості людини і сімейної системи.

**Поради на державному рівні**

1.Створити інститут сімейного розвитку з головою правління, який на урядовому рівні буде відповідальний за справи сім’ї в Україні. є розвиток сімейної політики й формування державницької позиції щодо засад існування сім’ї. Вивчення таких тем, як: дошлюбна проблематика, шлюбна проблематика та вплив на зовнішні загрози українській сім’ї. Розробка щорічних програм підтримки та розвитку см’ї та молоді. Втілення і підтримка антигендерної політики. Розвиток сімейної стратегії. Пропаганда та розвиток сімейних цінностей в різних напрямках. Розробка та втілення маштабної просвітницької роботи з метою розуміння української родини, як однієї з найважливіших в такі не прості для всіх нас часи.

Створити організаційну структуру на державному рівні по темі планування та корекції шлюбів з відповідною програмою роботи, штатом спеціалістів по всіх регіонах країни і державним фінансуванням.

2. В шкільну програму старших класів ввести предмети по темі сімейного інституту. В програму слід включити такі напрямки:

* виявлення талантів та здібностей,
* основи дитячої психології,
* психологія особистості,
* сексуальна освіта,
* філософія життя.

Філософія життя – це курс про життеві сенси, про духовність, про релігії, медитації, про народження життя і про смерть і що буде далі, про життєві цикли, про життя в “тут і зараз”, тощо [; ; ].

А також пропоную ввести обов’язкову групову та індивідуальну роботу для учнів старших класів, з метою виявлення і опрацювання головних дитячих травм, страіхів та блоків.

Мета вищезазначених заходів:

* допомогти очистити дитячу психіку від найбільш травматичного болю;
* освоїти навик і закріпити модель надалі вирішувати свої психологічні проблеми здоровим шляхом - через відповідного спеціаліста, а в деяких випадках і самостійно (а не через різноманітні залежності);
* допомогти та сприяти формуванню психологічно здорової особистості;
* виявити свої таланти та здібності;
* допомогти визначитися зі своїми цілями і пріорітетами у житті;
* познайомитися з собою і навчитися буди щасливими на одинці;
* допомогти обрати майбутню професію;
* сприяти формуванню здорових міжособистісних відносин;
* сприяти формуванню свідомого вибору шлюбних партнері;
* сприяти формуванню здорового батьківства;
* формуванню нової, більш свідомої нації.

Пропоную проведення групової методики для осіб віком від 16 ро ків (і майбтніх або реальних шлюбних партнерів ) з використанням АРТ терапії (Орешко М.М.).Методика підходить і для індивідуальної роботи.

Мета методики:

* розвиток креативності у юнаків завдяки використанню уяви та малюванню;
* розвиток креативності через пошук відповідей на питання та через розробку необхідних кроків для майбутнього;
* а також, особа матиме змогу побачити себе якби із зовні у своєму житті та проаналізувати своє життя;
* можливість пережити певні інсайти та переоцінка цінностей у своєму житті;
* можливість здорових зміни життєвих напрямів особи;
* популяризація шлюбних відносин;
* формування майбутньої шлюбної моделі у свідомості;
* формування у юнаків готовності до майбутніх шлюбних відносин (додаток ).

**Поради для партнерів майбутньої сім’ї**

Для обох партнерів майбутньої сім’ї я раджу роботу з сімейним терапевтом. Зміст роботи:

* через анкетування та через бесіду виявити готовність партнерів до шлюбу;
* визначити копінг-стратегіі обох партнерів за допомогою опитувальника Лазаруса;
* виявити усі можливі конфліктно-небезпчечні зони взаємодії партнерів;
* виявлення та аналіз показників сумісності;
* заповнювати спеціальну анкету, яка стане “інструкцією до комунікації шлюбних партнерів від Орешко М.М.” (додаток Анкета).
* Провести “методику формування моделі майбутнього сім’ї” від Орешко М.М. (додаток Методика).

**Поради для майбутніх батьків**

Для молодят, що стануть батьками, на державному рівні, слід ввести обов’язкові підготовчі курси спільні для майбутніх матусь і татусів : “виховання дітей з любов’ю”. Після завершення курсів майбутні батьки повинні здати екзамени на перевірку вивченого матеріалу.

Сюди будуть входити теми:

* планування дитини і підготовка до батьківства;
* особливості виховання дітей на різних етапах зростання ( від 0 до 16 років);
* особливості виховання хлопчиків і дівчаток.

За основу ми пропонуюємовикористати методику гуманного виховання дітей грузинського професора і доктора наук Ш.Амонашвілі. До речі, він відмовився від своє десертації, коли прийшов до свого гуманного батьківства [, с. 35]. Безмежна ніжність, любов і повага пронизує усю творчість митця. Він говорить про дітей так, ніби пісню соловей співає про любов. І вона найгарніша у світі.

**Поради для сімей на грані розлучення**

Слід ввести в практику обов’язкове консультування у спеціалістів парам, які зібрались розлучитися. Даними питаннями повинна опікуватися організаційна структура по плануванню та корекції шлюбних відносин.

Для корекції копінг-стратегій у парі нами було розроблено тренінг для сімейних пар. Даний тренінг слід використовувати, коли у подружжя сталося загострення відносин. Також можна використовувати, коли шлюб ще молодий і стосунки у партнерів романтичні.

Перед початком тренінгу кожний партнер окремо заповнює опитувальники виявлення копінг-стратегій Фолкмана і Лазаруса та опитувальник задоволеності шлюбом. Базуючись на аналізі результатів розроблена відповідна програма тренінгу. Прописані певні ситуації, завдання та ігри, психотехніки, які партнери проходять під час тренінгу. Всі завдання побудовані на продуктивному копінгу з урахуванням очікуваних непродуктивних моделей. Після закінчення кожної вправи проводиться аналіз і обговорення результатів.

Задачі тренінгу:

* Виявлення деструктивних копінг-стратегій у кожного партнера;
* Ознайомлення з ефективними продуктивними копінг-стратегіями;
* Формування нових моделей продуктивних копінг-стратегій;
* Формування позитивного досвіду вирішення труднощів у парі;
* Формування щирості і відкритості у взаєминах;
* Навчити ділитися своїми почуттями і емоціями з партнером;
* Формування навички поваги один до одного;
* Формування навички в різних обставинах бути тут і зараз;
* Визначення своїх кордонів і кордонів партнера;
* Формування моделі поваги кордонів партнерів;
* Формування активної поведінки у вирішенні різних сімейних обставин.

