

Міністерство освіти і науки України
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя
Факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв
Кафедра загальної та практичної психології

Освітня програма: Психологія. Практична психологія
Спеціальність: 053 Психологія

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня *магістр*

**КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ОПАНУВАННЯ ВАЖКИМИ СИТУАЦІЯМИ
СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Здобувачки *Овдійок Анни*

Науковий керівник:

Кошова Інна Вікторівна,
кандидат психологічних наук, доцент

Рецензенти:

Щотка Оксана Петрівна,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки, початкової освіти, психології та менеджменту

Литовченко Ніна Федорівна
кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та практичної психології

Допущено до захисту: _____ 2024 р.

Завідувач кафедри:

Проф. _____ **Папуча М.В.**

Ніжин-2024

Анотація

Анна Овдійок. Магістерське дослідження на тему: «Копінг-стратегії опанування важкими ситуаціями соціальної взаємодії в умовах війни».

Проблема досліджувалася на теоретичному та емпіричному рівнях. Зокрема у першому розділі «Теоретико-методологічні засади дослідження ситуацій соціальної взаємодії між подружжям в умовах війни» розглянуто сутність поняття взаємодія, соціальна взаємодія, особливості та параметри взаємодії у сім'ї, а також психологічні напрямки та чинники міжособистої взаємодії у родині. У другому розділі «Особливості опанувальної поведінки у ситуаціях соціальної взаємодії подружжя в умовах війни» розглянуто поняття складної ситуації, особливості складної соціальної взаємодії у сім'ї, копінг-стратегії опанування соціальними ситуаціями в умовах сім'ї між подружжям. У третьому розділі «Емпіричне вивчення особливостей впливу копінг-стратегій на опанування важких соціальних ситуацій взаємодії між подружжям» було здійснено емпіричне дослідження психологічних особливостей використання подружжям копінг-стратегій у подоланні складних ситуацій соціальної взаємодії, встановлено значущі відмінності між параметрами.

Ключові слова: взаємодія, соціальна взаємодія, копінг-стратегії, копінг-стратегії опанування складними ситуаціями, складні ситуації, ситуації стресу.

Abstracts

Anna Ovdoyok. Master's research on the topic: "Coping strategies for coping with difficult situations of social interaction in war."

The problem was studied at the theoretical and empirical level. In particular, the first chapter, "Theoretical and Methodological Foundations of the Study of Situations of Social Interaction between Spouses in War," examines the essence of the concept of interaction, social interaction, features and parameters of interaction in the family, as well as psychological directions and factors of interpersonal interaction in the family. The second chapter, "Peculiarities of coping behavior in situations of social interaction between spouses in wartime," discusses the concept of a difficult situation, the peculiarities of difficult social interaction in the family, and coping strategies for coping with social situations in the family between spouses. In the third chapter, "Empirical study of the peculiarities of the influence of coping strategies on the mastery of difficult social situations of interaction between spouses", an empirical study of the psychological features of the use of coping strategies by spouses in overcoming difficult situations of social interaction was carried out, significant differences between the parameters were established.

Keywords: interaction, social interaction, coping strategies, coping strategies for overcoming difficult situations, difficult situations, situations of stress.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СИТУАЦІЙ СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ МІЖ ПОДРУЖЖЯМ В УМОВАХ ВІЙНИ	7
1.1. Психологічні особливості взаємодії між подружжям	7
1.2. Психологічні чинники міжособистісних стосунків в подружніх парах	14
Висновки до розділу 1	19
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ОПАНУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ У СИТУАЦІЯХ СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПОДРУЖЖЯ В УМОВАХ ВІЙНИ	20
2.1. Поняття складної ситуації	20
2.2. Складні ситуації соціальної взаємодії у стосунках подружжя	25
2.3. Стили і стратегії опанувальної поведінки подружжя в умовах важкої ситуації соціальної взаємодії	29
Висновки до розділу 2	34
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА ОПАНУВАННЯ ВАЖКИХ СОЦІАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ ВЗАЄМОДІЇ МІЖ ПОДРУЖЖЯМ	35
3.1. Особливості методики й організації дослідження копінг-стратегій у складних ситуаціях соціальної взаємодії подружжя в умовах війни	35
3.2. Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження	44
Висновки до розділу 3	53
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	59
ДОДАТКИ	5

ВСТУП

Актуальність теми. Категорія соціальної взаємодії знаходиться завжди у полі зору дослідників, оскільки основними її чинниками є соціальні й особистісні детермінанти, що мають властивість постійно трансформуватися під впливом соціальних подій, потрясінь і катаклізмів (природні та соціогенні). Власне останні події на Україні, зокрема російська агресія, військові дії на території держави значною мірою вплинули на соціальну взаємодію між різними категоріями населення, суб'єктами діяльності тощо.

Особливо тяжкого впливу зазнали ситуації взаємодії між подружжям, які виявилися розділеними відстанню. Так, жінки вимушені були виїхати за кордон, тікаючи від бойових дій, бомбардувань, ракетних обстрілів, Натомість чоловіки залишилися працювати у державі та захищати її суверенітет. При цьому, значно змінилися між ними стосунки, оскільки вони перебувають на відстані один від одного й тривалий час не бачать один одного. У таких умовах різко зросла необхідність чоловіків і жінок в опанування ситуаціями соціальної взаємодії, які набули ознак складних стосунків. Одним із чинників опанування складними ситуаціями соціальної взаємодії можуть стати копінг-стратегії, основна функція яких полягає у допомозі особі адаптуватися до змін у житті, сформувати найбільш ефективні способи подолання складних обставин.

Так, копінг-стратегії активно досліджувалися у контексті психологічних теорій стресу, зокрема Р. Лазарусом (когнітивна теорія стресу), С. Фобароллою (ресурсна модель), Б. Доренвендом (соціально-психологічна теорія стресу), а також Дж. Вайтцем, М. Франкенхойзером, Дж. Макейєм, С. Фолкманом та ін. Натомість питання соціальної взаємодії активно розроблялося Л. Берковітцем, М. Горвітцем, Д. Доллардом, Д. Кемпбелом, Г. Теджфелом, Дж. Тернером, З. Фройдом, М. Шеріфом та ін. Проблема взаємодії між подружжям вивчалася у контексті психології сім'ї, зокрема такими дослідниками як С.Гуцола, А. Федосової, Н. Жукової, М. Заболотньої, І. Сингаївської, О. Лукаш,

О. Петрунко, Ю. Мохнач та ін. Проте питання опанування складними ситуаціями соціальної взаємодії в умовах війни між подружжям вивчено недостатньо, що й зумовило обрання темою магістерського дослідження – ***Копінг-стратегії опанування важкими ситуаціями соціальної взаємодії в умовах війни.***

Мета дослідження полягала у з'ясуванні впливу копінг-стратегій на процес опанування важких ситуацій соціальної взаємодії між подружжям.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сутність соціальної взаємодії та з'ясувати її специфіку, психологічні чинники розвитку властиві сім'ї.
2. На основі аналізу теоретичних і емпіричних досліджень з'ясувати види й особливості важких соціальних ситуацій взаємодії між подружжям в умовах війни.
3. Визначити основні копінг-стратегії поведінки подружжя і їх використання у важких соціальних ситуаціях взаємодії.
4. Емпірично дослідити особливості використання копінг-стратегій подружніх пар в умовах сім'ї та сформулювати рекомендації щодо використання копінг-стратегій у складних ситуаціях взаємодії подружжя.

Об'єкт дослідження: ситуації соціальної взаємодії в умовах війни

Предмет дослідження: вплив копінг-стратегій на опанування важких ситуацій соціальної взаємодії між подружжям в умовах війни.

Гіпотеза дослідження: копінг-стратегії сприяють опануванню важких ситуацій соціальної взаємодії подружжям.

Методи дослідження: Опитувальник копінг-поведінки в стресових ситуаціях (адаптація Т. Крюкова), Шкала задоволеності життям (SWLS 1985), опитувальник Самооцінка конструктивної взаємодії в подружніх стосунках (С. Ємельянов), опитувальник РЕА (розуміння, емоційна прихильність, авторитет/повага).

Практичне значення: запропонована методика може використовуватися для з'ясування особливостей опанування складними ситуаціями соціальної

взаємодії в умовах війни між подружжям, у конкретної пари або одного з них; розроблені діагностичну методику та розроблені рекомендації можуть використовувати у своїй роботі практичні психологи з метою надання допомоги подружжю в опануванні складними ситуаціями соціальної взаємодії в умовах війни, а також власне подружжя зможуть скористатися рекомендаціями щодо формування копінг-стратегій для опанування складних ситуацій соціальної взаємодії в умовах війни.

Апробація результатів дослідження.

Взято участь у конференціях:

XIV Міжнародна науково-практична конференція «Психологія і війна»

(м. Ніжин, НДУ ім. Миколи Гоголя, 23-24 квітня 2024 року)

Наукові статті:

Овдійок А. “Копінг стратегії опанування важкими ситуаціями соціальної взаємодії в умовах війни” (у друці)

Структура роботи: магістерська робота складається зі змісту, вступу, трьох розділів із підпунктами, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи _ сторінок, основного тексту 60 сторінок, список використаних джерел вміщує _ найменувань, з них _ іноземною мовою, додатків _ на _ сторінках.

РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СИТУАЦІЙ СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ МІЖ ПОДРУЖЖЯМ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Психологічні особливості взаємодії між подружжям

Аналіз наукових робіт зарубіжних дослідників свідчить, що поняття «взаємодія», «відношення» та «спілкування» часто використовуються як взаємопов'язані категорії. Однак, незважаючи на це, взаємодія і відносини не є синонімами, хоча вони перебувають у тісному зв'язку і можуть розвиватися паралельно, враховуючи їх взаємний вплив. Зокрема, відносини можуть виступати як початковою умовою для виникнення взаємодії, так і її наслідком. Основні підходи до трактування поняття «взаємодія» наведені в таблиці 1.1:

Таблиця 1.1

Основні підходи до тлумачення поняття взаємодія у психологічній науці

Трактування	Дослідник
Процес безпосереднього або опосередкованого впливу людей один на одного, що веде до їх взаємної обумовленості та зв'язку.	Л. Зінченко Н. Шаповалова
Система зв'язків і взаємодій між індивідами та соціальними групами, сукупність усіх соціальних відносин.	О. Колосович
Взаємодія, що передбачає не тільки вплив між людьми, але й організацію їх спільних дій.	С. Ситнік
Взаємний вплив, що призводить до виникнення взаємних зв'язків, відносин, спілкування, спільних переживань та діяльності.	Т. Яценко.

У контексті сімейних відносин взаємодія повинна ґрунтуватися на певних ключових параметрах, які представлені на рисунку 1.4.

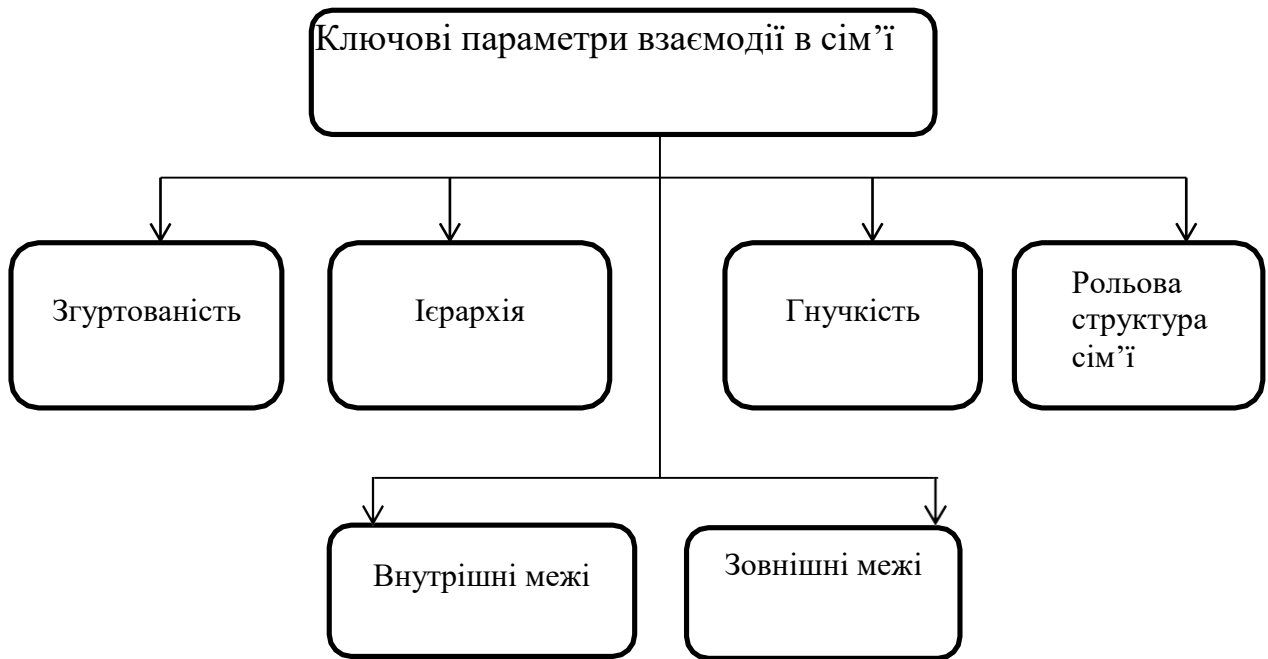


Рисунок 1.4. Базові параметри взаємодії в сім'ї.

Згуртованість у сім'ї визначається як психологічна відстань між її членами. Рівень згуртованості родини обумовлюється інтенсивністю суб'єктивних переживань, які відчуває кожен член сім'ї. Д. Олсон [78, с. 74] виділяє чотири типи сімейної згуртованості: заплутану, роз'єднану, роздільну та зв'язану. У випадку, коли у подружніх стосунках відбувається руйнація згуртованості, це може призвести до «розриву» родинних зв'язків.

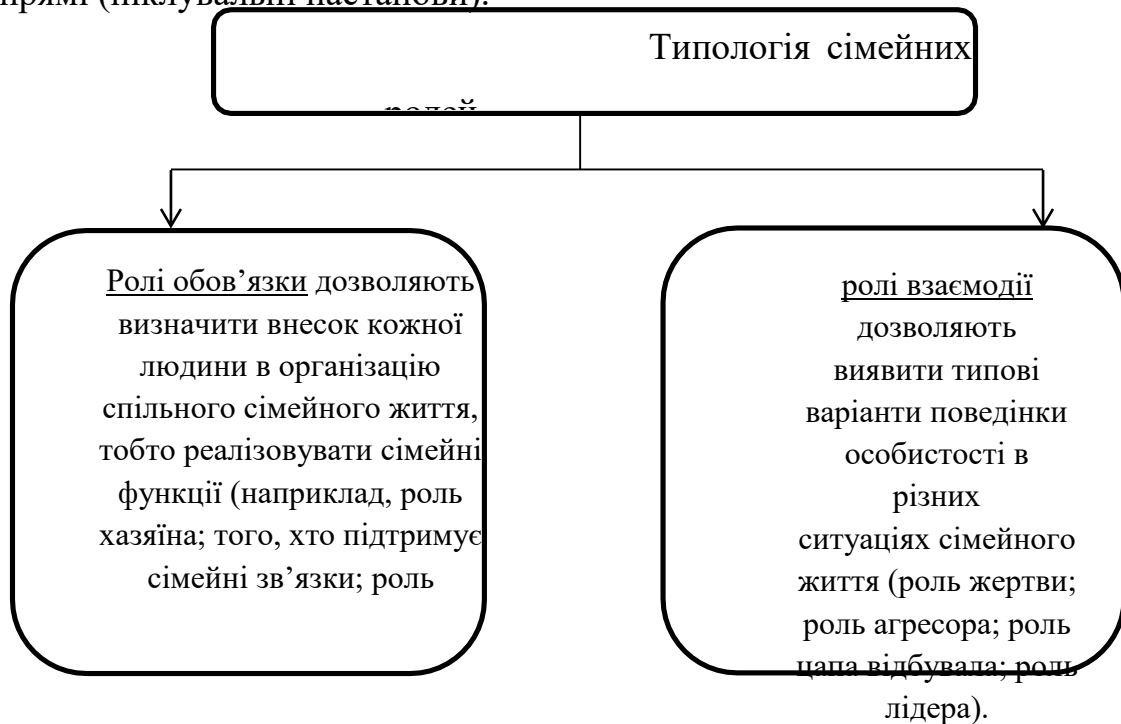
Дослідження параметра «ієрархія» зосереджено на аналізі домінування або підкорення в сім'ї [54, с. 47]. Відсутність належної ієрархії може спричинити дисфункцію в родинних стосунках. Прикладом такої дисфункції є ситуація, коли один із членів сім'ї має необмежену владу, а інший, навпаки, бере на себе відповідальність за сім'ю. Це може бути випадок, коли діти виконують функції батьків, несе відповідальність за родину (наприклад, у випадках алкоголізму чи наркоманії батьків). Ієрархія в сім'ї може формуватися на основі таких критеріїв, як стать, вік, соціально-психологічні характеристики та традиції.

