

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ
ПОДРУЖЖЯМ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 232-Мз групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної (наукової)
програми Психологія
Оксана ЧЕРКАСОВА

Керівник: к.психол.н., доц.
Руслана БІЛОУС

Рецензент:

ЗМІСТ

| | |
|---|-----------|
| ВСТУП..... | 3 |
| РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти копінг-стратегій подружжя у кризових ситуаціях..... | 7 |
| 1.1 Теоретичні підходи у визначенні копінг-стратегій | 7 |
| 1.2 Кризові ситуації в житті подружжя..... | 15 |
| 1.3 Копінг-стратегії у подоланні кризових ситуацій подружжям | 26 |
| Висновки до розділу 1..... | 30 |
| РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження копінг-стратегій у подружжя | 31 |
| 2.1 Методи дослідження копінг-стратегій у подружжя | 31 |
| 2.2 Проведення емпіричного дослідження подружніх пар..... | 36 |
| 2.3 Аналіз результатів констатувального експерименту | 42 |
| Висновки до розділу 2..... | 47 |
| РОЗДІЛ 3. Програма психологічної корекції копінг-стратегій для подружніх пар | 49 |
| 3.1 Програма психологічної корекції копінг-стратегій..... | 49 |
| 3.2 Практичне застосування корекційної програми | 56 |
| 3.3 Аналіз результатів формувального експерименту | 60 |
| Висновки до розділу 3..... | 62 |
| ВИСНОВКИ | 64 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 66 |
| ДОДАТКИ | 71 |
| Додаток А. Використані методики психодіагностики | 71 |
| Додаток Б. Програма психологічної корекції копінг-стратегій подружжя..... | 88 |
| Додаток В. Результати психодіагностичних досліджень..... | 93 |

ВСТУП

Актуальність теми. Актуальність теми копінг-стратегій подолання кризових ситуацій у подружжя надзвичайно важливою в сучасному суспільстві, де темпи життя постійно зростають, а стресові фактори стають невід'ємною частиною повсякденності. Зростання економічних, соціальних та особистих викликів часто призводить до напруженості у стосунках між подружжями, що може загрожувати стабільності сім'ї та благополуччю її членів. Умови сучасного життя, такі як професійний тиск, недостатній час для спілкування, а також зміни в соціальних ролях і очікуваннях, створюють середовище, де кризові ситуації у подружжі стають більш поширеними та складними для подолання.

Крім того, ефективні копінг-стратегії є ключовими для збереження здорових стосунків та запобігання розлученням, які негативно впливають не лише на самих подружжя, але й на їхні дітей та ширше суспільство. Стресові ситуації можуть проявлятися у різних формах, таких як фінансові труднощі, проблеми з комунікацією, нерозуміння чи відсутність емоційної підтримки. Без належних механізмів подолання, ці фактори можуть призвести до емоційної дистанції, втрати довіри та, в кінцевому підсумку, розриву стосунків. Тому важливо вивчати та впроваджувати ефективні стратегії, які допоможуть подружжю справлятися з кризами, зберігаючи при цьому взаєморозуміння та підтримку.

Дослідження в цій сфері також підкреслюють важливість психоемоційної стабільності та розвитку навичок адаптації у партнерів. Розуміння власних реакцій на стрес, а також здатність до емпатії та активного слухання є невід'ємними компонентами успішних копінг-стратегій. Крім того, підтримка з боку професіоналів, таких як психологи чи сімейні терапевти, може значно підвищити ефективність подолання кризових ситуацій. Це особливо важливо в контексті сучасних тенденцій, де все більше

пар звертаються за допомогою до фахівців для вирішення міжособистісних конфліктів та зміцнення своїх стосунків.

Вчені підкреслюють значення копінг-стратегій у подоланні стресових ситуацій, проте дослідження специфіки їх застосування в контексті подружніх відносин все ще залишається відкритим питанням, тобто недостатньо дослідженим.

Об'єкт дослідження – кризові ситуації в сімейних відносинах.

Предмет дослідження – копінг-стратегії, які подружжя застосовує для подолання кризових ситуацій.

Мета дослідження полягає в емпіричному виявленні психологічних особливостей використання копінг-стратегій подолання кризових ситуацій у подружжя; розробці й апробації психологічної програми розвитку ефективних копінг-стратегій у подружжя засобами активного соціально-психологічного тренінгу.

Для досягнення поставленої мети було визначено наступні завдання:

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи щодо вивчення копінг-стратегій як механізмів подолання кризових ситуацій у подружжя.
2. Визначити структуру та особливості копінг-стратегій у подружжя, що переживають кризові ситуації.
3. Провести констатувальний експеримент щодо вивчення рівнів використання копінг-стратегій у подружжя.
4. Розробити програму соціально-психологічного тренінгу розвитку ефективних копінг-стратегій у подружжя та дослідити її ефективність.

Теоретико-методологічними засадами дослідження виступають концептуальні підходи до аналізу копінг-стратегій подружжя в кризових ситуаціях. Системний підхід дозволяє розглядати подружні відносини як взаємозалежну систему, де зміни в одній частині впливають на всю систему. Когнітивно-поведінковий підхід фокусується на мисленні та поведінкових реакціях партнерів, що визначають їхню здатність адаптуватися до стресу. Емоційний підхід акцентує увагу на емоційній

регуляції та підтримці між партнерами під час кризи. Вищевказану проблематику вивчали провідні дослідники у цій сфері О. Волошок, Д. Готтман, Н. Гросс, С. Джонсон, Р. Лазарус, Л. Мерфі, Р. Моос, М. Селігман, Р. Стаффер, С. Стросберг, С. Фолькман, Є. Фрайденберг, С. Хобфол, а також українські вчені С. Васьківська, Л. Карамушка, І. Коваленко, В. Ковальчук, О. Литвинова, І. Мельник, С. Прус, Ю. Снігур, Н. Фролова, О. Чабан.

Методи дослідження. Включали в себе анкетування (для визначення поширених копінг-стратегій серед подружжя), глибинні інтерв'ю (для отримання детального розуміння індивідуального досвіду кризових ситуацій і застосування копінг-стратегій), детальний аналіз конкретних випадків подружжя, що ефективно подолали кризові ситуації, для виявлення найбільш успішних стратегій, контент-аналіз (огляд наукової літератури та досліджень з даної теми для визначення теоретичної бази та ідентифікації прогалін у знаннях), психодіагностику членів подружжя.

Психодіагностичні методики, використані на різних етапах дослідження: методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації», опитувальник Brief COPE, опитувальник Ways of Coping Questionnaire (WCQ), опитувальник Dyadic Coping Inventory (DCI).

База дослідження: вивчення особливостей копінг-стратегій подолання кризових ситуацій подружжям проводилося на базі практики у Закарпатському регіональному центрі соціально-трудової реабілітації та професійної орієнтації «Вибір» серед чоловіків та жінок різного віку, всього було залучено 50 респондентів.

Наукова новизната теоретичне значення одержаних результатів полягає у виявленні та аналізі специфічних методів адаптації, які використовують сучасні подружжя, а також у інтеграції міжнародних та українських теоретичних підходів для глибшого розуміння динаміки сімейних криз. Теоретичне значення роботи розширює існуючі моделі сімейної психології шляхом включення культурно-специфічних аспектів

українських сімейних структур та взаємин, що дозволяє більш точно і комплексно оцінювати механізми адаптації та стійкості подружжя.

Практична значущість результатів дослідження полягає в можливості застосування отриманих знань для розробки ефективних програм сімейної терапії та консультативної підтримки. Виявлені та проаналізовані стратегії адаптації дозволяють психологам та фахівцям з сімейних відносин створювати індивідуалізовані підходи до роботи з парами, сприяючи покращенню комунікації, емоційної підтримки та взаєморозуміння між партнерами. Крім того, результати дослідження можуть бути використані для навчання спеціалістів у сфері соціальної роботи та освіти, а також для розробки інформаційних матеріалів, спрямованих на підвищення обізнаності громадськості щодо важливості ефективних копінг-стратегій у підтримці стабільності сімейних відносин.

Апробація. Основні положення та висновки досліджень магістерської кваліфікаційної роботи викладені на IX Міжнародній науково-практичній конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи» на базі Київського Національного Університету імені Тараса Шевченка (25-26 жовтня 2024 року, м. Київ); «Магістерських студіях. Альманаху. Вип. 24. 2024» Херсонського державного університету, м. Херсон, м. Івано-Франківськ.

Логіка дослідження зумовила структуру кваліфікаційної роботи, що складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, який містить 42 найменування та три додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОДРУЖЖЯ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

1.1 Теоретичні підходи у визначенні копінг-стратегій

Копінг стратегії – це різноманітні методи та підходи, які людина використовує для подолання стресу, складних емоцій або викликів у житті. Вони можуть бути як активними, спрямованими на вирішення проблеми або зміну ситуації, так і пасивними, такими як релаксація, медитація чи звернення за підтримкою до оточуючих. Ефективні копінг стратегії допомагають зберігати психічне здоров'я, знижувати рівень тривожності та полегшувати адаптацію до нових або важких життєвих обставин. Вибір відповідних стратегій залежить від індивідуальних особливостей, характеру стресорів та контексту ситуації.

Л. П'янківська вказує, що «копінг-стратегії поведінки – це усвідомлені і життєво необхідні моделі поведінки додання труднощів. Несформованість копінг-стратегій поведінки спричиняє порушення соціальної взаємодії, деструктивні зміни особистості, детермінує проблеми адаптації та саморозвитку» [1, с. 184].

Копінг-стратегії людина використовує для подолання стресових ситуацій, контролю емоційного стану та адаптації до складних життєвих обставин. Вони спрямовані на зниження негативного впливу стресу на психічне та фізичне здоров'я, а також на підтримку психологічного благополуччя.

«У психології копінг (від англ. coping – справлятися) – те, що робить людина, щоб справитися (англ. to copewith) зі стресом. Поняття об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються, щоб впоратися із запитам буденного життя» [2, с. 76].

Стрес – це фізіологічна та психологічна реакція організму на зовнішні або внутрішні подразники, які сприймаються як загроза або виклик. Він може виникати у відповідь на різноманітні ситуації, такі як робочі навантаження, особисті конфлікти, фінансові труднощі чи зміни життєвих обставин. Вплив стресу на людину може бути двостороннім: помірний рівень стресу може стимулювати продуктивність, покращувати концентрацію та сприяти особистісному росту, тоді як хронічний або надмірний стрес може призводити до фізичних проблем (наприклад, серцево-судинних захворювань, ослаблення імунної системи), психічних розладів (таких як тривожність, депресія) та зниження загальної якості життя. Ефективне управління стресом є важливим для підтримки психічного і фізичного здоров'я людини.

«Поняття стресу вперше ввів У. Кеннон. Згідно з цим поняттям стрес – це викликане емоційне напруження, яке стимулює реакцію «боротись або бігти». Згодом таке поняття стресу було переосмислене Г. Сельє. Він виділив два полюси стресу – дистрес та еустрес» [3, с. 10].

Стрес – це такий стан психічного та фізичного напруження, який виникає у відповідь на різноманітні фактори, що вимагають адаптації або реакції. З точки зору психології, стрес є природною реакцією організму на зовнішні чи внутрішні подразники, що порушують його гомеостаз.

Психологічні причини стресу можуть бути різноманітними: від міжособистісних конфліктів, проблем на роботі до фінансових труднощів та особистих втрат, впливу війни. Крім того, внутрішні чинники, такі як перфекціонізм, низька самооцінка чи нездатність ефективно керувати часом, невміння пристосуватися до нових умов життя, також можуть сприяти розвитку стресу. В сучасному світі, де постійно зростає ритм життя і вимоги до людини, стрес стає невід'ємною частиною повсякденного життя багатьох людей.

Дистрес характеризується негативними емоціями та фізіологічними реакціями, що виникають у відповідь на надмірні або тривалі навантаження,

які перевищують наші можливості справитися з ними. Це може призводити до зниження продуктивності, погіршення здоров'я та загального зниження якості життя. На противагу цьому, еустрес є позитивною формою стресу, яка стимулює розвиток, мотивацію та підвищення ефективності.

Еустрес виникає, коли ми зустрічаємося з викликами, які відповідають нашим навичкам і ресурсам, сприяючи особистісному зростанню та адаптації.

Розуміння різниці між дистресом і еустресом дозволяє ефективніше керувати своїм емоційним станом, знаходити баланс між роботою та відпочинком, а також використовувати стрес як інструмент для досягнення позитивних змін у житті.

Фізичні прояви стресу можуть включати головний біль, напруження м'язів, підвищену втому, проблеми зі сном та зміни апетиту. Хронічний стрес може призвести до серйозних захворювань, таких як серцево-судинні проблеми, діабет, депресія та інші психічні розлади. Таким чином, стрес не тільки впливає на емоційний стан людини, але й має значний вплив на її фізичне здоров'я. Ефективне управління стресом потребує комплексного підходу, включаючи зміни у способі життя, розвиток навичок подолання стресу та, за необхідності, професійну допомогу. Вміння управляти стресом є важливою складовою здорового і збалансованого життя.

«У зарубіжній психології ґрунтовні дослідження копіngu представлені в працях таких учених, як Р. Лазарус, Л. Мерфі, Р. Моос, М. Селігман, С. Фолькман, Є. Фрайденберг, С. Хобфол та ін.» [4, с. 90].

Так, Р. Лазарус – один з провідних теоретиків у галузі стресу і копіngu. Разом із С. Фолкман розробив модель когнітивної оцінки стресу і копіngu. У цій моделі вони розділили копінг на два основних типи: проблемно-орієнтований копінг (стратегії, спрямовані на вирішення проблеми або зміну ситуації, що викликає стрес); емоційно-орієнтований копінг (стратегії, спрямовані на регулювання емоцій, пов'язаних зі стресом).

Дослідження К. Метьюз зосереджені на зв'язку між копінгом, стресом і серцево-судинними захворюваннями. Ш. Тейлор вивчала соціальну підтримку і копінг, а також розробила концепцію «тенденції до турботи і дружби» (tend-and-befriend), яка пропонує, що люди в стресових ситуаціях можуть використовувати соціальну підтримку як ефективну стратегію копінгу. Роботи Ч.Карвера зосереджені на індивідуальних відмінностях у копінгу, зокрема на оптимізмі та песимізмі як факторах, що впливають на стратегії копінгу і результати стресових ситуацій.

М.Селігман, відомий своїми дослідженнями в галузі позитивної психології, зокрема, концепціями вивченої беспорядності та оптимізму. Його роботи включають дослідження копінгових стратегій і їхнього впливу на психічне здоров'я. Дослідження Л.Мерфі зосереджені на адаптивних та неадаптивних стратегіях копінгу, а також на зв'язку між копінгом та психологічним здоров'ям у різних вікових групах. Р.Моос відомий своїми дослідженнями життєвих стресів і копінгу.

Е. Фрайденберг спеціалізується на дослідженні копінгу в підлітковому віці. Вона розробила кілька інструментів для оцінки копінгу серед дітей та підлітків, а також вивчала ефективність різних копінгових стратегій у цій віковій групі. С.Хобфол відомий своїми дослідженнями в галузі ресурсної теорії стресу. Він розробив концепцію збереження ресурсів як ключового аспекту копінгу, де люди прагнуть зберігати, захищати і примножувати свої ресурси у відповідь на стрес.

Українські науковці активно досліджують тему копінг-стратегій подолання кризових ситуацій подружжям, зосереджуючись на психологічних аспектах адаптації сімей до стресових подій. Вони вивчають механізми, за допомогою яких подружні пари справляються з викликами, такими як економічні труднощі, соціальні зміни або особисті втрати.

Л. Карамушка та Ю. Снігур досліджували копінг-стратегії як важливий елемент психологічного здоров'я особистості. Вони зосередили увагу на класифікації копінг-стратегій і їх ролі в організаційному та особистісному

контекстах. Їхні праці сприяють розумінню, як правильний вибір стратегії може зменшити вплив стресу на стосунки в сім'ї.

О. Волошок та С. Прус вивчали поведінкові прояви копінг-стратегій серед молоді. Їхні висновки, хоч і орієнтовані на студентський вік, також важливі для розуміння того, як партнери в подружжі можуть використовувати продуктивні та непродуктивні копінг-стратегії для подолання проблем у відносинах.

В. Ковальчук та Н. Фролова звернули увагу на психологічні аспекти вибору копінг-стратегій, підкреслюючи значення індивідуальних рис у процесі подолання кризових ситуацій, що має пряме відношення до підтримання здорових сімейних відносин у складні періоди.

Серед українських дослідників, які займаються темою копінг-стратегій подолання стресу та кризових ситуацій, відзначаються О. Чабан та Л. Карамушка. Їх роботи досліджують, як індивіди та подружні пари адаптуються до складних життєвих умов. Зокрема, вивчаються різні копінг-механізми, такі як пошук соціальної підтримки, емоційна адаптація та проблемно-орієнтовані стратегії. Ці дослідження важливі для розробки практичних психологічних інструментів, спрямованих на підтримку подружніх пар, зокрема під час криз. Більше про це можна знайти у роботах з психології адаптації та стресостійкості, що активно публікуються в наукових журналах України.

Науковці С. Васьківська, І. Коваленко, О. Литвинова та І. Мельник досліджували копінг-стратегії як важливий компонент адаптації до стресових та кризових ситуацій. Вони зосереджуються на аналізі поведінкових та психологічних аспектів подолання стресу і підкреслюють значення таких факторів, як соціальна підтримка, особисті ресурси та рівень контролю над ситуацією.

Ці дослідники підходять до копінгу через призму міжособистісних стосунків, локусу контролю та індивідуальних особливостей. Наприклад, емоційно-орієнтовані стратегії (як-от вираження переживань) та проблемно-

орієнтовані підходи (пошук рішення або планування дій) допомагають ефективніше адаптуватися до викликів. Одночасно акцентується важливість уникнення дезадаптивних реакцій, таких як уникання або втеча від проблеми, які можуть погіршити ситуацію.

Кризи та стрес мають великий вплив на сімейні відносини. Особливо це стосується початкових етапів спільного життя.

I. Кондратьєва вважає, що «молоде подружжя визначає кризу як переломний момент у відносинах, пов'язаний з виникненням труднощів і проблем, які пара не в змозі подолати без будь-яких емоційних затрат. Наявність непорозуміння в подружжі позначається на якості відносин подружжя» [5, с. 206].

Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії– це такі стратегії, що спрямовані на активне вирішення стресових ситуацій або зменшення впливу стресорів шляхом безпосереднього втручання у причини стресу. Вони включають в себе різноманітні дії та техніки, які допомагають людям більш ефективно справлятися з проблемами, що викликають стрес. Основними аспектами проблемно-орієнтованих копінг-стратегій є аналіз ситуації, розробка плану дій, та виконання конкретних кроків для вирішення проблеми.

Вони також включають аналіз ситуації та визначення шляхів її вирішення. Наприклад, людина може детально розглянути проблему, розібрати її на складові та оцінити можливі варіанти дій. Планування конкретних дій для усунення проблеми також є важливим аспектом цієї стратегії. Це може включати складання списку завдань, встановлення пріоритетів та визначення термінів виконання. Пошук інформації та консультацій для прийняття рішень допомагає отримати необхідні знання та поради від експертів або людей, які стикалися з подібними ситуаціями. Активні спроби змінити ситуацію або її аспекти можуть включати переговори, внесення змін у робочий процес або інші конкретні дії, спрямовані на поліпшення ситуації.

Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії – це стратегії, що спрямовані на зниження емоційного напруження, викликаного стресом. Вираження емоцій через розмову, письмо або творчість допомагає людині висловити свої почуття та знайти підтримку у близьких або друзів. Використання релаксаційних технік, таких як медитація, дихальні вправи чи йога, сприяє зниженню фізичного та психічного напруження. Звернення до соціальної підтримки, включаючи друзів, сім'ю або групи підтримки, допомагає отримати емоційну допомогу та розуміння від інших людей. Зміна негативних думок на позитивні шляхом свідомого фокусування на позитивних аспектах ситуації або застосування технік когнітивно-поведінкової терапії також є важливим компонентом цієї стратегії.

Уникаючі копінг-стратегії – це стратегії, що спрямовані на уникнення або відсторонення від стресової ситуації. Втеча від проблеми може включати уникання конфліктів, зміна місця проживання або роботи. Занурення в хобі чи іншу діяльність для відволікання уваги допомагає зменшити стрес, надаючи людині можливість зайнятися чимось приємним та відволіктися від проблеми. Використання субстанцій, таких як алкоголь або наркотики, як спосіб тимчасового уникнення проблем є небажаною стратегією, яка може призвести до залежностей та погіршення ситуації у довгостроковій перспективі.