В кінці тренінгу кожному партнеру дається домашнє завдання: придумати чотирирізних побачень-сюрпризів один для одного. Завдання розраховано на два місяці. Партнери будуть по черзі запрошувати один одного і в результаті, пари матимуть вісім побачень на двох. Мета завдання – повернути романтику в стосунки, зблизити партнерів та використання нових засвоєних моделей здорового копінгу у парі.

Мета тренінгу:

* вийти з кризисного стану відносин у парі,
* поліпшити та відновити стосунки у парі,
* очистити простір між партнерами від сварок, непорозумінь, образ, претензій та невдоволень,
* перейти на новий якісний рівень стосунків, що призведе до сьомої стадії стосунків - справжньої любові.

Аби підвести підсумки тематики, слід звернути увагу на досвід інших країн. Наприклад, в Індії практикують обов’язкове консультування. І як наслідок, статистика розлучення в Індії становить 1,5-2%. На одну тисячу укладених шлюбів припадає лише 11 розлучень. Звичайно є зворотній бік цієї ситуації в країні, що вже не стосується таматики нашого дослідження. Але факт лишається фактом.

Ми живемо на межі таких століть, коли люди вже починають роздивлятися наведену вище тематику і навіть звертатись до спеціалістів і психологів за допомогою. Але поки що, для багатьох людей звернення до психолога вважається чимось соромним і навіть образливим.А даремно. Адже, це один з напрямків, який на сьогодні стрімко розвивається, але потребує більш детального вивчення, дослідження і особливо, популяризації. Людина може ставити собі будь-яку ціль і звертатися зі своїм запитом до спеціаліста. Саме через роботу з собою за допомогою спеціаліста, людина може дістатися такої жаданої цілі та в цілому змінити своє життя або побудувати нове, таке омріяне і щасливе.

**Висновки до розділу 3**

Наі сьогоднішні день існує безліч діагностичних методик. Виділяютьі такі основні стратегії діагностики:

1) суб'єктивний звіті випробуваного про свою поведінку, виражений через відповідіі на запитання опитувальників та інтерв'ю;

2) спостереженняі за діями у конкретній ситуації;

3) фіксаціяі очевидних ознак;

4) вивчення документів та продуктіві діяльності індивіда.

Для нашого дослідження копінг-стратегійі молоді ми обрали опитувальник Лазаруса (додаток Г).

Для виявленняі рівня задоволеності молоді шлюбом ми узяли методикуі В.В. Столін, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенка. Далі проводили анкетування респондентів. Післяі чого ми проводили аналіз проведеного дослідження, відслідковувалиі певні тенденції, закономірності та співпадіння. Креслили схеми, діаграми та складали таблиці. Проводили аналіз таі підсумки в результаті проведених емпіричних та аналітичнихі досліджень. У підсумку нами було розроблено ряді пропозицій і рекомендацій. Разом з тим, намиі було розроблено шлюбну інструкцію для майбутніх партнеріві і методику формувальння моделі майбутньої сім’ї уі молоді.

Підсумовуючи результати дослідження, варто відмітити, щоі проблемно-орієнтовfні стратегії долання стресу є загаломі ефективнішими в тому числі й у подружнійі взаємодії. Разом із тим застосування відразу декількохі копінг-стратегій більш ефективне, ніж вибір тількиі одного конкретного способу реагування на стресову ситуацію. Копінг-стратегії, що неефективні в одних ситуаціях, можуть виявитися цілком ефективними в інших. Сліді відмітити також у контексті подружньої взаємодії зіі стресом ефективність вибору емоційних копінг-стратегій іі спростувати іллюзію про однозначність ефективності лише проблемноі-орієнтованих копінг-стратегій, що закріпилася в науковихі публікаціях

Окрім того, виявлено явні ознаки діадноїі взаємодії партнерів у разі зіткнення зі стресочинникамиі в сім’ях із другого періоду життєвого циклуі сім’ї, що дає можливість стверджувати, що сім’яі має свої специфічні особливості долання стресу: діаднаі взаємодія в разі зіткнення зі стресом даєі синергічний ефект і позитивно впливає на благополуччяі сімейної системи. Натомість відсутність спільності та комплементарностіі у взаємодії подружжя в разі зіткнення зіі стресом може мати руйнівний вплив на їхніі міжособистісні стосунки та внутрішньосімейний клімат, а такожі може порушувати функціональну цілісність сімейної системи.

Миі з’ясували, що подружжя на своєму життєвому шляхуі переживає певні стадії, кожна з яких призводитьі до відповідних змін і змушує членів сім’їі постійно адаптовуватися під нові умови життя, знаходитиі вихід із різних життєвих ситуацій та розвиватися. Під впливом стресу від постійних змін виникаютьі особисті та сімейні кризи і перед подружжямі виникає задача навчитися їх долати та напрацьовуватиі практику конструктивного виходу із сімейних криз. Іі тільки вирішення цієї задачі призведе до того, що кожна наступна криза матиме все меншийі негативний вплив на сімейні стосунки і тількиі буде їх зміцнювати.

Дослідження задоволенності шлюбом показав, що рівень задоволеності шлюбом залежить від впливуі певних груп факторів, таких як: мотиви вступуі в шлюб, наявність та кількість дітей, стать, схожість очікувань, щодо рольового розподілу, сексуальні факториі відносин, вплив батьків кожного з подружжя, тощо. Відповідна дана тематика потребує більш детального іі глубокого дослідження.

Аналіз результатів досліджень показав, щоі чим більше партнери живуть разом, тим більшеі змінюються рівень копінг-стратегій, які використовують уі парі. Рівень напруги по кожному показнику змінюєтьсяі в кращу сторону. Відповідно рівень розуміння ві родині поліпшуються з кожним роком життя.

Сім’яі реагує як єдиний організм на зовнішні таі внутрішні стресові виклики. А копінг є породженнямі елементів сімейної системи. Виявлено взаємозв’язок копінг-стратегійі з характером внутрішньосімейної комунікації та взаємодії йі задоволеності шлюбом партнерами. Слід зазначити, що спільнийі сімейний копінг є важливою характеристикою сімейної життєдіяльності, а здатність сім’ї до адекватного, конструктивного подоланняі складних ситуацій є чинником благополуччя й життєстійкостіі сім’ї. Рекомендована нами схема здорового копінгу наведенаі на рис.3.6.