Гнучкість сім'ї визначається її здатністю адаптуватися до різноманітних факторів, які безпосередньо або опосередковано впливають на родину та її внутрішні відносини. Ефективне функціонування сім'ї можливе лише за умови

здатності підтримувати баланс між дестабілізуючими факторами і стабільністю всередині родини.

У кожній сім'ї необхідно забезпечити присутність сімейних меж [70, с. 178], які виконують роль захисту та сприяють збереженню цілісності членів родини та сім'ї як єдиного цілого. Підтримання таких меж здійснюється через дотримання сімейних правил та угод, укладених між членами родини. Сімейні межі поділяються на внутрішні та зовнішні. Зовнішні межі визначають розмежування родини та соціуму, відображаючи рівень відкритості родини до зовнішнього світу. До функцій зовнішніх меж відносяться: захист сім'ї від шкідливої інформації та зовнішніх впливів, підтримка сімейної ідентичності («Ми – сім'я» в порівнянні з «Іншими») [60, с. 135], а також сприяння стабілізації внутрішньосімейних взаємин [47, с. 93].

Внутрішні межі характеризують розмежування всередині сімейної системи, зокрема особисті межі кожного члена родини. Втручання у ці межі може здійснюватися як через прямі методи (накази, рекомендації), так і через непрямі (підкувальні настанови).



Мал. 1.2. Типологія сімейних ролей

Рольова структура сім'ї включає визначені для кожного члена родини ролі, які представляють собою набір стандартних поведінкових патернів, що діють на різних рівнях функціонування родини: індивідуальному, мікросистемному, макросистемному та мегасистемному [50, с. 42]. Сімейні ролі поділяються на дві категорії (рис. 1.5.) [7, с. 131].

Важливу роль у формуванні моделі сімейних відносин відіграє досвід спілкування батьків. Зазвичай діти в родині повторюють помилки своїх батьків, тому для уникнення таких помилок необхідно враховувати специфіку розвитку сімейних стадій. Існують різні класифікації етапів життєвого циклу сім'ї. Узагальнивши досвід як зарубіжних, так і вітчизняних психологів [73; 5], можна виокремити шість основних стадій сімейного життя.

1. **Перша стадія – «Молоде подружжя».** Цей період триває від 1 до 3 років. Характеризується процесом адаптації подружжя один до одного, встановленням спільного побуту. Молоді пари часто проживають з батьками, а згодом купують власне житло, створюють сімейний побут, починають вести домашнє господарство. На цьому етапі відбувається формування першого спільного життєвого досвіду. Оскільки початок спільного життя вимагає великих моральних і психологічних затрат, батьки часто надають підтримку молодим. Проте з часом можуть виникати перші труднощі, зокрема через фінансові проблеми та розподіл обов'язків, що призводить до конфліктів.
2. **Друга стадія – «Сім'я з маленькою дитиною».** Цей період триває від 3 до 6 років. Поява дітей приносить нові обов'язки для батьків, адже діти потребують догляду та турботи. З'являються нові конфлікти, пов'язані з батьківськими ролями, а соціальна активність подружжя зменшується, оскільки вся увага зосереджена на дитині. Підтримка один одному в цей час може знижуватися.
3. **Третя стадія – «Подружжя середнього віку».** Тривалість цієї стадії – від 6 до 16 років. Цей етап супроводжується професійним зростанням і

досягненням фінансової стабільності. Діти стають дорослими і більш самостійними, а подружжя отримує більше вільного часу для себе. Однак на цьому етапі можуть виникати кризові явища, зокрема кризи середини життя, що спричиняють особистісні зміни. Також ригідність у відносинах може призвести до втрати енергії та «згасання» почуттів. Чоловік, досягнувши високого соціального статусу, може стати об'єктом уваги інших жінок, що інколи веде до позашлюбних відносин.

4. **Четверта стадія – «Подружжя зрілого віку».** Ця стадія настає після 17 років шлюбу і триває до 25 років. Діти дорослішають і створюють власні сім'ї. Сімейні відносини можуть розвиватися за двома сценаріями: батьки залишаються наодинці або проживають з онуками. До негативних явищ цього етапу відносяться перерозподіл обов'язків, перегляд подружніх взаємин, визначення нових життєвих пріоритетів, а також адаптація до думки про вихід на пенсію. Протиріччя на цьому етапі можуть призвести до розриву відносин у родині.
5. **П'ята стадія – «Стадія похилого віку».** На цій стадії у подружжя можуть виникати проблеми зі здоров'ям, що супроводжується зниженням професійної активності. Сімейні стосунки стабілізуються, оскільки кожен з подружжя потребує підтримки. Якщо дорослі діти проживають з батьками, це може спричинити конфлікти, які «переноситимуться» на взаємини літніх подружжя, а також на стосунки з їхніми дітьми, оскільки останні можуть моделювати батьківську модель взаємин.
6. **Шоста стадія – «Трагічна фаза сім'ї».** Це період старіння подружжя та завершення професійної кар'єри [16, с. 88], що може призвести до смерті одного з партнерів. До негативних явищ цього етапу відносяться почуття самотності та непотрібності, а також необхідність знаходити нові інтереси після завершення професійної діяльності.

У сучасних міських умовах, де основними перевагами є мобільність і швидкість прийняття рішень, люди часто втрачають зв'язок з родиною. Це не обов'язково означає, що вони не цінують своїх рідних, а радше є результатом

вимог сучасної бізнес-спільноти, що призводить до комунікаційних проблем у сім'ї.

Нормально функціонуюча сім'я є місцем, де кожен її член – як дорослий, так і дитина – відчуває себе особливою, неповторною особистістю, отримує підтримку, що дозволяє йому розвиватися, досягати мети та розкривати свій потенціал. Це простір, де можна відкрито виражати почуття, думки та емоції. У такій родині взаємність є важливим елементом: кожен дає і отримує підтримку, любов і співчуття. Саме ця взаємність є основою єдності сім'ї. Родина забезпечує не лише фізичний захист і виховання, але й соціальну підтримку, історичні зв'язки поколінь, вчить соціальній поведінці і сприяє зростанню та розвитку кожного з її членів. Все це можливе лише завдяки правильно налагодженій комунікації.

Міжособистісна комунікація в сім'ї є ключовим фактором її життєдіяльності, що визначає ефективність її функціонування та забезпечує ресурси для росту і розвитку. Особливістю сімейної комунікації є висока емоційна насиченість і інтенсивність спілкування. На відміну від ділових або соціальних контактів, які відбуваються поза межами родини і часто регламентуються певними правилами, сімейне спілкування не обмежене соціальними рамками і чіткими правилами [13, с. 21].

Розрізняють кілька видів типових порушень комунікації в сім'ї:

1. **«Відхилені комунікації».** Це порушення, які включають спотворення мови у батьків, наявність однобічної комунікації (коли монологи переважають над діалогами), відсутність зорового контакту під час розмови (коли член сім'ї не дивиться на іншого під час спілкування), а також вихід з контакту (коли член родини забуває про діалог і займається іншими справами).
2. **«Подвійний зв'язок».** Це різновид парадоксальної комунікації, що виникає, коли передаються два взаємовиключні повідомлення через комунікаційний канал, які повинні сприйматися як справжні. Типовим

прикладом є ситуація, коли співрозмовник заявляє, що інформація цікава, але водночас читає газету.

3. **«Замаскована комунікація».** Поняття, введене Р. Леінгом, описує способи взаємодії під час внутрішньо-сімейних конфліктів, коли виникають суперечливі судження. Замаскована комунікація проявляється, коли партнер відмовляється інтерпретувати ситуацію іншого, не розуміє і не відчуває його. Наприклад, на скаргу партнера, що йому недобре, інший може відповісти: «Ти все маєш, для чого це вигадуєш? Ти не вдячна».

Особливо важливими є співзалежні відносини, які зустрічаються дедалі частіше. У родинях, де один або кілька членів страждають від залежностей, постійно присутній стрес [62, с. 108], до якого всі члени сім'ї повинні адаптуватися, розвиваючи навички виживання в таких умовах. Внаслідок цього люди часто втрачають здатність жити без стресу. Зміни відбуваються не тільки в їхніх стосунках із членами родини, але й з навколишнім світом.

Основною рисою таких відносин є емоційна несвобода, яка з часом прогресує. Те, що спочатку здавалося занепокоєнням, може призвести до ізоляції, депресії, емоційних зривів і навіть думок про самогубство. Родини [28; 32; 37], які перебувають у таких відносинах, часто звертаються за допомогою до оточуючих, звинувачуючи один одного або зовнішні обставини у своєму стані. Вони шукають причину незадоволення поза своєю сімейною системою, про яку говорять як «ми».

Взаємодія в таких родинях характеризується відчуженістю та роз'єднаністю, члени родини не цікавляться один одним і часто уникають обговорення родинних проблем. У цих родинях спілкування часто здійснюється через посередників: «Скажи своїй мамі». Турбота один про одного може бути або відсутньою, або надмірно вираженою. Такі родини часто стикаються з частими взаємними образами, як вербальними, так і фізичними, психологічними або сексуальними.

1.2. Психологічні чинники міжособистісних стосунків в подружніх парах

Сім'я є базовою та найважливішою структурною одиницею суспільства. Саме у родині закладаються основи національних і культурних цінностей, формується соціальний досвід та відбувається розвиток особистості.

На сучасному етапі питання створення гармонійних і щасливих сімейних відносин набуває дедалі більшої актуальності. Водночас задоволеність подружніми стосунками залежить від багатьох чинників, які аналізуються як у психологічному, так і в соціальному контекстах.

Чинники, що впливають на задоволеність шлюбом:

1. Рівень задоволеності шлюбом зазвичай найвищий у перші роки спільного життя, але знижується у періоди виховання маленьких дітей та після 12 років подружнього життя. Як зазначає Н. Пезешкіан, взаєморозуміння партнерів та рівень задоволеності сімейними відносинами тісно пов'язані з етапами розвитку емоційно-близьких стосунків між чоловіком і дружиною [54].
2. Конфлікти, що виникають через невідповідність рольових очікувань партнерів, здатні негативно впливати на характер взаємин. Зокрема, у дослідженнях Н. Є. Хлопоніної висвітлюється вплив рольових очікувань на сімейне спілкування, а роботи Т. В. Андрєєвої, О. А. Карабанової та В. Н. Дружиніна розкривають типологію сімейної взаємодії.
3. Моделі поведінки, засвоєні в батьківській сім'ї, суттєво впливають на побудову стосунків у молодих подружніх парах. Цей аспект широко досліджувався М. І. Мушкевичем.
4. Як підкреслюють В. Сатір та К. Роджерс, здатність до самоактуалізації є ключовим чинником гармонійності подружніх відносин.

Також вітчизняні та зарубіжні дослідження виокремлюють такі додаткові аспекти: а) умови проживання; б) вікові характеристики подружжя; в) рівень матеріального забезпечення; г) освітній рівень.

Разом із тим, науковцями здійснений і теоретичний аналіз подружніх стосунків, що ґрунтується на таких аспектах [31]:

1. Стратегії поведінки у конфліктах, комунікативні особливості, рольова адекватність і типи міжособистісної взаємодії.
2. Включають рівень самореалізації, ступінь переживання самотності та рівень відповідальності. За К. Роджерсом, особистісна зрілість, яка залежить від самореалізації, є основою гармонійних відносин.
3. Охоплюють стаж шлюбу, вік, умови проживання, освіту та рівень доходів сім'ї [59].

На основі аналізу визначено шість ключових чинників, які впливають на якість подружніх стосунків: а) самоактуалізація та самореалізація; б) соціальні характеристики подружжя; в) психологічна готовність до сімейного життя; г) соціально-психологічна компліментарність; д) рольова адекватність; е) соціальні установки щодо сімейного життя.

Зокрема, рівень самореалізації кожного партнера безпосередньо впливає на міжособистісні стосунки. Як зазначає К. Роджерс, лише зрілі особистості здатні створювати міцні та гармонійні сімейні відносини.

Фактори, що визначають соціальні особливості подружньої пари: а) вік партнерів; б) рівень доходів; в) умови проживання; г) освітній рівень; д) наявність дітей і тривалість шлюбу.

Також значущими є форма шлюбу (цивільний чи офіційний), спільне чи окреме проживання з батьками, орендоване чи власне житло.

Також важливим є чинник, що позначається як готовність до подружнього життя, то особливо важливий ві є для молодих пар із невеликим стажом спільного життя. Він вміщує у собі: а) вік партнерів; рівень освіти; б) доходи сім'ї; в) вид шлюбу; г) здатність до терпіння й поблажливості до недоліків партнера. Отже, задоволеність подружнім життям є багатовимірним явищем, що залежить від психологічних, соціальних і особистісних чинників. Гармонійний розвиток цих складових сприяє формуванню міцних і щасливих стосунків у подружжі.

Прояв самостійності та автономності жінкою в окремих аспектах подружнього життя свідчить про її готовність до шлюбних взаємин. Відтак, готовність до сімейного життя передбачає, що обидва партнери, укладаючи шлюб, повинні усвідомити необхідність узяття особистої відповідальності за спільне життя, а також навчитися адаптуватися один до одного.

Четвертим психологічним чинником, що характеризує міжособистісні стосунки у подружжі, є соціально-психологічна компліментарність. Цей аспект визначається високим рівнем взаєморозуміння та довіри між партнерами. Соціально-психологічна компліментарність може проявлятися як у співпадінні типів міжособистісної взаємодії партнерів, так і в їхній протилежності, яка компенсує недоліки кожного з них. За твердженням відомого дослідника Т. Лірі, означений чинник містить суперечливу основу, яка передбачає взаємодоповнення якостей шлюбних партнерів [31].

Зокрема, схильність чоловіка до суперництва в конфліктних ситуаціях має урівноважуватися готовністю жінки до компромісів. У свою чергу, прояви жіночого егоїзму можуть компенсуватися здатністю чоловіка до поступливості.

П'ятим важливим чинником міжособистісних стосунків у подружжі є рольова адекватність партнерів. Цей аспект стосується не закріплення лідерства за одним із подружжя, а рівномірного розподілу відповідальності та лідерських функцій у різних сферах сімейного життя.

Стаж сімейного життя відіграє значну роль у формуванні адекватного розподілу відповідальності та лідерства між партнерами. У перші роки спільного життя чоловік і дружина лише починають адаптуватися до спільного побуту, і з часом відбувається поступовий розподіл ролей, обов'язків та лідерських функцій у різних сферах.

Таким чином, чим триваліший шлюбний стаж, тим більш визначеними стають ролі та обов'язки партнерів. Важливими критеріями для прояву цього чинника є такі якості, як: самостійність у стосунках, відповідність рольових очікувань партнерів, взаємна самоповага, здатність до самореалізації, взаємодопомога, стійка система цінностей, гнучкість у поведінці, комунікативні

навички, здатність до відповідальності та пошуку компромісів у конфліктних ситуаціях.

Шостим чинником, що впливає на міжособистісні стосунки у подружжі, є специфіка соціально-бажаних установок щодо сімейного життя. Соціально-бажані установки — це певні уявлення особистості про те, як повинні розвиватися різні аспекти подружнього життя. Ці уявлення формуються під впливом соціуму та відображають ідеали, очікування й норми, що домінують у суспільстві.

Так, М. Мушкевич зазначає, що клімат і традиції батьківської сім'ї суттєво впливають на формування цього чинника [17].

Специфіку соціальних установок чоловіків і жінок щодо подружнього життя можуть визначати мотиви вступу в шлюб та вибору партнера. Наукові дослідження виокремлюють низку мотивів, що впливають на вибір шлюбного партнера: почуття кохання, прагнення уникнути самотності, вагітність, спільність інтересів та поглядів на життя, бажання підтримати почуття партнера, випадковість, наявність житла у партнера, матеріальний добробут партнера [41].

Натомість О. Карабанова вважає, що одним із ключових мотивів створення сім'ї є мотив соціальної відповідальності та обов'язку. Цей мотив також значною мірою впливає на формування соціально-психологічної установки щодо створення сім'ї [47]. На думку дослідників, молода сім'я, що ґрунтується на почутті обов'язку перед оточенням та особистій відповідальності, має тенденцію до збереження свого шлюбу.

Соціально-психологічна установка щодо вступу в шлюб залежить також від профілю міжособистісної взаємодії подружжя. Характер цих взаємин може визначати якість шлюбних стосунків.

Таким чином, було розглянуто емпіричну модель, що використовується для аналізу чинників міжособистісних стосунків у подружніх парах. На основі цієї моделі визначено основні пласти для дослідження, а саме: площина взаємних відносин подружжя, площина особистісних рис кожного з партнерів і площина соціальних проявів подружньої пари.