Вибір копінг-стратегій значною мірою залежить від індивідуальних особливостей людини. Особистісні характеристики, такі як рівень тривожності, самооцінка та толерантність до невизначеності, впливають на те, як людина реагує на стрес. Люди з високим рівнем тривожності можуть бути схильні до використання емоційно-орієнтованих стратегій для зниження напруги. Психологічні стани, такі як депресія або хронічний стрес, також відіграють важливу роль. Наприклад, люди, що страждають від депресії, можуть частіше вдаватися до уникання проблем, тоді як особи з хронічним стресом можуть шукати активні способи вирішення ситуації.

«Людина з продуктивним ставленням до кризи пам'ятає про подібні скрути у власному житті, не втрачаючи надії поступово впоратися з ними. Спустошеність і відчуженість – це дуже неприємно, але треба нагадувати собі, що неприємності все одно скінчаться, все це не триватиме вічно. Інколи треба відволіктися, розслабитися, зняти напруження, щоб побачити, що робити далі» [6, с. 51].

Соціальні фактори включають наявність або відсутність соціальної підтримки, а також сімейні та міжособистісні відносини. Підтримка від друзів, сім'ї або колег може значно полегшити процес подолання стресових ситуацій. Люди, які мають сильні соціальні зв'язки, частіше використовують проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, оскільки вони можуть розраховувати на допомогу та підтримку від оточуючих. Натомість, відсутність підтримки може спонукати до уникання або пасивного прийняття ситуації.

Культурні фактори включають культурні норми та цінності, які визначають прийнятні способи реагування на стрес, а також релігійні та духовні переконання. У деяких культурах може бути прийнятним вираження емоцій та звернення за допомогою до соціальної підтримки, тоді як в інших це може вважатися слабкістю. Релігійні та духовні переконання можуть також впливати на вибір копінг-стратегій, наприклад, через використання молитви або медитації як способу зниження стресу.

Л. Онуфрієва, І. Ващенко вважають, що «особистісні властивості людини та характеристики ситуації, у якій відбувається діяльність, є чинниками формування тих чи інших копінгів» [7, с. 234].

Контекст ситуації, включаючи характер і тривалість стресової ситуації, а також доступні ресурси для вирішення проблеми, також має велике значення. Якщо стресова ситуація є короткотривалою і людина має достатні ресурси для її вирішення, вона, ймовірно, використовуватиме проблемно-орієнтовані стратегії. Якщо ж ситуація є довготривалою і ресурси обмежені, людина може звернутися до емоційно-орієнтованих або уникаючих стратегій.

Правильно підібрані копінг-стратегії можуть значно знизити рівень стресу та підвищити здатність людини адаптуватися до змін і викликів. Вони допомагають підтримувати психічне здоров'я, зменшують ризик розвитку психосоматичних захворювань, поліпшують якість життя та підвищують загальну стійкість до стресу. Ефективне використання копінг-стратегій дозволяє людині зберігати життєвий баланс і впевненість у своїх силах.

Психологи та психотерапевти можуть допомогти людині розвивати ефективні копінг-стратегії, пропонуючи психоедукацію щодо стресу та його впливу. Вони можуть навчити релаксаційним технікам та методам управління стресом, підтримати у розробці індивідуальних планів дій для вирішення проблем, а також допомогти у зміні негативних мисленнєвих шаблонів та підвищенні самооцінки. Завдяки професійній допомозі, людина може краще розуміти свої реакції на стрес і використовувати найефективніші стратегії для його подолання.

«Певну цікавість викликає вивчення емоційного інтелекту як феномену, що є запорукою опанування таких властивостей як самоконтроль, само мотивування діяльності, розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, що сприяє конструктивним стосункам з оточуючими, адаптації в нових соціальних умовах»[8, с. 53].

Таким чином, копінг-стратегії є важливим інструментом для підтримки психічного та фізичного здоров'я, що дозволяє людям ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та зберігати життєвий баланс. Вибір відповідних стратегій залежить від багатьох факторів, включаючи індивідуальні особливості, соціальну підтримку, культурні норми та конкретний контекст ситуації.

1.2 Кризові ситуації в житті подружжя

Кризові ситуації в житті подружжя – це періоди серйозних випробувань та напружень, які можуть суттєво вплинути на взаємини між

партнерами. Ці ситуації можуть виникати з різних причин і на різних етапах сімейного життя. Важливо розуміти природу цих криз та ефективно з ними справлятися, щоб зберегти та зміцнити шлюб.

«У деяких сучасних дослідженнях життєву кризу розглядають як різновид складної життєвої ситуації чи кризової ситуації у площині подій, поведінки, відносин, переживань, або ж кризову ситуацію визначають як основну причину життєвої кризи» [9, с. 211].

Кризи життєвих етапів є природними складовими життя подружжя і можуть виникати на різних стадіях їхнього спільного шляху. Перший рік шлюбу часто характеризується адаптацією до спільного життя, вивченням звичок і характерів партнера та появою перших конфліктів. Це період, коли партнери вчаться взаємодіяти та пристосовуватися один до одного.

Часто на початку стосунків ми маємо ідеалізоване уявлення про свого партнера та спільне життя. Однак з часом, коли романтичний запал вщухає і на перший план виходять буденні проблеми, може з'явитися відчуття розчарування. Це природний процес, адже кожна людина має свої недоліки, і жодні стосунки не можуть бути абсолютно ідеальними.

Сумніви у своїх життєвих виборах можуть виникати через неспівпадіння очікувань та реальності. Наприклад, один з партнерів може відчувати, що він не отримує достатньо підтримки чи уваги від іншого, або ж не бачить розвитку стосунків у тому напрямку, в якому він сподівався. Такі розбіжності можуть викликати невпевненість та роздуми над тим, чи правильно було зроблено вибір на початку стосунків.

Іноді причиною розчарування може бути особиста криза чи невдоволення собою. Коли людина не задоволена своїми досягненнями, роботою чи життєвим шляхом, це невдоволення може відбиватися на стосунках з партнером. У такій ситуації важливо не перекладати відповідальність за свої проблеми на іншу людину, а спробувати знайти шляхи для особистісного розвитку та вдосконалення.

Нарешті, розчарування та сумніви можуть виникати через недостатню комунікацію між партнерами. Важливо відкрито говорити про свої почуття, потреби та очікування. Коли між партнерами є діалог і готовність до компромісів, вони можуть разом знайти вирішення проблем та зміцнити свої стосунки. Відвертість та взаємна підтримка можуть допомогти подолати моменти розчарування та сумнівів, забезпечуючи міцний фундамент для подальшого спільного життя.

«Перехід від однієї стадії життєвого циклу до іншої та розв'язання суперечностей між новими завданнями ставить перед сім'єю нові цілі й вимагає структурно-функціональної перебудови, уключаючи зміну в ієрархії функцій сім'ї, розв'язання питання про верховенство та лідерство й розподіл ролей. Успішність вирішення криз переходу забезпечує ефективне функціонування сім'ї, її гармонійний розвиток» [10, с. 121].

Народження дитини приносить значні зміни у ролях і відповідальності, фізичне та емоційне навантаження, а також брак часу для особистих відносин. Цей етап може викликати стрес і напругу, але також є можливістю для зміцнення сімейних зв'язків.

Однією з найбільших змін, що супроводжують народження дитини, є перерозподіл ролей та відповідальності. Батьки повинні навчитися ділити обов'язки, пов'язані з доглядом за новонародженим, що включає годування, зміну підгузків, купання та багато іншого. Це може вимагати значної адаптації, особливо якщо раніше кожен з партнерів мав усталений ритм життя та обов'язки.

Фізичне та емоційне навантаження також зростає. Новоспечені батьки часто стикаються з недосипанням, виснаженням та необхідністю швидко реагувати на потреби дитини. Постійне недосипання та фізичне виснаження можуть негативно впливати на емоційний стан, викликаючи роздратованість, тривожність або навіть депресію. Важливо, щоб партнери підтримували один одного та розуміли, що ці емоційні коливання є нормальною частиною адаптаційного процесу.

Брак часу для особистих відносин може стати ще однією перешкодою. Народження дитини часто залишає мало часу для спільних розваг чи навіть простої розмови між партнерами. Це може створювати відчуття віддаленості та незадоволеності у стосунках. Однак, важливо пам'ятати, що цей етап життя є тимчасовим, і з часом ситуація покращиться.

Незважаючи на ці виклики, народження дитини також надає можливість для зміцнення сімейних зв'язків. Спільний досвід виховання дитини може зблизити партнерів, допомагаючи їм краще розуміти і підтримувати один одного. Спільне подолання труднощів і радість від досягнень дитини можуть створити міцний емоційний зв'язок між батьками. Важливо працювати над комунікацією, підтримкою та розумінням, щоб цей етап став фундаментом для подальшого розвитку сім'ї.

«Як для подружніх пар, які мають дітей, так і не мають, характерне зниження задоволеності шлюбом з часом, але в сім'ях з дітьми воно виражено сильніше і спостерігається саме в період після народження дитини. Однак висока варіативність даних показує неоднорідність цих змін: не всі подружні пари демонструють зниження задоволеності взаєминами після народження дитини» [11, с. 30].

Середина життя часто супроводжується кризою середнього віку, коли відбувається переоцінка життєвих цілей і досягнень, а також зменшення емоційної близькості. Партнери можуть відчувати розчарування та сумніви у своїх життєвих виборах.

Криза середнього віку зазвичай настає у віці між 40 і 60 роками, коли людина починає осмислювати своє життя, переглядати досягнення та визначати, наскільки вони відповідають початковим очікуванням і мріям. Це може бути періодом великого стресу і занепокоєння, коли людина зіштовхується з усвідомленням того, що половина життя вже позаду. У цей час багато хто задається питаннями про сенс життя, особисті досягнення та майбутнє.

Партнери можуть відчувати зменшення емоційної близькості, оскільки кожен з них переживає свій внутрішній конфлікт і переоцінку. Щоденні турботи, такі як кар'єра, виховання дітей та інші зобов'язання, можуть додатково зменшити час і енергію, які раніше витрачалися на підтримку взаємозв'язку. Це може призвести до відчуття віддаленості, непорозумінь і навіть конфліктів.

Розчарування та сумніви у своїх життєвих виборах можуть бути особливо гострими у цей період. Людина може відчувати, що не досягла бажаних висот у кар'єрі, що не реалізувала своїх мрій або що витратила багато часу на речі, які не приносять справжнього задоволення. Такі роздуми можуть викликати депресію, тривогу та почуття незадоволеності.

Однак, криза середнього віку також може бути можливістю для позитивних змін. Переоцінка життєвих цілей може привести до нового розуміння власних бажань і потреб, що, у свою чергу, може стимулювати досягнення нових висот і здійснення мрій. Партнери, які відкрито спілкуються про свої почуття та очікування, можуть знайти спільний шлях до вирішення проблем і зміцнення своїх відносин.

Важливо пам'ятати, що підтримка та розуміння з боку партнера можуть відігравати ключову роль у подоланні цього важкого періоду. Взаємна підтримка, відкритий діалог і готовність до змін можуть допомогти подолати кризу середнього віку, зробивши стосунки ще міцнішими і більш значущими.

«Ставлення до іншого як до цінності і як до людини – і, в цьому сенсі, як до самого себе – і служить гарантом надійності у встановленні довірчих відносин. Відповідно існує зв'язок між довірою до себе і довірою до іншого» [12, с. 211].

Від'їзд дорослих дітей з дому, відомий як «порожнє гніздо», також вимагає переорієнтації на відносини між подружжям, що може бути складним, але й відкриває нові можливості для зосередження на собі та один на одному.

Коли діти залишають батьківський дім, подружжя стикається зі змінами в своєму повсякденному житті та динаміці відносин. Відсутність дітей, які раніше займали значну частину їхнього часу та уваги, може створити відчуття порожнечі та втрати. Це може викликати сум, тугу за минулим і навіть кризу ідентичності, адже батьки повинні переосмислити свої ролі без щоденних обов'язків щодо догляду за дітьми.

Перехід до життя без дітей вдома також може спричинити певні труднощі у стосунках між подружжям. Партнери можуть виявити, що вони вирости по-різному за ті роки, коли їхня увага була зосереджена на дітях, і тепер їм потрібно знайти нові способи взаємодії та спілкування. Можуть з'явитися приховані конфлікти або проблеми, які раніше залишалися непомітними через зайнятість батьківськими обов'язками.

Однак, цей етап також відкриває нові можливості для подружжя. Звільнення від щоденних турбот про дітей дає змогу більше часу та енергії зосередити на собі та один на одному. Партнери можуть відкрити нові спільні інтереси, відновити старі хобі або просто насолоджуватися компанією один одного без зовнішніх відволікань.

Період «порожнього гнізда» також може бути часом для переоцінки власних цінностей та життєвих цілей. Подружжя може знову знайти спільні мрії та плани на майбутнє, як-от подорожі, особистісний розвиток або нові проекти. Важливо використовувати цей час для зміцнення емоційної близькості, відкритого спілкування та взаємної підтримки, а також змінювати відношення.

«Люди по-різному ставляться до свого кризового стану. Психологи виділяють: 1. Ігнорування; 2. Перебільшення кризи та її наслідків; 3. Демонстративне відношення; волонтаристське ставлення; 5. Продуктивне ставлення» [13, с. 24].

Так наприклад, економічні кризи можуть суттєво впливати на стабільність і благополуччя сім'ї. Втрата роботи призводить до зниження фінансової стабільності, зміни у рівні життя та підвищення стресу і

тривожності. Це може стати джерелом конфліктів та напруги у відносинах. Фінансові труднощі, такі як борги, невдалі інвестиції чи несподівані витрати, також можуть призвести до конфліктів та емоційного виснаження. Ефективне відношення до таких викликів допоможе їх подолати. Продуктивне вирішення матеріальних проблем вплине на всі сфери життя.

«Життєва криза людини – внутрішня криза особистості, зумовлена станом її свідомості, особливостями її цінностей і переживань» [14, с. 51].

Кризи, пов'язані зі здоров'ям та хворобами, також можуть стати серйозним випробуванням для подружжя. Серйозні хвороби вимагають фізичних та емоційних зусиль, потребують догляду та можуть змінити динаміку відносин. Психічні розлади, такі як депресія чи тривожні розлади, також впливають на емоційний стан і здатність підтримувати відносини. Важливо надавати підтримку партнеру, звертатися до медичних і психологічних фахівців для отримання необхідної допомоги.

«За неухвагу до кризового стану і за небажанням розпочати усвідомлені зміни та перебудову своїх поглядів, шукати нову траєкторію свого життєвого шляху людина розраховується місяцями чи роками свого життя, яке пов'язане з постійним почуттям самотності, емоційного вакууму» [15, с. 50].

Важливою подією є зрада. Вона часто має згубний вплив на відносини. Зрадає однією з найсерйозніших криз, яка руйнує довіру, завдає емоційного болю і вимагає серйозних зусиль для відновлення відносин. Недовіра, викликана підозрами, ревностями або відсутністю відкритості і чесності, також може призвести до серйозних конфліктів.

Людина, яку зрадили, може відчувати гнів, сум, образу та втрату віри в партнера. Ці емоції можуть бути настільки сильними, що іноді здається неможливим продовжувати відносини. Партнер, який вчинив зраду, часто також стикається з почуттям провини та сорому. Він може відчувати розкаяння і бажання виправити ситуацію.

Процес відновлення стосунків після зради може бути довгим і складним. Не всі стосунки можуть витримати випробування зрадою, і іноді

рішення про розрив може бути найкращим виходом для обох партнерів. Однак, якщо обидва партнери готові працювати над відновленням своїх стосунків, зрада може стати можливістю для глибокого особистісного росту та зміцнення відносин.

«Критичною ситуацією вважається ситуація, коли суб'єкт стикається з неможливістю задоволення внутрішніх потреб свого життя, як-от мотиви, прагнення, цінності тощо. Критична життєва ситуація – це обставини, які спричиняють емоційні труднощі та є складною психологічною проблемою для особи. Така ситуація вимагає від людини знаходити новий спосіб подолання, за допомогою незвичних для неї ресурсів» [16, с. 109].

Погана комунікація є частою причиною кризових ситуацій у подружжі. Нездатність ефективно висловлювати свої думки і почуття призводить до непорозумінь та ескалації конфліктів. Різні очікування щодо сімейних цінностей, ролей та обов'язків можуть також стати джерелом напруги. Важливо вміти слухати партнера без перебивань і оцінок, шукати компроміси та проявляти гнучкість у своїх поглядах і поведінці.

«Основними індикаторами кризового стану особистості є високий рівень нервово-психічної напруги, тривожності, депресії, апатії, суму, гніву, почуття безпорадності, фізичного стомлення, а також психічне виснаження, сенситивність, зниження самооцінки, фрустрація» [17, с. 117].

Подолання кризових ситуацій є складним процесом, який вимагає комплексного підходу та розуміння психологічних механізмів людини. Перш за все, важливо усвідомити та прийняти існування кризи, що дозволяє почати роботу над вирішенням проблеми. Ефективне управління емоціями, таких як страх, тривога або розчарування, допомагає зберегти ясність думок і зосередитись на пошуку рішень. Пошук підтримки у близьких, друзів або професійних психологів сприяє отриманню необхідних ресурсів та перспектив для подолання труднощів. Важливо також розвивати навички когнітивної реструктуризації, які дозволяють змінювати негативні переконання на більш позитивні та реалістичні.

Використання різних стратегій подолання, таких як тайм-менеджмент, релаксаційні техніки або фізична активність, може значно знизити рівень стресу та покращити загальний стан. Крім того, розвиток особистої стійкості та здатності адаптуватися до змін допомагає ефективніше реагувати на майбутні кризи. У деяких випадках необхідно звернутися до професійної допомоги, щоб отримати спеціалізовану підтримку та інструменти для подолання складних життєвих ситуацій. Таким чином, подолання кризових ситуацій є багатоступеневим процесом, який вимагає усвідомленого підходу, підтримки та розвитку особистісних ресурсів.

Чесність і відкритість у спілкуванні є ключовими для подолання кризових ситуацій. Говорити про свої почуття, потреби та очікування допомагає краще розуміти один одного і знаходити спільні рішення. Активне слухання, коли партнери вислуховують один одного без перебивань і оцінок, сприяє глибшому взаєморозумінню і підтримці.

Готовність до співпраці та пошук компромісів є важливими для збереження гармонії у відносинах. Прагнення знайти рішення, яке задовольняє обидві сторони, та здатність адаптувати свої погляди і поведінку заради збереження відносин сприяють зміцненню партнерства.

Взаємна підтримка у складні моменти є необхідною для подолання криз. Вираження співчуття та розуміння, підтримка один одного емоційно і практично допомагають зберегти емоційну близькість. Відвідування сімейного психолога, спільні заняття та романтичні жести також сприяють зміцненню відносин.

«Життєву кризу визначають також як стійку комплексну психосоматичну реакцію особистості на складну життєву ситуацію, під час чого відбувається загострення психічних суперечностей, де базовані на попередньому досвіді способи реагування, моделі поведінки стають недієвими» [18, с. 6].

Так в сучасному світі фінансове планування, створення бюджету, контроль витрат та планування на майбутнє допомагають знизити

фінансовий стрес. Консультація з фінансовим консультантом може надати професійну допомогу у розв'язанні фінансових проблем та покращенні фінансового становища. Навчання основам фінансової грамотності зараз стає все більше актуальним. Бо гроші впливають на всі сфери нашого життя.

«У зв'язку з переважанням емоцій на початковому етапі кризової ситуації раціональні можливості психіки не можуть цілком розкритися. Із часом, коли емоційне напруження послаблюється, людина стає більш здатною до раціонального мислення й об'єктивного аналізу ситуації» [19].

Це дозволяє краще розрізнити дистрес та еустрес, а також ефективніше реагувати на виклики. У випадку дистресу зменшення емоційного напруження сприяє відновленню психологічного балансу, покращенню загального самопочуття та поверненню до нормальної життєдіяльності. Навпаки, при еустресі здатність до об'єктивного аналізу допомагає використовувати стрес як стимул для особистісного зростання, підвищення мотивації та досягнення поставлених цілей. Таким чином, розуміння механізмів зменшення емоційного напруження та розвитку раціонального мислення є ключовими для ефективного управління стресом, підтримки психічного здоров'я та досягнення гармонії між роботою і відпочинком.