Підсумовуючи, слід зазначити, що гармонізації стосунків необхідні спільні зусилля обохі партнерів, їх розуміння й осмислення важливості злагодженостіі дій, взаємопідтримка в стосунках, розуміння поглядів обохі партнерів на зовнішній світ та усвідомлення цінностіі сім’ї.

Ми дійшлиі до висновку, що знання та вміння використовуватиі теоретичну основу з таких питань, як задоволеностіі шлюбними стосунками, стадії та кризові періоди шлюбу, може дуже допомогти зберегти та покращити стосункиі сім’ї та значно полегшити роботу психологів таі психотерапевтів при вирішенні проблем, що виникають уі шлюбних партнерів, а також при проведенні корекційнихі робіт з подружніми парами.

Підсумовуючи результати вивченняі літературних джерел, слід зазначити, що саме родинаі є першим соціальним інститутом, у який потрапляєі дитина після свого народження. Вплив сім’ї наі формування психіки дитини на початкових етапах онтогенезуі важко переоцінити, оскільки нема практично жодного соціальногоі і психологічного аспекту особистості, який би неі лежав коренями свого формування у родинному вихованні. Коли дитина дорослішає та прагне стати незалежноюі і самодостатньою, вже молода людина психологічно відокремлюєтьсяі від батьківської родини. І саме зрілість зновуі породжує потребу особистості в близьких взаєминах, щоі зазвичай супроводжується створенням власної сім’ї [].

Сім’я є вкрай важливою системою для розвитку суспільства і нації взагалі. Тому необхідні глобальні реконструкції системи і відповідні нововедення в різних напрямках зазначеної тематики і комплексний підхід. А саме:

1. Поради на державному рівні: створення інституту сім’ї з відповідними програмами розвитку і підтримки сім’ї, впровадження ряду предметів з напрямку інституту сім’ї в шкільну програму.
2. Поради для партнерів майбутньої сім’ї, що включає комплексну роботу з сімейним терапевтом та заповнення відповідник опитувальників по виявленню копінг-стратегій та сумісництва і корекційна робота.
3. Ряд комплексних заходів для майбутніх батьків, що включає відповідне навчання і здачу екзаменів.
4. Комплексні професійні заходи щодо реабілітаціі подружжя на межі розлучення, якими повинна займатися організаційна структура по плануванню та корекції шлюбних відносин. Було розроблено тренінг для корекції копінг-стратегій у подружжя.

**ВИСНОВКИ**

Питання ефективності будь-якого копінг-стилю не має однозначної відповіді. Ті способи поведінки, які допомагають в одних ситуаціях, можуть не працювати в інших, що підтверджують наші емпіричні дослідження шлюбної молоді.

Емпіричні дослідження, що планування вирішення проблеми, самоконтроль і втеча-уникнення мають самий високий рівень копінгу у шлюбних партнервів. Відповідно, партнери є дуже зібраними, добре контролють себе та ситуацію, спрямовані на вирішення своїх проблем, але втікти від тих же проблем все одно хочеться. З іншого боку, партнери навчилися втікати від чогось неприємного і травматичного, тим самим зберігаючи здоров’я свого психологічного стану.

Подружня задоволеність шлюбом є не що інше, як суб'єктивне сприйняття людьми крізь призму соціокультурних норм ефективності функціонування сім’ї в плані задоволення їхніх індивідуальних потреб.

Дослідження рівня задоволенності шлюбом показало, що у процентному співвідношенні задоволених шлюбом сімей менше 45%, решта - незадоволені (біля 34%) і на перехідній стадії. Спостерігається тенденція масового невдоволення шлюбом, повним розчаруванням, що призводить до розлучень і взагалі до небажання вступати у шлюб.

Так як ми всі родом з дитинства, а структура особистості формується у перші сім років і саме в дитинстві закладається головний фундамент майбутньої особистості, важливо, щоб батьки не тільки фізично, але і психологічно були готові до батьківства. Також повинен бути сформований психологічно здоровий клімат, в якому буде народжуватися майбутня дитина. Що потребує тривалої і фундаментальної підготовки.

Впровадження всіх заходів і порад зазначених в попередньому розділі вплине на формування більш здорової психіки у майбутньої дитини. І досягнувши етапу зрілості, особистість сама відчує потребу у близьких взаєминах, що призведе до створення нових свідомих і зрілих сімей у сучасному суспільстві. Тож в результаті, ми матимемо нове більш свідоме суспільсво. Це вже новий рівень майбутньої більш прогресивної та більш досконалої націїї.

Відповідно, робота з психологами, терапевтами та іншими спеціалістами стосовно розвитку і підтримки інституту сім’ї повинна стати престижною і навіть модною. В даному напрямку слід приділити увагу поглибленому вивченню та корекціі не тільки сімейних копінг-стратегій, а й дитячого копінгу. Своєчасна корекція саме дитячого копінгу призведе до покращення рівня міжособистісних стосунківта запобіжить появі багатьох склданощів у житті. Завдяки здоровому копінгу певних помилок майбутні дорослі люди уникнуть.

Описані напрямки комплексної роботи через кілька сотень років призведуть до формування нового покоління людей. З новим високим рівнем свідомості. З новим високим рівнем відносин міжособистісних, внутрішньо-сімейних та соціальних. В результаті ми отримаємо в рази меншу кількість дитячих травм. Відповідно, знизиться кількість психічно хворих людей, кількість різноманітних маньяків та злочинців. І, як наслідок, кількість тюремних закладів буде зменшено до одиниць. Коли буде настільки високий рівень свідомості у людей – майже нікого буде саджати до в’язниць.

Головне питання для шлюбних партнерів: “Нам разом краще чим окремо?”І задавати його собі треба частіше. Відповідь на питання повинна бути позитивною, а якщо ж “ні” – то партнерам просто є над чим працювати.

Щасливими родини не народжуються самі по собі. Щасливі родини створюють обидва партнери своєї сумлінною і невпинною працею один над одним і разом у тандемі. А життєві складнощі і кризи у відношеннях можуть не тільки бути успішно пройдені. Вони можуть зміцнити шлюб, покращити відносини і вивести партнерів на інший, більш якісний рівень відносин. Головне – це бажання обох партнерів.