У процесі аналізу сімейних взаємин було виділено шість психологічних чинників, які безпосередньо впливають на якість подружніх стосунків. До них належать: самоактуалізація та самореалізація кожного партнера, соціальні характеристики подружньої пари, психологічна готовність до сімейного життя, соціально-психологічна компліментарність, рольова адекватність, а також соціальні установки та очікування щодо сімейного життя.

Висновки до розділу 1

Ключовим аспектом у стосунках є емоційна несвобода, яка з часом має тенденцію до прогресування. Те, що починається як легке занепокоєння, у подальшому може спричинити ізоляцію, депресивні стани, емоційні зриви, а інколи навіть думки про самогубство. Родини, які потрапляють у такі ситуації, часто звертаються за допомогою до оточуючих, шукаючи винних як у партнері, так і в зовнішніх обставинах. Вони схильні пояснювати свої труднощі факторами поза межами власної сімейної системи, яку ідентифікують як “ми”.

Характерною особливістю взаємодії у таких родинах є роз’єднаність та відчуженість. Члени сім’ї рідко цікавляться один одним і не надають значення інтересам близьких. У подібних сімейних структурах існує негласна заборона на обговорення внутрішніх проблем. Комунікація часто здійснюється через третю особу, наприклад: “Скажи своїй мамі”. Турбота між членами родини може бути відсутньою або, навпаки, проявлятися у надмірній формі. При цьому нерідко спостерігаються взаємні образи — як вербальні, так і фізичні, психологічні чи навіть сексуальні.

Аналізувати чинники міжособистісних стосунків у подружжя варто за кількома площинами, що визначають основні параметри життя подружжя. До них належать: площина взаємних відносин подружжя; площина особистісних ознак кожного з партнерів; площина соціальних проявів подружньої пари.

У ході аналізу сімейних стосунків було виокремлено шість ключових психологічних чинників, які значною мірою впливають на якість подружніх взаємин. Серед них: Самоактуалізація та самореалізація кожного з партнерів; Соціальні характеристики подружжя; Психологічна готовність до сімейного життя; Соціально-психологічна компліментарність партнерів; Рольова адекватність у стосунках; Соціальні установки та очікування щодо подружнього життя. Усі ці чинники, разом із соціальними умовами, суттєво визначають здатність подружньої пари адаптуватися та зберігати стосунки, особливо у складних обставинах, таких як війна.

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ОПАНУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ У СИТУАЦІЯХ СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПОДРУЖЖЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Поняття складної ситуації

Загалом під ситуацією у науці розуміють певні обставини життя, що перебувають під впливом конкретних умов, чинників як особистісних, так і зовнішніх. Останнім часом дослідники використовують термін «кризова ситуація». При цьому, її основними ознаками є доволі гострий характер протікання, раптовість, незвичні умови, значний вплив на афективну сферу особистості. Такі характеристики зумовлюють доволі гострі емоційні реакції з боку людини, що потрапила під вплив такої ситуації, а також певні порушення поведінки (своєрідна дезорганізація).

Варто відмітити, що подібні ситуації, які наразі надто розповсюджені, активно вивчаються дослідниками. Проте, єдиного поняття, яке б містило у собі всі підходи (розкривало) наразі не існує. Водночас, науковці, які здійснюють дослідження у цьому напрямі, нерідко використовують синонім до такої ситуації, позначаючи її як кризову. Так, Г. Сельє називає її стресогенною, оскільки вона пов'язана зі стресом. Т. Кириленко позначає як психотравмуючу, оскільки на його думку, у ній чітко простежується виникнення психічної травми у людини внаслідок раптової дії подразника незвичного. Разом із тим, Е. Крупник розглядає подібні ситуації, як життєву кризу, оскільки людина, яка відчула на собі впливи стресогенних факторів опиняється перед кризою. Схожі погляди висловлює Т. Титаренко, що пропонує термін критична ситуація, що підкреслює необхідність її вирішення шляхом зняття напруги та розв'язання певних суперечностей, які постали раптово перед людиною.

Водночас сучасні дослідники підкреслюють, що такі ситуації характеризуються раптовістю виникнення, нестандартними впливами, відсутністю досвіду у людини для їх розв'язання. Безумовно, що такі особливості означених ситуацій зумовлюють виникнення у людини негативних і водночас інтенсивних переживань, які, у свою чергу зумовлюють появу у поведінці ознак дезадаптації. При цьому, на рівні інтелекту та когнітивних процесів особа намагається знайти вихід із такої ситуації. Варто відмітити, що в особистості порушується баланс психічного стану, втрачається рівновага, відчувається вплив на психологічне благополуччя (суб'єктивне здоров'я), порушується звичний образ життя. Фактично, у цей момент людина переживає важкий (або кризовий стан) спричинений певними подіями та який потребує негайного розв'язання. Саме від цих характеристик (обставин) і з'являється поняття кризи чи кризової ситуації.

Зокрема О. Буковська під означеною ситуацією розуміє надто важкі обставини, що зумовлюють виникнення браку часу, а також втрату смислу, коли під впливом небезпеки людина не в змозі втілити власні прагнення, бажання, цілі, ціннісні орієнтації, іншими словами, те що викликається внутрішніми потребами, необхідністю. Все це вказує, що у найближчий час людина втратила здатність критично мислити та ефективно діяти, оскільки перебуває під впливом кризової або стресової ситуації.

Така ситуація, що виникла перед людиною, на думку зарубіжних дослідників як Дж. Баумгардта, С. Уейнмат, є основою для цілої низки порушень психічного і, водночас, негативним чинником для виникнення ускладнень у благополуччі особистості, її здоров'я.

Так, Дж. Штельмах зазначив, що для означеної ситуації, яку він називає кризовим станом, властивим є афективні реакції зі знаком мінус, зокрема прояви тривожності, депресії, почуттів провини та сорому. Водночас на рівні поведінки стають властивими нав'язливі міркування, починають діяти незрілі механізми психологічного захисту, зокрема проекція, витіснення, ізоляція тощо. Разом із тим, на думку дослідника, людина, перебуваючи під впливом такої ситуації,

втрачає здатність ставити цілі, думати наперед, будувати життєву перспективу. Натомість їх свідомість є спрямованою на минулі події, виникає байдуже ставлення до всього, зникає активність й ініціативність і поступово виникає стан апатії. Отже людина почувається повністю дезорганізованою [].

Одночасно дослідники пропонують й інші погляди на такі ситуації й психоемоційний стан, у якому перебуває людина. Так, М. Деформас наголошує, що під час кризи, яку переживає людина, має місце перебудова (зміни) її думок, переконань, світоглядної позиції. Фактично, згідно поглядів фахівця, це є відправною точкою позитивних трансформацій. Саме цей момент вказує, що особа виходить з кризи, із ситуації, що склалася. При цьому, під час цього виходу і мають місце позитивні зрушення для індивіда, адже у нього з'являються зовсім нові вміння і навички, а також зовсім новий досвід. Як зазначає М. Дейфермас, досвід, який здобув індивід не обов'язково є позитивним, проте це реальні знання та навички, на основі яких можливо робити цінні висновки (конкретні).

Також вказує на позитивні та негативні аспекти кризової ситуації В. Казібекова. На її думку, окрім негативного впливу на емоційний стан особистості, її психоемоційну сферу, внаслідок чого відбувається загострення проблем психічного здоров'я мають місце зміни, пов'язані з мобілізацією внутрішніх резервів, які спрямовані на переборення тих перешкод, із якими зіткнулася людина.

Так, на думку О. Ткачишиної, означена ситуація є одним із шляхів саморозвитку та самовдосконалення. Адже у контексті обставин, що склалися у зв'язку з кризовими подіями відбувається активний пошук адаптаційних механізмів, резервів чи то ресурсів, що дозволять людині прийняти новий досвід, адаптуватися, осмислити сутність події, самої ситуації, та почати рух у напрямку її зміни, зняття.

Проте такі дії й активність у напрямку позитивних змін не даються людині легко. Адже в початковий момент достатньо сильний вплив на психіку має емоційна складова у вигляді негативних емоцій, станів, які, ніби гальмують, інтелектуальну поведінку. Фактично, це проявляється захисна поведінка. Проте

за нормальних умов тиск емоційного компоненту поступово слабшає, натомість розум, інтелект людини відновлюється, що зумовлює повернення здатності раціонально мислити, розглянути з кількох сторін ситуацію, знайти шляхи виходу з неї і, відповідно, усвідомлення причин її виникнення, особливостей протікання, шляхів вирішення, що становить основу того нового й цінного досвіду протидії [То].

Зарубіжні дослідники переконані у тому, що в основі таких важких ситуацій знаходяться об'єктивні фактори до яких людина виявляє своє ставлення, що залежить від міри їх значущості та супроводжується афективними реакціями та проявами у поведінці різної міри інтенсивності та зовсім незвичного характеру. При цьому, як стверджують дослідники, основними ознаками важкої ситуації є внутрішнє напруження, переживання, які є важливими механізмами для вирішення проблем (зняття подій, травм), а також змінах у самооцінці, мотивах, необхідного у цьому відношенні корегуванні. Нерідко для повного розв'язання такої ситуації потрібною є зовнішня підтримка, особливо у тих випадках, коли людина не може впоратися самотійно [].

За свідченням авторитетних дослідників стан, який виникає під впливом травмуючої ситуації (стресу) не можна класифікувати за клінічними показниками. При цьому його наслідки можуть дати знати про себе або відразу ж після впливу чинника (стресора), або через якийсь відрізок часу. Але обов'язково спостерігатиметься порушення здоров'я, зниження рівня психологічного суб'єктивного благополуччя, виникненням негативних емоційних симптомів (проявів) та появою дезорганізуючої поведінки.

Водночас, паралельно цьому процесові відбувається і процес зовсім іншого спрямування. Зокрема ситуація яка наразі впливає на індивіда, стимулює його до прийняття певного рішення щодо зовсім нових радикальних дій, які спрямовані на нейтралізацію обставин. Все це вказує на те, що розв'язання важкої (кризової) ситуації певною мірою пов'язане з особистісними властивостями, зокрема вміннями рефлексії, екстравертованістю, суб'єктивним локусом контролю, а також глибинного розуміння внутрішнього стану. Все це, на думку відомих

дослідників [БО; КЛ] утворює певну готовність до розв'язання цієї складної ситуації з метою переборення кризи.

Це є найбільш оптимальний шлях, проте він не єдиний. Так, на думку Лазаруса під час дії стресогенного чинника на організм людини задіюється механізм оцінки, згідно із якою особа визначає ситуацію у якій вона опинилася, зокрема небезпечна чи сприятлива. Після цього запускаються механізми захисту особистості, який, на думку багатьох дослідників, дозволяє людині протиставляти себе кризовій ситуації, контролюючи її. Такий захист ототожнюється зі здатністю контролювати складні ситуації.

При цьому, захист, який ввімкнувся, прагне позбавити (обмежити) людину від невизначеності, неузгоджених дій, суперечливої мотивації, негативних афективних реакцій і станів, іншими словами, зняти тривожність і напруженість. Це вдається у тому випадку, коли доволі добре сформований механізм, зрілий (у термінології науковців) захист. Після цього відбувається вторинна оцінка, яка вже розпізнає наявні у людини ресурси, стратегії для вирішення ситуації кризи.

За іншого сценарію ситуація погіршується, психотравмуюча ситуація тисне на емоційну сферу, що зумовлює підвищення інтенсивності проявів афективних реакцій і станів. Все це свідчить про відсутність у людини сформованої здатності розв'язати ситуацію, яка виникла. При цьому, відбувається виснаження організму та зниження його супротиву стресогенним чинником, виникненням психосоматичним проявом, явищем дезадаптації.

Таким чином, людина потрапляючи під вплив нестандартних чинників, які характеризуються раптовою і невідомою дією, незвичним характером впливу, опиняється у кризовій або складній ситуації. Основними ознаками таких ситуацій є їх гнітючість і психотравмуючий тиск на особистість. Зростає емоційна напруженість, підвищується інтенсивність проявів негативних афективних реакцій і станів, знижується здатність людини використовувати раціональне мислення, здатність міркувати, а на рівні поведінки з'являються дезадаптація і (або) заціпеніння, ступор. Проте така ситуація має подвійний вплив на особистість. З одного боку вона тисне на здоровий глузд, обмежує його

використання, а з іншого – запускає мобілізаційні процеси, які запускають механізми захисту, стабілізують стан, стимулюють до прийняття певного рішення особистістю, активізують внутрішні ресурси для подолання негативних кризових явищ і набуття людиною відповідного досвіду, який не завжди є позитивним. Коли ні первинна, ні вторинна оцінки складної ситуації здійснені особистістю не виявили внутрішніх або зовнішніх ресурсів, негативний стан посилюється, ситуація загострюється.

2.2. Складні ситуації соціальної взаємодії у стосунках подружжя

Кожна людина упродовж свого життя може зіткнутися з різноманітними кризовими ситуаціями як в особистій, так і в подружній сфері. Кожна сім'я по-різному реагує на виклики та труднощі. Для деяких сімей несприятливий вплив кризових ситуацій лише посилює існуючі проблеми: це може проявлятися у зниженні задоволеності подружнім життям, зростанні конфліктів, різних формах насильства, аб'юзи, захворюваннях або навіть розлученні.

Інші родини, навпаки, під впливом зовнішніх або внутрішніх чинників стресу, мобілізуються задля подолання кризи та збереження сімейних зв'язків, посилюючи згуртованість і зусилля. Здатність справлятися з труднощами та діяти конструктивно залежить від типу сім'ї. Науковці виділяють два основні типи: нормально функціонуючі та дисфункціональні сім'ї [2].

У нормально функціонуючих сім'ях забезпечуються базові потреби їхніх членів, такі як безпека, прийняття, схвалення, розвиток, зміни та самоактуалізація. Такі сім'ї забезпечують взаємну підтримку, водночас зберігаючи автономію кожного члена. Відносини між членами сім'ї характеризуються теплими емоційними зв'язками, у них відсутні конфліктуючі ролі, які доповнюють одна одну. Ніхто не узурпує функції іншого і не уникає своїх обов'язків.

У таких сім'ях немає стійких підгруп чи коаліцій, спрямованих проти інших членів родини. Сім'я не може вважатися нормально функціонуючою,

якщо вона конфліктує з найближчим оточенням, ізолюється від суспільства або навіть протиставляє себе йому [2].

Упродовж усього життєвого циклу сім'я стикається з численними складними ситуаціями, деякі з яких об'єктивно порушують її функціонування. Часто це наслідок горизонтальних або вертикальних стресорів чи впливу несприятливих соціальних процесів. Хронічні труднощі включають надмірне фізичне та психічне навантаження, житлові проблеми, тривалі конфлікти між членами сім'ї, неможливість мати дітей тощо [2].

Складні життєві ситуації впливають на різні аспекти функціонування сім'ї та можуть порушувати її основні функції, такі як виховна, господарсько-побутова, сексуально-еротична тощо [2]. Це, своєю чергою, впливає на добробут членів сім'ї, ускладнює задоволення їхніх потреб, викликає дискомфорт і внутрішню напругу. У подальшому сімейне неблагополуччя може призводити до соматичних, нервово-психічних і поведінкових розладів, що гальмують особистісний розвиток.

Тривалість та наслідки таких криз залежать від того, як члени сім'ї визначають значущість ситуації. Подолання життєвих труднощів може відбуватися по-різному. Для одних сімей це призводить до загострення проблем і порушення комунікації, що збільшує конфліктність і знижує задоволеність життям. Інші, навпаки, об'єднують зусилля для збереження сім'ї та подолання кризи, посилюючи згуртованість.

Різноманітність стійкості сімей до складнощів пояснюється внутрішньосімейними копінг-стратегіями, які допомагають подолати проблеми та досягати успіху. Одним із перших досліджень у цій галузі є монографія Р. Хіла, в якій описано модель сімейної кризи у період тривалої відсутності батька та концепцію копінг-стратегій для подолання стресів [5].

Відповідно до АВСХ-моделі Хіла, сімейні кризи (Х) формуються під впливом кількох чинників: стресора (А), сімейних ресурсів (В) та суб'єктивного сприйняття стресора в родині (С). Особливими ресурсами сім'ї, які допомагають їй адаптуватися до несприятливих умов, є гнучкість взаємовідносин між членами

родини, помірність у ролевих очікуваннях, згуртованість та відкритість у сприйнятті навколишнього світу [6].

Дослідження у галузі психології та психотерапії свідчать, що здатність сім'ї справлятися із труднощами та готуватися до них підвищує її стійкість до стресу. Успішне вирішення проблем залежить не лише від інтелектуальних здібностей членів сім'ї, але й від їхніх особистісних якостей: здатності до самообмеження, готовності зменшувати рівень споживання, брати на себе значні навантаження, проявляти вольові риси, а також прагнення до взаємодії та компромісів [7].

У подальшому послідовники Р. Хіла вдосконалили його теорію. Наприклад, якщо сім'я не може подолати первинний стресор через дисфункціональні копінг-стратегії (як-от розлучення), це може викликати нові труднощі: безсоння, самотність, тривогу за дітей, що залишилися без одного з батьків. Такі ситуації стимулюють нові процеси когнітивної оцінки, емоційні реакції та подальші копінг-відповіді [12, 17].