Повага до індивідуальних потреб партнера, надання часу та простору для особистих інтересів та занять сприяють збереженню гармонії у відносинах. Баланс між спільним та особистим часом допомагає підтримувати здорові відносини та уникати перенасичення спілкуванням.

«Причиною кризи також є кризова ситуація, зумовлена значним стресовим чинником, яка руйнує звичні для людини шляхи подолання несприятливих життєвих обставин» [20, с. 362].

Дистрес характеризується негативними емоціями та фізіологічними реакціями, що виникають у відповідь на надмірні або тривалі навантаження, які перевищують наші можливості справитися з ними. Це може призводити до зниження продуктивності, погіршення здоров'я та загального зниження якості життя. На противагу цьому, еустрес є позитивною формою стресу, яка

стимулює розвиток, мотивацію та підвищення ефективності. Еустрес виникає, коли ми зустрічаємося з викликами, які відповідають нашим навичкам і ресурсам, сприяючи особистісному зростанню та адаптації. Причиною кризи також є кризова ситуація, зумовлена значним стресовим чинником, яка руйнує звичні для людини шляхи подолання несприятливих життєвих обставин.

Розуміння різниці між цими видами стресу та механізмів їх подолання сприяє підтримці психічного здоров'я, знаходженню балансу між роботою і відпочинком, а також використанню стресу як інструменту для досягнення позитивних змін у житті.

«Життєва криза спричиняє перебудову таких підструктур особистості, як: емоційна сфера (змінюється ставлення до свого життя; виникають почуття підвищеної тривожності, психологічний дискомфорт); пізнавальний рівень (знижуються пізнавальні здібності (увага, пам'ять, мислення) та сприйняття свого життя, себе); підструктура досвіду (руйнуються старі навички, звички, натомість з'являються нові, які формуються у процесі кризи); спрямованість (змінюється сенс, уявлення про цілісність життя, ставлення до майбутнього); «Я-концепція» (змінюється самосвідомість та «Я-концепція» особистості); порушується смислова відповідність свідомості суб'єкта та його буття» [21, с. 106].

Під час життєвої кризи подружжя пара стикається з серйозними труднощами у стосунках, що можуть включати емоційне відчуження, втрату взаємної підтримки, фінансові проблеми, зради, різні погляди на життя та виховання дітей, або невирішені конфлікти. Ці фактори можуть призвести до почуття розчарування, безнадії та сумніву у майбутньому разом. Часто партнери відчувають себе ізольованими один від одного, і взаємодія стає напруженою та негативною. Тому важливо, щоб подружжя намагалися відверто спілкуватися, шукати компроміси та за потреби звертатися до професійної допомоги, щоб подолати кризу та зберегти стосунки.

«Криза може спричиняти втрату соціальних стосунків і соціального статусу особистості, здатна загрожувати цілісності «Я»» [22, с. 42].

Кризові ситуації в житті подружжя є невід'ємною частиною спільного життя, і вони можуть виникати з різних причин. Важливо, щоб партнери вміли ефективно справлятися з такими кризами, розуміли важливість відкритої комунікації, підтримували один одного емоційно і практично, та за потреби зверталися за професійною допомогою. Це допоможе не лише подолати кризові моменти, а й зміцнити відносини, зробивши їх більш глибокими та гармонійними.

Варто також згадати про зростання подружньої пари після кризи. Подолання важких моментів може стати стимулом для особистісного і спільного розвитку. Післякризове зростання часто супроводжується глибоким усвідомленням цінності стосунків і важливості партнера у житті. Пара, яка успішно справляється з кризами, стає більш стійкою і зрілою, а їхні стосунки набувають нової якості.

Кризи можуть навчити партнерів важливим урокам про самих себе та один одного. Вони можуть виявити слабкі місця у стосунках, які потребують уваги та роботи, а також показати, наскільки важливими є підтримка і розуміння. Подолання кризових моментів може зміцнити відносини, зробивши їх більш глибокими, гармонійними та наповненими взаємною повагою і любов'ю.

1.3 Копінг-стратегії у подоланні кризових ситуацій подружжям

Копінг-стратегії– це методи і техніки, які використовуються для подолання стресових і кризових ситуацій. У контексті подружжя, копінг-стратегії допомагають партнерам зберегти і зміцнити свої стосунки під час випробувань, які можуть виникнути у спільному житті.

Т. Крюкова, Е. Куфтяк, М. Замишляєва, пропонують такі види копінгів:

- «конфронтаційний (агресивні зусилля для зміни ситуації, передбачення певного ступеня ворожості і готовності до ризику);
- дистанціювання (когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значимість);
- самоконтроль (зусилля задля регуляції своїх почуттів і дій; включає пошук соціальної підтримки та зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки);
- прийняття відповідальності (визнання своєї ролі в проблемі і спроби її вирішити);
- втеча/уникнення (уявне прагнення і поведінкові зусилля спрямовані на втечу від проблеми чи її уникнення);
- планування вирішення проблеми (довільні проблемно-фокусуєчі зусилля зі зміни ситуації, включають аналітичний підхід до питання);
- позитивна переоцінка (зусилля для створення позитивного значення з фокусуванням на рості власної особистості, включає також релігійний вимір)»[23, с. 112].

Комунікація є ключовим елементом проблемно-орієнтованих копінг-стратегій. Чесні розмови, під час яких партнери відкрито обговорюють проблеми та почуття без звинувачень, допомагають знизити напругу і знайти спільне розуміння. Активне слухання, що передбачає повагу до думки партнера і вислуховування без перебивань, сприяє більш глибокому взаєморозумінню.

Планування і розв'язання проблем включають розподіл обов'язків та пошук компромісів. Спільне визначення ролей і відповідальності для ефективного управління побутом та фінансами допомагає уникнути непорозумінь. Вміння знаходити рішення, які задовольняють обидві сторони, є важливою складовою успішних відносин. Консультація з фахівцями, такими як сімейні терапевти або фінансові консультанти, допомагає отримати професійну підтримку для обговорення та вирішення конфліктів, а також управління бюджетом та фінансовими проблемами.

Підтримка один одного в емоційному плані є критично важливою для подолання стресових ситуацій. Емоційна підтримка, вміння висловлювати співчуття та підтримку під час стресових ситуацій допомагає зміцнити зв'язок між партнерами. Проведення часу разом, такі як романтичні вечори чи спільні хобі, сприяють зміцненню емоційного зв'язку.

Стратегії уникання можуть бути корисними у тимчасовому зниженні напруги. Тимчасове уникання конфліктів, таке як взяття паузи у суперечці для зниження напруги та обдумування ситуації, допомагає уникнути ескалації конфлікту. Зміна обстановки, наприклад, поїздка на вихідні або зміна оточення для відпочинку від стресових ситуацій, також може бути ефективною.

Відволікання уваги через хобі та інтереси, занурення у спільні або індивідуальні хобі для відволікання від проблем, сприяє зниженню стресу. Спільні активності, такі як спортивні заняття, походи чи кулінарні експерименти, допомагають зміцнити взаємозв'язок та знизити напругу.

«Дієвим інструментом для вирішення проблеми є психотерапія, психологічна допомога і підтримка в надзвичайних ситуаціях. Основна їх мета – змінити неадекватні емоційні реакції і форми поведінки. Необхідно, щоб людина усвідомила причинно-наслідкову залежність соціально-стресових розладів від системи ставлення до себе і до оточуючих» [24, с. 362].

У випадку фінансової кризи, розробка спільного бюджету, спільне планування витрат та доходів, контроль фінансових звичок, пошук додаткових джерел доходу та звернення до фінансових експертів для отримання професійних порад можуть допомогти подолати кризу. При розлученні, психотерапія, спільне відвідування терапевта для обговорення проблем і пошуку шляхів їх вирішення, підтримка дітей, забезпечення емоційної підтримки для дітей, збереження стабільності та спокою у сім'ї, а також мирне вирішення конфліктів є важливими кроками.

«Більш позитивне сприйняття себе жінками, об'єктивне сприйняття ними розбіжності з чоловіком як ситуації насильства визначають більш різноманітні способи взаємодії і вибір конструктивних стратегій поведінки в конфлікті» [25, с. 152].

Це призводить до зменшення як частоти, так і різноманіття форм насильства. Схильність до самозвинувачення та виправдання дій агресора в конфлікті сприяє вибору неефективних стратегій його вирішення.

Особисті адаптаційні ресурси не завжди виконують посилюючий функціонал, а інколи можуть залишатися лише потенційними. Їхнє застосування цілком залежить від конкретної особи та життєвих обставин, у яких вона перебуває на даний момент.

«Встановлено, що спроможність людини розв'язувати складні проблеми і протистояти несприятливим життєвим обставинам залежить від ступеня неочікуваності їх виникнення (походження проблеми), а також наявності та адекватності психологічної настанови на подолання конкретної проблеми» [26, с. 118].

Кризові ситуації неминуче виникають у кожних стосунках, незалежно від їх тривалості чи глибини. Однак саме від того, як партнери реагують на виклики, значною мірою залежить успіх у збереженні та зміцненні відносин.

Копінг-стратегії відіграють важливу роль у подоланні кризових ситуацій у подружжі. Вони допомагають зберегти та зміцнити стосунки, забезпечуючи емоційну підтримку, ефективну комунікацію та спільні зусилля для розв'язання проблем. Ефективне використання цих стратегій дозволяє партнерам долати випробування і зберігати гармонію у відносинах.

Копінг-стратегії передбачають також спільну роботу над вирішенням проблем. Партнери, які об'єднують зусилля, підвищують свої шанси на успішне подолання кризових ситуацій. Спільне прийняття рішень та взаємна підтримка сприяють формуванню почуття єдності та спільної відповідальності за стосунки. Розподіл ролей і завдань допомагає зменшити навантаження на кожного з партнерів і забезпечити баланс у відносинах.

ВИСНОВКИ ДО 1 РОЗДІЛУ

У першому розділі магістерської роботи було детально розглянуто теоретичні аспекти копінг-стратегій, які використовують подружжя для подолання кризових ситуацій. Аналіз існуючих теорій та моделей копіngu дозволив визначити основні механізми адаптації подружжя до стресових подій, а також ідентифікувати ключові чинники, що впливають на ефективність цих стратегій. Було встановлено, що успішне подолання кризи залежить від взаємодії індивідуальних та спільних копінг-стратегій, рівня комунікації між партнерами, а також від соціально-психологічної підтримки з боку оточення.

Крім того, розглянуто різноманітні типи копінг-стратегій, зокрема проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані, та їхню роль у контексті подружніх відносин під час кризи. Виявлено, що баланс між цими стратегіями сприяє більш ефективному подоланню кризових ситуацій, запобігаючи ескалації конфліктів та зменшуючи рівень стресу у подружжя. Також було підкреслено важливість гнучкості та адаптивності копінг-стратегій, що дозволяє подружжю оперативно реагувати на змінні обставини та виклики.

На завершення першого розділу можна зробити висновок, що теоретичне розуміння копінг-стратегій подружжя є необхідною передумовою для подальшого емпіричного дослідження їхньої ефективності у кризових ситуаціях. Вивчення цих аспектів дозволяє не лише глибше зрозуміти механізми адаптації подружжя, але й розробити практичні рекомендації для підтримки та зміцнення стосунків у періоди стресу та нестабільності.

Таким чином, теоретичний фундамент, закладений у першому розділі, створює основу для подальшого дослідження та практичного застосування копінг-стратегій у контексті подружніх відносин.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПОДРУЖЖЯ

2.1 Методи дослідження копінг-стратегій у подружжя

Дослідження копінг-стратегій подружніх пар у кризових ситуаціях є важливим аспектом психології сім'ї та шлюбу. Методи дослідження в цій сфері спрямовані на виявлення ефективних стратегій подолання стресу та збереження сімейної гармонії. У даному розділі будуть розглянуті основні методи, що використовуються для вивчення копінг-стратегій подружніх пар.

Дослідження копінг-стратегій відіграє ключову роль у діагностиці, оскільки воно дозволяє виявити, яким чином люди справляються зі стресом та викликами, що впливає на їхнє психічне та фізичне здоров'я.

«Діагностика – виявлення причин труднощів у навчанні, інтелектуальному розвитку, соціально-психологічній адаптації; вивчення та визначення індивідуальних особливостей динаміки розвитку особистості, потенційних можливостей в освітньому процесі, професійному самовизначенні» [27, с.72].

Анкетування є одним із основних методів збору даних у дослідженні копінг-стратегій. Для цього розробляються спеціальні анкети, що містять питання, спрямовані на виявлення різних аспектів копіngu.

«Психодіагностичні методики – це специфічні психологічні засоби, призначені для вимірювання та оцінки індивідуально психологічних особливостей людей» [28, с. 6].

Методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» – це така діагностична методика, яка розроблена Т. Холмсом і Р.Раге, спрямована на оцінку рівня стресостійкості та здатності до соціальної адаптації. Вона базується на концепції життєвих подій і їхнього впливу на стресовий рівень людини.

Методика оцінює стресовий вплив різних життєвих подій за допомогою шкали соціальної адаптації (Social Readjustment Rating Scale, SRRS). Кожній події присвоєно певну кількість балів, що відображає її стресовий потенціал. Сума балів дозволяє визначити загальний рівень стресу, якому піддається людина.

Респонденту пропонується перелік життєвих подій, кожна з яких має певний бальний еквівалент. Респондент повинен зазначити, які з цих подій відбулися в його житті протягом останнього року. Після заповнення опитувальника підраховується загальний бал, який є сумою балів за всі відмічені події.

Інтерпретація результатів:

1) менше 150 балів – низький рівень стресу. Людина має високий рівень стресостійкості та адаптивності.

2) 150-299 балів – помірний рівень стресу. Існує ризик розвитку стресових розладів.

3) понад 300 балів – високий рівень стресу. Велика ймовірність розвитку стресових розладів і проблем зі здоров'ям.

Методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» може бути використана в клінічній практиці, дослідницькій діяльності, а також у роботі з подружніми парами, щоб оцінити їхній рівень стресу та здатність до адаптації в різних життєвих ситуаціях. Вона допомагає виявити потенційні проблеми та розробити стратегії для їх подолання.

Опитувальник копінг-стратегій (COPE) – це такий опитувальник, що дозволяє оцінити різні стратегії подолання стресу, такі як планування, позитивне переосмислення, пошук соціальної підтримки та інші.

COPE є широко використовуваним інструментом для оцінки різних копінг-стратегій, які люди використовують для подолання стресових ситуацій. Анкета включає декілька шкал, кожна з яких відображає певний тип копінг-стратегії.

Основні шкали: активний копінг (Active Coping), планування (Planning), пошук емоційної підтримки (Seeking Emotional Support), пошук інструментальної підтримки (Seeking Instrumental Support), позитивне переосмислення (Positive Reinterpretation and Growth), прийняття (Acceptance), духовність (Turnin go Religion), заперечення (Denial), вживання психоактивних речовин (Substance Use).

Brief COPE є скороченою версією опитувальника COPE і використовується для швидкої оцінки копінг-стратегій у різних ситуаціях. Цей інструмент зручний для використання у випадках, коли час на заповнення анкети обмежений.

Основні шкали: активнийкопінг (ActiveCoping), використання емоційної підтримки (Use of EmotionalSupport), планування (Planning), гумор (Humor), релігійність (Religion), самодисципліна (Self-Distractіon), саперечення (Denial).

«В сучасних умовах військової агресії зростає актуальність вивчення її наслідків для психічного здоров'я мільйонів українців, зокрема, досліджень стратегій подолання стресу, що дасть можливість розроблення ефективних засобів психологічної допомоги. Українська версія методики Brief-COPE (Carveretal., 1997), широко застосовуваної у всьому світі, дасть можливість практичного використання з метою психодіагностики, а також можливість здійснення порівняльних досліджень» [29, с. 1].

Опитувальник Ways of Coping Questionnaire (WCQ) – такий опитувальник, що оцінює, як люди використовують різні стратегії для подолання стресу. Ця анкета дозволяє виявити індивідуальні відмінності у використанні копінг-стратегій.

Основні шкали: конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникання, плановане вирішення проблем, позитивне переосмислення.

Респонденту надається перелік тверджень, що описують різні стратегії копіngu. Він оцінює, як часто він використовує кожен з них у стресових

ситуаціях, за допомогою шкали від «ніколи» до «дуже часто». Після заповнення опитувальника підраховуються бали для кожної шкали. Високі бали вказують на часте використання відповідної копінг-стратегії.

Отримані результати аналізуються для визначення домінуючих копінг-стратегій респондента. Це допомагає зрозуміти, як людина реагує на стрес і які стратегії використовує для його подолання.

Опитувальник Dyadic Coping Inventory (DCI) – це опитувальник, що оцінює копінг-стратегії, що використовуються подружжям як командою. Він допомагає вивчити, як пари взаємодіють один з одним під час стресових ситуацій. Основні шкали: самостійний копінг, підтримуючий копінг, делегування, спільний копінг, негативний копінг.

Кожен з партнерів заповнює опитувальник незалежно один від одного, відповідаючи на питання щодо того, як вони та їхні партнери реагують на стресові ситуації. Відповіді оцінюються за шкалою від «ніколи» до «завжди».

Після заповнення опитувальника підраховуються бали для кожної шкали. Високі бали вказують на часте використання відповідної копінг-стратегії. Результати аналізуються для визначення домінуючих копінг-стратегій у парі. Це допомагає зрозуміти, як партнери взаємодіють у стресових ситуаціях, і які стратегії є найбільш ефективними для їхньої взаємної підтримки.

Вищевказані методики дають можливість ефективно дослідити копінг-стратегії у подружжя.

У ході виконання цієї роботи також проводилася математично-статистична обробка результатів дослідження, а саме – кореляційний аналіз. Це статистичний метод, який використовується для виявлення сили та напрямку зв'язку між двома змінними. Метою кореляційного аналізу є оцінка того, як зміни в одній змінній можуть бути пов'язані зі змінами в іншій.

Коефіцієнт кореляції (найчастіше використовується коефіцієнт Пірсона) вимірює ступінь лінійного зв'язку між двома змінними. Основним результатом цього аналізу є коефіцієнт кореляції, який зазвичай варіюється

від -1 до 1. Значення, близьке до 1, свідчить про сильний позитивний зв'язок, коли обидві змінні збільшуються синхронно. Значення, близьке до -1, вказує на сильний негативний зв'язок, коли одна змінна збільшується, а інша зменшується. Якщо коефіцієнт кореляції дорівнює нулю, це означає, що між змінними відсутній лінійний зв'язок.

Психодіагностичні методики відповідно до вивчення предмета дослідження подано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Психодіагностичні методики, що були застосовані у роботі

| № | Методика | Предмет дослідження |
|----------|---|--|
| 1. | Методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» | Використовується для оцінки здатності людини протистояти стресу та рівня її адаптації до соціального середовища. |
| 2. | Опитувальник Brief COPE | Досліджує стратегії подолання стресу, які використовують люди у відповідь на різні стресові ситуації. |
| 3. | Опитувальник Ways of Coping Questionnaire (WCQ) | Оцінює різні стратегії та способи, які люди використовують для подолання стресу в різних життєвих ситуаціях. |
| 4. | Опитувальник Dyadic Coping Inventory (DCI) | Використовується для оцінки способів подолання стресу в подружніх та партнерських стосунках, включаючи взаємну підтримку та спільні стратегії подолання. |

2.2 Проведення емпіричного дослідження подружніх пар

Вибірка складається з 25 подружніх пар, тобто 25 чоловіків та 25 жінок віком від 25 до 45 років, які перебувають у шлюбі не менше 1 року. Важливо було забезпечити різноманітність вибірки за віком, тривалістю шлюбу та соціально-економічним статусом. Учасників було поінформовано про дотримання конфіденційності дослідження.

Мета дослідження є визначення копінг-стратегій подолання кризових ситуацій подружжям, а також оцінити рівень стресостійкості та соціальної адаптації. Попередньо було проведено огляд літератури. Проаналізовано існуючі дослідження щодо копінг-стратегій подружніх пар, теоретичних моделей стресу та адаптації. Визначено основні концептуальні підходи та інструментів дослідження.

Інструментами дослідження були опитувальник Brief COPE, методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» розроблена Т. Холмсом і Р.Паге, опитувальник Ways of Coping Questionnaire (WCQ), опитувальник Dyadic Coping Inventory (DCI).