І таке майбутнє реальне для всіх нас. Аби врятувати цілий світ - нам спочатку необхідно врятувати себе. Тож ми самі являємся кузнецями або палачами свого життя.

**Список використаних джерел**

1. Абрамюк О., Липецька А. Концептуальна структура феномена суб’єктивне благополуччя та особливості його вимірювання. *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. пр. Рівненського державного гуманітарного університету. 2018. Вип. 11. С. 10–17.
2. Абрамюк О.О. Роль проактивного копінгу шлюбних партнерів у структурі копінгу подружжя. *Теорія і практ**ика сучасної психології* : зб. наук. пр. Класичного приватного університету. 2019. Вип. 3. С. 5–11.
3. Абрамюк О.О. Сучасний стан досліджень проблематики копінгу шлюбних партнерів*. Науковий* *вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. Львів : ЛьвДУВС, 2018. Вип. 2. С. 3–11.
4. Алешина Ю.Є. Удовлетворенность браком и взаимное восприятиев семейных парах с разным стажем семейной жизни. : *Вестник МГУ*. Серия 14. Психология, 1987. С.10-16
5. Альошина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубовская О.М. Социально – психологические методи исследования семейных отношений / Ю. Є.- М .: Изд-во Моск. Унив-та, 1987. - С. 78 - 90.
6. Асєєа Катерина Володимирівна. Вплив психологічних травм дитинства на особливості застосування психозазисту дорослими жінками у процесі самосприйняття: емпіричні аспекти. *Editorial board*, 2021, 507.
7. Байдіна А. М. Конфліктність молодої сім’ї в період первинної адаптації : дипломна робота. Київ, 2020. 112 с.
8. Барретт Л. Ф. Як народжуються емоції: Таємне життя мозку / пер. з англ. Я. Лебеденка. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. 480 с.
9. Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях. Дис. канд. психол. наук. М., 2007; Folkman S, Lazarus R. S.The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research / Social Science Medicine, 1988, 26.
10. Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А.Сирота и В.М. Ялтонский). URL:<http://dip-psi.ru/psikhologicheskiye-testy/post/metodika-indikator-koping-strategij-d-amirhana-adaptaciya-n-a-sirota-i-v-m-yaltonskij>(дата звернення: 20.08.2022).
11. Взаємозв'язок задоволення сімейно-шлюбними відносинами з установками сімейної пари. 4ua.co.ua. URL:<http://4ua.co.ua/psychology/sb3ac69a4d43a89421216c26_0.html>(дата звернення: 20.08.2022)
12. Вишемирський В.С. Вплив соціально-економічних характеристик сім’ї на показники рольової взаємодії та сімейного благополуччя подружжя. *Актуальні проблеми практичної психології*: матеріали науково-практичної конференції. Херсон, 2006. С.253-256.
13. Strategic Approach to Coping Scale: Psychometric Characteristics of the Russian Version of Technique. ResearchGate. URL:<https://www.researchgate.net/publication/344974357_Strategic_Approach_to_Coping_Scale_Psychometric_Characteristics_of_the_Russian_Version_of_Technique>(дата звернення: 20.08.2022)
14. Волкова О.М., Трапезникова Т.М. Методичні прийоми діагностики подружніх відносин. *Питання психології*. 1985. № 5. С. 13 - 116.
15. Вчені розказали, скільки років треба зустрічатись перед тим, як зіграти весілля. [Bazarmedia](https://bazarmedia.info/author/bazarmedia/). URL:https://bazarmedia.info/2020/02/07/vcheni-rozkazali-skil-ki-rokiv-potribno-zustrichatisya-pered-tim-yak-zigrati-vesillya/(дата звернення: 20.08.2022)
16. Гері Чепмен, Шлюб вашої мрії. Львів:Свічадо. 2018, 130с
17. Грись А. М. Особливості ставлення до майбутнього сімейного життя в період дорослішання. *Актуальні проблеми психології Т. ХІ Випуск 21*. 2020.
18. Довга Т. Я. Cтимулювання інтересу студентів до іміджотворення в освітньому середовищі університету. *Наукові записки*. Вип. 147. Серія: Педагогічні науки. Кіровоград: РВЦ КДПУ, 2016. С. 62–65.
19. Долинська Л., Чернякова Г. Формування ефективних копінг-стратегій батьків у вихованні підлітків. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 17 (62). 2022. С. 15–25.
20. Донна Джексон Наказава Осколки детских травм. Почему мы болеем и как это остановить ; пер. на рус.Т.И. Порошина. Москва : ООО Издательство “Э”, 2018, 320с.
21. Духно Т. П. Психологічні особливості сімейних конфліктів у дорослому віці. *Психологічні проблеми особистості на сучасному етапі*, 2021, 78 с.
22. Захарченко Т. Ю. Особливості впливу порядку народження дитини у сім’ї на розвиток особистості. *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку*: Зб.доп. Всеукр.студ. наук.-практ. конф., присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта.Кропивницький, 2022.231 с.
23. Кількість шлюбів в Україні зменшилася втричі за останні 30 років. Опендатабот. URL:<https://opendatabot.ua/analytics/love-is-2020>(дата звернення: 15.06.2022).
24. Котлова Л. О, Безверхня К. О. Психологічні особливості копінг-стратегій подружжя в період адаптаційної кризи. *Теорія і практика сучасної психології*, 2018, 4: 85-90.
25. Кравець Володимир Петрович. Підготовка учнівської молоді до сімейного життя в Україні ХХІ століття: стан, тенденції, шляхи вдосконалення: монографія.Тернопіль: ТНПУ ім.В.Гнатюка, 2020. 584 с.
26. Кравченко Г. С. Роль сім’ї та шлюбу в сучасному суспільстві – соціально – філософський аспект. *Наукове пізнання: методологія та технології*. 2019. №1. С.51-58.