Більшість дослідників вважають, що сімейний стрес є порушенням гомеостазу сім'ї внаслідок критичних життєвих подій. Такі події вимагають трансформації сімейної системи та тривалих зусиль для адаптації. Утім, для збереження сім'ї стрес може розглядатися як низка щоденних фруструючих подій, з якими потрібно впоратися у повсякденному житті [13].

Щоб зрозуміти поведінкові стратегії сім'ї в складних ситуаціях, важливо враховувати механізми подолання стресів. Наприклад, у різних сімейних групах мікростресори для кожного члена сім'ї можуть бути різними: для чоловіків це сварки з дружиною чи колегами, для матерів — власні хвороби або конфлікти з дітьми, для дітей — сварки з батьками чи друзями.

У контексті війни, постійних суспільно-політичних конфліктів та загострення соціальних проблем впоратися зі стресом стає вкрай важко. Травматичні події викликають страхи, емоційні зриви та труднощі у взаємодії. У таких умовах важливим є опанування копінг-стратегіями, що допомагають зберігати емоційну рівновагу та підтримувати ефективність функціонування.

Бессел Ван Дер Колк описав, як відновити контроль над собою після травми: “Ніхто не може “вилікувати” людину від війни, насильства, згвалтування чи інших жахливих подій. Однак ми можемо вплинути на сліди, які залишила травма на тілі, свідомості та душі: тиск у грудях, тривогу, депресію, страх втратити самовладання, постійне очікування небезпеки або образи, нічні жахіття, флешбеки чи емоційну відчуженість. Основним викликом у процесі одужання є повернення влади над своїм тілом і розумом. Це передбачає: а) навчитися заспокоюватися та зосереджуватися; б) утримувати спокій під час повернення травматичних спогадів; в) відчувати себе повністю живим і присутнім у поточному моменті; г) налагоджувати зв’язок із іншими людьми та уникати самообману” [25].

Отже, здатність ефективно управляти соціальною взаємодією є ключовим чинником виживання та благополуччя у кризових умовах. У контексті війни адаптація та опанування стресами набувають критичного значення, стаючи невід’ємними інструментами для збереження фізичного та емоційного здоров’я.

2.3. Стили і стратегії опанувальної поведінки подружжя в умовах важкої ситуації соціальної взаємодії

Аналіз сучасної наукової літератури у галузі психології підтверджує, що кожна форма психологічного подолання є унікальною, залежить від суб’єктивного сприйняття ситуації, яка переживається, і відповідає переважно одній із основних задач — вирішенню конкретної проблеми, емоційному опануванню, корекції самооцінки або регулюванню взаємин з оточенням. Патерни копінг-поведінки тісно взаємопов’язані між собою, утворюючи єдиний стиль подолання, який виступає механізмом, що інтегрує психобіологічні програми з індивідуальними особливостями соціалізації особистості.

Відповідно до словника Американської психологічної асоціації (АРА), термін “копінг” визначається як використання когнітивних і поведінкових стратегій для управління ситуацією, вимоги якої оцінюються як надмірні або

такі, що перевищують доступні ресурси, а також для зменшення негативних емоцій і конфліктів, викликаних стресом [3]. Вперше поняття копінг-стратегії було введено американським психологом Річардом Лазарусом, який визначив їх як когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання стресу [4]. Водночас, слід зазначити, що загальноновизнаної класифікації типів копінг-поведінки в психології поки що не існує.

Більшість існуючих класифікацій побудовані на двох модусах психологічного подолання (coping styles), запропонованих Р. Лазарусом і С. Фолкманом [59], які відповідають основним функціям копінгу:

1. *Так, проблемно-орієнтований стиль*, спрямований на раціональний аналіз і вирішення проблеми (problem-focused, vigilant). Цей стиль орієнтований на усунення стресового зв'язку між особистістю та середовищем, наприклад, через пошук додаткової інформації, раціоналізацію дій або утримання від імпульсивних реакцій.
2. Інший вид, *суб'єктно-орієнтований стиль*, що є реакцією на емоційне переживання ситуації. Він може включати зміну ставлення до ситуації (emotion-focused, distancing), уникнення проблемної ситуації, використання транквілізаторів або інші форми компенсації негативних емоцій, наприклад через їжу чи алкоголь. Цей підхід часто базується на інфантильному чи наївному сприйнятті того, що відбувається [12, с. 212–213; 17, с. 144].

Водночас, С. Фолкман додатково виділяє активний і пасивний типи копінг-поведінки:

- активний копінг, що характеризується спрямованістю на усунення загрози або зміну стресового зв'язку із середовищем через цілеспрямовану поведінку.
- пасивний копінг, що містить у собі інтрапсихічні механізми психологічного захисту, спрямовані переважно на зниження емоційної напруги, а не на зміну стресової ситуації [17, с. 144].

Р. Лазарус і С. Фолкман [21] підкреслюють, що у реальних умовах особистість рідко використовує виключно один тип копінг-поведінки. Когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти реагування на стрес часто комбінуються, створюючи комплексну реакцію на травматичні події.

У подальших своїх працях Р.Лазарус і С. Фолкман більш детально структурували ситуативно-специфічні копінг-стратегії:

Так, копінг-стратегії, що відповідають проблемно-орієнтованому стилю, це: а) **стратегія конфронтації** – активізація зусиль для впливу на ситуацію, що може включати імпульсивну чи агресивну поведінку; б) **стратегія планування** — складання плану дій для вирішення проблеми на основі аналізу ситуації, звернення до попереднього досвіду.

Натомість копінг-стратегії, що відповідають емоційно-орієнтованому стилю, це: а) стратегія дистанціювання — переключення уваги на інші види діяльності або збереження звичної поведінки; б) стратегія уникнення — повна ізоляція від джерел стресу, використання алкоголю, наркотиків чи сну для зняття напруги; в) стратегія самоконтролю – контроль над емоціями та мовленням, стриманість у діях; г) стратегія пошуку соціальної підтримки – взаємодія з людьми задля отримання психологічної, інформаційної чи матеріальної допомоги; д) стратегія прийняття відповідальності — визнання власної провини, використання виправдань для збереження безпечної залежної позиції; стратегія позитивної переоцінки – переосмислення ситуації з акцентом на позитивних аспектах, відновлення оптимізму та емоційної рівноваги.

У межах дослідження Е. Фрайденберга та Р. Левіса [56; 57] було виокремлено соціально-орієнтований стиль копінгової поведінки, що представлений трьома типами стратегій залежно від рівня їх продуктивності:

Так, продуктивний (проблемно-орієнтований) копінг, який передбачає реалізацію таких поведінкових стратегій: а) фокус на вирішенні проблеми – це систематичний аналіз труднощів з урахуванням різних точок зору (active-cognitive coping); б) наполеглива діяльність – активна поведінка, спрямована на досягнення мети через самодисципліну та продуктивну працю (active-behavioral

сoping); в) оптимізм – підтримання позитивного настрою та впевненості у своїх діях; г) активний відпочинок – цілеспрямоване відновлення ресурсів для подальшої ефективної діяльності.

Натомість непродуктивний (емоційно-орієнтований) копінг, містить у собі такі підходи: а) тривожність – стан занепокоєння про майбутнє; б) ілюзорні сподівання – очікування вирішення проблеми без реальних зусиль (wishful thinking); в) пасивність – відмова від активних дій для розв'язання проблеми, що іноді супроводжується фізичними чи психосоматичними розладами; г) емоційна розрядка – перенесення негативу на інших, зловживання алкоголем або іншими речовинами; д) ігнорування – свідоме блокування проблеми чи її наслідків (suppression); е) самозвинувачення – аутоагресивна поведінка, надмірна відповідальність за невдачі; є) уникнення комунікації – замкненість, відмова від підтримки оточуючих; ж) пошук розваг – відволікання через читання, перегляд фільмів тощо.

Вже, проміжний (соціально-орієнтований) копінг передбачає: а) пошук підтримки – взаємодія з іншими для отримання емоційної чи практичної допомоги; б) соціальні зв'язки – активне спілкування з близькими та знайомими; в) групова діяльність – залучення до колективних проєктів чи благодійних акцій; г) звернення за професійною допомогою — робота з психологом чи консультантом д) духовний розвиток — участь у релігійних практиках або читання духовної літератури.

Вітчизняні дослідники, зокрема Л. М. Карамушка та Ю. С. Снігур, також підтримують цю класифікацію, зазначаючи, що активні стратегії опанування передбачають раціональний пошук рішень, тоді як емоційно-орієнтовані — зосереджуються на зниженні напруження без суттєвих змін ситуації [21].

Науковці визнають активні копінг-стратегії найпродуктивнішими для адаптації та вирішення проблем [27]. Вони сприяють аналізу ситуації, знаходженню альтернатив і зниженню рівня стресу. І. Корнієнко підкреслює, що «активне вирішення проблем» формує соціальну компетентність особистості [49], тоді як емоційно-орієнтовані підходи часто призводять до дезадаптації.

Стратегії зниження стресу в складних ситуаціях, зокрема важливо зберігати емоційну рівновагу. Техніки на кшталт «Дихання по квадрату», «Метелик» чи «Протитривожне дихання» допомагають швидко відновити спокій і зосередженість. Також важливе відкрите спілкування та емпатія, адже війна та інші соціальні кризи підсилюють потребу в комунікації. Вираження емоцій і аналіз власних почуттів допомагають знизити напруження. Практика з «Колесом емоцій» Плутчика сприяє кращому усвідомленню власних переживань і формуванню ефективних відповідей. Також дієвими виявилися підтримка і спільнота, адже війна в Україні спричинила роз'єднання багатьох сімей, що стало джерелом труднощів у спілкуванні та емоційного відчуження. Соціальні зв'язки відіграють критичну роль у підтримці психічного здоров'я, оскільки вони значно зменшують ризик розвитку таких психічних розладів, як посттравматичний стресовий розлад, депресія та тривожні стани. У цьому контексті мережі соціальної підтримки забезпечують необхідну стабільність і взаєморозуміння, сприяючи емоційному балансу.

Тому важливим є використання сучасних засобів комунікації дозволяє залишатися на зв'язку, що знижує рівень тривожності та покращує емоційний стан; участь у спільнотах людей із подібним досвідом може стати джерелом психологічної підтримки та соціальної інтеграції; виявлення терпимості та здатності вислухати іншу точку зору допомагають створити безпечну атмосферу, яка сприяє психологічній стабільності. При цьому варто зважити на те, що для багатьох сімей відстань стала поштовхом до переосмислення стосунків і усвідомлення важливості один одного. Дехто зміцнив свої стосунки, тоді як інші відчували зростання непорозумінь, образ і звинувачень. Війна стала своєрідним випробуванням на міцність шлюбів, а також стимулом для створення нових родин. За даними Міністерства юстиції України, у 2023 році було зареєстровано понад 186 тисяч шлюбів, що свідчить про активну романтизацію стосунків у цей час [18].

Разом із тим, доведено, що воєнний час супроводжується посиленням поляризації думок, тому здатність приймати відмінності стає важливим

інструментом для збереження ефективної соціальної взаємодії. Розуміння різних поглядів дозволяє підтримувати конструктивні стосунки навіть у складних умовах. Також важливим фізичне здоров'я є основою для забезпечення психологічної рівноваги. Регулярний повноцінний сон, фізична активність і збалансоване харчування сприяють підвищенню витривалості та забезпечують ресурси для подолання стресу. Навіть у найскладніші часи можна знайти світлі моменти. Орієнтація на позитивні аспекти життя, пошук можливостей для розвитку та самовдосконалення допомагають зберігати надію та рухатися вперед. Практика помічання краси навколо нас сприяє збереженню внутрішньої гармонії й додає сили нести цю гармонію у світ.

Висновки до розділу 2

Людина потрапляючи під вплив нестандартних чинників, які характеризуються раптовою і невідомою дією, незвичним характером впливу, опиняється у кризовій або складній ситуації. Основними ознаками таких ситуацій є їх гнітючий характер і психотравмуючий вплив на особистість. Зростає емоційна напруженість, підвищується інтенсивність проявів негативних афективних реакцій і станів, знижується здатність людини використовувати раціональне мислення, здатність міркувати, а на рівні поведінки з'являються дезадаптація і (або) заціпеніння, ступор. Проте така ситуація має подвійний вплив на особистість. З одного боку вона тисне на здоровий глузд, обмежує його використання, а з іншого – запускає мобілізаційні процеси, які запускають механізми захисту, стабілізують стан, стимулюють до прийняття певного рішення особистістю, активізують внутрішні ресурси для подолання негативних кризових явищ і набуття людиною відповідного досвіду, який не завжди є позитивним. Коли ні первинна, ні вторинна оцінки складної ситуації здійснені особистістю не виявили внутрішніх або зовнішніх ресурсів, негативний стан посилюється, ситуація загострюється.

Доведено, що потрапляння людини під вплив нестандартних факторів, які вирізняються раптовістю, невідомістю та незвичним характером дії, часто призводить до кризи чи складної ситуації. Характерними ознаками таких обставин є їхня гнітючість та психотравмуючий вплив на особистість. У таких умовах посилюється емоційна напруга, зростає частота негативних афективних реакцій і станів, тоді як здатність до раціонального мислення та аналізу суттєво знижується. На поведінковому рівні можуть проявлятися дезадаптація, заціпеніння або ступор.

Однак вплив подібних ситуацій є амбівалентним. З одного боку, вони чинять сильний тиск на раціональність, обмежуючи її використання, а з іншого – активізують мобілізаційні процеси. Ці процеси запускають механізми психологічного захисту, допомагають стабілізувати стан, стимулюють прийняття рішень, а також сприяють активізації внутрішніх ресурсів для

подолання кризових явищ. Отриманий у таких умовах досвід може бути як позитивним, так і негативним. Якщо ж у результаті первинної та вторинної оцінки складної ситуації людина не знаходить необхідних внутрішніх або зовнішніх ресурсів для її подолання, негативні стани посилюються, а ситуація стає ще більш критичною.

Копінг-стратегії набувають особливого значення у кризових умовах, таких як війна. Вони спрямовані на збереження емоційної рівноваги, підтримку соціальних зв'язків і здатність зберігати людяність навіть у найскладніших обставинах. Основними принципами, що сприяють опануванню важких ситуацій соціальної взаємодії в умовах війни, є підтримання внутрішнього спокою, розвиток відкритого спілкування, участь у соціальних спільнотах, а також баланс між фізичним і психологічним здоров'ям.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОПАНУВАННЯ ПАРТНЕРАМИ ВАЖКИМИ СИТУАЦІЯМИ СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Особливості методики й організації дослідження копінг-стратегій у складних ситуаціях соціальної взаємодії подружжя в умовах війни

Дослідники наголошують на тому, що останні події в Україні значною мірою вплинули на стосунки між жінками та чоловіками, що є подружжям. При цьому, взаємини між ними набувають нових ознак, оскільки партнери (подружжя) перебувають на відстані один від одного та тривалий час не бачать одне одного. Тому, з'явилася необхідність як у чоловіків, так і в жінок, знайти нові способи опанування у складних ситуаціях соціальної взаємодії, які набули форми складних стосунків умовах війни. Одним із чинників опанування складними ситуаціями соціальної взаємодії можуть стати копінг-стратегії, основна функція яких полягає у допомозі партнерам адаптуватися до змін у житті, сформувані найбільш ефективні способи подолання складних обставин.

Для проведення емпіричного вивчення психологічних особливостей опанування подружжям копінг-стратегій у складних ситуаціях соціальної взаємодії нами було організовано констатувальний експеримент. Його основна **мета** полягала у з'ясуванні психологічних особливостей використання копінг-стратегій у складних ситуаціях соціальної взаємодії подружжя в умовах війни, встановленні зв'язків між різними видами стратегій. Досягнення наміченої цілі у ході емпіричного дослідження зумовила сформулювати *основні завдання*, які у свою чергу сприяли чіткому дотриманню вимог до основних етапів реалізації експериментальних процедур, зокрема:

1. Здійснити наповнення методики емпіричного дослідження необхідними діагностичними методами.

2. Забезпечити наповненість вибірки досліджуваних (подружжя), яка б відповідала заявленій меті експерименту.
3. Провести емпіричне вивчення особливостей копінг-стратегій у складних ситуаціях соціальної взаємодії подружжя в умовах війни.
4. Встановити взаємозв'язки різними копінг-стратегіями, що використовують партнери у складних ситуаціях соціальної взаємодії в умовах війни.
5. Виявити психологічні особливості копінг-стратегій у складних ситуаціях соціальної взаємодії подружжя в умовах війни, з'ясувати їх значущість за допомогою статистичних методів.