Дані опитувальники і методика були застосовані для визначення індивідуальних та спільних копінг-стратегій, оцінки підтримуючих, самостійних та делегованих копінг-стратегій, оцінки рівня стресу та адаптивних можливостей подружніх пар.

Процедура збору даних складалася з відбору учасників, а саме залучення подружніх пар через соціальні мережі, оголошення в місцевих спільнотах та організаціях. У подальшому заповнення анкет. Кожен з партнерів заповнив анкети незалежно один від одного. Заповнення анкет здійснювалося онлайн за допомогою Google Forms або під час особистих зустрічей з дослідником.

За потребою були проведені напівструктуровані інтерв'ю для глибшого розуміння результатів анкетування.

Далі було проведено обробку даних, а саме підрахунок балів за кожною шкалою опитувальників, статистичний аналіз отриманих даних (кореляційний аналіз, регресійний аналіз).

Для порівняльного аналізу рівня стресостійкості було використано методику «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса та Р. Раге. Ця методика є однією з найбільш поширених для оцінки рівня стресу та здатності особистості адаптуватися до соціальних умов.

У дослідженні взяли участь представники двох груп: чоловіки та жінки. Для кожної з груп було визначено індивідуальний рівень стресостійкості, після чого були обчислені середні значення для обох груп та загальний середній показник.

Відсоткові показники тесту стресостійкості було подано у Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Порівняльний аналіз рівня стресостійкості за методикою
«Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса та
Р. Рагеу %**

| | Чоловіки | Жінки | Середнє |
|------------------------|-----------------|--------------|----------------|
| Рівень стресостійкості | 29,9 | 31,5 | 30,8 |

Результати показали, що середній рівень стресостійкості у чоловіків становить 439 балів, що становить 29,9 % від максимальної суми балів в 1466. Середній рівень стресостійкості жінок за даною методикою склав 462 бали, тобто 31,5 %. Загальне середнє значення рівня стресостійкості для обох груп становить 451 бал, тобто 30,8 %. Це є важливим показником, який свідчить про загальну оцінку здатності досліджуваної вибірки адаптуватися до стресових ситуацій та витримувати соціальний тиск.

Опитувальник Brief COPE вимірює в різні способи, якими люди реагують на стресові ситуації, включаючи активне вирішення проблем,

пошук емоційної підтримки, уникання. За допомогою опитувальника було визначено, які стратегії подолання використовують чоловіки та жінки, що є корисним для психологічної оцінки та розробки терапевтичних інтервенцій.

Відсоткові показники опитувальника Brief COPE було подано у Таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Порівняльний аналіз копінгу згідно опитувальника Brief COPEу %

| | Чоловіки | Жінки | Середнє |
|--------------------------------|-----------------|--------------|----------------|
| Копінг фокусований на проблемі | 65,6 | 62,5 | 64 |
| Копінг фокусований на емоціях | 56,3 | 64,6 | 60,5 |
| Унікаючийкопінг | 71,9 | 65,6 | 68,8 |

Опитувальник Ways of Coping Questionnaire (WCQ) вимірює різні способи подолання стресу та проблемних ситуацій. Він дозволив оцінити, які стратегії люди використовують для боротьби з труднощами, а підшкали, які класифікували способи подолання.

Це пошук соціальної підтримки (використання оточуючих як джерела підтримки), прийняття відповідальності (визнання власної ролі в проблемі), втеча або уникнення (спроба уникнути проблеми або відволіктися від неї), планування вирішення проблеми (організований підхід до вирішення проблеми), самоконтроль (контроль власних емоцій і дій), конфронтація (активне протистояння проблемі), позитивна переоцінка (спроба побачити позитивні аспекти в ситуації), дистанціювання.

Відсоткові показники опитувальника Ways of Coping Questionnaire (WCQ) було подано у Таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

**Порівняльний аналіз згідно опитувальника Ways of Coping
Questionnaire (WCQ) у %**

| | Чоловіки | Жінки | Середнє |
|-------------------------------|-----------------|--------------|----------------|
| Пошук соціальної підтримки | 100 | 100 | 100 |
| Прийняття відповідальності | 100 | 100 | 100 |
| Втеча або уникнення | 92 | 79 | 86 |
| Планування вирішення проблеми | 67 | 67 | 67 |
| Самоконтроль | 57 | 52 | 55 |
| Конфронтація | 94 | 83 | 89 |
| Позитивна переоцінка | 95 | 100 | 98 |
| Дистанціювання | 81 | 76 | 79 |

Коефіцієнти кореляції Пірсона між різними видами копінгу складає: втеча або уникнення та конфронтація: 0.98; втеча або уникнення та дистанціювання: 0.76; конфронтація та дистанціювання: 0.87. Ці значення показують сильний позитивний кореляційний зв'язок між даними видами копінгу. Для прийняття відповідальності та планування вирішення проблеми всі значення однакові, що робить кореляцію неможливою.

Опитувальник Dyadic Coping Inventory (DCI) дав оцінки дідичного копінгу в парі. Тобто процесу, під час якого партнери у стосунках спільно долають стресові ситуації. DCI спрямований на вивчення того, як партнери підтримують один одного, які стратегії вони використовують для впорядкування спільного стресу, і наскільки ефективними є ці стратегії.

Відсоткові показники опитувальника Dyadic Coping Inventory (DCI) було подано у Таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

**Порівняльний аналіз згідно опитувальника Dyadic Coping Inventory
(DCI) у %**

| | Чоловіки | Жінки | Середнє |
|---|-----------------|--------------|----------------|
| Загальний бал по DCI | 48 | 50 | 49 |
| Інформування партнера про особистий стрес | 60 | 70 | 65 |
| Підтримуючий аналітичний копінг суб'єкта | 64 | 72 | 68 |
| Делегований аналітичний копінг суб'єкта | 70 | 80 | 75 |
| Негативний аналітичний копінг суб'єкта | 40 | 40 | 40 |
| Спілкування партнера під час стресу | 65 | 60 | 63 |
| Підтримуючий аналітичний копінг партнера | 48 | 52 | 50 |
| Делегований аналітичний копінг партнера | 100 | 80 | 90 |
| Негативний аналітичний копінг партнера | 20 | 25 | 23 |
| Загальний аналітичний копінг | 68 | 64 | 66 |
| Оцінка аналітичного копіngu | 70 | 80 | 75 |

Вищевказані відсоткові результати проведених тестів подано у Додатку В, питання та методика підрахунку результатів –вказані у Додатку А.

Під час проведення емпіричного дослідження було встановлено, що подружні пари використовують різноманітні копінг-стратегії для подолання кризових ситуацій. Найбільш ефективними виявилися стратегії спільного копіngu та підтримуючого копіngu, які сприяють зниженню рівня стресу та покращенню адаптації.

Негативні стратегії, такі як уникання або звинувачення, призводять до підвищення конфліктності та погіршення психологічного стану обох партнерів. Розробка рекомендацій для подружніх пар щодо ефективних копінг-стратегій.

На основі отриманих даних можна рекомендувати подружнім парам активно залучати один одного до вирішення проблем, підтримувати емоційно та практично, спільно планувати дії для подолання стресу. Важливо розвивати навички ефективної комунікації та навчатися конструктивним способам вирішення конфліктів. Пропозиції для подальших досліджень у цій сфері.

Подальші дослідження можуть зосередитися на вивченні впливу соціально-економічних факторів на вибір копінг-стратегій, а також на дослідженні довгострокових наслідків використання різних стратегій на подружні стосунки. Важливо також розширити вибірку та включити пари з різним досвідом стосунків, що дозволить отримати більш різноманітні дані.

Дослідження дозволили визначити основні стратегії, які використовуються подружніми парами для подолання стресу та кризових ситуацій. Оцінка ефективності різних копінг-стратегій у контексті стресостійкості та соціальної адаптації.

Важливо було виявити, які стратегії сприяють підвищенню стресостійкості та покращенню соціальної адаптації, а які, навпаки, можуть погіршувати ситуацію. Розробка рекомендацій для покращення подружніх відносин та підтримки у кризових ситуаціях.

Отримані результати дозволять сформулювати конкретні рекомендації для подружніх пар щодо ефективного подолання стресу та збереження гармонії у стосунках, а також для психологів та консультантів, що працюють з парами у кризових ситуаціях.

Проведення емпіричного дослідження дозволить отримати важливі дані щодо копінг-стратегій подружніх пар у кризових ситуаціях, що може сприяти розробці ефективних інтервенцій та програм підтримки для сімей.

2.3 Аналіз результатів констатувального експерименту

Дослідження копінг-стратегій подружніх пар у кризових ситуаціях дозволило отримати цінні дані про те, як партнери взаємодіють у стресових умовах, які стратегії використовують для подолання стресу та як це впливає на їхню стресостійкість та соціальну адаптацію.

Для аналізу рівня стресостійкості серед різних груп населення було використано методику Т. Холмса та Р. Раге, яка дозволяє оцінити ступінь стресового навантаження та здатність до соціальної адаптації. У дослідженні брали участь чоловіки та жінки, результати яких були порівняні для виявлення гендерних відмінностей у рівні стресостійкості сімейних пар.

Результати показали, що середній рівень стресостійкості у чоловіків становить 439 балів (29,9 %). У жінок за даною методикою склав 462 балів (31,5 %) бали. Загальне середнє значення рівня стресостійкості для обох груп становить 451 бал (30,8 %).

Чоловіки мають дещо вищий рівень стресостійкості порівняно з жінками, оскільки їхній бал нижчий. Це може свідчити про те, що чоловіки менше звертають увагу на негативні події чи забувають їх, краще справляються зі стресовими ситуаціями або менше піддаються негативному впливу стресу.

Нижчий рівень стресостійкості у жінок може свідчити про те, що вони гарно запам'ятовують події, більш уразливі до стресу або менш ефективно

справляються з ним. Це може бути зумовлено різними соціальними та психологічними факторами, які варто вивчати окремо.

У цілому, що у досліджуваних чоловіків та жінок низька міра здатності опиратися стресу. Що потребує додаткової уваги під час роботи спеціаліста.

Результати опитувальника Brief COPE характеризуються кількісною оцінкою того, як часто респондент використовує різні стратегії подолання стресу. Кожна стратегія, представлена в опитувальнику, оцінюється за частотою її застосування, що дозволяє визначити, які саме способи копіngu є домінуючими у людини. Це дає можливість зрозуміти, чи використовує особа переважно адаптивні чи неадаптивні стратегії, що важливо для

Копінг, фокусований на проблемі характеризується активним подоланням, використанням інформаційної підтримки, плануванням і позитивним переосмисленням. Високі бали свідчать про застосування копіng-стратегій, спрямованих на зміну стресової ситуації, що вказує на психологічну силу, стійкість і прагматичний підхід до вирішення проблем, а також припускає позитивні результати.

Згідно з отриманими результатами, копіng, сфокусований на проблемі, у чоловіків має середнє значення 21 бал (65,6 %), тоді як у жінок цей показник становить 20 балів (62,5 %), при загальному середньому 20,5 балів (64 %). Це свідчить про те, що чоловіки більш схильні зосереджуватися на активному вирішенні проблем.

Копінг, фокусований на емоціях включає вираження емоцій, отримання емоційної підтримки, використання гумору, прийняття ситуації, самозвинувачення та стратегії, засновані на вірі. Високі бали вказують на стратегії, які спрямовані на регулювання емоцій, пов'язаних зі стресом. Високі або низькі бали не завжди пов'язані з психічним здоров'ям, але допомагають краще зрозуміти стиль подолання стресу респондента.

У копіngu, сфокусованому на емоціях, жінки демонструють вищий середній бал – 31 (64,6 %), у порівнянні з 27 балами (56,3 %) у чоловіків, при

загальному середньому 29 балів (60,5 %). Це вказує на те, що жінки більше орієнтовані на емоційне опрацювання ситуацій.

Унікаючий копінг характеризується такими аспектами, як самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин та уникання. Високі бали свідчать про спроби фізично чи когнітивно відсторонитися від стресу, тоді як низькі оцінки часто вказують на більш адаптивне подолання. Щодо унікаючого копінгу, жінки також мають нижчий середній бал — 21(65,6 %) проти 23 балів (71,9) у чоловіків, при загальному середньому 22 бали (68,8 %). Це свідчить про те, що жінки рідше застосовують стратегії уникання.

Таким чином, можна зробити висновок, що чоловіки більш орієнтовані на практичне вирішення проблем, тоді як жінки схильні емоційно реагувати та частіше використовувати стратегії уникання у стресових ситуаціях. Ці відмінності варто враховувати при розробці психологічних інтервенцій та підтримки, адаптованих до потреб кожної статі.

Проте домінуючою стратегією у чоловіків та жінок є унікаючий копінг, який є не завжди ефективним у вирішенні життєвих ситуацій.

На основі порівняльного аналізу за опитувальником Ways of Coping Questionnaire (WCQ) можна зробити певні висновки. Рівень пошуку соціальної підтримки однаковий як у чоловіків, так і у жінок, що може свідчити про подібну схильність обох статей звертатися до соціальних контактів за підтримкою. Стратегія прийняття відповідальності має однакові результати у чоловіків і жінок. Це свідчить, що обидві статі однаково беруть відповідальність за власні дії у складних ситуаціях. Однаковий показник планування вирішення проблеми у чоловіків і жінок вказує на те, що обидві статі однаково часто використовують стратегічний підхід для вирішення проблем.

Згідно з отриманими даними, чоловіки на 92% частіше вдаються до стратегії уникнення або втечі від проблем порівняно з жінками (79%), що може вказувати на більшу схильність чоловіків використовувати цю

стратегію для зниження рівня стресу. Чоловіки також частіше демонструють самоконтроль (57%) у порівнянні з жінками (52%). Окрім цього, чоловіки схильні до конфронтації у 94% випадків проти 83% у жінок, що може свідчити про їхню більшу орієнтацію на відкриту боротьбу з проблемами.

Чоловіки частіше використовують стратегію дистанціювання (81%) у порівнянні з жінками (76%), однак ця різниця є незначною. Водночас жінки частіше вдаються до позитивної переоцінки ситуацій (100%) порівняно з чоловіками (95%), що вказує на тенденцію жінок переосмислювати обставини в позитивному світлі. Незважаючи на невеликий розрив, ця стратегія є популярною серед обох статей.

Пошук соціальної підтримки та прийняття відповідальності по 100 % у опитах чоловіків та жінок, проте планування вирішення проблеми має 67 %.

Домінуючими є пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, прийняття відповідальності, втеча або уникнення, а також конфронтація.

Загалом, на основі порівняльного аналізу за опитувальником Ways of Coping Questionnaire (WCQ), можна зробити висновок, що чоловіки частіше використовують стратегії втечі, конфронтації та дистанціювання, тоді як жінки більше схильні до позитивної переоцінки.

Аналіз за результатами опитувальника Dyadic Coping Inventory (DCI) дозволяє виявити певні гендерні відмінності у стратегіях подолання стресу в партнерських стосунках. Загальний бал за DCI у жінок становить 50% порівняно з 45% у чоловіків, що може свідчити про дещо вищу здатність жінок до взаємної підтримки та співпраці в умовах стресу. Проте ця різниця є відносно незначною.

Жінки частіше повідомляють партнера про власний стрес (70%) порівняно з чоловіками (60%), що може свідчити про більшу відкритість жінок у комунікації під час стресових ситуацій. Крім того, жінки активніше використовують підтримуючий аналітичний копінг (72%) порівняно з чоловіками (64%), що вказує на їхню схильність до пошуку рішень і

активного подолання проблем. Жінки також частіше делегують вирішення стресових ситуацій іншим (80%) порівняно з чоловіками (70%), що може свідчити про більшу готовність жінок звертатися за допомогою та підтримкою.

Щодо негативного аналітичного копінгу, рівень використання цієї стратегії є однаковим для обох статей (40%), що вказує на подібний підхід до використання цієї стратегії та підтверджує її незначущість як основного способу подолання стресу.

Чоловіки демонструють більшу схильність до комунікації під час стресу (65%) порівняно з жінками (60%), що може свідчити про їх активніше залучення до партнерської взаємодії в цих ситуаціях. Водночас жінки частіше надають та отримують емоційну підтримку від партнера (52% порівняно з 48% у чоловіків), що вказує на дещо вищий рівень емоційної взаємодії з боку жінок.

Значна різниця спостерігається у делегуванні допомоги: жінки частіше отримують делеговану підтримку від партнера (100%) порівняно з чоловіками (80%), що свідчить про високий рівень взаємодії та кооперації під час вирішення стресових ситуацій у парі.

Жінки частіше стикаються з негативним копінгом з боку партнера (5 балів 25 % порівняно з чоловіками 20 %). Але це не є основним копінгом.

Щодо загального аналітичного копінгу, чоловіки і жінки демонструють майже однакові результати 68 % для чоловіків і 64 % для жінок, що вказує на схожі підходи до аналітичного копінгу в стосунках.

Жінки вище оцінюють свій аналітичний копінг 80 % порівняно з чоловіками 70 %, що свідчить про їхню більш високу впевненість у своїх копінгових стратегіях.

Домінуючим є делегований аналітичний копінг партнера.

Загальний висновок на основі аналізу за опитувальником Dyadic Coping Inventory (DCI) вказує на те, що жінки дещо частіше використовують різні стратегії копінгу, як підтримуючий аналітичний копінг і делегування, та

більше інформують про свій стрес. Чоловіки мають схильність більше спілкуватися з партнером під час стресу і демонструють схожу до жінок схильність до аналітичного копінгу в цілому.

Частота використання спільного копінгу була високою серед більшості пар. Вони активно залучали один одного до вирішення проблем, розробляли спільні плани дій та підтримували один одного емоційно.

Негативний копінг, що проявлявся у вигляді звинувачень, критики та уникання спілкування, був найменш ефективною стратегією, що призводила до погіршення взаємин та підвищення рівня стресу.

Пари, які використовували спільний та підтримуючий копінг, демонстрували вищий рівень стресостійкості та краще справлялися з кризовими ситуаціями.

Ефективні копінг-стратегії сприяють кращій соціальній адаптації, що включало покращення комунікації з оточуючими, зниження конфліктів та підвищення загального рівня задоволеності життям.

Пари, які часто використовували негативні копінг-стратегії, мали нижчий рівень стресостійкості та більше проблем із соціальною адаптацією. Це підкреслює важливість навчання конструктивним методам подолання стресу.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження копінг-стратегій, які використовують подружжя для подолання кризових ситуацій. Застосувавши кількісні методи збору та аналізу даних, було опрацьовано відповіді 50 осіб, що дозволило отримати глибоке розуміння практичних аспектів використання різних копінг-стратегій у реальних життєвих ситуаціях. Аналіз отриманих даних показав, що подружжя переважно використовують різні комбінації стратегій, причому баланс між цими підходами значно впливає на ефективність подолання кризи.

Одним із ключових висновків є те, що високий рівень комунікації між партнерами позитивно корелює з використанням адаптивних копінг-стратегій, що сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню задоволеності стосунками. Дослідження також виявило, що підтримка з боку соціального оточення грає важливу роль у зміцненні здатності подружжя ефективно справлятися з кризовими ситуаціями. Крім того, було встановлено, що гнучкість у виборі копінг-стратегій дозволяє подружжю краще адаптуватися до змінних обставин та швидше відновлюватися після стресових подій.

Результати емпіричного дослідження підтверджують думку про те, що поєднання індивідуальних та спільних копінг-стратегій є ключовим фактором успішного подолання криз у подружніх відносинах. Також було виявлено, що специфічні типи кризових ситуацій можуть вимагати різних підходів до копінгу, що підкреслює необхідність адаптивності та індивідуалізації стратегій відповідно до конкретних умов.

Результати констатувального експерименту засвідчили недостатній рівень розвитку деяких компонентів копінг-стратегій у подружніх відносинах, що зумовлює актуальність розроблення та впровадження практичних заходів та важливість інтегрованого підходу до копінг-стратегій у подружніх відносинах. Практичні висновки можуть бути використані для подальшого вдосконалення теоретичних моделей адаптації подружжя до кризових ситуацій. Ці результати створюють міцну основу для наступного розділу роботи.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ДЛЯ ПОДРУЖНІХ ПАР

3.1 Програма психологічної корекції копінг-стратегій

У сучасних умовах соціально-економічних змін та зростаючих вимог до особистісного розвитку, подружні стосунки стикаються з численними кризовими ситуаціями, що можуть негативно впливати на їхню стабільність та якість. Ефективне подолання цих кризових моментів вимагає від партнерів не лише високого рівня емоційної зрілості, але й розвинених копінг-стратегій, які сприяють взаємній підтримці та конструктивній комунікації.