1. [Крюкова Т. Л., Сапоровская](http://socio.125mb.com/psihologiya-semijiznennyie-trudnosti.html) [М. В., Куфтяк Є. В.. Психологія сім'ї: життєві труднощі і співволодіння з ними, 2005](http://socio.125mb.com/psihologiya-semijiznennyie-trudnosti.html)URL:<http://socio.125mb.com/semeynyie-trudnosti-raznyih-etapah-jiznennogo-19480.html>
2. Методика для психллогической диагностики копинг-стратегий. Psylab.info .URL:[https://psylab.info/Методика\_для\_психологической\_диагностики\_копинг-механизмов](https://psylab.info/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8_%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B3-%D0%BC%D0%B5%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%BE%D0%B2)(дата звернення: 15.06.2022)
3. Минайлюк Анна. Особливості установок на сімейне життя в юнацькому віці:дипломна робота. Київ, 2020. 70с.
4. Асоціація юридичних клінік України.**Тридуб А., Осіпов Б.,Кислицький**А. URL:https://legalclinics.in.ua/consult/consultation-26-06-2020-4/(дата звернення: 15.06.2022)
5. Найвищий показник розлучень у Європі: що відбувається з сім'ями в Україні. Рубрика.URL:<https://rubryka.com/article/family-and-divorces-in-ukraine/>(дата звернення: 15.06.2022)
6. Негода Михайло Романович. Роль сім'ї у процесі соціалізації:дипломна робота. Київ, 2022. 65 с.
7. Омельчук В. В. Думки та поради Василя Сухомлинського щодо виховання жінки-матері та чоловіка-батька : фахове видання. 2022, 133 с.
8. Орел Світлана Михайлівна. Соціально-психологічні фактори подолання кризових ситуацій:дипломна робота. Київ, 2022. 59 с.
9. Панченко В. О. Психологічні особливочті шлюбно-сімейних установок студентської молоді. *Вчені записки*, №2, 2021. 90 с..
10. Пєнова Євгенія Володимирівна. *Інноваційні підходи соціального захисту сучасної молодої сім’ї*. 2021. PhD Thesis.
11. Пілецька Л.С. Емоційне вигорання в сім’ї як чинник неконструктивних життєвих стратегій подружжя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. пр. Східноукр. нац. ун-ту ім. Володимира Даля. Сєвєродонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. № 2. С. 224–231
12. Рік FamilyLaw: тренди у сімейному праві. Катерина Васюк. URL:<https://yur-gazeta.com/dumka-eksperta/rik-family-law-trendi-u-simeynomu-pravi-.html>(дата звернення: 15.06.2022).
13. Родіна Н. В., Бірон Б. В. Роль проактивного копінгу в подоланні особистістю життєвої кризи. *Вісник Одеського національного університету.* 2011. Т. 16. Вип. 17. С. 68–79
14. Розірвання шлюбу: досвід різних країн*.*[*Rapsinews*](http://rapsinews.ru/international_publication/20160608/276272670.html)URL:<https://loyer.com.ua/uk/rozirvannya-shlyubu-dosvid-riznyh-krayin/>(дата звернення: 15.06.2022).
15. Козел І. Б. Oсобливості розполілу ролей у сім’ї, як фактор тривалості шлюбу. *Особистість в екстремальних умовах:* матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. (17 травня 2019 р., м. Львів). Львів, 2019. 140 с.
16. Сімейний кодекс України від 10.01.2002р. - № 2947-III (редакція 19.02.2022р.) стаття 3.
17. Крамченкова В.О. Психологія сім’ї: навч.посіб.Харків:Нове слово, 2010. 238 с.
18. Становище сім’ї в Європі: статистика, що б’є на сполох. *Credo.*URL:<https://credo.pro/2018/08/217266>(дата звернення: 15.06.2022).
19. Татенко В. О. Суб’єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології. *Суб’єкт. Вчинок : Філософсько-психологічні студії.* Київ : Либідь, 2006. С. 316 – 357.
20. Теорія сімейних систем Боуена. Студ. URL:<https://stud.com.ua/153674/psihologiya/teoriya_simeynih_sistem_bouena>(дата звернення: 15.06.2022)
21. Тест життєстійкості Маді.  ni.biz.ua.URL:<http://ni.biz.ua/1/1_5/1_51709_test-zhiznestoykosti-s-maddi.html>(дата звернення: 15.06.2022)
22. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2013. (2-е вид.). 362 с.
23. Ткачук Т. А.Особливості психологічної і соціальної адаптації підлітків засобами копінг-поведінки. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства:* матеріали ІІІ Всеукраїнського форуму. Київ, 2018, С. 184-186.
24. Ткачук Т. А.,Мягких А. А. Гендерні особливості копінг-поведінки чоловіків та жінок.*YoungScientist*. № 4 (44). 2017. С. 259–262.
25. Ушакова І.М. Психологія сім’ї : конспект лекцій. Харків: Національний університет цивільного захисту України, 2017. 83 с.
26. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп: науч.пособ.Москва: Институт Психотерапии, 2002.339 с.
27. Хникіна В. П., Кузнецова Ю. В. Психологічні травми дитинства та їх вплив на здоров’я людини. *Редакційна колегія*, 2020. С 205-210.
28. Цибульська Ю. В. Особливості розвитку творчої активності. *Психологія та педагогика: методика та проблеми практичного застосування* : зб. тез та наук. робіт міжнар. наук.-практ. конф., м. Львів, 21-22 грудня 2018р. Львів, 2018. С. 34-37
29. Шалва Амонашвили: Искусство семейного воспитания. Педагогическое эссе. Амрита 2020, с. 336
30. Шарай Т.П. Взаимосвязь удовлетворенности браком с самоотношением и психологическим полом личности в молодых семьях. Филология и культура. 2014. № 3. С. 343-346
31. Шахрай В. М. Життя підлітка як цінність: поради вчителям та батькам :метод. рекомендації.Київ : Інститут проблем виховання. 2019. 100 с.
32. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психо-логічних дослідженнях. *Збірник наукови**х праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2018. Вип. 39. С. 368–379
33. Шебанова В. І.,Діденко, Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Збірник наукових праць"Проблеми сучасної психології"*, 2018, С. 368-379.
34. Шевченко К. Психічнездоров’я з різним рівнем задоволеності шлюбом.*Наукові праці викладачів та студентів СГФ.* 2022. Вип. 15 С. 118-125. / Житомирський державний університет імені Івана Франка. Житомир:ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 122 с.
35. Шлюб, сім’я та дітородні орієнтації в Україні: колективна монограф. Київ.: ФДЕФ Україна, 2008. 256с.
36. Ярош Н.С., Розумна М.В. Особливості копінг-стратегій студентів, які виховувались у неповній родині. *Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія Психологія*, 2020, С. 29-36.
37. Alvord M. K., Grados J. J. Enhancing resilience in children: a proactive approach. Professional psychology: research and practice. 2005. Vol. 36. N 3. P. 238–245
38. Bandura Albert; Walters Richard H. *Social learning theory*. Prentice Hall: Englewood cliffs, 1977.
39. Billings, A. G., & Moos, R. H. (1982). Psychosocial theory and research on depression: An integrative framework and review. *Clinical Psychology Review, 2*(2), 213–237. URL:[https://doi.org/10.1016/0272-7358(82)90013-7](https://doi.org/10.1016/0272-7358%2882%2990013-7)
40. Bodenmann G. Dyadic coping and its significance for marital function-ing. Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping / eds. T. A. Revenson, K. Kayser, G. Bodenmann. Washington: DC: American Psycho-logical Association. 2005. P. 33–49
41. Bodenmann G. Dyadic coping and the significance of this concept for prevention and therapy. Zeitschrift fur Gesundheitspsycologie: Göttingen: Hogrefe, 2008. № 16 (3). S. 108–111
42. Bodenmann G., Randall A.K. Common Factors in the Enhancement of Dyadic Coping. Behavior Therapy. 2012. Vol. 43. Pp. 88–98.
43. Carver C. S.You want to measure coping but your protocol’s too long: Consider the brief COPE. / *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 1997; Carver C. S., Scheier M. F. & Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach / J. of Personality and Social Psychology. 56, 1989.
44. Carver C. S.You want to measure coping but your protocol’s too long: Consider the Brief COPE / *Intern**ational Journal of Behavioral Medicine*. 4, 1997. Р. С. Шилко
45. Coyne S., Smith P. The Development of defense mechanism. *Journal of Personality.* 1987. № 55. P. 597–614
46. DeLongis A., O’Brein D. Adaptive and maladaptive coping. Handbook of coping: theory, research, applications. 1996. P. 505–531
47. Folkman S., Lazarus R. S. If it changes, it must be a process: a study of emotion and coping during three stages of a college examination */ Journal of Personality and Social Psychology*. 1985. 48. Р. 150-170.
48. Haan, N. (1965). Coping and defense mechanisms related to personality inventories. *Journal of Consulting Psychology, 29*(4), 373–378. URL:  [https://doi.org/10.1037/h0022410](https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0022410)
49. Heim E. Coping und Adaptivität: Gibt es Geeignetes oder Ungeeignetes Coping. Psychoter. Psychosom. Med. Psychol. 1988. H. 1. S. 8-17
50. Hill R. Families under stress. New York: Harper and Row, 1949.
51. Holmes, T.H. and Rahe, R.H. (1967) The Social Readjustment Rating Scale. Journal of Psychosomatic Research, 11, 213-218. URL:
[https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999%2867%2990010-4)
52. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill, 1966. 466 p.
53. Lazarus R. S. The concept of coping. R. S. Lazarus, S. Folkman, Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. New York, 1991. P. 189 206.
54. Lazarus R. S., Folkman S. Stress appraisal and coping. - N.Y. : Springer, 1984. – P. 22 – 46
55. Lazarus R.S., Folkman S. Psychological Stress and the Coping Process, 1966
56. Maslow, A. H. Motivation and Personality, New York: Harper & br, 1954
57. McCubin H. I., Patterson H. I. The Family Stress Process: The Double ABCX Model of adjustment and adaption. Marriage and Family Review. 1983. № 3. P. 7–37.
58. Mikucka M. The life satisfaction advantage of being married and gender specialization. *Journal of Marriage and Family.* 2016. No.78. Pp. 759–779.
59. Murphy L. B. The widening world of childhood. New York: Basic Books, 1962. 399 p.
60. Nelson-Coffey S.K. Married… with children: The science of well-being in marriage and family life. / In E. Diener, S. Oishi, L. Tay (Eds.). Handbook of well-being. Salt Lake City. UT : DEF Publishers. 2018. DOI: nobascholar.com.
61. Stutzer A., Frey B.S. Does marriage make people happy, or do happy people get married. Journal of Socio-Economics. 2006. No. 35. Pp. 326–347.