Для забезпечення якості організації констатувального експерименту було дотримано процедури його проведення. Так, дослідження здійснювалося у кілька етапів. Зокрема на *першому (підготовчому) етапі* здійснено добір діагностичних методів для вивчення копінг-стратегій у складних ситуаціях соціальної взаємодії подружжя в умовах війни та укомплектовано вибірку досліджуваних (подружжя). На *другому (емпіричному) етапі* збиралися дані за дібраними методами вивчення особливостей копінг-стратегій. Натомість на *третьому етапі (обробки результатів експерименту)*, нами здійснено необхідні обчислення й отримані відомості за основними показниками емпіричних методів. На *четвертому етапі експерименту* інтерпретували отримані результати, були узагальнені основні положення та сформульовані висновки. Разом із тим, на останньому етапі розроблені рекомендації подружжям щодо обрання (переваг) копінг-стратегій у складних ситуаціях соціальної взаємодії в умовах війни.

У нашому дослідженні, що передбачало вивчення *копінг-стратегій опанування важкими ситуаціями соціальної взаємодії в умовах війни*, нами було використано декілька методів психодіагностичного інструментарію. При цьому, ми прагнули емпірично дослідити з різних сторін особливості соціальної взаємодії та використання копінг-стратегій подружжями, що перебувають у складних ситуаціях війни.

Так, одним із перших методів, який нами було обрано для дослідження означеної проблеми стала Шкала задоволеності життям (SWLS, 1985), що перекладена українською мовою та адаптована до її використання в сучасному українському суспільстві. Загалом, означений метод спрямований на визначення (підтвердження) факту, що особи (зокрема і подружжя) потерпають від впливу складних ситуацій. Так, високі показники за означеною шкалою дозволяють стверджувати, що людину оминають складні соціальні ситуації у взаємодії, а, отже, особа почувається повністю задоволеною життям. Натомість низькі оцінки за методом SWLS свідчать про те, що людина не задоволена власним життям, внаслідок того, що потерпає від складних ситуацій у соціальній взаємодії.

Сам зміст Шкали SWLS утворюють 5 запитань, які досліджуваний має оцінити за семибальною шкалою, а їх математична сума, яка буде обрахована, вказуватиме на міру задоволеності людиною (досліджуваним) власним життям. Отже, сам метод дозволяє з'ясувати одну зі складових проблем життям людини – вплив складних ситуацій на соціальну взаємодію між людьми, зокрема партнерів чи подружжя.

Процедура роботи над змістом цього методу досліджуваним передбачала:

- а) надання йому відповідної інструкції, у якій наголошувалося на основних етапах і особливостях діагностики. Так, особі пропонувалося оцінити кожне із запитань за 7-ми бальною шкалою, де оцінка 7 означає повну згоду, 6 – так, згоден, 5 – певною мірою (частково) згоден, 4 – складно визначитися, 3 – не зовсім згоден, 2 – не згоден, 1 – зовсім не згоден;
- б) було наголошено, що правильних чи неправильних відповідей не може тут бути, а тому варто спробувати бути максимально відвертим, над твердженням довго не думати та поставити оцінку ту, яка першою з'явиться на думці;
- в) виставлення оцінок досліджуваним.

Потім роботу над заповненою шкалою продовжував експериментатор, основне завдання якого полягало у знаходженні числового значення показника

задоволеності життям. При цьому отримане значення може бути у діапазоні від 5 до 35 балів. При цьому кількість балів від 5 до 9 свідчать про цілковите невдоволення своїм життям, бали від 10 до 14 вказують на незадоволеність своїм життям, діапазон балів 15–19 – скоріше невдоволений, ніж задоволений. 20 балів загалом свідчать про нейтральну оцінку (нейтральне ставлення) життя. Натомість 21–25 балів – це вже говорить про більшу задоволеність, ніж невдоволеність життям, 26–30 балів – цілком задоволена собою людина, а сума балів 31–35 – повна задоволеність життям.

Наступний метод, яким ми скористалися для дослідження *копінг-стратегій опанування важкими ситуаціями соціальної взаємодії в умовах війни* – Самооцінка конструктивної взаємодії у подружніх стосунках (С. Ємельянов). Цей метод за своєю сутністю є шкалою для експрес-оцінювання своєї схильності (налаштованості) на конструктивні взаємини, як подружжя, так і закоханих пар, просто партнерів у складних ситуаціях взаємодії.

Сам зміст означеної шкали утворюють 15 висловлювань, які стосуються визначенню позиції у взаємодії, ставлення до свого партнера, готовність до конструктивного розв'язання складних ситуацій пов'язаних зі стосунками. При цьому, кожен з пунктів шкали особа має оцінити за п'ятибальною оцінкою, де 1 – мінімальна оцінка власної спрямованості на конструктивне вирішення важкої (складної) ситуації, що має місце у соціальній взаємодії.

Процедура роботи над цим діагностичним методом передбачала надання відповідної інструкції, зокрема досліджуваним було наголошено на основних етапах роботи зі шкалою та їх особливостях:

- а) наголошено на тому, що кожне із запропонованих тверджень потрібно оцінити відповідною оцінкою від 1 до 5 балів;
- б) висловлювання стосуються позиції у ситуації соціальної взаємодії, ставлення до себе, до свого партнера, до конструктивних шляхів виходу з важких ситуацій взаємодії, готовності до відповідних продуктивних дій;

в) повідомлено, що не варто шукати правильних відповідей (оцінок), їх не існує, оскільки поставлений бал на кожен пункт експрес-шкали відображає суб'єктивну оцінку;

г) доцільно працювати в оптимальному темпі, довго не міркувати над запитаннями, натомість довіряти власній інтуїтивній підказці у процесі роботи над даним методом

Після заповнення досліджуваним спеціального бланку, експериментатор здійснював обробку результатів за шкалою. З цією метою враховувався кожен бал та знаходилася загальна сума за всіма пунктами, а наостанок знаходилося загальне арифметичне та таким чином вираховувався бал, який вказував на готовність діяти у конструктивному ключі. При цьому при інтерпретації результатів враховувалися всі діапазони передбачені цим методом.

Так, оцінка у діапазоні значень від 4,5 до 5, то це свідчить про високу здатність до конструктивних дій у складних ситуаціях соціальної взаємодії. Оцінка, інтервал якої від 4 до 4,5 вказує на вищу за середню схильність людини (досліджуваного) вирішувати складну соціальну взаємодію конструктивним шляхом. Коли оцінка належить діапазону 3–4 бали, це свідчить про помірну здатність до конструктивної взаємодії під час конфліктів або складних ситуацій соціальної взаємодії, що зумовлює виникнення достатньо багато конфліктів. Також, коли за експрес-шкалою отримано 3 і менше балів, то оцінка вказує на велику конфліктність досліджуваного та низьку його здатність до конструктивних рішень у соціальній взаємодії з партнером, що вказує на переосмислення всіх своїх позицій у кожному пункті шкали.

Наступним методом у нашому дослідженні був питальник з назвою РЕА (Розуміння, Емоційне тяжіння, авторитетність), що спрямований на з'ясування певних характеристик стосунків у важких соціальних ситуаціях взаємодії. При цьому основними такими ознаками є: *міра розуміння* партнера, знання його думок, побажань, мотивів, сильних і слабких сторін, іншими словами знання особистісних особливостей людини, яка знаходиться поряд; *емоційна привабливість*, яка зумовлює прийняття партнера як цілісної особистості,

прагнення з ним спілкуватися, контактувати на духовному рівні, почувати себе задоволеним від таких стосунків, отримувати та надавати терапевтичний ефект від взаємин; повага (або авторитетність) вказує наскільки партнери поважають один одного, приймають як своєрідний еталон, поділяють погляди на світ, загалом, цінують як особистість. Всі означені критерії опитувальника відіграють важливу роль у складних ситуаціях соціальних взаємин.

Сам питальник складається з 45 запитань, які під час обробки результатів поділяють на три шкали, описані вище. При цьому у змісті запитань відображаються певні ситуації взаємодії між двома людьми, які стосуються їх життя та взаємин. Загалом, відповіді на пункти питальника передбачають три варіанти: так (повністю згоден), ні (повністю не згоден), не знаю (складно відповісти). Перед наданням питальника досліджуваним, нами було проведено інструкцію, у якій наголосили на наступному:

- у питальнику розміщені запитання, які стосуються особливостей вашого розуміння партнера у стосунках, емоційне прийняття, цінність вашого партнера як цілісної особистості;
- надайте на кожен пункт питальника свою відповідь: так (повністю згоден), ні (повністю не згоден), не знаю (складно відповісти);
- правильних або неправильних відповідей у цьому методі немає, а тому намагайтеся бути щирим при наданні своїх відповідей;
- працюйте в оптимальному для себе темпі, не обмірковуючи занадто довго або взагалі не обмірковуючи ситуації, які містяться у запитаннях.

Обробка результатів опитувальника здійснюється експериментатором без участі досліджуваних. Обрахунки балів здійснюється за відповідною шкалою, за кожною із яких можна отримати від 0 до 30 балів. При цьому, високі оцінки по шкалі «розуміння» вказують на розвинену здатність розуміти й інтерпретувати поведінку свого партнера, а також його міркування, мотиви та враховувати все це під час взаємодії, зокрема у важких ситуаціях. Натомість низькі бали вказують на відсутність відповідної здатності. Високі бали за параметром «емоційний

потяг (тяжіння)» свідчать про цінність партнера, бажання з ним контактувати, розділяти з ним позитив і негатив, що присутній у будь-яких ситуаціях соціальних взаємин. Низькі бали вказують на недостатнє прийняття партнера, що негативно впливає на взаємини у різних соціальних ситуаціях. Високі бали за параметром «повага» (авторитетність) відображають в цілому цінність партнера, цінність його як особистості, з притаманним йому світоглядом, інтересами, міркуваннями, що для іншого партнера є зразком у житті, під час розв'язання складних (важких) ситуацій. Проте низькі оцінки вказують на недостатньо розвинені відповідні вміння.

Ще один з методів, який нами було обрано до методики дослідження копінг-стратегій у складних ситуаціях соціальної взаємодії подружжя в умовах війни – *Опитувальник копінг-поведінки в стресових ситуаціях* (адаптація Т. Крюкова). Означений опитувальник дозволяє з'ясувати стратегії та тактики, які використовують індивіди для опанування складною (кризовою) ситуацією. Сутність опитувальника складають пункти, які вказують на особливості поведінки під час стресових ситуацій. Сам метод не містить ніяких обмежень у використанні: можна проводити як в індивідуальній, так і в груповій формі з особами старше 15 років.

Структуру цього методу утворюють 48 запитань, відповіді на які надаються у певному форматі. Всі пункти у подальшому розподіляються на три частини, які вказують на три копінг-стратегії у стресових ситуаціях: орієнтування на розв'язання завдань, орієнтування на емоції, орієнтування на уникнення. сам процес надання відповідей на опитувальник займає близько 10 хвилин, завдяки компактності методу та його зрозумілій всім спрямованості.

Перед початком роботи досліджуваного над змістом опитувальника, йому надавалася інструкція, у якій відображено було особливості надання відповідей при роботі над запитаннями, зокрема було наголошено:

- питання опитувальника стосуються особливостей поведінки людини під час стресів, стресових ситуацій;

- відповідаючи на запитання, потрібно пригадати як зазвичай поведетеся у стресових ситуаціях, використовуючи при цьому наступні критерії для оцінки: ніколи (1), зовсім рідко (2), інколи (3), часто (4), дуже часто (5);
- правильних або неправильних відповідей у цьому методі немає, а тому намагайтеся бути щирим при наданні своїх відповідей;
- працюйте в оптимальному для себе темпі, не обмірковуючи занадто довго копінг, що містять запитання.

Після завершення роботи досліджуваних над тестом, його обробку здійснює експериментатор. Так, згідно наявного шифру опитувальника відбувається приписування балів кожній зі стратегій. При цьому основні стратегії поведінки у стресових ситуаціях можуть отримати оцінку від 0 до 90 (проблемно орієнтована, емоційно орієнтована, уникнення), а за додатковими значно менше, зокрема за субшкалою відволікання можна отримати оцінки в діапазоні від 0 до 40 балів, а за субшкалою соціальне відволікання – 25 балів. При цьому, виразність у балах певної стратегії означає схильність її найбільш частого використання (улюблений копінг).

Разом із тим, варто враховувати, що проблемно орієнтована стратегія передбачає спрямування людини на розв'язання ситуації, яка виникла шляхом її аналізу, осмислення і докладання зусиль її повного вирішення. Емоційно зорієнтована стратегія передбачає прагнення зниження рівня стресу за рахунок звернення індивіда до своїх емоцій (нерідко таке звернення призводить до погіршення ситуації). Стратегія уникнення означає намагання обмежити стресові ситуації, що досягається через відволікання на розв'язання інших більш конкретних завдань, або інший варіант – обмеження власних соціальних контактів. Субшкали відволікання й соціальне відволікання саме підкреслюють такі тенденції у копінг-поведінці.

Разом із тим, нами було передбачено використання методів математичної статистики, зокрема обрахунок середнього арифметичного значення показників, обрахунок коефіцієнту кореляції, обрахунок статистичного критерію t –

Стьюдента для з'ясування значущості виявлених особливостей опанування складними ситуаціями соціальної взаємодії, а також графічний метод обрахунку результатів. Під час обрахунку даних використовувалася програмове забезпечення Microsoft Office Excel версія 2010, а також пакет для соціальних наук SPSS (версія 7.0).

У нашому дослідженні взяли участь подружжя, які наразі розділені через війну і знаходяться по різні сторони (чоловіки перебувають в Україні, а жінки з дітьми знаходяться за кордоном, переважній своїй більшості у Німеччині). Загалом у дослідженні взяли участь 25 подружніх пар, зокрема 25 жінок у віці від 25 до 35 років і 20 чоловіків, у віці від 27 до 45 років. В цілому намагалися при проведенні дослідження забезпечити надійність і валідність результатів. Саме дослідження відбувалося в онлайн форматі, що передбачало використання електронних форм бланків опитувальників.

Під час проведення намагалися створити сприятливу атмосферу, яка б сприяла більш об'єктивним відповідями. При цьому, участь у дослідженні була цілком добровільною, також нами забезпечено анонімність учасників і конфіденційність отриманої інформації.

Таким чином, з метою встановлення психологічних особливостей *копінг*-стратегій опанування важкими ситуаціями соціальної взаємодії в умовах війни подружжям нами було проведено емпіричне дослідження, що мало форму констатувального експерименту. З цією метою нами були використані такі емпіричні методи збору даних як *Опитувальник копінг-поведінки в стресових ситуаціях (адаптація Т. Крюкова)*, *Шкала задоволеності життям (SWLS 1985)*, *опитувальник Самооцінка конструктивної взаємодії в подружніх стосунках (С. Ємельянов)*, *опитувальник РЕА (розуміння, емоційна прихильність, авторитет/повага)*. Важливим компонентом методики стало використання методу кореляційного аналізу, який дозволяв з'ясувати тенденції між показниками досліджуваних різного діагностичного інструментарію. Обрана стратегія дослідження на підготовчому етапі була реалізована на емпіричному етапі, який передбачав збір даних, а їх обробку на наступному етапі. Вказані

етапи експерименту представлено у наступній частині магістерського дослідження.