Програма формування психологічної корекції копінг-стратегій подолання кризових ситуацій подружжям спрямована на розвиток та вдосконалення навичок адаптації до стресових подій, покращення здатності до спільного вирішення проблем та зміцнення емоційного зв'язку між партнерами. Впровадження цієї програми дозволить подружжям ефективніше справлятися з викликами, зберігати гармонію у стосунках та сприяти загальному психологічному благополуччю обох партнерів.

Метою цієї програми є розвиток і зміцнення копінг-стратегій у подружжя для ефективного подолання кризових ситуацій, покращення якості стосунків, підвищення стійкості до стресу та збереження психологічного благополуччя. Цілі програми включають розвиток ефективних комунікаційних навичок, формування навичок управління стресом, покращення емоційної підтримки та взаєморозуміння, розвиток навичок спільного вирішення проблем, підвищення фінансової грамотності та управління бюджетом, а також забезпечення психологічної підтримки у кризових ситуаціях. Програма розрахована на 12 консультацій, з щотижневими зустрічами по 1-2 години. Також можливі зустрічі частіше. Наприклад, 2 рази на тиждень.

Важливо зазначити, що ключовим елементом програми є орієнтація на актуальні переживання та емоційний досвід учасників, що дозволяє зробити консультативний процес максимально ефективним і цілеспрямованим.

«Тому першим і найважливішим виміром консультативного процесу є експериментальність – робота з актуально проявленим переживанням»[30, с. 11].

На першому етапі програми відбувається діагностика та оцінка. Під час першої зустрічі відбувається знайомство з учасниками, визначаються їх очікування та цілі, а також проходять додаткові за необхідності діагностичні тести для оцінки рівня стресу, комунікативних навичок та емоційного стану. Це дозволяє створити базову оцінку для подальшого розвитку програми.

Другий етап присвячений розвитку комунікаційних навичок. На другій зустрічі учасники отримують лекцію про важливість комунікації, а також беруть участь у практичних вправах на активне слухання та висловлювання почуттів без звинувачень. Третя зустріч зосереджена на управлінні конфліктами, де учасники дізнаються про методи вирішення конфліктів і виконують вправи на пошук компромісів та взаєморозуміння. Також застосовуються методи прощення та самопрощення.

Третій етап програми спрямований на управління стресом та освоєння релаксаційних технік. Четверта зустріч присвячена розумінню стресу та його впливу на відносини, з акцентом на самопізнання та визначення індивідуальних тригерів стресу. На п'ятій зустрічі учасники практикують медитацію, йогу та дихальні вправи для зниження напруги. Шоста зустріч зосереджена на розвитку навичок майндфулнес, де учасники освоюють практики усвідомленості та зниження тривожності, а також вчать використовувати техніки майндфулнесу у повсякденному житті.

Четвертий етап програми спрямований на емоційну підтримку та взаєморозуміння. Сьома зустріч включає лекцію про важливість емоційної підтримки, а також вправи на розвиток емпатії та взаєморозуміння. Восьма зустріч присвячена ідеям для проведення спільного часу та вправам на

зміцнення емоційного зв'язку, що допомагає парам знайти нові способи бути разом та підтримувати один одного.

П'ятий етап програми фокусується на спільному вирішенні проблем. Дев'ята зустріч включає лекцію про важливість планування та практичні вправи на розподіл обов'язків і спільне планування. Десята зустріч передбачає лекцію від фінансового консультанта та практичні поради щодо управління бюджетом, що сприяє підвищенню фінансової грамотності учасників.

Шостий етап програми присвячений закріпленню знань та навичок. На одинадцятій зустрічі учасники працюють над індивідуальними та спільними планами дій, визначають короткострокові та довгострокові цілі. На завершальній, дванадцятій, зустрічі відбувається обговорення досягнень та викликів, планування подальших кроків та підтримки, що допомагає учасникам зберегти мотивацію та продовжувати працювати над стосунками.

Методологія програми включає комбінацію теоретичних лекцій, практичних вправ, рольових ігор, групових дискусій та індивідуальних завдань. Також активно використовуються метафоричні асоціативні карти. Проте у випадку відсутності бажання у клієнтів чи опору даний метод не застосовується.

Метафоричні асоціативні карти (МАК) є потужним інструментом у психологічній практиці, який допомагає клієнтам розкривати внутрішній світ, усвідомлювати проблеми та знаходити шляхи їх вирішення. Вони корисні з кількох причин.

«Ці техніки можете використовувати для прояснення запиту діагностики актуального життя клієнта, розширення загального бачення ситуації» [31, с. 7].

Це забезпечує комплексний підхід до розвитку копінг-стратегій та зміцнення подружніх стосунків. Оцінка ефективності програми здійснюється за допомогою повторних діагностичних тестів на початку та в кінці програми, а також через зворотний зв'язок від учасників, що дозволяє

оцінити зміни у рівні стресу, комунікативних навичках та емоційному стані учасників.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є ефективним підходом до подолання кризових ситуацій у подружніх стосунках, зосереджуючи увагу на зміні негативних думок і поведінкових моделей, які можуть поглиблювати конфлікти. У кризових ситуаціях, подружжя часто стикається з високим рівнем стресу, що може призвести до негативного мислення, тривоги та депресії. КПТ допомагає ідентифікувати ці негативні думки та замінити їх на більш адаптивні й реалістичні. Тому варто застосовувати техніки з даного методу.

«У когнітивній психології задача – це питання або ситуація, що породжує труднощі, непевність або сумніви. Ментальний процес розв'язання задачі складається з виявлення, аналізу та власне розв'язання. Мета цього процесу і знайти найкраще рішення та подолати перешкоду» [32, с. 48].

Однією з ключових складових КПТ є розвиток копінг-стратегій, які спрямовані на зниження емоційної напруги та підтримку психічного здоров'я під час кризових періодів. Подружжя вчиться аналізувати свої думки та реакції, розуміючи, як вони впливають на їхні почуття та поведінку. Це дозволяє зменшити емоційні перепади, які можуть спричиняти конфлікти, і сприяти більш конструктивному спілкуванню.

«У КПТ існує сильний акцент на використанні емпіричних психологічних знань. Однак поки немає переконливих доказів того, що інший підхід ефективніший, то справедливо буде повідомити клієнтові про наявні емпіричні докази КПТ» [33, с. 39].

Крім того, КПТ включає в себе розвиток навичок вирішення проблем та ефективного спілкування, що є важливими для подолання кризових ситуацій. Подружжя навчається працювати в команді, вирішуючи складні ситуації, що сприяє зміцненню їхнього зв'язку та покращенню взаєморозуміння. Таким чином, КПТ може бути корисним інструментом для

подружжя, яке стикається з кризовими ситуаціями, допомагаючи їм знайти нові способи подолання труднощів і зміцнити свої стосунки.

Схема-терапія є підходом, який допомагає подружжю подолати кризові ситуації, зосереджуючи увагу на глибинних схемах або шаблонах поведінки, що формуються з дитинства і впливають на взаємодію між партнерами. У кризові моменти, ці схеми можуть активізуватися, спричиняючи деструктивні реакції та поведінкові патерни, що поглиблюють конфлікти.

«Схема-терапія включає роботу з розщепленими частинами особистості, які можуть виникати як захисна реакція на дитячі травми. Зосередженість на задоволенні потреб – центральна ідея схема-терапії» [34, с. 40].

Схема-терапія спрямована на виявлення та зміну цих глибинних схем через розвиток більш здорових і адаптивних стратегій поведінки, що допомагає подружжю не лише зрозуміти причини своїх реакцій, але й навчитися ефективніше управляти емоціями, підтримуючи здорові та конструктивні відносини під час кризи. Це дозволяє парам не лише подолати поточні труднощі, але й зміцнити їхній зв'язок, запобігаючи повторенню кризових ситуацій у майбутньому.

К. Мертон стверджував, що «єдиним способом розірвати цикл самовиконуваного пророцтва є перегляд припущень, на яких базувалося початкове передбачення» [35, с. 85].

Арт-терапія сприяє подоланню кризових ситуацій у подружжі, допомагаючи виразити та опрацювати емоції через творчість, що полегшує спілкування та зміцнює емоційний зв'язок між партнерами.

«Основне завдання арт-терапії полягає в тому, щоб посередництвом символів, образів, метафор, через які інформація кодується на несвідомому рівні психіки, «витягнути» певну проблему, що захована за ними, спроектувати її на свідомий рівень та пропрацювати пов'язані з нею емоції та переживання і звільнитися від застарілих чи витіснених емоцій» [36, с. 7].

Гештальт-терапія є підходом, який допомагає подружжю подолати кризові ситуації, зосереджуючись на усвідомленні власних емоцій, потреб і способів взаємодії у стосунках. Основною метою гештальт-терапії є допомога партнерам у визнанні та прийнятті своїх емоційних переживань у поточний момент, що сприяє більш автентичному та щирому спілкуванню. У кризових ситуаціях, коли емоції можуть бути пригніченими або витісненими, гештальт-терапія допомагає виявити ці емоції та зрозуміти, як вони впливають на поведінку та реакції кожного з партнерів. Це дозволяє подружжю більш ефективно розуміти одне одного і знаходити способи вирішення конфліктів, що виникають.

«Відповідно до гештальт-терапії немає ніякої необхідності звертатися до минулого, воно саме спливає в сьогоденні через незавершені гештальти. Ф. Перлз вважав, що минулі переживання не настільки далекі, як вважають психоаналітики, вони лежать на поверхні і в будь-яку хвилину можуть стати «фігурою». Не минуле, а сьогодення дає матеріал для роботи» [37, с. 241].

Крім того, гештальт-терапія допомагає подружжю розвивати здатність до самопідтримки та відповідальності за власні дії та почуття. Партнери навчаються бути присутніми «тут і зараз», що допомагає уникнути зайвого акценту на минулих образах або страхах щодо майбутнього, зосереджуючись на вирішенні проблем у поточний момент. Гештальт-терапія також підтримує розвиток емпатії та прийняття різних точок зору, що сприяє більш глибокому розумінню партнерів одне одного. Завдяки цьому підходу, подружжя може не лише подолати кризові ситуації, але й зміцнити свої стосунки, зробивши їх більш здоровими та гармонійними.

«Психолог не повинен забувати, що він, маючи арсенал технік проведення консультативної бесіди, іде поруч із сім'єю і допомагає їй прийняти власне рішення, яке буде органічним для обох членів подружжя та відповідатиме їхньому життєвому досвіду» [38, с. 101].

Терапевтичні батьки допомагають подружжю подолати кризові ситуації, створюючи безпечний і підтримуючий простір для вираження емоцій, що сприяє відновленню взаєморозуміння і зміцненню стосунків.

«Одне з ключових завдань терапевтичних батьків – сприяти побудові стосунків безпечної прив'язаності. Це те, чим вони мали б займатися щодня, це основна їхня робота» [39, с. 171].

Емпатія відіграє ключову роль у подоланні кризових ситуацій у подружжі, допомагаючи партнерам краще розуміти почуття одне одного та знаходити спільні шляхи вирішення конфліктів.

«Емпатія вимагає, аби ми розуміли як особисту неповторність, так і культурно-історичні особливості свого клієнта. Історично емпатія фокусувалася на особистій неповторності, а другий аспект виявився забутим. Наприклад, для психологів США і Канади характерне очікування, що всі клієнти незалежно від їх належності до певної культури здатні до емпатії» [40, с. 24].

Зміна упередженої уваги та зміщення фокусу з негативу допомагають подружжю ефективніше долати кризові ситуації, сприяючи зниженню конфліктності та покращенню емоційного клімату у стосунках.

Реімпринтинг допомагає подружжю подолати кризові ситуації, переосмислюючи негативні спогади та створюючи нові, позитивні асоціації, що сприяє зміцненню стосунків і зменшенню емоційної напруги.

«Насамперед ми можемо навчитися змінювати упереджену увагу та зміщувати фокус так, щоб замість звичного виокремлення негативу та загрози виробити звичку також помічати позитивні й обнадійливі стимули довкола себе» [41, с. 69].

Пошук сенсу життя допомагає подружжю подолати кризові ситуації, сприяючи глибшому розумінню спільних цінностей та цілей, що зміцнює їхній зв'язок і мотивацію до вирішення конфліктів.

«Не варто шукати абстрактного сенсу життя. Кожен із нас має власне специфічне покликання або життєву місію, призначення для виконання

конкретного завдання. Людину не можна ані замінити, ані повторити її життя. Отже, завдання кожної істоти є унікальним, як і її специфічна можливість його виконати» [42, с. 118].

Таким чином, дана програма спрямована на зміцнення стосунків через розвиток ефективних комунікаційних навичок, управління стресом, емоційну підтримку та спільне вирішення проблем. Завдяки комплексному підходу, учасники зможуть ефективно долати кризові ситуації та зберігати гармонію у відносинах.

3.2 Практичне застосування корекційної програми

Під час проходження переддипломної практики було проведено емпіричне дослідження. Вибірка складалася з 25 чоловіків та 25 жінок віком від 25 до 45 років, які представляли різні професії, включаючи безробітних, без наявних психіатричних відхилень. Учасників було поінформовано про дотримання конфіденційності дослідження.

Практичне застосування корекційної програми для подружніх пар, спрямованої на покращення копінг-стратегій та підвищення стресостійкості, включає кілька ключових етапів.

Важливо було враховувати індивідуальні особливості кожного партнера, їхні потреби та очікування від програми. На основі отриманих даних було розроблено індивідуальний план корекції, який також враховував специфічні потреби пари.

Перший етап корекційної програми розпочався зі знайомства з учасниками. Кожен представник із сімейних пар коротко розповів про себе, свої інтереси та причини, що привели їх до участі в програмі. Атмосфера була доброзичливою та підтримуючою, що допомагало учасникам відкритися та налаштуватися на співпрацю.

Після цього відбулося обговорення очікувань та цілей кожного учасника. Це дало можливість краще зрозуміти індивідуальні потреби та пріоритети учасників.

Другий етап корекційної програми був присвячений розвитку комунікаційних навичок, і розпочався з другої зустрічі, де учасники отримували змістовну інформацію про важливість комунікації в житті та міжособистісних відносинах. Було акцентовано увагу на тому, як правильне спілкування може сприяти розв'язанню конфліктів, поліпшенню взаємин і загальному підвищенню якості життя.

Клієнти виконували вправи в парах, де одна людина розповідала про свої емоції та думки, а інша мала практикувати активне слухання, демонструючи повагу та увагу до співрозмовника. Потім ролі змінювалися. Ці вправи допомогли учасникам усвідомити важливість емпатії в комунікації та розвинути навички конструктивного вираження своїх почуттів.

Третя зустріч була зосереджена на управлінні конфліктами. Учасники дізналися про різні методи розв'язання конфліктних ситуацій, такі як пошук компромісів та взаєморозуміння. Вони також брали участь у вправі, де потрібно було знайти рішення у змодельованій конфліктній ситуації, враховуючи інтереси всіх сторін. Ця вправа підкреслила важливість діалогу та взаємного розуміння у процесі вирішення конфліктів.

Завершальною частиною цього етапу стало ознайомлення учасників із методами прощення та самопрощення. Було акцентовано увагу на значення цих методів у зниженні емоційного напруження та покращенні внутрішнього стану. Учасники виконали вправу, яка допомогла їм попрацювати з власними почуттями провини та образи, що стало важливим кроком у їхньому особистісному розвитку.

Третій етап корекційної програми був спрямований на управління стресом та освоєння релаксаційних технік. На четвертій зустрічі учасники отримали ґрунтовну інформацію про природу стресу та його вплив на фізичне та психічне здоров'я, а також на міжособистісні відносини. Учасники

краще зрозуміли, як стрес впливає на їхнє життя, та які саме ситуації або події є тригерами стресу для кожного з них. Важливою частиною зустрічей стало самопізнання, де учасники працювали над виявленням своїх індивідуальних реакцій на стрес та можливими шляхами їх подолання.

На п'ятій зустрічі учасники перейшли до практичних вправ зниження напруги. Клієнти ознайомилися із різними техніками медитації, включаючи вправи на концентрацію та релаксацію. Також було проведено кілька базових занять з йоги, де учасники мали змогу виконати прості, але ефективні пози для зняття фізичної та емоційної напруги. Крім того, велика увага була приділена дихальним вправам, які допомагають швидко знизити рівень стресу в напружених ситуаціях.

Шоста зустріч була присвячена розвитку навичок майндфулнес. Було пояснено учасникам, як практики усвідомленості можуть допомогти знизити рівень тривожності та підвищити якість життя. Учасники освоювали техніки майндфулнес, які включали вправи на повну увагу до поточного моменту та усвідомлене прийняття своїх думок і почуттів без осуду.

Завершальною частиною зустрічей було обговорення того, як ці техніки можна застосовувати в повсякденному житті для підтримання емоційного балансу та зменшення стресу. Учасники поділилися своїми враженнями та планами щодо інтеграції майндфулнес у своє щоденне життя, що стало важливим кроком у їхньому особистісному розвитку.

Четвертий етап корекційної програми був спрямований на посилення емоційної підтримки та розвиток взаєморозуміння серед учасників. Сьома зустріч розпочалася інформацією про важливість емоційної підтримки в міжособистісних стосунках. Було роз'яснено, як емпатія та розуміння можуть зміцнити стосунки, допомагаючи партнерам підтримувати одне одного у складні моменти. Учасники взяли участь у вправах на розвиток емпатії, де їм пропонувалися ситуації, у яких потрібно було проявити розуміння і підтримку до свого партнера або іншого учасника програми.

Восьма зустріч була присвячена ідеям для спільного проведення часу та вправам, спрямованим на зміцнення емоційного зв'язку між партнерами. Було надано практичні поради щодо організації спільного дозвілля, які можуть допомогти парам знайти нові способи бути разом і підтримувати один одного. Учасники виконували вправи, спрямовані на виявлення спільних інтересів та захоплень, а також на розробку нових традицій, які могли б зміцнити їхній емоційний зв'язок.

Особливу увагу було приділено вправам на обмін почуттями, де партнери мали можливість висловити свої емоції та потреби, а також отримати зворотний зв'язок від свого партнера.

Ця зустріч допомогла учасникам знайти нові підходи до побудови та підтримки гармонійних стосунків, що стало важливим кроком на шляху до поглиблення їхнього емоційного зв'язку.

П'ятий етап корекційної програми був спрямований на спільне вирішення проблем, і розпочався з дев'ятої зустрічі, де учасники отримали інформацію про важливість планування у повсякденному житті та стосунках. Систематичний підхід до розподілу обов'язків і спільного планування допомагає уникати конфліктів та забезпечувати ефективну взаємодію між партнерами. Після теоретичної частини учасники виконували практичні вправи, у яких вони працювали в парах, розподіляючи між собою різні обов'язки та плануючи спільні заходи.

Десята зустріч була присвячена питанням фінансової грамотності та управління бюджетом, основні принципи фінансового планування, складання бюджету та важливість спільного управління фінансами у сім'ї чи парі. Надано практичні поради щодо оптимізації витрат, ведення домашнього бюджету та розробки фінансових цілей. Учасники мали можливість обговорити свої фінансові питання та отримати індивідуальні рекомендації. Вони також взяли участь у практичних вправах на складання спільного бюджету, що допомогло їм краще зрозуміти процес планування фінансів і розподілу ресурсів у партнерстві.

Шостий етап корекційної програми був спрямований на закріплення знань та навичок, отриманих учасниками протягом попередніх етапів. Одинадцята зустріч розпочалася з роботи над індивідуальними та спільними планами дій. Учасники мали можливість визначити свої короткострокові та довгострокові цілі, враховуючи знання та навички, які вони здобули під час програми. Була надана допомога кожному учаснику скласти чіткий план, який включав конкретні кроки для досягнення поставлених цілей. Це дало змогу учасникам усвідомити свої пріоритети та спланувати дії, спрямовані на покращення стосунків та власного життя.

Завершальна, дванадцята, зустріч була присвячена обговоренню досягнень та викликів, з якими зіткнулися учасники під час проходження програми. Кожен з них поділився своїм досвідом, розповідаючи про те, що вдалося досягти, які труднощі виникли та як вони з ними справлялися. Також було організовано обговорення подальших кроків та підтримки, необхідної для того, щоб учасники могли зберегти мотивацію та продовжувати працювати над своїми стосунками та саморозвитком. Було наголошено на важливості регулярної рефлексії та постійного вдосконалення, що дозволить учасникам утримувати позитивні зміни та досягати нових вершин у своїх стосунках і житті. Ця зустріч стала кульмінацією програми, надаючи учасникам необхідні ресурси та підтримку для подальшого успішного застосування здобутих знань у повсякденному житті.