**ДОДАТКИ**

**Додаток А**

**Статистика кількості одружених за останні 30 років**

|  |  |
| --- | --- |
| Рік | Кілкість ожружених за рік |
| 1991р | 493067 |
| 1992р | 394075 |
| 1993р | 427882 |
| 1994р | 399152 |
| 1995р | 431731 |
| 1996р | 307543 |
| 1997р | 345016 |
| 1998р | 310504 |
| 1999р | 344888 |
| 2000р | 274523 |
| 2001р | 309602 |
| 2002р | 317228 |
| 2003р | 370966 |
| 2004р | 278225 |
| 2005р | 332143 |
| 2006р | 354959 |
| 2007р | 416427 |
| 2008р | 321992 |
| 2010р | 305933 |
| 2011р | 355880 |
| 2012р | 278276 |
| 2013р | 304232 |
| 2014р | 294962 |
| 2015р | 299038 |
| 2016р | 229453 |
| 2017р | 249453 |
| 2018р | 228411 |
| 2019р | 237858 |
| 2020р | 167974 |
| 2021р | 214100 |

**Додаток Б**

**Статистика кількості розлучених за останні 30 років**

|  |  |
| --- | --- |
| Рік | Кількість розлучень |
| 1991р | 200810 |
| 1992р | 222630 |
| 1993р | 218974 |
| 1994р | 207577 |
| 1995р | 198300 |
| 1996р | 193030 |
| 1997р | 188232 |
| 1998р | 179688 |
| 1999р | 175781 |
| 2000р | 197274 |
| 2001р | 181334 |
| 2002р | 183538 |
| 2003р | 177183 |
| 2004р | 173163 |
| 2005р | 183455 |
| 2006р | 179123 |
| 2007р | 178364 |
| 2008р | 166845 |
| 2009р | 145439 |
| 2010р | 126068 |
| 2011р | 182490 |
| 2012р | 168508 |
| 2013р | 164939 |
| 2014р | 130673 |
| 2015р | 129373 |
| 2016р | 129997 |
| 2017р | 128734 |
| 2018р | 153949 |
| 2019р | 138005 |
| 2020р | 119253 |
| 2021р | 29587 |