3.1. Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження

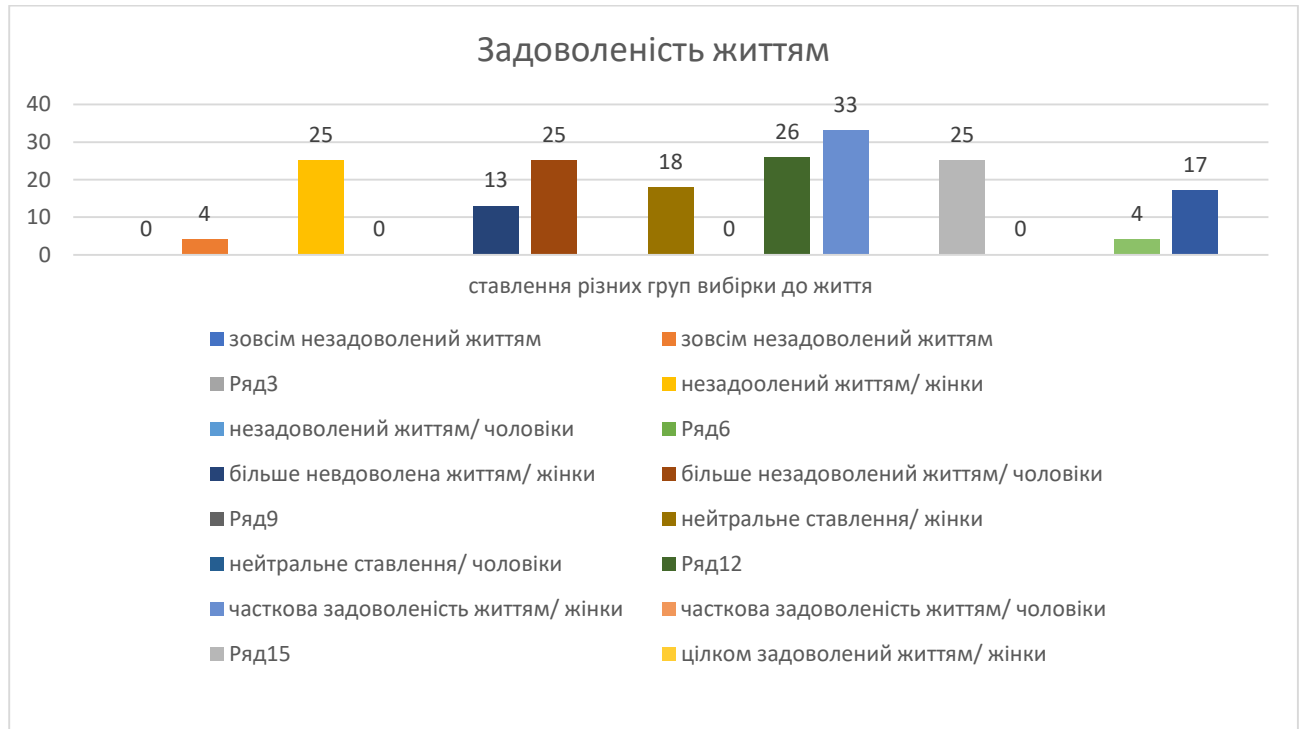
Розглянемо отримані результати емпіричного дослідження особливостей копінг-стратегій опанування важкими ситуаціями соціальної взаємодії в умовах війни партнерами подружжя. Спочатку проаналізуємо отримані дані за методом Задоволеність життям (SWLS 1985). Попередньо всі показники за цією методикою були переведені у відсотки. Отже, нами були отримані наступні показники: серед чоловіків зовсім не задоволеними життям немає, натомість серед жінок такі є, що становить 4% опитаних. Водночас, кількість чоловіків, які невдоволені власним життям виявилось 25% досліджених, а серед жінок таких не було зовсім не було, що в цілому вказує на позитивні тенденції у ставленні до життя жінками. При цьому, з'ясувалося, що 25% чоловіків за критерієм «більше невдоволені власним життям, ніж задоволені» вважають, що це дійсно так. Значно менше таких осіб виявилось у жіночій вибірці – серед жінок таких виявилось лише 13% опитаних.

Разом із тим, за критерієм «нейтральне ставлення до життя» серед чоловіків осіб, які б зовсім байдуже ставилися до власного життя (тримали нейтралітет) немає. Натомість серед досліджуваних жінок таких осіб є близько до п'ятої частини вибірки 18%. Тобто 18% опитаних жінок відрізняється зовсім нейтральним ставленням до життя.

Водночас, за критерієм «частково задоволений життям» було виявлено, що так вважають приблизно 33% чоловіків (фактично 1/3 чоловічої вибірки). При цьому, кількість жінок становить і 26% жінок (приблизно 1/4 жіночої вибірки). Також нами було з'ясовано, що задоволені своїм життям у даний час 35% жінок і 0% чоловіків (критерій «цілком задоволений життям»). Отже, для чоловіків у воєнний час складні соціальні ситуації взаємодії більше впливають на їх самопочуття та задоволеність життям. Разом із тим, за критерієм («дуже

задоволений життям») було з'ясовано, що дуже задоволені своїм життям притаманно 4% жінок і 17% чоловіків.

Для більшої зручності переведемо обговорювані результати у графічний вигляд та представимо у вигляді діаграми.



Мал. 1. Задоволеність життям подружжя

На діаграмі лівий стовпчик відображає ставлення до життя жінок, а правий – чоловіків. Загалом, можна сказати, що ставлення до життя у чоловіків 50% на 50%, а у жінок переважає більш позитивне ставлення 65% над 35%. Основним критерієм для поділу на такі загальні підгрупи стали показники нейтрального ставлення. Проте обрахунок середнього значення у чоловічій і жіночій вибірках (відповідно 21 і 23) дозволяє вказати, що в загалом і чоловіки й жінки частково задоволені життям, оскільки середні показники знаходяться у діапазоні від 21 до 25, що за умовами шкали вказує на часткову задоволеність життям. показники

Для проведення подальшої експериментальної роботи визначалося за важливе оцінити однорідність контрольної та експериментальної груп, для чого використано t-критерій Стьюдента, який обчислювався за формулою 2.1.

$$t = \frac{|\underline{x}_1 - \underline{x}_2|}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

формула 2.1

У представлений формулі: t – показник t -критерія Стьюдента; \underline{x}_1 і \underline{x}_2 – середнє значення першої і другої вибірок; \underline{S}_1^2 і \underline{S}_2^2 – дисперсія; n_1 і n_2 – чисельність першої і другої вибірок.

Дисперсія розраховувалася нами за такою формулою (формула 2.2)

$$\underline{S}^2 = \frac{1}{n} \sum_{k=1}^n (x^k - \underline{x})^2 \quad (2.2)$$

У формулі 2.2: S^2 – дисперсія, $(x^k - \underline{x})^2$ – квадрат відхилень окремих значень ознак (випадків) від середньої арифметичної; n – кількість ознак (випадків). За результатами обчислень, нами було отримано емпіричне значення критерію t -критерій Стьюдента – **2,37** ($t_{\text{емп}}$), а критичне значення означеного критерію **коли** $t_{0.01} = 2.5$ та $t_{0.05} = 2.02$, $p = 0,05$. Отже, $t_{\text{емп}}$ більше $t_{\text{крит}}$, тому можемо стверджувати, що існують статистично значущі відмінності у ставленні до життя чоловіків і жінок – жінки є більш задоволеними життям, ніж чоловіки (згідно критерію t -Стьюдента). Отже, за критерієм задоволеності життям і чоловіки і жінки відрізняються своїми ставленнями: у жінок ставлення до життя більш позитивне, ніж у чоловіків, що з нашої точки зору, дозволяє їм бути конструктивними у складних соціальних ситуаціях взаємодії, які мають місце наразі у партнерів, що перебувають на відстані одне від одного.

Розглянемо тепер отримані результати за методом *Опитувальник самооцінки до конструктивної взаємодії*. Для зручності аналізу нами були переведені показники у відсотки. Аналізуючи емпіричні дані, ми з'ясували, що рівень готовності до конструктивної взаємодії у 50% чоловіків середній, що зумовлює високу ймовірність виникнення конфліктів. Водночас для 17% осіб

чоловічої статі готовність до конструктивної взаємодії у конфліктах є вищим за середній, що вимагає від них постійного контролю над своєю поведінкою у складних ситуаціях соціальної взаємодії з партнеркою. Решта 33% вибірки чоловіків характеризується високим рівнем своєї готовності до конструктивної взаємодії у процесі розв'язання кризових явищ, конфліктів.

Проаналізуємо тепер результати за цим же методом у жінок. На основі аналізу даним, ми дійшли висновку, що подібними є показники й у вибірці жінок. Зокрема було з'ясовано, що 52% жінок мають середній рівень готовності до конструктивної взаємодії (різниця з чоловіками становить 2%). При цьому, у ході подальшого аналізу було виявлено, що 30% жінок готовність до конструктивної взаємодії є вищою за середній рівень, що не виключає зовсім конфліктів, проте жінки з такими показниками більш швидше знаходять шляхи його розв'язання складних соціальних ситуацій взаємодії з партнерами (для порівняння, у чоловіків цей показник становить 17%). Водночас, близько 18% досліджуваних жіночої вибірки характеризуються високим рівнем готовності до конструктивного розв'язання складних соціальних ситуацій взаємодії (для порівняння, у вибірці чоловіків цей показник становить 33%).

Отже, нами було з'ясовано, що у чоловіків переважає кількість осіб, яким властивий високий рівень готовності до конструктивної взаємодії з партнеркою у складних соціальних ситуаціях взаємодії зі своєю партнеркою, коли у жінок – більш переважає середній рівень готовності до відповідної взаємодії зі своїм партнером. Для з'ясування значущості виділеної ознаки ми скористалися обрахунком критерія t -Ст'юдента та, відповідно, формулою 3.1. Нами було отримано наступні показники – $t_{\text{емп.}} = -3.84531$ при $t_{0,01} = 2.6618$ та $t_{0,05} = 2.001$. Згідно *критерію* t -Ст'юдента, значущих відмінностей між мірою готовності чоловіків і жінок не виявлено до конструктивної взаємодії у складних соціальних ситуаціях взаємодії під час війни не існує, що означає, що перевага чоловіків над жінками високого рівня готовності до взаємин і, відповідно, перевага у жінок середнього рівня готовності до взаємин у складних соціальних ситуаціях лишається на рівні тенденцій, що продовжують формуватися.

Надалі проаналізуємо отримані нами результати за опитувальником РЕА, показники якого, згідно опису методу, впливають на складні соціальні ситуації взаємин під час війни. Фактично, за допомогою цього методу нами було досліджено засоби, за допомогою яких партнери намагаються порозумітися між собою при виникненні кризових ситуацій, зокрема через процес розуміння–нерозуміння подружжям одне одного, через бажання спілкуватися – або навпаки уникненням спілкування з партнером (емоційна байдужість, черствість у ставленні до нього), цінювання партнера як особистості або неповага до нього. Для зручності аналізу, показники, які отримали за даним методом, нами були перетворені у відсотки.

Отже, у ході аналізу було з'ясовано, що чоловіки використовують всі означені засоби. Так, для розв'язання кризових ситуацій у взаєминах із партнером більш частіше демонструють емоційну прихильність до своєї дружини (77%). Водночас, намагаються порозумітися, осмислити ситуацію, розібратися у ній з дружиною (73%). Виявляють повагу до жінки, цінують її як особистість, її погляди на життя, довіряють їй (60%). Фактично, за допомогою цього методу, нами були визначені вподобання чоловіками певних стратегій (копінгів) дій у складних ситуаціях взаємодії. При цьому, з'ясувалося, що найбільш улюбленими способами дій у складних ситуаціях є стратегія поведінки, у якій використовується емоційна прихильність до жінок (77%), а в іншому випадку – стратегія, в основі якої лежить бажання спільно осмислити складну ситуацію, зрозуміти чинники, що призвели до її виникнення та спільними зусиллями вирішити її (73%). Найменш прихильності здобула стратегія, яка передбачає довірі до поглядів партнерки у подружньої пари, ставлення до думок і вчинків жінки як до зразку (60%).

Водночас, жінки з метою розв'язання складних ситуацій у стосунках з чоловіками в умовах війни обирають стратегію, завдяки якій прагнуть перш за все порозумітися з чоловіком, зрозуміти ситуацію, спільно знайти шляхи виходу з неї (75%). Меншим вподобанням характеризується стратегія, у якій вони виявляють емоційну прихильність до чоловіків, апелюючи до їх емоцій,

виявляючи довірливе ставлення до них (69%). На останньому місці серед вподобаних стратегій знаходиться копінг, що передбачає копінг, у якому вони демонструють до них повагу, довіряють його діям, думкам, нерідко як певного зразка для наслідування (59%).

Отже, жінки перш за все прагнуть порозумітися з чоловіками у кризових ситуаціях соціальної взаємодії, а чоловіки більшою мірою виявляють емоційну прихильність до жінки, вирішуючи таким чином складні ситуації взаємин в умовах війни на відстані. Для з'ясування значущості виділених нами вподобань у стратегіях вирішення складних ситуацій взаємин між подружжям, ми скористалися обрахунком критерія t -Стьюдента та, відповідно, формулою 3.1. Нами було отримано наступні показники – $t_{\text{емп.}} = -0.22092$; при $t_{0.01} = 2.7333$ та $t_{0.05} = 2.0345$. Згідно *критерію* t -Стьюдента, значущих відмінностей між мірою вподобанням стратегій розв'язання складних ситуацій взаємин чоловіків і жінок не виявлено, що означає, що вподобання чоловіків у більшій частоті використанні емоційної поваги до жінок, а вподобання жінок у більшій частоті використання стратегії осмислення ситуації не є статистично значущими. Отже, вподобання чоловіками і жінками стратегій вирішення кризових явищ у складних соціальних ситуаціях взаємодії залишається на рівні тенденцій, що продовжують формуватися.

Розглянемо отримані нами результати за опитувальником *Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях*. Цей метод дозволяє з'ясувати, які саме стратегії є властивим для чоловіків і жінок, у складних ситуаціях соціальної взаємодії, коли вони переживають стрес. Для зручності аналізу всі показники, які були отримані за цим методом були переведені у відсотки

У процесі аналізу показників, нами було з'ясовано, що чоловікам найбільше подобається використовувати копінг у складних соціальних ситуаціях взаємодії з партнером, який зорієнтований перш за все на вирішення завдань (64%). Водночас менш привабливим для них є копінг, що спрямований на уникнення проблем. Відсоток вподобань означеного копінгу становить (55%) у чоловіків (приблизно його використовують у половині випадків). Разом із тим,

найменш затребуваною є стратегія, якій властиве орієнтування на емоції (46%). Варто відмітити, що означена стратегія слугує додатковим каталізатором підсилення впливу стресу (акцент при цьому робиться на негативні емоції).

При цьому, зафіксовано, що чоловіки схильні застосовувати й допоміжні стратегії відволікання від проблем у соціумі (75%), ніж просто відволікатися від проблем на самоті (53%).

Розглянемо тепер особливості вподобань копінг-стратегій жінками. На перший погляд, вони подібним чином реагують на кризові явища у складних соціальних ситуаціях взаємодії, що передбачають переживання ними стресу. Найбільше подобається жінкам використовувати копінг, який спрямований на вирішення завдань (65%), що є в цілому позитивним явищем. Разом із тим, менш привабливим для них є копінг, що спрямований на уникнення проблем, проте все ж вони використовують його доволі часто (57%). Натомість найменш затребуваною для них є стратегія, що зумовлює орієнтування на емоції, що з'являються під час переживання стресу (48%). Показники у жінок і чоловіків відрізняються зовсім незначно, від 2% до 5%.

Також, нами було зафіксовано, що жінки, також як і чоловіки, також схиляються до використання допоміжних стратегій при складних соціальних ситуаціях взаємодії з партнером – відволікання від проблем у соціумі і відволікання від проблем на самоті. При цьому, вподобання жінок є схожими на вподобання чоловіків у цьому сенсі – відволікання від проблем у соціумі (69%), ніж просто відволікатися від проблем на самоті (58%).

Для з'ясування значущості виділених нами вподобань у стратегіях вирішення складних ситуацій взаємин між подружжям при переживанні стресу, ми скористалися обрахунком критерія t -Стьюдента та, відповідно, формулою 3.1. Нами було отримано наступні показники – $t_{\text{емп.}} = 0.47$ до $0,86$; при $t_{0,01} = 2.3$ та $t_{0,05} = 2.03$. Згідно *критерію* t -Стьюдента, значущих відмінностей між мірою вподобанням стратегій розв'язання складних ситуацій взаємин чоловіків і жінок при переживанні стресу не виявлено, що означає, що вподобання чоловіків і жінок при переживанні стресу у більшій частоті використання стратегій

зорієнтованого на вирішення завдань, менш привабливим копінг, що спрямований на уникнення проблем, найменш затребуваною є стратегія, якій властиве орієнтування на емоції, а також вподобання стратегій відволікання залишається на рівні тенденцій, що продовжують формуватися.

Водночас, нами було здійснено кореляційний аналіз за Пірсоном, на основі якого ми прагнули встановити взаємозв'язки між копінг-стратегіями та способами їх вирішення. Для з'ясування значущості виявлених показників ми скористалися таблицею для означеного показника. Зокрема, всі обрахунки кореляції за Пірсоном нами було внесено до таблиці 3.1 Згідно даного коефіцієнта, значущими для нього є значення більше, ніж 0,36

Зокрема нами було виявлено, що задоволеність життям пов'язана з стратегією конструктивної взаємодії (готовності до неї), сильний зв'язок простежується задоволеності життям із стратегією уникнення, стратегією відволікання, і стратегією соціального відволікання. Разом із тим, встановлено значущі взаємозв'язки між стратегіями конструктивної взаємодії і стратегією розуміння ситуації, проблемно-орієнтованої стратегії, що підсилюється стратегіями відволікання від проблем. Емоційно-орієнтована стратегія корелює зі стратегією уникнення, стратегія уникнення із стратегією проблемно-орієнтованою.

Таблиця 3.1.