Корекційна програма подана у Додатку Б.

3.3 Аналіз результатів формувального експерименту

Під час реалізації програми було проведено моніторинг та оцінку її ефективності. Це було зроблено за допомогою повторних анкетувань та інтерв'ю, щоб відстежити зміни у використанні копінг-стратегій та рівні стресу. У випадках, коли би виявилася необхідність додаткової підтримки, партнери могли бути направлені до фахівців для індивідуальної або групової

терапії. Було проведена психодіагностика за допомогою опитувальника Brief COPE.

Було визначено, які стратегії подолання використовують чоловіки та жінки після проведення психологічних інтервенцій.

Відсоткові показники опитувальника Brief COPE було подано у Таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

**Порівняльний аналіз копіngu згідно опитувальника Brief COPE
після застосування корекційної програми у %**

| | Чоловіки | Жінки | Середнє |
|--------------------------------|-----------------|--------------|----------------|
| Копінг фокусований на проблемі | 84 | 78 | 81 |
| Копінг фокусований на емоціях | 50 | 60 | 55 |
| Унікаючий копінг | 50 | 53 | 52 |

На основі вищевказаних даних, можна зробити певні висновки.

Після впровадження корекційної програми спостерігалось збільшення використання копінг-стратегій, орієнтованих на вирішення проблем, як у чоловіків, так і у жінок. Зокрема, ці стратегії використовувалися частіше чоловіками (середній бал 27, що становить 84%) порівняно з жінками (середній бал 25, 78%). Це може свідчити про більшу схильність чоловіків спрямовувати свої зусилля на активне вирішення проблем, тоді як жінки менш активно застосовують цей підхід. До того ж, результати за цією стратегією покращилися: у чоловіків середній бал зріс з 21 (66%) до 27 (84%), а у жінок з 20 (63%) до 25 (78%), що свідчить про підвищення фокусу на вирішенні проблем.

Жінки (середній бал 29, 60%) значно частіше використовують емоційний копінг порівняно з чоловіками (середній бал 24, 50%), що вказує

на більшу схильність жінок до застосування емоційних стратегій для зниження рівня стресу або управління власними почуттями.

Використання унікаючих копінг-стратегій зменшилось як у чоловіків (до 50%), так і у жінок (до 53%), що може свідчити про рівномірне зниження застосування тактики уникання в обох статей. Покращення цих показників до 72% у чоловіків та 66% у жінок свідчить про зменшення унікаючої поведінки після застосування корекційної програми. Домінуючим став копінг фокусований на проблемі.

Після застосування корекційної програми можна спостерігати, що чоловіки та жінки частіше стали обирати стратегії, орієнтовані на вирішення проблем. В обох групах унікаючий копінг став використовуватися менше.

Результати аналізу показали значне покращення у використанні ефективних копінг-стратегій серед учасників експерименту. Пари зазначали, що завдяки програмі вони навчилися краще комунікувати, відкрито обговорювати проблеми та разом шукати рішення.

Також було відзначено позитивний вплив технік релаксації та медитації на загальний рівень тривожності учасників.

В підсумку, результати формуючого експерименту підтвердили ефективність корекційної програми. Ці результати є основою для подальших досліджень та розвитку програм підтримки подружніх пар у кризових ситуаціях.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

У даному розділі була розроблена програма психологічної корекції копінг-стратегій для подружніх пар, спрямована на покращення їх здатності ефективно подолати кризові ситуації. Програма була побудована на основі теоретичних та емпіричних результатів, отриманих у попередніх розділах, що забезпечило її наукову обґрунтованість та практичну релевантність. Вона включає комплекс заходів, таких як розвиток комунікативних навичок, технік

управління стресом, а також сесії з емоційної підтримки та взаєморозуміння між партнерами. Особлива увага приділяється індивідуалізації підходів до корекції копінг-стратегій, що дозволяє враховувати специфічні потреби та особливості кожної подружньої пари.

В ході розробки програми було визначено ключові компоненти, які сприяють підвищенню адаптивності та гнучкості копінг-стратегій у подружжя. Серед них – навчання активному слуханню, розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів, а також формування спільних цілей та планів дій у кризових ситуаціях. Програма також включає методики саморегуляції емоцій та техніки релаксації, що сприяють зниженню рівня стресу та покращенню емоційного клімату в стосунках. Важливим аспектом є інтеграція елементів соціально-психологічної підтримки, що дозволяє подружжю відчувати себе більш впевнено та захищено під час подолання кризових подій.

Результати апробації розробленої програми показали її високий рівень ефективності у покращенні копінг-стратегій подружніх пар. Учасники програми відзначили значне покращення комунікації, підвищення здатності до спільного вирішення проблем та зменшення конфліктності у стосунках. Також спостерігалось зниження рівня стресу та підвищення загальної задоволеності стосунками, що свідчить про позитивний вплив програми на емоційний стан партнерів. Крім того, було встановлено, що програма сприяє зміцненню довіри та взаємоповаги між подружжям, що є важливими чинниками стабільності та довготривалості відносин.

На основі отриманих результатів можна зробити висновок, що розроблена програма психологічної корекції копінг-стратегій є ефективним інструментом підтримки подружніх пар у подоланні кризових ситуацій. Вона забезпечує комплексний підхід до розвитку адаптивних навичок та сприяє покращенню як індивідуального, так і спільного функціонування подружжя. Рекомендації щодо впровадження програми включають її інтеграцію у консультативні та терапевтичні практики, а також проведення додаткових

досліджень для подальшого удосконалення та адаптації її компонентів до різних контекстів та потреб подружніх пар. Таким чином, третій розділ закладає основу для практичного застосування теоретичних знань у сфері копінг-стратегій, сприяючи зміцненню та стабілізації подружніх відносин у складних життєвих умовах.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретичного та емпіричного дослідження копінг-стратегій подолання кризових ситуацій у подружжя, відповідно до поставлених завдань, можна зробити наступні висновки.

1) Аналіз основних теоретичних підходів щодо вивчення копінг-стратегій підтвердив різноманітність концепцій, які розглядають ці стратегії як механізми адаптації та подолання стресових ситуацій у подружніх відносинах. Виявлено, що існують як індивідуальні, так і спільні стратегії, що використовуються партнерами для подолання криз.

2) Визначено структуру та особливості копінг-стратегій у подружжя, що переживають кризові ситуації. Дослідження показало, що ефективні копінг-стратегії включають активне вирішення проблем, емоційну підтримку, комунікацію та компроміс. Неефективні стратегії характеризуються униканням конфліктів, агресією та пасивністю.

3) Проведено констатувальний експеримент, який дозволив вивчити рівні використання різних копінг-стратегій у подружжя. Результати дослідження показали, що більшість пар використовують комбінацію як адаптивних, так і менш адаптивних стратегій, причому ефективність цих стратегій значною мірою залежить від контексту кризової ситуації та рівня взаєморозуміння між партнерами.

4) Розроблено програму соціально-психологічного тренінгу для розвитку ефективних копінг-стратегій у подружжя. Проведене дослідження ефективності цієї програми підтвердило її позитивний вплив на покращення комунікативних навичок, підвищення рівня емоційної підтримки та зменшення конфліктності в подружніх відносинах.

Результати дослідження свідчать про важливість впровадження цілеспрямованих соціально-психологічних програм для підтримки пар у кризових ситуаціях. Використання ефективних копінг-стратегій сприяє зміцненню подружніх відносин, підвищенню рівня задоволеності життям та

загальному психоемоційному благополуччю партнерів. Перспективним напрямком подальших досліджень є вивчення впливу культурних та соціальних факторів на вибір та ефективність копінг-стратегій у різних типах подружжя.

Перспективами подальшого вивчення є дослідження впливу культурних та соціальних факторів на вибір та ефективність копінг-стратегій у різних типах подружжя, а також аналіз довгострокових наслідків застосування цих стратегій для психоемоційного благополуччя партнерів. Крім того, варто розглянути можливість проведення порівняльних досліджень між різними соціальними групами та віковими категоріями, щоб визначити специфічні особливості та потреби кожної групи у подоланні кризових ситуацій.

Іншим важливим напрямком є розробка та тестування нових соціально-психологічних інтервенцій, які б враховували сучасні виклики та зміни в суспільстві, такі як вплив цифрових технологій на подружні відносини. Також перспективним є інтеграція міждисциплінарних підходів, зокрема поєднання психологічних, соціологічних та економічних аспектів, для більш комплексного розуміння механізмів адаптації подружжя до кризових ситуацій.

Нарешті, важливою є апробація розроблених програм у різних регіонах та культурних контекстах, що дозволить адаптувати їх до специфічних умов та забезпечити їх ефективність у широкому масштабі.

Таким чином, мету досягнуто, усі заплановані завдання виконано.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. П'янківська Л. В. Копінг-стратегії поведінки поліцейського. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. Харків : МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ 2019. С. 184–185.
2. Паливода Л. І. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегій у подоланні стресу. Науковий вісник Ужгородського національного університету, 2023. Випуск 3. URL : <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.15> (дата звернення: 26.06.2024).
3. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
4. Дідковська Л., Абрамюк О. Особливості копінг-стратегій шлюбних партнерів на різних етапах життєвого циклу сім'ї та їх вплив на сімейне благополуччя. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2018. Випуск 3. С. 89–102.
5. Кондратьєва І. П. Соціально-психологічні аспекти подружніх відносин у період кризи молодого сім'ї. Габітус. Випуск 23. 2021. URL : <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.23.35> (дата звернення: 26.06.2024).
6. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
7. Онуфрієва Л. А., Ващенко І. В. Концептуальні межі поняття копінг-стратегій особистості у психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2018. Випуск 41. С. 228 – 239.
8. Кас'янова С. Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22-23 лютого

2018 року, м. Суми) / Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2018. 428 с.

9. Берегова Н., Колба В. Життєва криза як психологічний феномен. Theoretical Approaches of Fundamental Sciences. Theory, Practice and Prospects : The XI International Science Conference, April 26–28, 2021. Geneva, Switzerland. P. 211-213

10. Федоренко Р. П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї [Текст] : монографія / Раїса Петрівна Федоренко. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 332 с.

11. Святогор Т.П. Психологічні особливості конфліктів в сучасній сім'ї. Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 – психологія. Поліський національний університет, Житомир, 2023.

12. Котух О. В. Криза довіри в міжособистісних стосунках. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми) / Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2019. 476 с.

13. Наукові записки. Серія: Психологія. Випуск 1. Кропивницький: Видавничий дім «Гельветика», 2023. 68 с.

14. Гаркуша І., Дубінський С. Про проблеми життєвої кризи особистості. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка та психологія». Дніпро, 2022. Вип. 1 (23). С. 49–58

15. Титаренко Т. Життєві кризи : технологія консультування. Київ : Главник, 2007. 144 с.

16. Грішин Е. Складна життєва ситуація як передумова формування резиліентності особистості. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди. Серія «Психологія». 2022. Вип. 65. С. 25-41.

17. Ткачишина О. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. Теорія і практика сучасної психології : збірник наукових праць. Запоріжжя : Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 1. Т. 3. С. 116-120.

18. Столярчук О. Життєві кризи особистості: психологічний путівник : навчальний посібник. Кременчук : НОВАБУК, 2023. 126 с.

19. Dafermos M. Discussing the Concept of Crisis in Cultural-historical Activity Research : a Dialectical Perspective. HuArenas. 2022. URL : 10.1007/s42087-022-00289-4 (дата звернення: 26.06.2024).

20. Psychological Strategies for Overcoming the Life Crisis of the Individual in Postmodern Practical Psychology / N. Trofaia et al. Brain Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience. 2021. Vol. 12 (4). P. 358–373.

21. Трансформації особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін : колективна монографія / за ред. Л. Пріснякової. Дніпро : Ліра, 2023. 250 с.

22. Чуйко Г., Комічрик М. Проблема життєвих криз особистості у психології. Психологічний журнал. 2019. Вип. 45. С. 41-56.

23. Ярмольчик М. О. Особливості копінг-стратегій у військово-службовців збройних сил України під час заходів декомпресії причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій Габітус Науковий журнал Випуск 22 Том 1 Видавничий дім «Гельветика» 2021. С. 318-329.

24. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (28 жовтня 2022 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 412 с.

25. Клібайс Т. В. Чернець К. О. Особливості копінг-стратегій жінок з віктимною поведінкою. Теорія і практика сучасної психології 2019 р., № 2, Т. 1. Збірник наукових праць, м. Запоріжжя. 2019. С. 151-154.

26. Ткачишина О. Р. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. Теорія і практика сучасної психології Збірник наукових праць «Теорія і практика сучасної психології» 2020 р., № 1, Т. 3. С. 116-120.
27. Молодушкіна І.В. На допомогу практичному психологу ЗДО. Харків : Вид. група «Основа», 2021. 208 с.
28. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика: навчальний посібник. Харків : НТУ «ХП», 2018. 246 с.
29. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. № 10. С. 66–89. URL : <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>(дата звернення: 26.06.2024).
30. Васьківська С.В. П'ять вимірів психологічного консультування : навч. посібн. Київ : Ніка-Центр, 2019. 400 с.
31. Гаркавець О.М. 55 технік с метаморфічними картами. Запоріжжя : ФОП Мокшанов В.В., 2021. 44 с.
32. Kleinman P. Psych 101: PsychologyFacts, Basics, Statistics, Tests, andMore! / PaulKleinman. Avon, Massachusetts : AdamsMedia, a divisionof F+W Media, Inc., 2012. 288 p.
33. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., КіркДж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 410 с.
34. Арнц А., Якоб Г. Схема-терапія : модель роботи з частками. Пер з англ. Я. Кремінської; за наук. О. Романчука. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2020. 264 с.
35. Бейтс Б. 76 моделей коучингу. Досвід McKinsey, Іцхака Адізеса, Еріка Берна та інших видатних лідерів для чудових результатів. Київ : Форс Україна, 2020. 320 с.
36. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

37. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб / за ред.М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
38. Конфліктологічне консультування : навч. посіб. / уклад. З. Ю. Крижановська. Луцьк, 2017. 110 с.
39. Романчук О. Сім'я, що зцілює. Основи терапевтичного батьківства дітей, що зазнали скривдження та емоційного занедбання. Путівник для прийомних батьків і не тільки. Львів : Свічадо, 2016. 268 с.
40. Никоненко Ю.П. Клінічна психологія : Навчальний посібник / укл. Ю.П. Никоненко. Київ : КНТ, 2016. 369 с.
41. Стівен М. Саутвік, Денніс С. Чарні. Резилієнтність : мистецтво долати найбільші виклики життя. Видання друге. Пер. з англ. Ірини Куришко. Львів : Галицька видавнича спілка, 2022. 384 с.
42. Frankl V. Man's Search For Meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust. London. Sydney. Auckland. Johannesburg: Rider, 2004. 160 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Використані методики психодіагностики

А.1 Методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації»

Інструкція: спробуйте пригадати всі події, які сталися з Вами протягом останнього року, підрахуйте отримані Вами бали. Питання для визначення стресостійкості та соціальної адаптації подані у Таблиці А.1.1.

Таблиця А.1.1

Питання для визначення стресостійкості та соціальної адаптації

| № | Життєві події | Бали | Так/Ні |
|-----|---|------|--------|
| 1. | Смерть одного з подружжя | 100 | |
| 2. | Розлучення | 73 | |
| 3. | Розрив з партнером | 65 | |
| 4. | Тюремне ув'язнення | 63 | |
| 5. | Смерть близького члена сім'ї | 63 | |
| 6. | Травма або хвороба | 53 | |
| 7. | Одруження, весілля | 50 | |
| 8. | Звільнення з роботи | 47 | |
| 9. | Примирення з партнером | 45 | |
| 10. | Вихід на пенсію | 45 | |
| 11. | Зміни в стані здоров'я членів сім'ї | 44 | |
| 12. | Вагітність дружини (подруги) | 40 | |
| 13. | Сексуальні проблеми | 39 | |
| 14. | Поява нового члена сім'ї, народження дитини | 39 | |

Продовження табл. А.1.1

| | | | |
|-----|---|----|--|
| 15. | Реорганізація на роботі | 39 | |
| 16. | Зміна фінансового становища | 38 | |
| 17. | Смерть близького друга | 37 | |
| 18. | Зміни професійної орієнтації, місця роботи | 36 | |
| 19. | Посилення конфліктності стосунків з партнером | 35 | |
| 20. | Кредит на значну покупку (наприклад дома) | 31 | |
| 21. | Завершення строку виплати кредиту, борги, що зростають | 30 | |
| 22. | Зміна посади, підвищення службової відповідальності | 29 | |
| 23. | Син або донька залишають дім | 29 | |
| 24. | Проблеми з родичами чоловіка (дружини) | 29 | |
| 25. | Видатне особистісне досягнення, успіх | 28 | |
| 26. | Партнер покидає роботу (або починає працювати) | 26 | |
| 27. | Початок або завершення навчання в навчальному закладі | 26 | |
| 28. | Зміна умов життя | 25 | |
| 29. | Відмова від особистих звичок, зміна стереотипів поведінки | 24 | |
| 30. | Проблеми з керівником, конфлікти | 23 | |
| 31. | Зміни умов або часу роботи | 20 | |
| 32. | Зміна місця проживання | 20 | |

Продовження табл. А.1.1

| | | | |
|-----|--|----|--|
| 33. | Зміна місця навчання | 20 | |
| 34. | Зміна звичок, що пов'язані з проведенням відпочинку, відпустки | 19 | |
| 35. | Зміна звичок, що пов'язані з віросповіданням | 19 | |
| 36. | Зміна соціальної активності | 18 | |
| 37. | Кредит на купівлю менш значних речей (наприклад телевізора) | 17 | |
| 38. | Зміна звичок, що пов'язані зі сном, порушення сну | 16 | |
| 39. | Зміна кількості членів сім'ї, що живуть разом, зміна характеру та частоти зустрічей з іншими членами сім'ї | 15 | |
| 40. | Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість їжі, відсутність апетиту тощо) | 15 | |
| 41. | Відпустка | 13 | |
| 42. | Різдво, святкування Нового року, день народження | 12 | |
| 43. | Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил дорожнього руху) | 11 | |

Далі здійснюється підрахунок суми балів, максимальна кількість 1466.

Питання для визначення стресостійкості та соціальної адаптації подані у Таблиці А.1.2.

Таблиця А.1.2

Питання для визначення стресостійкості та соціальної адаптації

| Загальна сума балів | Міра здатності опиратися стресу |
|---------------------|---------------------------------|
| 150-199 | Високий |
| 200-299 | Пороговий |
| 300 і більше | Низький (вразливість) |

А.2 Опитувальник Brief COPE

Інструкція: наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті відтоді, як дізналися, що почалося повномасштабне вторгнення. Оцініть наведені нижче твердження стосовно того, наскільки вони стосувалися саме Вас. Питання опитувальника подані у Таблиці А.2.3.

Таблиця А.2.3

Питання опитувальника Brief COPE

| Твердження | Я зазвичай цього нероби в/нероб ила | Я рідко це робив/р обила | Я робив/р обила це час від часу | Це саме те, що я зазвичай робив/р обила |
|--|--|--------------------------------------|--|---|
| 1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок. | | | | |
| 2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся. | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 3. Я говорив(ла) собі: «Це нереально». | | | | |
|--|--|--|--|--|

Продовження табл. А.2.3

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще. | | | | |
| 5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших. | | | | |
| 6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим. | | | | |
| 7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію. | | | | |
| 8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося. | | | | |
| 9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів. | | | | |
| 10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей. | | | | |
| 11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це. | | | | |
| 12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним. | | | | |
| 13. Я критикував(ла) себе. | | | | |
| 14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій. | | | | |
| 15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось. | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися. | | | | |
|---|--|--|--|--|

Продовження табл. А.2.3

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається. | | | | |
| 18. Я жартував(ла) з цього приводу. | | | | |
| 19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки. | | | | |
| 20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося. | | | | |
| 21. Я виражав(ла) свої негативні почуття. | | | | |
| 22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях | | | | |
| 23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити. | | | | |
| 24. Я вчив(ла)ся жити з цим. | | | | |
| 25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації. | | | | |
| 26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося | | | | |
| 27. Я молив(ла)ся або медитував(ла). | | | | |
| 28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією. | | | | |

Примітка. Інструкцію і варіанти відповіді на запитання сформульовано в ситуаційній версії від «1» («я зазвичай цього не робив») до «4» («це саме те, що я зазвичай робив»); для диспозиційної версії варіанти відповідей від «1» («я взагалі цього не роблю») до «4» («саме це я роблю»).