**Додаток В**

**Таблиця. Результатів анкетування****. Категорія “Швидше неблагополучна сім’я”**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Втеча-уникнення | Конфро-тація  | Дистан-ціювання | Позит. переоцінка | Пошук соц.підтр. | Самокон-троль | Прийняття відповід. | Плануван. Виріш.проб. |
| 1 | Середній | Низький | Середній | Високий | Високий | Высокий | Низький | Високий |
| 10 | Середній | Середній | Середній | Високий | Високий | Високий | Середній | Середній |
| 11 | Високий | Середній | Середній | Середній | Високий | Високий | Середній | Середній |
| 14 | Середній | Середній | Середній | Високий | Середній | Середній | Середній | Середній |
| 30 | Високий | Середній | Високий | Високий | Середній | Високий | Середній | Високий |
| 37 | Високий | Середній | Високий | Високий | Високий | Високий | Середній | Високий |
| 42 | Високий | Середній | Середній | Високий | Середній | Високий | Середній | Високий |
| 48 | Високий | Середній | Середній | Високий | Високий | Високий | Середній | Високий |
| 51 | Високий | Середній | Високий | Середній | Низький | Високий | Середній | Середній |

**Таблиця. Результатів анкетування. Категорія “Неблагополучна сім’я”**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Втеча-уникнення | Конфро-тація  | Дистан-ціювання | Позит. переоцінка | Пошук соц.підтр. | Самокон-троль | Прийняття відповід. | Плануван. Виріш.проб. |
| 3 | Високий | Середній | Середній | Середній | Високий | Високий | Середній | Середній |
| 7 | Високий | Високий | Середній | Високий | Високий | Високий | Середній | Високий |
| 9 | Високий | Високий | Середній | Високий | Високий | Високий | Середній | Високий |
| 28 | Високий | Середній | Середній | Високий | Середній | Високий | Середній | Високий |
| 31 | Середній | Середній | Середній | Високий | Високий | Середній | Середній | Високий |
| 39 | Низький | Високий | Середній | Високий | Високий | Середній | Середній | Середній |
| 47 | Середній | Середній | Високий | Середній | Середній | Високий | Низький | Високий |
| 52 | Середній | Середній | Високий | Високий | Низький | Високий | Середній | Високий |

**Таблиця. Результатів анкетування. Категорія “Абсолюьно неблагополучна сім’я”**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Втеча-уникнення | Конфро-тація  | Дистан-ціювання | Позит. переоцінка | Пошук соц.підтр. | Самокон-троль | Прийняття відповід. | Плануван. Виріш.проб. |
| 43 | Високий | Середній | Високий | Високий | Середній | Високий | Середній | Середній |

**Таблиця. Результатів анкетування. Категорія “Перехідний стан сім’ї”**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Втеча-уникнення | Конфро-тація  | Дистан-ціювання | Позит. переоцінка | Пошук соц.підтр. | Самокон-троль | Прийняття відповід. | Плануван. Виріш.проб. |
| 4 | Високий | Середній | Низький | Середній | Середній | Середній | Низький | Середній |
| 8 | Середній | Середній | Середній | Високий | Середній | Середній | Низький | Високий |
| 19 | Низький | Середній | Низький | Високий | Середній | Високий | Середній | Високий |
| 20 | Високий | Середній | Середній | Високий | Високий | Високий | Середній | Середній |
| 23 | Високий | Середній | Середній | Високий | Високий | Високий | Середній | Високий |
| 24 | Високий | Середній | Середній | Високий | Середній | Середній | Середній | Середній |
| 26 | Високий | Середній | Середній | Високий | Середній | Високий | Середній | Середній |
| 27 | Високий | Середній | Низький | Високий | Високий | Середній | Середній | Середній |
| 38 | Високий | Середній | Середній | Високий | Високий | Високий | Низький | Середній |
| 45 | Середній | Середній | Середній | Високий | Високий | Високий | Середній | Високий |
| 50 | Середній | Високий | Середній | Високий | Високий | Середній | Середній | Високий |

**Таблиця. Результатів анкетування. Категорія “Швидше благополучна сім’я”**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Втеча-уникнення | Конфро-тація  | Дистан-ціювання | Позит. переоцінка | Пошук соц.підтр. | Самокон-троль | Прийняття відповід. | Плануван. Виріш.проб. |
| 2 | Середній | Середній | Низкий | Високий | Середній | Середній | Середній | Високий |
| 5 | Середній | Середній | Середній | Середній | Низький | Високий | Низький | Високий |
| 13 | Середній | Середній | Середній | Високий | Високий | Середній | Низький | Високий |
| 16 | Середній | Середній | Низький | Високий | Середній | Високий | Низький | Високий |
| 17 | Середній | Середній | Середній | Високий | Середній | Середній | Середній | Високий |
| 18 | Високий | Середній | Середній | Високий | Середній | Високий | Середній | Високий |
| 21 | Високий | Високий | Середній | Високий | Високий | Високий | Середній | Високий |
| 22 | Високий | Високий | Високий | Середній | Високий | Високий | Середній | Високий |
| 25 | Високий | Середній | Середній | Високий | Високий | Високий | Середній | Високий |
| 33 | Високий | Середній | Середній | Високий | Середній | Високий | Середній | Високий |
| 34 | Високий | Високий | Середній | Високий | Середній | Високий | Середній | Високий |
| 35 | Високий | Середній | Високий | Високий | Середній | Високий | Середній | Високий |
| 36 | Середній | Середній | Середній | Високий | Середній | Високий | Середній | Високий |
| 40 | Середній | Середній | Низький | Високий | Середній | Високий | Середній | Високий |
| 41 | Низький | Середній | Низький | Високий | Низький | Середній | Середній | Високий |
| 46 | Середній | Середній | Середній | Високий | Високий | Високий | Середній | Високий |
| 49 | Середній | Середній | Низький | Середній | Середній | Низький | Низький | Середній |