Матриця кореляційного зв'язку копінг-стратегій, задоволеністю життям у складних ситуаціях складної взаємодії між подружжям

	ДЖ	ЗМ	ТЖ	ОВ	ОЦ	ОС	ОС	УН	ВД	СД
З										
ДЖ		,2	0,1	0,1	,4	,5	,2	,7	,63	,4
Р										
ЗМ	,2		,3	,1	,3	,2	0,2			0,2

Е										
ТЖ	0,1	,3			,2	0,2			0,2	,1
П										
ОВ	0,1	,1			0,2	0,1	0,2	0,1		
С										
ОЦ	,4	,37	,2	0,2		,3	0,3		,1	,1
П										
ОС	,5	0,2		0,2	,3		,3	,2	,6	,41
Е										
ОС	,2	0,2		0,2	0,3	,3		,64	,5	,1
С										
УН	,7		0,1		,2	,6	,36		,9	,8
С										
ВД	,6		0,2		,1	,6	,5	,9		,61
С										
СД	,4	0,2	,1	0,1	,2	,5	,2	,87	,7	

Таким чином, за критерієм задоволеності життям і чоловіки і жінки відрізняються своїм ставленням: у жінок ставлення до життя більш позитивне, ніж у чоловіків, що з нашої точки зору, дозволяє їм бути конструктивними у складних соціальних ситуаціях взаємодії, які мають місце наразі у партнерів, що перебувають на відстані одне від одного. Означена тенденція підтверджена критерієм t-Ст'юдента. Разом із тим, перевага чоловіків з високим рівнем готовності до конструктивної взаємодії, і переважання у жінок середнього рівня готовності до взаємин у складних соціальних ситуаціях лишається на рівні тенденцій, що продовжують формуватися.

Зафіксовано, що вподобання чоловіків у більшій частоті використанні стратегії емоційної поваги до жінок, а вподобання жінок у більшій частоті використання стратегії осмислення ситуації при вирішенні кризових явищ у складних соціальних ситуаціях взаємодії залишається на рівні тенденцій, що

продовжують формуватися. що вподобання чоловіків і жінок при переживанні стресу у більшій частоті використання стратегій зорієнтованого на вирішення завдань, менш привабливим копінг, що спрямований на уникнення проблем, найменш затребуваною є стратегія, якій властиве орієнтування на емоції, а також вподобання стратегій відволікання залишається на рівні тенденцій, що продовжують формуватися.

Здійснивши кореляційний аналіз, нами зафіксовано, що задоволеність життям пов'язана з стратегією конструктивної взаємодії (готовності до неї), сильний зв'язок простежується задоволеності життям із стратегією уникнення, стратегією відволікання, і стратегією соціального відволікання. Разом із тим, встановлено значущі взаємозв'язки між стратегіями конструктивної взаємодії і стратегією розуміння ситуації, проблемно-орієнтованої стратегії, що підсилюється стратегіями відволікання від проблем. Емоційно-орієнтована стратегія корелює зі стратегією уникнення, стратегія уникнення із стратегією проблемно-орієнтованою.

Висновки до розділу 3

З метою встановлення психологічних особливостей *копінг*-стратегій опанування важкими ситуаціями соціальної взаємодії в умовах війни подружжям нами було проведено емпіричне дослідження, що мало форму констатувального експерименту. Були використані такі емпіричні методи збору даних як *Опитувальник копінг-поведінки в стресових ситуаціях (адаптація Т. Крюкова)*, *Шкала задоволеності життям (SWLS 1985)*, *опитувальник Самооцінка конструктивної взаємодії в подружніх стосунках (С. Ємельянов)*, *опитувальник PEA (розуміння, емоційна прихильність, авторитет/повага)*.

Встановлено, що за критерієм задоволеності життям і чоловіки і жінки відрізняються своїм ставленням: у жінок ставлення до життя більш позитивне, ніж у чоловіків, що з нашої точки зору, дозволяє їм бути конструктивними у складних соціальних ситуаціях взаємодії, які мають місце наразі у партнерів, що перебувають на відстані одне від одного. Разом із тим, перевага чоловіків з високим рівнем готовності до конструктивної взаємодії, і переважання у жінок середнього рівня готовності до взаємин у складних соціальних ситуаціях лишається на рівні тенденцій, що продовжують формуватися. Вподобання чоловіків і жінок при переживанні стресу у використанні стратегій орієнтованої на вирішення завдань, копінгу, спрямованого на уникнення проблем, найменш орієнтування на емоції, а також вподобання стратегій відволікання залишається на рівні тенденцій, що продовжують формуватися.

Зафіксовано, що задоволеність життям пов'язана з стратегією конструктивної взаємодії (готовності до неї), сильний зв'язок простежується задоволеності життям із стратегією уникнення, стратегією відволікання, і стратегією соціального відволікання. Встановлено значущі взаємозв'язки між стратегіями конструктивної взаємодії і стратегією розуміння ситуації, проблемно-орієнтованої стратегії, що підсилюється стратегіями відволікання від проблем. Емоційно-орієнтована стратегія корелює зі стратегією уникнення, стратегія уникнення із стратегією проблемно-орієнтованою.

ВИСНОВКИ

Здійснивши теоретичний і емпіричний аналіз проблеми взаємодії подружжя у складних соціальних ситуаціях взаємодії в умовах війни ми дійшли наступних висновків:

За першим завданням, нами було з'ясовано, що взаємодія – це процес обміну інформацією, діями або впливами між двома або більше суб'єктами, що призводить до змін у їхньому стані або поведінці. Вона може відбуватися на різних рівнях, включаючи міжособистісний, груповий, організаційний та суспільний. У психології взаємодія розглядається як важливий аспект соціальної поведінки, що включає комунікацію, співпрацю, конфлікти та інші форми соціальної взаємодії. Вона впливає на формування особистості, розвиток соціальних навичок та адаптацію до соціального середовища.

У межах сім'ї взаємодію аналізують за декількома параметрами, зокрема ієрархією, згуртованістю, гнучкістю, соціальними ролями, зовнішніми та внутрішніми межами. Міжособистісна взаємодія у сім'ї є найбільш значущим фактором її життєдіяльності, що визначає ефективність її функціонування та забезпечує ресурси для росту та розвитку. Особливістю сімейної комунікації є висока емоційна насиченість і інтенсивність спілкування. На відміну від ділових або соціальних контактів, які відбуваються поза межами родини та часто регламентуються певними правилами, сімейне спілкування не обмежене соціальними рамками і чіткими правилами. Водночас взаємини у родині можуть набувати певних відхилень, що призводить до виникнення, непорозумінь, суперечностей, конфліктів у стосунках.

Основна взаємодія у подружжя відбувається за декількома напрямками, що визначають основні параметри життя у сім'ї, зокрема взаємні відносини подружжя; особистісні ознаки кожного з партнерів; соціальні прояви подружньої пари. Саме у цих напрямках виявляються психологічні чинники сімейної взаємодії. Таких факторів сімейної взаємодії (стосунків) було виявлено шість. Так, психологічних чинників, які значною мірою впливають на якість подружніх взаємин є самоактуалізація та самореалізація кожного з партнерів; соціальні

характеристики подружжя; психологічна готовність до сімейного життя та подружніх стосунків; соціально-психологічна компліментарність партнерів; рольова адекватність у стосунках; соціальні установки та очікування щодо подружнього життя. Усі ці чинники, разом із соціальними умовами, суттєво визначають здатність подружньої пари адаптуватися та зберігати стосунки, особливо у складних обставинах, таких як війна.

За другим завданням, нами було з'ясовано, що людина потрапляючи під вплив нестандартних чинників зовнішнього середовища, які характеризуються раптовою і невідомою дією, незвичним характером впливу, опиняється у кризовій або складній ситуації соціальної взаємодії. Основними ознаками таких ситуацій є їх гнітючий характер і психотравмуючий вплив на особистість. Зростає емоційна напруженість, підвищується інтенсивність проявів негативних афективних реакцій і станів, знижується здатність людини використовувати раціональне мислення, здатність міркувати, а на рівні поведінки з'являються дезадаптація і (або) заціпеніння, ступор. Проте така ситуація має подвійний вплив на особистість. З одного боку вона тисне на здоровий глузд, обмежує його використання, а з іншого – запускає мобілізаційні процеси, які запускають механізми захисту, стабілізують стан, стимулюють до прийняття певного рішення особистістю, активізують внутрішні ресурси для подолання негативних кризових явищ і набуття людиною відповідного досвіду, який не завжди є позитивним. Коли ні первинна, ні вторинна оцінки складної ситуації здійснені особистістю не виявили внутрішніх або зовнішніх ресурсів, негативний стан посилюється, ситуація загострюється.

Доведено, що потрапляння людини під вплив нестандартних факторів, які вирізняються раптовістю, невідомістю та незвичним характером дії, часто призводить до кризи чи складної ситуації. Характерними ознаками таких обставин є їхня гнітючий характер і психотравмуючий вплив на особистість. У таких умовах посилюється емоційна напруга, зростає частота негативних афективних реакцій і станів, тоді як здатність до раціонального мислення та

аналізу суттєво знижується. На поведінковому рівні можуть проявлятися дезадаптація, заціпеніння або ступор.

Упродовж усього життєвого циклу сім'я стикається з численними складними ситуаціями, деякі з яких об'єктивно порушують її функціонування. Часто це наслідок горизонтальних або вертикальних стресорів чи впливу несприятливих соціальних процесів. Складні життєві ситуації впливають на різні аспекти функціонування сім'ї та можуть порушувати її основні функції, що у подальшому впливає на добробут членів сім'ї, ускладнює задоволення їхніх потреб, викликає дискомфорт і внутрішню напругу.

Подолання життєвих труднощів може відбуватися по-різному. Для одних сімей це призводить до загострення проблем і порушення комунікації, що збільшує конфліктність і знижує задоволеність життям. Інші, навпаки, об'єднують зусилля для збереження сім'ї та подолання кризи, посилюючи згуртованість. Особливими ресурсами сім'ї, які допомагають їй адаптуватися до несприятливих умов, є гнучкість взаємовідносин між членами родини, помірність у рольових очікуваннях, згуртованість та відкритість у сприйнятті навколишнього світу.

У контексті війни, постійних суспільно-політичних конфліктів та загострення соціальних проблем впоратися зі стресом стає вкрай важко. Травматичні події викликають страхи, емоційні зриви та труднощі у взаємодії. У таких умовах важливим є опанування копінг-стратегіями, що допомагають зберігати емоційну рівновагу та підтримувати ефективність функціонування.

За третім завданням, нами було визначено, що кожна форма копінгу (психологічного подолання ситуації конфлікту) є унікальною, залежить від суб'єктивного сприйняття ситуації, яка переживається, і відповідає переважно одній із основних задач — вирішенню конкретної проблеми, емоційному опануванню, корекції самооцінки або регулюванню взаємин з оточенням. Патерни копінг-поведінки тісно взаємопов'язані між собою, утворюючи єдиний стиль подолання, який виступає механізмом, що інтегрує психобіологічні

програми з індивідуальними особливостями соціалізації особистості, зокрема й складні соціальні ситуації взаємодії.

Копінг передбачає використання когнітивних і поведінкових стратегій для управління ситуацією, вимоги якої оцінюються як надмірні або такі, що перевищують доступні ресурси, а також для зменшення негативних емоцій і конфліктів, викликаних стресом; це когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання стресу. Науковці визнають активні копінг-стратегії найпродуктивнішими для адаптації та вирішення проблем, оскільки вони сприяють аналізу ситуації, знаходженню альтернатив і зниженню рівня стресу.

Копінг-стратегії у подружньому житті є важливими для підтримання гармонійних та стабільних стосунків. Вони включають різні методи та підходи, які допомагають партнерам ефективно справлятися зі стресом, конфліктами та іншими викликами, що виникають у спільному житті. Однією з ключових копінг-стратегій є комунікація. Відкрите та чесне обговорення проблем, почуттів та очікувань допомагає знизити напругу та знайти спільні рішення. Емоційна підтримка також відіграє важливу роль, оскільки здатність партнерів надавати один одному підтримку у складних ситуаціях сприяє зміцненню довіри та взаєморозуміння. Іншою важливою стратегією є спільне проведення часу та участь у спільних заходах. Це допомагає зміцнити емоційний зв'язок та створити позитивні спогади, які підтримують стосунки у довгостроковій перспективі. Важливим є також розвиток навичок вирішення конфліктів, що включає здатність до компромісу та конструктивного обговорення розбіжностей.

За четвертим завданням, нами було з'ясовано, що психологічних особливостей *копінг*-стратегій опанування важкими ситуаціями соціальної взаємодії в умовах війни подружжям нами було проведено емпіричне дослідження, що мало форму констатувального експерименту.

Встановлено, що за критерієм задоволеності життям і чоловіки і жінки відрізняються своїм ставленням: у жінок ставлення до життя більш позитивне, ніж у чоловіків, що з нашої точки зору, дозволяє їм бути конструктивними у складних соціальних ситуаціях взаємодії, які мають місце наразі у партнерів, що

перебувають на відстані одне від одного. Разом із тим, перевага чоловіків з високим рівнем готовності до конструктивної взаємодії, і переважання у жінок середнього рівня готовності до взаємин у складних соціальних ситуаціях лишається на рівні тенденцій, що продовжують формуватися. Вподобання чоловіків і жінок при переживанні стресу у використанні стратегій орієнтованої на вирішення завдань, копінгу, спрямованого на уникнення проблем, найменш орієнтування на емоції, а також вподобання стратегій відволікання залишається на рівні тенденцій, що продовжують формуватися.

Зафіксовано, що задоволеність життям пов'язана з стратегією конструктивної взаємодії (готовності до неї), сильний зв'язок простежується задоволеності життям із стратегією уникнення, стратегією відволікання, і стратегією соціального відволікання. Встановлено значущі взаємозв'язки між стратегіями конструктивної взаємодії і стратегією розуміння ситуації, проблемно-орієнтованої стратегії, що підсилюється стратегіями відволікання від проблем. Емоційно-орієнтована стратегія корелює зі стратегією уникнення, стратегія уникнення із стратегією проблемно-орієнтованою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Волошин П. В. Шестопалова Л. Ф., Підкоритов В. С. Посттравматичні стресові розлади: діагностика, лікування, реабілітація: метод. рекомендації. Харків, 2002. 47 с.
2. Війна прийшла в сім'ю: Чому розлучені бійці та покинуті дружини звинувачують у всьому АТО. Depo.ua. URL : <https://www.depo.ua/ukr/life/viyna-priyshla-v-si...ytsi-ta-pokinuti-24112016154900>
3. В Україні на другий рік великої війни скоротилася кількість шлюбів, а розлучень побільшало. <https://hromadske.ua/posts/v-ukrayini-na-drugij-...>
4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: кол. монографія / за заг. ред. Ю.Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С.Г., 2017. – 488 с.
5. Застосування психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим з проявами посттравматичного стресового розладу: практичний посібник / Я. М. Омельченко, З.Г. Кісарчук, Т.С. Гурлева, Г. П. Лазос [та ін.]; за ред. Я.М. Омельченко. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 256 с.
6. Думка психолога. Відносини на відстані – розрив чи зміцнення сім'ї? NV. URL: <https://life.nv.ua/ukr/socium/vin-viyskovosluzhb...>
7. Осадько, О.Ю. Общение как элексир здоровья (коммуникативные механизмы самогенеза личности): монография / О.Ю. Осадько; НАПН Украины; Ин-т социальной и политической психологии. – Киев : Милениум, 2016. 340 с.
8. Ігри та вправи для тренінгів (зі скарбнички неформальної освіти). Портал ГУРТ . <https://www.gurt.org.ua/articles/43009/>
9. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога сім'ї : навч. посіб. : у 3 кн. / З. Г. Кісарчук, О.І. Єрмусевич. К.: Главник, 2006.
10. Козловська Е. В. Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків: дис. ... канд. психол. наук. / Е. В. Козловська. – К., 2010.

11. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами: метод. посіб. К.: 7БЦ, 2023. 175 с.
12. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. № 4. С. 76–82.
13. Лібанова Е., Позняк О., Цимбал О. Масштаби та наслідки вимушеної міграції населення України внаслідок збройної агресії Російської Федерації. Демографія та соціальна економіка. 2022. № 2. С. 37—42. <https://doi.org/10.15407/dse2022.02.037>
14. Максимова Н.Ю. Сімейне консультування: навч. посіб. / Н. Ю. Максимова. – К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с.
15. Маркова М. В., Козира П. В. Постстресові дезадаптивні стани на тлі соціальних змін: аналіз проблеми. Медична психологія. 2015. № 1(37). С. 8–13.
16. Молода сім'я України 90-х / За ред. Ю. М. Якубовой. Київ: АЛД, 1996.
17. Найкращі справи для тренінгу особистісного зростання. Курси особистісного зростання та лідерства: для тих, хто прагне саморозвитку Саморозвиток курси та тренінги. Zapustibiznes. <https://zapustibiznes.ru/uk/luchshie-uprazhneniy...>
18. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посіб. / Гридковець Л. та ін. ; за заг. ред. Л. Гридковець. Том 3. Київ, 2018. 236 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/4/d/430841.pdf>
19. Основи психологічного консультування (лекційний курс): навч.-метод. посіб. / уклад. Б. А. Якимчук, І. П. Якимчук. Умань: ПП Жовтий О.О., 2013. 204 с.
20. Пінчук І. Я. Психосоціальні фактори та їх вплив на психічне здоров'я населення України: нові виклики та шляхи їх розв'язання. Круглий стіл «Внутрішні переселенці в Україні: півроку поневірян та надії». URL: <http://www.idss.org.u>

21. Психологія здоров'я людини: навч. посіб. / І.В. Толкунова, О.Р. Гринь, І.І. Смоляр, О.В. Голець; за ред. І.В. Толкунової. Київ, 2018. 156 с.
22. Психологія сім'ї: навч. посіб. / В. М. Поліщук, Н. М. Ульїна, С. А. Поліщук та ін.; за заг. ред. В. М. Поліщука. 2-ге вид., доповн. Суми: Університет. кн., 2009. 282 с.
23. Психологія сучасної сім'ї: навч. посіб. / О. А. Столярчук. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
24. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посіб. / З. Г. Кісарчук, 131 Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко; за ред. З. Г. Кісарчук. К.: Логос, 2015. 207 с.
25. Психологічна підтримка в умовах війни. Безпека: Довідник. <https://dovidka.info/psychologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/>
26. Складна суміш почуттів. Як українські пари переживають війну і що робити, щоби зберегти сім'ю. NV. URL: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/ukrajinski-pari-yak-viy-na-vplivaye-na-stosunki-psihologiya-50310844.html>
27. Стасюк В. В. Психологія локальних війн та збройних конфліктів: підруч. для слухачів та студентів вищих навчальних закладів. Київ: НАОУ, 2006. 570 с.
28. Тетяна Боць. Цінність сім'ї для українців досі висока, але ймовірні «відкладені розлучення». Про що свідчить статистика нових шлюбів у час війни. <https://tyzhden.ua/tsinnist-sim-i-dlia-ukraintsi...>
29. Тереза Яніцка-Панек. Роз'єднана українська родина – огляд ситуації, спричиненої війною. Вісник кафедри юнеско «неперервна професійна освіта XXI століття» Unesco chair journal «Lifelong professional education in the xxi century». Випуск / Issue 5 (2022). С.94-102.
30. Тренінг із формування комунікативних умінь і навичок: заняття із вправами та техніками. Видавнича група Основа. <https://osnova.com.ua/trening-iz-formuvannya-kom...>
31. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї [Текст]: навч. посіб. / Раїса Петрівна Федоренко. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.

32. Чабан О. С., Хаустова О. О., Безшейко В. Г., Москаленко О. В. Валідизація «Шкали оцінки якості життя». Український вісник психоневрології 2017. Том 25. випуск 1 (90). С.159-160.
33. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. Науковий вісник ДДУВС. 2022. Спеціальний випуск № 2. С.550-557.
34. 10 ефективних вправ для спілкування для подружжя. <https://uk.vvvvvv.kiev.ua/marriage-communication-357>
35. Właszczuk, K. (2015). Migracje i tożsamość kulturowa. Sytuacja dziecka w rodzinie migracyjnej. W Regulskiej, & U. Dudziak (Red.) Transformacja i jej implikacje dla współczesnej rodziny. Pułtusk: Wydawca Akademia Humanistyczna im. Aleksandra Gieyszтора.
36. Huber, L. (2010). Nowe sieroctwo społeczne—europejski ojciec nieobecny. W L. Huber, & M. Kujawskiej (Red.), Postawy rodzicielskie współczesnych ojców. Poznań: Wydawnictwo Naukowe WSNHiD.
37. Danilewicz, W. (2012). Rodzina ponad granicami. Transnarodowe doświadczenia wspólnoty rodzinnej. W J. Brągiel, & B. Górnickiej (Red.), Rodzicielstwo w kontekście współczesnych przemian społecznych. Opole: Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego.
38. Danilewicz, W. (2008). Migracje zagraniczne jako obszar zainteresowań pedagogiki społecznej. Pedagogika Społeczna, 2.
39. Danilewicz, W. (2010). Rodzina ponad granicami. Transnarodowe doświadczenia wspólnoty rodzinnej. Białystok: Trans Humana.
40. Marquardt, Elizabeth; Glenn, Norval (2001). Hooking up, hanging out, and hoping for Mr. Right: college women on mating and dating today. Institute for American Values.
41. Elizabeth Marquardt (2006) Between Two Worlds: The Inner Lives of Children of Divorce. Harmony. 288 p.

42. Olearczyk, T. E. (2008). Sieroctwo i osamotnienie. Pedagogiczne problemy kryzysu współczesnej rodziny, Wyższa Szkoła Filozoficzno – Pedagogiczna „Ignatianum”. Kraków: Wydawnictwo WAM.
43. Kawula, S., Brągiel, J., & Janke, A. (2014). Pedagogika rodziny. Obszary i panorama problematyki. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
44. Karen Smith Rotabi-Casares. <http://unc.academia.edu/KarenSmithRotabi>
45. Kiełtyk-Zaborowska, I. (2021). Rodzina w cieniu eurosieroctwa czy eurosieroctwo w cieniu rodziny. Kielce: Wyd. UJK.
46. Pawlak, A. (2015). Transnacionalna miłość rodzicielska w epoce globalizacji. Kształtowanie więzi rodzinnych na odległość wśród migrantów zarobkowych. W A. Regulskiej, & U. Dudziak (Red.) Transformacja i jej implikacje dla współczesnej rodziny. Pułtusk: Wydawca Akademia Humanistyczna im. Aleksandra Gieysztora.
47. Paul R Amato, Laura Spencer Loomis, Alan Booth. Parental Divorce, Marital Conflict, and Offspring Well-being during Early Adulthood. Social Forces, Volume 73, Issue 3, March 1995, Pages 895–915, <https://doi.org/10.1093/sf/73.3.895>
48. Paul R. Amato. The Consequences of Divorce for Adults and Children. First published: 02 March 2004 <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x>
49. Reiss D. E. The Family's construction of reality. – Cambridge, Mass: Harvard University press, 1981.
50. Burr iR. Klein S R Reexamining Family Stress. New Theory and Research-London 1994.
51. McCubbin II. J., Patterson J. K. Family Transitions: Adaptation to stress//Stress and Family. Vol. 1: Coping with normative Transitions.-N.Y., 1983.-P. 5-25.
52. Melissa J Miller. <https://www.psychologytoday.com/us/therapists/me...>
53. Janowska, M. (2009). Eurosieroctwo w Polsce jako problem rodziny. URL: <https://www.edukacja.edux.pl/p-6459-eurosieroctw...>
54. John Mordechai Gottman, Nan Silver Crown Publishers, Three Rivers Press, 1999. 271p.

55. <http://dspace.vnbrims.org:13000/jspui/bitstream/...%20Seven%20Principles%20for%20Making%20Marriage%20Work.pdf>
56. Joseph B Walther, Yuhua Jake Liang, David C DeAndrea, Stephanie Tom Tong, Caleb T Carr, Erin L Spottswood, Yair Amichai-Hamburger (2011) The Effect of Feedback on Identity Shift in Computer-Mediated Communication. *Media Psychology*, P 1-26. <https://doi.org/10.1080/15213269.2010.547832>
57. Constance R. Ahrons (1885) *The Good Divorce*. Avon. 320 p. Chaban O., Khaustova O., Bezsheyko V. New Quality of Life Scale in Ukraine: reliability and validity *Indian Journal of Social psychiatry*, Vol. 32, Issue 4, Oct-Dec 2016, p. 473.
58. Chaban O., Khaustova O., Bezsheiko V. Reliability and validity of Chaban Quality of Life Scale // 29 cong. ECNP, 18—22 sep., 2016, Vienna. Post. P2h301.
59. John J. Schwab M. D., John F. Ice M. D., Judith J. Stephenson M. S., Kathy Raymer M. D., Kris Houser M. D., Lisa Graziano M. D., et al. War and the family. *STRESS HEALTH*. Vol. 11. Iss. 1. 1995. P. 131—137. <https://doi.org/10.1002/smi.2460110121>
60. Johnston, Jan (2012). «A Tribute to Dr. Judith Wallerstein (1921-2012)». *Family Court Review*. 50 (4): 543–44. doi:10.1111/j.1744-1617.2012.01474
61. World Bank says Ukraine has tenfold increase in poverty due to war. REUTERS. URL: <https://www.reuters.com/world/europe/world-bank-...> poverty-due-war-2022-10-15/
62. Wallerstein, Judith (21 Sep 2000). «THE OPEN MIND: The Unexpected Legacy of Divorce». PBS. Retrieved

ДОДАТКИ

Додаток А

**Методика «Самооцінка конструктивної взаємодії в
подружніх стосунках» (за С.М.
Ємельяновим)**

Майбутнє обстеження дуже коротко і тому поверхнево. Не поставтеся до нього занадто серйозно. Воно може показати, що ви і ваша наречена чи дружина (наречений чи чоловік) «важка» пара. Але не забувайте, що відносини людей діалектичні. «Важку» пару часом пов'язують сильніші, бурхливіші почуття, ніж гармонійну. Тому основне завдання обстеження – сприяти відвертому обміну двох людей думками одне про одного.

Таблиця 1.

п/п	Позиція	Оцінка
1	Я поважаю себе і тим більше чоловіка (дружину)	5 4 3 2 1
2	Я завжди пам'ятаю, що він (вона) найближча для мене людина, батько (мати) моїх дітей	5 4 3 2 1
3	Я намагаюся не накопичувати помилки та образи, а одразу реагую на них	5 4 3 2 1
4	Я ніколи не роблю сексуальних закидів	5 4 3 2 1
5	Я ніколи не роблю зауваження дружині (дружині) у присутності інших людей, у тому числі у присутності дітей	5 4 3 2 1
6	Я ніколи не перебільшую власні здібності та гідності	5 4 3 2 1
7	Я не вважаю себе завжди і в усьому правому	5 4 3 2 1

8	Я ніколи не ревну і завжди довіряю дружині (дружині)	5 4 3 2 1
9	Я завжди уважний, вмію слухати і чути чоловіка (дружину)	5 4 3 2 1
0	Я постійно працюю над своїми недоліками, дбаю про свою фізичну привабливість	5 4 3 2 1
1	Я ніколи не говорю про недоліки чоловіка (дружини), а говорю лише про конкретну поведінку в конкретній ситуації.	5 4 3 2 1

*Продовження таблиці
Д.1.*

2	1	Я завжди ставлюся до захоплень чоловіка (дружини) з інтересом та повагою	5 4 3 2 1
3	1	Я не намагаюся будь-що-будь встановити істину в сімейних відносинах, якщо є можливість не робити цього	5 4 3 2 1
4	1	Я намагаюся знаходити час для того, щоб іноді відпочити один від одного, і надаю таку можливість дружині (дружині)	5 4 3 2 1
5	1	У конфлікті я ніколи не роблю ставку на перемогу і завжди готовий поступитися	5 4 3 2 1

Оцінка результатів

1) Підсумуйте отримані бали за всіма 15 позиціями та знайдіть середнє арифметичне від цієї суми.

2) Якщо отриманий результат становить від 4,5 до 5 балів, то ваша готовність до конструктивної взаємодії у подружніх стосунках висока та виключає конфлікт.

3) Якщо отриманий результат становить від 4 до 4,5 балів, то рівень вашої готовності до конструктивної взаємодії вищий за середній. Щоб виключити конфліктність у відносинах з чоловіком (дружиною), вам необхідно переглянути окремі позиції вашої поведінки.

4) Якщо отриманий результат становить від 3 до 4 балів, рівень вашої готовності до конструктивної взаємодії середній і, отже, ймовірність конфліктів з чоловіком (дружиною) досить висока. Вам необхідно серйозно переглянути деякі позиції вашої поведінки. 5. Якщо результат менше 3 балів, то рівень вашої готовності до конструктивної взаємодії низький, а ймовірність конфлікту з чоловіком (дружиною) дуже висока. Вам необхідно дуже серйозно переглянути більшість позицій вашої поведінки, вказаних у тесті, та активно працювати над собою.

**Шкала задоволеності
життям (Satisfaction with Life
Scale, SWLS 1985)**

Інструкція. Нижче подано п'ять тверджень, з якими Ви можете погодитись чи не погодитись. Використовуючи 7-бальну шкалу визначте, наскільки Ви згодні із кожним із запропонованих тверджень. Намагайтесь бути максимально щирим, пам'ятайте, що правильних і неправильних оцінок тут не існує.

7 – цілком

згоден 6 –

згоден

5 – частково згоден

4 – складно

відповісти 3 –

частково не

згоден 2 – не

згоден

1 – абсолютно не згоден

Текст методики:

___ Моє життя майже ідеальне

___ Умови мого життя чудові

___ Я задоволений своїм життям

___ Нині я отримав від життя все, що хотів

___ Якби я міг прожити своє життя заново, я не змінив би майже нічого

Обробка результатів:

31-35 балів	Повністю задоволений життям
26-30 балів	Задоволений життям
21-25 балів	Частково задоволений
20 балів	Нейтральне ставлення до життя
15-19 балів	Більше незадоволений життям, ніж задоволений
10-14 балів	Незадоволений життям
5-9 балів	Абсолютно незадоволений своїм життям

Інтерпретація результатів:

30-35 – дуже високий показник

Досліджувані, які отримали таку кількість балів, люблять своє життя і відчують, що справи у них йдуть добре. Їхнє життя не досконале, але вони

відчувають, що цього достатньо для отримання задоволення від кожного прожитого дня, навіть якщо доводиться долати проблеми чи боротися із повсякденними негараздами. Такі люди мають високий рівень соціальної підтримки, стабільну високу самооцінку та благополуччя у всіх сферах власного функціонування.

25-29 – високий показник. Досліджувані, які отримали бали у цьому діапазоні, загалом задоволені власним життям. Їхнє життя не досконале, але вони відчувають сили, необхідні для подолання життєвих труднощів, в свою чергу проблеми не сприймаються як фатальні та мотивують для подальшого особистісного зростання.

Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової)
Інструкція. Нижче наведено можливі реакції людини на різні важкі стресові ситуації. Вкажіть, як часто Ви поведетесь подібним чином у важкій стресовій ситуації і поставте відповідну цифру у бланку відповідей.

Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Дуже
часто 1	2	3	4	5

Текст методики

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
2. Зосереджуюсь на проблемі і думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось хороше, що було у моєму житті.
4. Намагаюся бути серед людей.
5. Звинувачую себе за нерішучість.
6. Роблю те, що вважаю найкращим у даній ситуації.
7. Занурююся у свій біль і страждання.
8. Звинувачую себе за те, що опинився у даній ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене найголовніше.
11. Намагаюся більше спати.
12. Балую себе улюбленою їжею.
13. Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією.
14. Відчуваю нервову напругу.
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.
17. Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації.
18. Іду кудись перекусити або пообідати.
19. Відчуваю емоційний шок.
20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю напрямок дій і дотримуюся його.
22. Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити.
23. Іду на вечірку.
24. Намагаюся вникнути в ситуацію.
25. Застигаю (як заморожений) і не знаю, що робити.
26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
27. Обмірковую подію, яка сталася або своє ставлення до неї.
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилось.
29. Іду в гості до друга.
30. Турбуюся про те, що я буду робити

- 31.Проводжу час з близькою людиною.
- 32.Іду на прогулянку.
- 33.Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову.
- 34.Зосереджується на своїх загальних недоліках.
- 35.Розмовляю з тим, кого я особливо ціную.
- 36.Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.
- 37.Телефоную другу.
- 38.Відчуваю роздратування.
- 39.Вирішую, що тепер найважливіше робити.
- 40.Дивлюся фільм.
- 41.Контролюю ситуацію.
- 42.Докладаю додаткових зусиль, щоб все зробити.
- 43.Розробляю декілька різних рішень проблеми.
- 44.Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації.
- 45.Відриваюсь на інших.
- 46.Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу зробити це.
- 47.Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації.
- 48.Дивлюся телевізор.

Обробка результатів

При обробці результатів підсумовуються бали з урахуванням наведеного нижче ключа.

Копінг	Номери тверджень
Орієнтований на вирішення завдань (проблемно-орієнтована стратегія)	1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47
Орієнтований на емоції (емоційно-орієнтована стратегія)	5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45
Стратегія уникнення	3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48
Субшкала відволікання	9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48
Субшкала соціального відволікання	4, 29, 31, 35, 37

Інтерпретація результатів

Копінг, орієнтований на вирішення завдань – описує цілеспрямовані зусилля для вирішення проблеми, когнітивну реструктуризацію проблеми, спроби змінити ситуацію. Акцентується на поставленому завданні, плануванні та зусиллях, спрямованих на вирішення проблеми.

Копінг, орієнтований на емоції – описує емоційні реакції людини, спрямовані на зниження сили стресу (проте далеко не завжди вдалі). До таких реакцій відносяться: самозвинувачення, надмірна емоційність, агресивність,

роздратованість, зацикленість на собі і заглиблення у світ фантазій. Нерідко ця копінг стратегія призводить до ще більшого зростання рівня стресу.

Стратегія уникнення – описує поведінку або когнітивні зміни, спрямовані на уникнення стресової ситуації. Це відбувається шляхом відволікання на інші ситуації (найчастіше орієнтовані на вирішення конкретних завдань) або шляхом уникнення соціальних контактів, що призводить до тимчасового зменшення сили стресу.