Шкали методики:

1. Активне подолання: пп. 2 і 7 (копінг, фокусований на проблемі).
2. Використання інформаційної підтримки: пп. 10 і 23 (Копінг, фокусований на проблемі).
3. Позитивний рефреймінг: пп. 12 і 17 (копінг, фокусований на проблемі).
4. Планування: пп. 14 і 25 (копінг, фокусований на проблемі).
5. Емоційна підтримка: пп. 5 і 15 (копінг, фокусований на емоціях).
6. Вираження емоцій: пп. 9 і 21 (копінг, фокусований на емоціях).
7. Гумор: пп. 18 і 28 (копінг, фокусований на емоціях).
8. Прийняття: пп. 20 і 24 (копінг, фокусований на емоціях).
9. Релігія: пп. 22 і 27 (копінг, фокусований на емоціях).
10. Самозвинувачення: пп. 13 і 26 (копінг, фокусований на емоціях).
11. Самовідволікання: пп. 1 і 19 (унікаючийкопінг).
12. Відмова: пп. 3 і 8 (унікаючийкопінг).
13. Вживання психоактивних речовин: пп. 4 і 11 (унікаючийкопінг).
14. Поведінкове розмежування: пп. 6 і 16 (унікаючийкопінг).

Копінг, фокусований на проблемі (пункти 2, 7, 10, 12, 14, 17, 23, 25). Характеризується активним подоланням, використанням інформаційної підтримки, плануванням та позитивним рефреймінгом. Високий бал свідчить про копінг-стратегії, які спрямовані на зміну стресової ситуації. Високі бали свідчать про психологічну силу, стійкість, практичний підхід до вирішення проблем і передбачають позитивні результати.

Копінг, фокусований на емоціях (пункти 5, 9, 13, 15, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 28). Характеризується вираженням емоцій, використанням емоційної підтримки, гумору, проявами прийняття, самозвинувачення, стратегіями,

основаними на вірі. Високий бал вказує на стратегії подолання, які спрямовані на регуляцію емоцій, пов'язаних зі стресовою ситуацією. Високі або низькі бали не пов'язані однозначно з психічним здоров'ям та психологічним благополуччям, але можуть бути використані для ширшого формулювання стилів подолання респондента.

Унікаючийкопінг (пункти 1, 3, 4, 6, 8, 11, 16, 19). Характеризується такими аспектами, як самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин і уникнення. Високий бал вказує на фізичні чи когнітивні зусилля, спрямовані на відсторонення від стресора. Низькі оцінки зазвичай свідчать про адаптивне подолання.

А.3 Опитувальник WaysofCopingQuestionnaire (WCQ)

Питанняопитувальника подані у Таблиці А.3.4.

Таблиця А.3.4

| | Опинившись у важкій ситуації, я ... | ніколи | рідко | іноді | часто |
|----|--|--------|-------|-------|-------|
| 1. | ... сконцентровувався на тому, що мені треба було робити далі – на наступному кроці | | | | |
| 2. | ... починав щось робити, знаючи, що це все одно не працюватиме, головне – робити хоч що-небудь | | | | |
| 3. | ... намагався схилити вищихдо того, щоб вони змінили свою думку | | | | |
| 4. | ... говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію | | | | |
| 5. | ... критикував і докоряв себе | | | | |
| 6. | ... намагався не спалювати за собою мости, залишаючи усе, як воно є | | | | |
| 7. | ... сподівався на диво | | | | |
| 8. | ... мирився з долею: буває, що і мені | | | | |

| | | | | | |
|--|--------|--|--|--|--|
| | невезе | | | | |
|--|--------|--|--|--|--|

Продовження табл. А.3.4

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| 9. | ... поведився, неначе нічого не сталося | | | | |
| 10. | ... намагався не показувати своїх почуттів | | | | |
| 11. | ... намагався побачити в ситуації щось позитивне | | | | |
| 12. | ... спав більше, ніж зазвичай | | | | |
| 13. | ... зривав свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми | | | | |
| 14. | ... шукав співчуття і розуміння у когонебудь | | | | |
| 15. | ... у мені виникла потреба виразити себе творчо | | | | |
| 16. | ... намагався забути усе це | | | | |
| 17. | ... звертався за допомогою до фахівців | | | | |
| 18. | ... мінявся або зростав як особистість в позитивну сторону | | | | |
| 19. | ... вибачався або намагався усе заглидити | | | | |
| 20. | ... складав план дії | | | | |
| 21. | ... намагався дати якийсь вихід своїм почуттям | | | | |
| 22. | ... розумів, що сам викликав цю проблему | | | | |
| 23. | ... набирался досвіду в цій ситуації | | | | |
| 24. | ... говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації | | | | |
| 25. | ... намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, палінням | | | | |

| | | | | | |
|-----|---------------------------|--|--|--|--|
| | або ліками | | | | |
| 26. | ... ризикував відчайдушно | | | | |

Продовження табл. А.3.4

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| 27. | ... намагався діяти не занадто поспішно, довіряючись першому пориву | | | | |
| 28. | ... знаходив нову віру в щось | | | | |
| 29. | ... знову відкривав для себе щось важливе | | | | |
| 30. | ... щось міняв так, що усе улагоджувалося | | | | |
| 31. | ... в цілому уникав спілкування з людьми | | | | |
| 32. | ... не допускав це до себе, стараючись про це особливо не замислюватися | | | | |
| 33. | ... запитував ради у родича або друга, яких шанував | | | | |
| 34. | ... старався, щоб інші не дізналися, як погано йдуть справи | | | | |
| 35. | ... відмовлявся сприймати це занадто серйозно | | | | |
| 36. | ... говорив про те, що я відчуваю | | | | |
| 37. | ... стояв на своєму і боровся за те, чого хотів | | | | |
| 38. | ... зганяв це на інших людях | | | | |
| 39. | ... користувався минулим досвідом – мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації | | | | |
| 40. | ... знав, що потрібно робити і подвоював свої зусилля, щоб усе налагодити | | | | |
| 41. | ... відмовлявся вірити, що це дійсно сталося | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| 42. | ... я давав обіцянку, що в наступний разусе буде по-іншому | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|

Продовження табл. А.3.4

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| 43. | ... знаходив пару інших способівирішення проблеми | | | | |
| 44. | ... старався, що мої емоції не занадто заважали мені в інших справах | | | | |
| 45. | ... щось міняв в собі | | | | |
| 46. | ... хотів, щоб усе це швидше якосьутворилося або кінчилося | | | | |
| 47. | ... уявляв собі, фантазував, як усе це могло б обернутися | | | | |
| 48. | ... молився | | | | |
| 49. | .. прокручував в думці, що мені сказатиабо зробити | | | | |
| 50. | ... думав про те, як би в цій ситуації діялалюдина, якою я захоплююся і намагався наслідувати його | | | | |

Інтерпретація результатів. При обробці отриманих даних за кожен варіант відповіді нараховуються певні бали: варіант «ніколи» - 0 балів; варіант «рідко» - 1 бал; варіант «іноді» - 2 бали; варіант «часто» - 3 бали.

Після нарахування балів підраховується загальна оцінка за кожною шкалою. Низькі значення стратегії свідчать про адаптивний варіант копінгу. Середні значення свідчать, що адаптаційний потенціал особистості знаходиться в приграничному стані. Високі значення копінгу свідчить про виражену дезадаптацію.

Для визначення копінг-стратегії, якій надається перевага (яка едомінуючою), треба сирі бали кожної стратегії перевести в проценти.

У домінуючої копінг-стратегії (стратегій) буде найбільший показник щодо інших показників копінг-стратегій.

Ключ підрахунку балів:

Конфронтаційний копінг (К) - пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

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

Самоконтроль (С) - пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

Пошук соціальної підтримки (ПСП) - пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

Прийняття відповідальності (ПВ) - пункти: 5, 19, 22, 42.

Втеча-уникнення (В-У) - пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

Планування вирішення проблеми (ПВП) - пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

Позитивна переоцінка (ПП) - пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

A.4 Опитувальник Dyadic Coping Inventory (DCI)

Версія для чоловіків.

Інструкція: У цій анкеті йдеться про те, як Ви та Ваша партнерка справляєтеся зі стресовою ситуацією. Будь ласка, відповідайте на запитання якомога спонтанніше, довго не роздумуючи.

Варіанти відповіді: дуже рідко, рідко, іноді, часто, дуже часто.

Що Ви робите, коли почуваетесь у стресовій ситуації/обтяжені чимось?

1. Якщо я радий практичній підтримці, діловим порадам та допомозі моєї партнерки, я ділюся цією радістю з нею.

2. Я прошу мою партнерку взяти на себе турботи та справи, коли я перевантажений.

3. Я показую партнерці, що відчуваюся пригніченим і мені погано.

4. Я відкрито кажу своїй партнерці, коли я переживаю стрес і потребую її емоційної підтримки.

Як реагує Ваша партнерка на Ваші висловлювання щодо стресу?

5. Вона дає мені відчуття, що вона мене розуміє і що їй цікава причина моєї стресової ситуації.

6. Вона солідарна зі мною і каже мені, що їй теж знайоме це почуття.

7. Вона дорікає мені, що я не особливо добре впораюся зі стресом.

8. Вона допомагає мені подивитися на ситуацію по-іншому та побачити перспективи її вирішення.

9. Вона мене слухає і дає можливість виговоритися.

10. Вона не сприймає серйозно мою стресову ситуацію.

11. Хоча вона мені допомагає, але робить це неохоче і роздратовано.

12. Вона бере на себе справи та турботи, щоб зменшити моє навантаження.

13. Вона допомагає мені проаналізувати проблему, щоб я зміг зробити конкретні дії.

14. Вона допомагає мені, якщо я перевантажений.

15. Коли я переживаю стрес, моя партнерка мене уникає.

Що робить Ваша партнерка, коли вона переживає стрес чи перевантажена?

16. Вона розповідає мені, що рада моїй практичній підтримці, доречним порадам та допомозі.

17. Вона просить мене перейняти заняття та діяльності, коли вона перевантажена.

18. Вона показує мені, коли почувається пригніченою і в поганому настрої.

19. Вона відкрито говорить мені, коли вона стрес і потребує моєї емоційної підтримки.

Як ви реагуєте на висловлювання вашої партнерки з приводу стресу?

20. Я даю відчуття своїй партнерці, що я її розумію і що мені цікава причина її стресової ситуації.

21. Я солідарний з нею і кажу їй, що мені теж знайоме це почуття.

22. Я дорікаю їй за те, що вона не особливо добре справиться зі стресом.

23. Я кажу своїй партнерці, що все не так погано, і допомагаю їй побачити ситуацію з іншого боку та полегшити проблему.

24. Я слухаю її, даю їй можливість виговоритися і підбадьорюю її.

25. Я не сприймаю серйозно її стресову ситуацію.

26. Коли моя партнерка у стресі, я її уникаю.

27. Хоча я їй допомагаю, але неохоче, і вважаю, що вона сама повинна краще впоратися зі своїми проблемами.

28. Я беру на себе справи та турботи партнерки, щоб зменшити її навантаження.

29. Я намагаюся доцільно проаналізувати проблему моєї партнерки, щоб допомогти їй зрозуміти ситуацію та змінити хід справ.

30. Я роблю дії, коли вона має багато справ, щоб зменшити її навантаження.

Як Ви та Ваша партнерка справляєтеся зі стресом, який стосується вас обох?

31. Ми намагаємося разом справлятися з проблемою та шукаємо конкретні рішення.

32. Ми серйозно ставимося до проблеми та аналізуємо, що потрібно робити.

33. Ми допомагаємо один одному побачити проблему з іншого боку.

34. Ми розслабляємось разом: робимо один одному масаж, плаваємо разом і слухаємо музику.

35. Ми ніжні один з одним, спимо разом і таким чином намагаємося разом впоратися зі стресом.

Як Ви оцінюєте Ваше вміння впоратися зі стресом як пара?

36. Я задоволений підтримкою моєї партнерки та нашою спільною справою зі стресом.

37. Я вважаю, що підтримка моєї партнерки та наше спільне подолання стресу ефективні.

Версія для жінок.

Інструкція: У цій анкеті йдеться про те, як Ви та Ваш партнер справляєтеся зі стресовою ситуацією. Будь ласка, відповідайте на запитання якомога спонтанно, довго не роздумуючи.

Що Ви робите, коли відчуваєтеся у стресовій ситуації/обтяжені чимось?

1. Якщо я рада практичній підтримці, діловим порадам та допомозі мого партнера, я ділюся цією радістю з ним.

2. Я прошу мого партнера взяти на себе турботи та справи, коли я перевантажена.

3. Я показую партнерові, що відчуваюся пригніченою і мені погано.

4. Я відкрито кажу своєму партнерові, коли я переживаю стрес і потребую його емоційної підтримки.

Як реагує Ваш партнер на Ваші висловлювання щодо стресу?

5. Він дає мені відчуття, що він мене розуміє і що йому цікава причина моєї стресової ситуації.

6. Він солідарний зі мною і каже мені, що йому теж знайоме це почуття.

7. Він дорікає мені, що я не особливо добре впораюся зі стресом.

8. Він допомагає мені подивитися на ситуацію по-іншому та побачити перспективи її вирішення.

9. Він мене слухає і дає можливість виговоритися.

10. Він не сприймає серйозно мою стресову ситуацію.

11. Хоча він мені допомагає, але робить це неохоче і роздратовано.

12. Він бере на себе справи та турботи, щоб зменшити моє навантаження.

13. Він допомагає мені проаналізувати проблему, щоб я змогла вжити конкретних дій.

14. Він допомагає мені, якщо я перевантажена.

15. Коли я переживаю стрес, мій партнер уникає мене.

Що робить Ваш партнер, коли він переживає стрес чи перевантажений?

16. Він розповідає мені, що радий моїй практичній підтримці, діловим порадам та допомозі.

17. Він просить мене перейняти заняття та діяльності, коли він перевантажений.

18. Він показує мені, коли відчувається пригніченим і в поганому настрої.

19. Він відкрито говорить мені, коли він стрес і потребує моєї емоційної підтримки.

Як ви реагуєте на висловлювання вашого партнера щодо стресу?

20. Я даю відчути мого партнера, що я його розумію і що мені цікава причина його стресової ситуації.

21. Я солідарна з ним і кажу йому, що мені теж знайоме це почуття.

22. Я дорікаю йому в тому, що він не особливо добре справиться зі стресом.

23. Я кажу моєму партнерові, що все не так погано, і допомагаю йому побачити ситуацію з іншого боку та полегшити проблему.

24. Я слухаю його, даю йому можливість виговоритися і підбадьорюю його.

25. Я не сприймаю серйозно його стресову ситуацію.

26. Коли мій партнер у стресі, я його уникаю.

27. Хоча я йому допомагаю, але неохоче, і вважаю, що він сам повинен краще впоратися зі своїми проблемами.

28. Я беру на себе справи та турботи партнера, щоб зменшити його навантаження.

29. Я намагаюся доцільно проаналізувати проблему мого партнера, щоб допомогти йому зрозуміти ситуацію та змінити хід справ.

30. Я роблю дії, коли в нього багато справ, щоб зменшити його навантаження.

Як Ви та Ваш партнер справляєтеся зі стресом, який стосується вас обох?

31. Ми намагаємося разом справлятися з проблемою та шукаємо конкретні рішення.

32. Ми серйозно ставимося до проблеми та аналізуємо, що потрібно робити.

33. Ми допомагаємо один одному побачити проблему з іншого боку.

34. Ми розслабляємось разом: робимо один одному масаж, плаваємо разом і слухаємо музику.

35. Ми ніжні один з одним, спимо разом і таким чином намагаємося разом впоратися зі стресом.

Як Ви оцінюєте Ваше вміння впоратися зі стресом як пара?

36. Я задоволений підтримкою мого партнера та нашою спільною справою зі стресом.

37. Я вважаю, що підтримка мого партнера та наше спільне подолання стресів ефективними.

Питання оцінюються за 5-бальною шкалою від 1 («дуже рідко») до 5 («дуже часто»). Загальний бал за DCI є сумою відповідей на питання 1–35 після переведення з оберненим знаком негативних відповідей на питання 7, 10, 11, 15, 22, 25, 26 і 27. Питання 36 і 37 – є оцінювальні й не включені до загального балу. Шкали включають суму балів за відповідними питаннями:

1. Інформування партнера про особистий стрес (питання 1, 2, 3 та 4).
2. Підтримуючий аналітичний копінг суб'єкта (питання 20, 21, 23, 24 та 29).
3. Делегований аналітичний копінг суб'єкта (питання 28 та 30).
4. Негативний аналітичний копінг суб'єкта (питання 22, 25, 26 та 27).
5. Спілкування партнера під час стресу (питання 16, 17, 18 та 19).
6. Підтримуючий аналітичний копінг партнера (питання 5, 6, 8, 9 та 13).
7. Делегований аналітичний копінг партнера (питання 12 та 14).
8. Негативний аналітичний копінг партнера (питання 7, 10, 11 та 15).
9. Загальний аналітичний копінг (питання 31, 32, 33, 34 та 35).
10. Оцінка аналітичного копінгу (питання 36 та 37).

Додаток Б

Програма формування психологічної корекції

Перший етап корекційної програми – знайомство з учасниками. Кожен представник із сімейних пар коротко розповідає про себе, свої інтереси та причини, що привели їх до участі в програмі. Далі відбулося обговорення очікувань та цілей кожного учасника.

Другий етап корекційної програми присвячений розвитку комунікаційних навичок.

Розпочинається з другої зустрічі, де учасники отримують змістовну інформацію про важливість комунікації в житті та міжособистісних відносинах. Клієнти виконують вправи в парах, де одна людина розповідає про свої емоції та думки, а інша має практикувати активне слухання, демонструючи повагу та увагу до співрозмовника. Потім ролі змінюються.

Третя зустріч зосереджена на управлінні конфліктами. Учасники дізнаються про різні методи розв'язання конфліктних ситуацій, такі як пошук компромісів та взаєморозуміння.

Однією з вправ є «Моделювання конфліктних ситуацій», де кожен учасник отримує ролі сторін конфлікту та спільно шукає рішення, що враховує інтереси іншого учасника. Ця вправа допомагає краще зрозуміти позиції інших людей та розвинути здатність до ефективного діалогу.

Вправа «Пошук спільних інтересів» допомагає знайти спільні точки дотику між конфліктуєчими сторонами для побудови конструктивного діалогу. Учасники визначають спільні цінності, цілі або інтереси, які можуть слугувати основою для вирішення конфлікту. Обговорюється, що саме може допомогти вирішити конфлікт. Розробляється план дій на основі знайдених спільних точок дотику.

Вправа «Мозковий штурм» для вирішення конфлікту допомагає генерувати креативні рішення для конфліктних ситуацій за допомогою

колективного мислення. Учасники разом працюють над пошуком можливих рішень конфлікту, без критики чи оцінки ідей під час генерації.

Кожен учасник пропонує та записує свої ідеї для вирішення без оцінки їх доцільності. Після завершення генерації, учасники обговорюють ідеї та обирають найбільш ефективні рішення. У подальшому розробляють план впровадження обраних рішень.

Авторська вправа з метафоричними картами «Стратегії подолання кризових ситуацій подружжям» починається з того, що кожен із партнерів вибирає кілька карт, які символізують їхні емоції, думки та реакції під час кризи. Після цього вони по черзі діляться своїми виборами, пояснюючи, чому саме ці метафори відображають їхній внутрішній стан та переживання. Це сприяє глибшому розумінню почуттів і перспектив один одного, створюючи атмосферу довіри та відкритості.

Далі, використовуючи обрані метафори, подружжя разом аналізує можливі стратегії вирішення конфліктів, шукаючи спільні точки дотику та визначаючи способи підтримки один одного під час кризових моментів. Партнери обговорюють, які методи комунікації та взаємодії можуть бути найбільш ефективними для подолання труднощів, а також визначають конкретні дії, які допоможуть зміцнити їхній зв'язок. Наприкінці вправи подружжя створює спільний план дій, що включає індивідуальні та спільні стратегії, спрямовані на покращення взаєморозуміння та підтримки у майбутніх складних ситуаціях.