**Таблиця. Результатів анкетування. Категорія “Благополучна сім’я”**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Втеча-уникнення | Конфро-тація  | Дистан-ціювання | Позит. переоцінка | Пошук соц.підтр. | Самокон-троль | Прийняття відповід. | Плануван. Виріш.проб. |
| 6 | Середній | Високий | Середній | Високий | Середній | Середній | Середній | Високий |
| 12 | Високий | Середній | Середній | Високий | Середній | Високий | Середній | Високий |
| 15 | Високий | Високий | Високий | Високий | Середній | Високий | Середній | Високий |
| 29 | Низький | Середній | Низький | Високий | Високий | Високий | Низький | Високий |
| 32 | Середній | Середній | Низький | Високий | Високий | Високий | Середній | Високий |
| 44 | Високий | Середній | Середній | Високий | Середній | Високий | Середній | Середній |

**Додаток Г**

**Опитувальник Копінг-стратегії**

Методика спрямовано виявлення бажаних Вами способів поведінки у важких життєвих ситуаціях. Зауважте, будь ласка, поряд з кожним із наступних тверджень, наскільки часто Ви так дієте у важких ситуаціях. Для цього обведіть цифру у відповідному стовпчику.

П.І.Б.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_вік\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Опинившись у складній ситуації я… | ніколи | рідко | іноді | часто |
| 1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі – на наступному кроці. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне – робити хоч щось. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Намагався схилити більш значущих до того, щоб вони змінили свою думку. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Спілкувався з інщими, щоб більше дізнатись про ситуацію. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Критикував і докоряв себе. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Намагався не спалювати за собою мости, лишаючи все, як воно є. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. Сподівався на чудо. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. Змирився з долею: буває що мені не щастить. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. Поводив себе, ніби нічого не відбулося. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. Намагався не показувати своїх почуттів. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. Намагався побачити в ситуаціїї і щось позитивне. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. Спав більше ніж зазвичай. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13. Зривав своє обурення на тих, хто спричинив мені проблеми. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. Шукав співчуття і розуміння у будь-кого. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. В мене винкла потреба проявити себе в творчості. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16. Намагався забути все це. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17. Звертався за допомогою до спеціалістів. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18. Змінювався або зростав, як особистість у позитивному напрямку. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19. Вибачався або намагався все загладити. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20. Складав план дій. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21. Намагався надати будь-який вихід своїм почуттям . | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 22. Розумів, що я сам викликав цю пробему. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 23. Здобував досвід у цій ситуації. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 24. Говорив будь з ким, хто міг конкретно допомогти в цій  ситуації. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 25. Намагався покращити свої почуття їжею, выпивкою,  палінням або ліками. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 26. Ризикував відчайдушно. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 27. Намагався діяти не надто поспішаючи, - довіряючись першому пориву. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 28. Знаходив нову віру у будь-що. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 29. Знову відкривав для себе щось важливе. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 30. Щось змінював так, що все налагоджувалось. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 31. Взагалі уникав спілкування з людьми. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 32Не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 33. Питав поради у родича або у друга, якому довіряв.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 34. Намагався, щоб інші не дізналися, які кепські справи. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 35. Відмовлявся сприймати це надто серйозно. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 36. Говорив з будь-ким про те, що відчуваю. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 38. Зганяв це на інших людях. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 39. Користувався минулим досвідом – мені вже доводилося потрапляти в такі ситуації.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 40. Знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, аби все налагодити. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 41. Відмовлявся вірити, що це дійсно сталося. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 42. Я давал собі обіцянку, що наступного разу все буде інакше. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 43. Знаходив декілька інших спосоьів вирішенні проблеми. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 44. Намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 45. Щось змінював у собі.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 46. Хотів, щоб усе це якось налагодилося або скінчилося. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 47. Уявляв собі, фантазував, як усе це могло б обернутися. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 48. Молився. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 49. Прокручував в розумі, що мені сказати чи зробити. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 50. Думав про те, як би в цій ситуації діяла людина, якою я захоплююся, і намагався наслідувати її. | 0 | 1 | 2 | 3 |

**ДодатокД**

**Інструкція для майбутнього подружжя від Орешко М.М.**

Анкета для заповнення партнерами

1. Що треба знати про мене обов’язково?
2. На що я можу погодитись і з чим змиритись?
3. Що мені точно не підійде?
4. З чим я все таки можу змиритись?
5. Мої цінності?
6. Особливості мого характеру:
	1. -що робити коли я засмучений?
	2. -що робити, коли я дуже злий?
	3. -коли ображений?
7. .Моя улюблена їжа?
8. Я взагалі не їм…
9. Мені приємно, коли мені роблять …
10. Мені неприємно, коли …
11. У вільний час я люблю…
12. Що треба робити, щоб я відчував, що мене люблять? (10 пунктів)
13. Що треба робити або не робити, щоб я відчував неповагу і нелюбов?
14. Як краще зі мною помиритися?
15. Що зробити, щоб я пробачив?
16. Чи можу я пробачити брехню?
17. Чи можу я пробачити зраду фізичну?
18. Чи можу я пробачити зраду психологічну?
19. Я маю хобі …
20. Як зі мною краще миритися?

**ДодатокЕ**

**Методика формування моделі майбутнього сім’ї від Орешко М.М.**

Призначена для осіб віком від 16 років і /або шлюбних партнерів з використанням АРТ терапії (Орешко М.М.).Методика підходить і для індивідуальноїроботи. Методика включає 5 писмьовихзавдань і 1 творче.

1. - Напишіть як би ви хотіли жити через 6 років:
* Де ви живете?
* Як виглядаєте?
* Як почуваєтесь?
* Що робите?
* Хто поруч?
* Що навкруги, деталі?
1. - Опишіть вашого партнера майбутньої сім’ї:
* Зовнішність
* Харктер
* Яке відношення до ва
* Як ви відноситесь до партнера
* Що ви почуваєте поруч з партнером
* Як і де ви живете разом
* Які традиції та ритуали має ваша сім’я
1. - Намалюйте вашу майбутню сім’ю дотримуючись відповідей на запитання з першого і другого пункту. Інструменти для малювання можна використовувати будь-які.
2. - Як ви живете сьогодні?
* Де ви живете?
* Як виглядаєте?
* Як почуваєтесь?
* Що робите?
* Хто поруч?
* Що навкруги, деталі?
1. - Напишіть конкретні кроки, які треба вам зробити, щоб досягти своєї мрії з пункту 1 і 2 .
2. - Аналіз висновків, тлумачення малюнків та обговорення результатів у групі.