Для закріплення навичок прощення та самопрощення проводиться спеціальна вправа, яка дозволяє учасникам відчувати та виразити свої почуття провини та образи. Учасники пишуть листи собі або іншим, в яких висловлюють свої емоції та знаходять шляхи для внутрішнього звільнення від негативних почуттів. Цей процес сприяє зниженню емоційного напруження та покращенню внутрішнього стану.

Третій етап корекційної програми спрямований на управління стресом та освоєння релаксаційних технік.

На четвертій зустрічі учасники отримують ґрунтовну інформацію про природу стресу та його вплив на фізичне та психічне здоров'я, а також на міжособистісні відносини. Важливою частиною зустрічей стало самопізнання, де учасники працювали над виявленням своїх індивідуальних реакцій на стрес та можливими шляхами їх подолання.

Управління стресом та освоєння релаксаційних технік реалізується через серію вправ, спрямованих на самопізнання та ідентифікацію тригерів стресу. Учасники ведуть щоденник стресових ситуацій, аналізуючи їх причини та свої реакції на них. Це допомагає краще розуміти власні механізми реагування та знаходити ефективні способи подолання стресу.

На п'ятій зустрічі учасники переходять до практичних вправ зниження напруги. Клієнти ознайомлюються із різними техніками медитації, включаючи вправи на концентрацію та релаксацію.

Це практичні вправи зі зниження напруги включають техніки медитації, де учасники концентруються на своєму диханні або виконують вправи на релаксацію, спрямовані на зняття фізичної та емоційної напруги.

Заняття з йоги включають прості пози, які допомагають розслабити м'язи та покращити гнучкість тіла.

Дихальні вправи, такі як глибоке дихання, по квадрату або дихання за методикою 4-7-8, дозволяють швидко знизити рівень стресу в напружених ситуаціях.

Шоста зустріч присвячена розвитку навичок майндфулнес. Учасники освоювали техніки, які включають вправи на повну увагу до поточного моменту та усвідомлене прийняття своїх думок і почуттів без осуду.

Учасники виконують вправи на повну увагу до своїх відчуттів, думок та емоцій без осуду, що допомагає знизити рівень тривожності та підвищити якість життя. Практики майндфулнес можуть також включати медитативні прогулянки або вправи на усвідомлене споживання їжі, що сприяють глибшому розумінню власних внутрішніх процесів та покращують здатність до концентрації.

Четвертий етап корекційної програми спрямований на посилення емоційної підтримки та розвиток взаєморозуміння серед учасників.

Сьома зустріч розпочинається наданням інформації про важливість емоційної підтримки в міжособистісних стосунках. Емпатія та розуміння можуть зміцнити стосунки, допомагаючи партнерам підтримувати одне одного у складні моменти. Учасники беруть участь у вправах на розвиток емпатії, де їм пропонувалися ситуації, у яких потрібно було проявити розуміння і підтримку до свого партнера або іншого учасника програми.

Восьма зустріч присвячена ідеям для спільного проведення часу та вправам, спрямованим на зміцнення емоційного зв'язку між партнерами. Надаються практичні поради щодо організації спільного дозвілля, які можуть допомогти парам знайти нові способи бути разом і підтримувати один одного. Учасники виконують вправи, спрямовані на виявлення спільних інтересів та захоплень, а також на розробку нових традицій, які могли б зміцнити їхній емоційний зв'язок.

Особливу увагу приділяється вправам на обмін почуттями, де партнери мають можливість висловити свої емоції та потреби, а також отримати зворотний зв'язок від свого партнера.

Під час зустрічі додатково можуть використовуватися метафоричні-асоціативні карти.

П'ятий етап корекційної програми спрямований на спільне вирішення проблем, і розпочався з дев'ятої зустрічі, де учасники отримують інформацію про важливість планування у повсякденному житті та стосунках. Систематичний підхід до розподілу обов'язків і спільного планування допомагає уникати конфліктів та забезпечувати ефективну взаємодію між партнерами.

Після теоретичної частини учасники виконували практичні вправи, у яких вони працювали в парах, розподіляючи між собою різні обов'язки та плануючи спільні заходи.

Десята зустріч присвячена питанням фінансової грамотності та управління бюджетом. Надається інформація про основні принципи фінансового планування, складання бюджету та важливість спільного управління фінансами у сім'ї чи парі. Клієнти беруть участь у практичних вправах на складання спільного бюджету, що допомагає їм краще зрозуміти процес планування фінансів і розподілу ресурсів у партнерстві.

Шостий етап корекційної програми спрямований на закріплення знань та навичок, отриманих учасниками протягом попередніх етапів. Одинадцята зустріч розпочалася з роботи над індивідуальними та спільними актуальними запитам та планами дій. Учасники мають можливість визначити свої короткострокові та довгострокові цілі, враховуючи знання та навички, які вони здобули під час програми. Надається допомога кожному учаснику скласти чіткий план, який включав конкретні кроки для досягнення поставлених цілей.

Завершальна, дванадцята, зустріч присвячена обговоренню досягнень та викликів, з якими зіткнулися учасники під час проходження програми. Кожен поділиться своїм досвідом, розповідаючи про те, що вдалося досягти, які труднощі виникли та як вони з ними справлялися. Також організуються обговорення подальших кроків та підтримки, необхідної для того, щоб учасники могли зберегти мотивацію та продовжувати працювати над своїми стосунками та саморозвитком. Наголошується на важливості регулярної рефлексії та постійного вдосконалення, що дозволить учасникам утримувати позитивні зміни та досягати нових вершин у своїх стосунках і житті. Ця зустріч є кульмінацією програми, надаючи учасникам необхідні ресурси та підтримку для подальшого успішного застосування здобутих знань у повсякденному житті.

Додаток В

Результати психодіагностичних досліджень

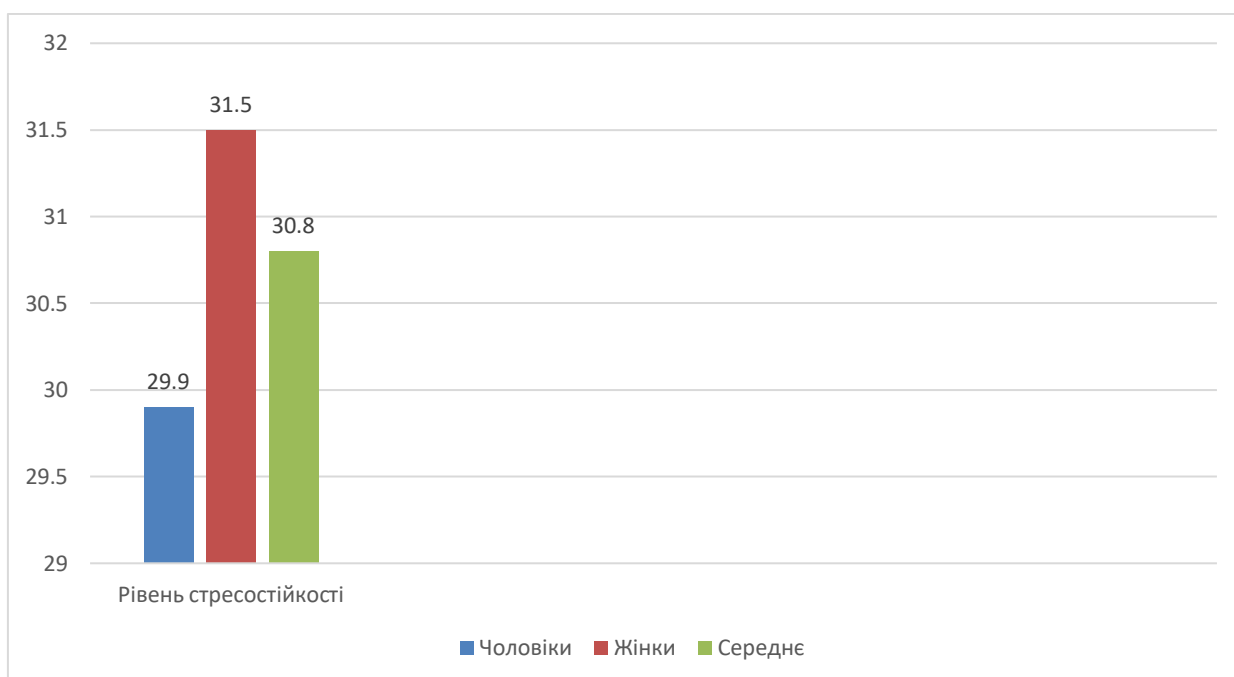


Рис. В.1 – порівняльний аналіз рівня стресостійкості за методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» у %

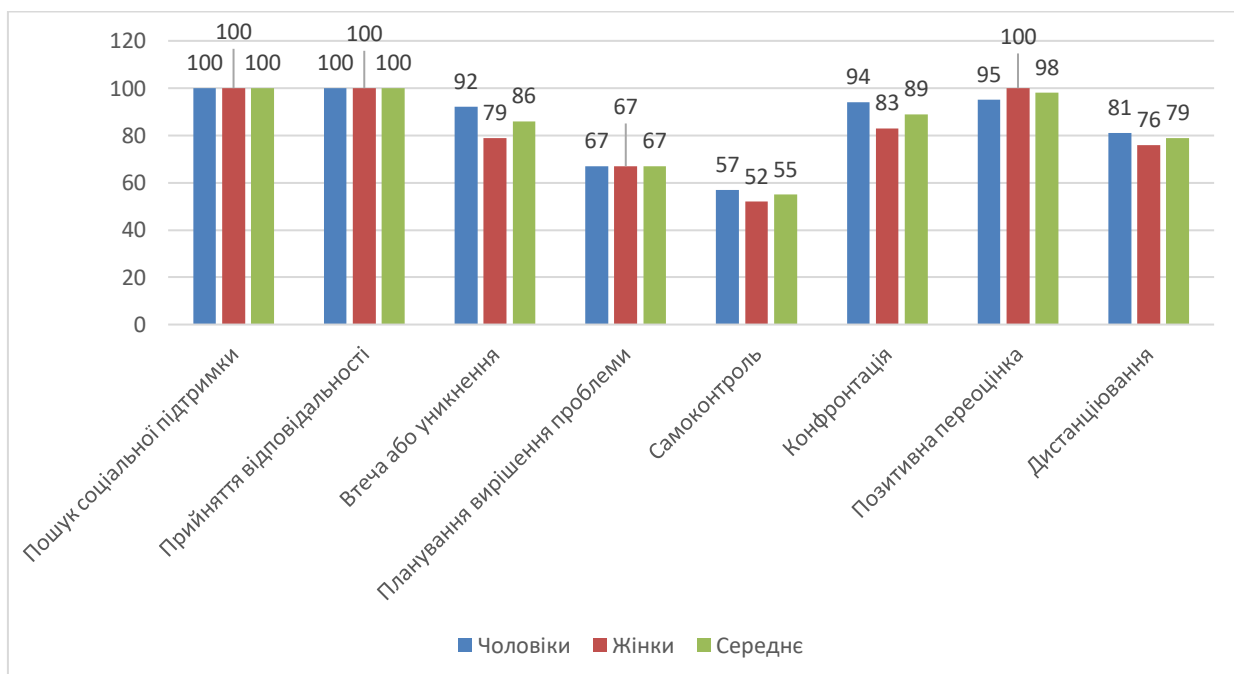


Рис. В.2 – порівняльний аналіз згідно опитувальника WaysofCopingQuestionnaire (WCQ) у %

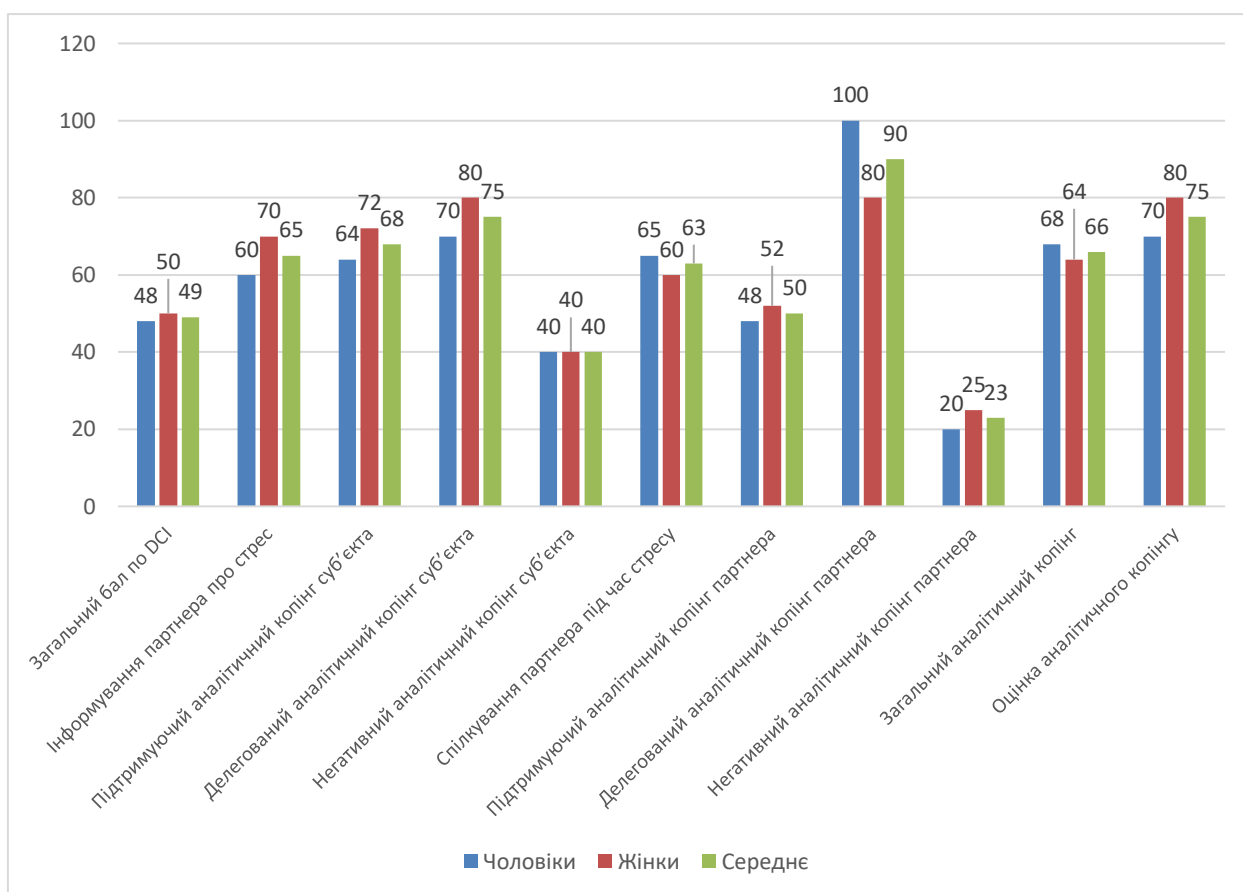


Рис В.3 – порівняльний аналіз згідно опитувальника DyadicCopingInventory (DCI) у %

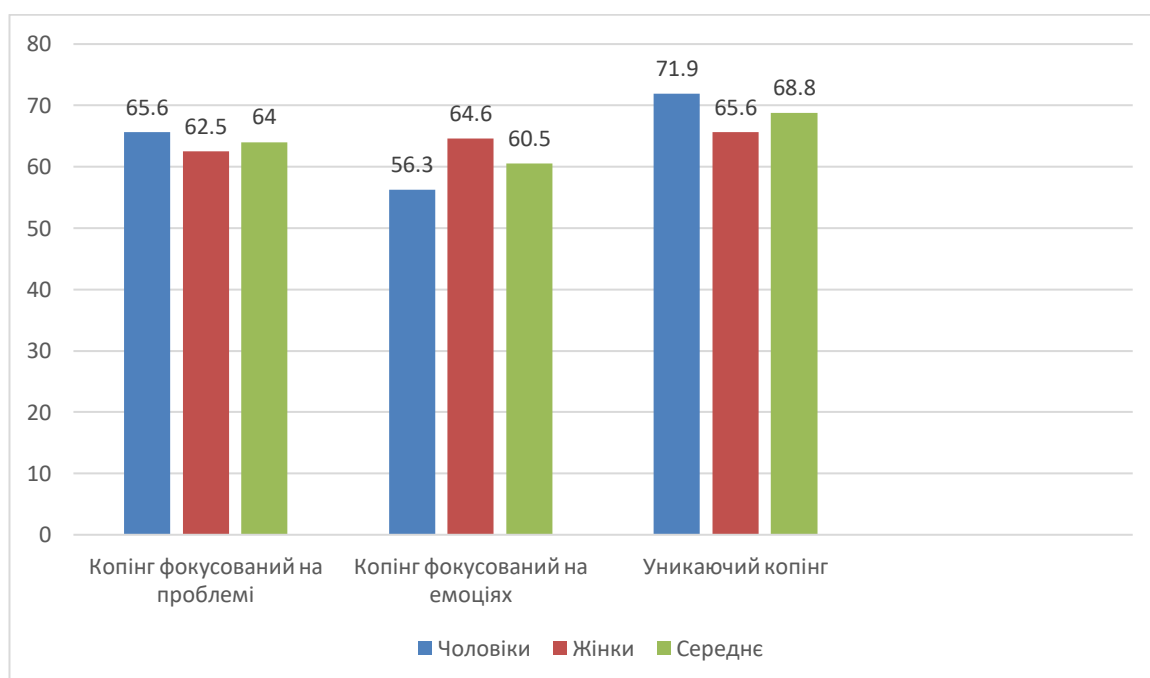


Рис. В.4 – порівняльний аналіз копіngu згідно опитувальника Brief COPE у %

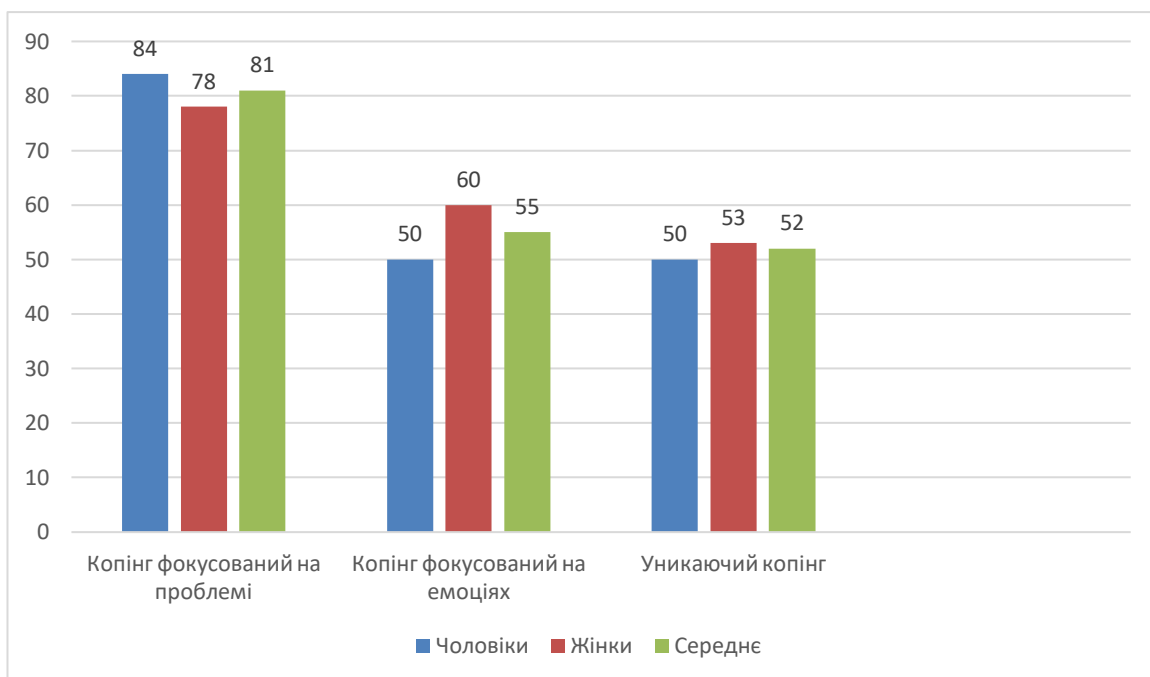


Рис. В.5 – порівняльний аналіз копіngu згідно опитувальника Brief COPE після застосування корекційної програми у %