

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра практичної психології

**Психологічні особливості копінг-стратегій жінок у вирішенні сімейних
конфліктів**

Дипломна робота

Рівень вищої освіти - другий (магістерський)

Виконала студентка VI курсу, 603 групи,
Спеціальність «053 Психологія»,
Спеціалізація «Практична психологія»,
ЗУБРИЦЬКА Олена Ігорівна
Науковий керівник:
к. пс. н. ас. Барабашук Г.В

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри №

Від «_____» _____ 2022 р.

Зав. Кафедри практичної психології

_____ В.М. Радчук

Чернівці, 202

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ	3
Визначення і сутність поняття «конфлікти у подружжі».....	3
Природа сімейних конфліктів та їх класифікація	10
Особливості копінг-стратегій у жінок.....	20
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЖІНОК У ВИРІШЕННІ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ	32
Етапи емпіричного дослідження	32
Характеристика вибірки дослідження.....	36
Опис та обґрунтування психодіагностичного інструментарію.....	37
Аналіз результатів емпіричного дослідження	40
Висновки до розділу 2.....	55
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	61

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Нова інформаційна ера привнесла в наше життя широкий спектр не знаних досі можливостей, і разом із тим стрімкі глобальні зміни принесли людству нові виклики, що пов'язані з прямо пропорційною залежністю інтенсивності інформатизації та урбанізації зі зростанням кількості «гіподинамічних» захворювань, а також постійними стресами міського жителя, на якого зрушилися лавина під назвою «надзвичайна інтенсивність» і «швидкість» життя. Пролонговані стреси різної етимології можуть стати причиною дисгармонійного розвитку особистості, виникнення чи загострення внутрішніх конфліктів, погіршення здоров'я та працездатності людини, а також формування деструктивних міжособистісних стосунків.

Велика роль у запобіганні таким наслідкам, профілактиці чи ліквідації таких наслідків покладена саме на ефективне застосування копінгу. Уміле і правильне використання копінг-стратегій визначає подальший гармонійний розвиток особистості, сприяє її саморегуляції й конструктивній міжособистісній взаємодії.

Теоретичні та прикладні дослідження зарубіжних психологів свідчать про те, що копінг є не окремим, незалежним явищем, а є невід'ємною частиною складного, динамічного процесу особистості, соціального оточення та взаємин. У цьому контексті дослідження сімейного стресу та копінгу в сім'ї є одним із перспективних напрямів дослідження, так як дає можливість отримати відповіді на складні запитання, що назріли в нашому суспільстві: як впливають фактори ризику чи несприятливі події на вразливість до стресу окремої людини та сім'ї загалом; які внутрішні та зовнішні механізми захищають сім'ю від стресу; чому одні сім'ї проходять через важкі випробування й залишаються при цьому щасливими, тоді як інші не можуть справитися й з найменшими труднощами

Огляд літератури. У зарубіжній психології ґрунтовні дослідження копінгу представлені в працях таких учених, як Р. Лазарус, Л. Мерфі, Р. Моос, М. Селігман, С. Фолькман, Є. Фрайденберг, С. Хобфол та ін. Основоположник концепції «копінгу» Р. Лазарус розглядає його як динамічний процес, що визначається суб'єктивністю переживання ситуації, стадією розвитку конфлікту, зіткненням суб'єкта із зовнішнім світом, і позначає психологічне додання як когнітивні й поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу. Індивід оцінює для себе величину потенційного стресора, зіставляє вимоги середовища з власною оцінкою ресурсів, якими він володіє, щоб з оптимальною ефективністю справитися із цими вимогами [22]. Отже, проблема копінг-стратегій жінок молодого віку у вирішенні родинних конфліктів є актуальною та потребує фахового розгляду.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей копінг-стратегій жінок молодого віку у вирішенні сімейних конфліктів.

Розкриття поставленої мети передбачає необхідність вирішення таких **завдань дослідження:**

1. Визначити сутність поняття «конфлікти в подружній системі»;
2. Охарактеризувати природу родинних конфліктів та здійснити їх класифікацію;
3. Порівняти стиль поведінки жінок у конфліктній ситуації та характер взаємодії відповідно до сімейного стажу;
4. Дослідити домінуючі копінг-стратегії жінок у вирішенні сімейних конфліктів.

Об'єкт дослідження: внутрішньо-сімейна взаємодія.

Предмет дослідження: копінг-поведінка жінок молодого віку у вирішенні сімейних конфліктів.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні про те, що жінки з різним стажем шлюбу обиратимуть різні копінг-стратегії у вирішенні сімейних конфліктів.

Вибірка дослідження: учасницями дослідження стали 50 заміжніх жінок віком від 24 до 30 років. Вони були розділені на дві групи.

Методологічні основи дослідження проблеми ґрунтуються на фундаментальних принципах сучасної психології: системності, суб'єктності та цілісності.

Методи дослідження. У роботі використовувалися методи аналізу джерел, що відображають позицію з проблеми дослідження, контент-аналіз, опитування (бесіда, анкетування, інтерв'ю), тестування і спостереження, опитувальники, методики.

У ході дослідження були використані такі **методики**:

1. Методика «Визначення стилю поведінки в конфліктних ситуаціях» К. Томас
2. Методика «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» (Ю. Альошина, Л.Гозман, О. Дубровська).
3. Методика визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана.

Теоретична значущість дослідження полягає в тому, що в роботі узагальнено рекомендації до подолання наслідків конфліктних ситуацій у молодих заміжніх жінок, що зазнали психотравматизації, та їх профілактика в подальшому житті.

Практична цінність дослідження полягає в тому, що його теоретичні положення та емпіричні результати можуть бути використані в курсах «Сімейне консультування», «Психологія роботи з неблагополучними сім'ями», «Психологія сім'ї», в консультативній роботі, в практиці психологічного супроводу сім'ї, в практичній роботі психологів і соціальних працівників.

Структура дослідження обумовлена його цілями і завданнями. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаної літератури., кількість сторінок – 61, кількість таблиць – 2, кількість рисунків – 14.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДРУЖНІХ КОНФЛІКТІВ

Визначення і сутність поняття «конфлікти у подружжі»

Конфлікти у подружжі – це зіткнення між членами подружжя, які викликані відмінностями в установках, цілях, ідеалах, уявленнях та поглядах подружжя щодо певної ситуації чи предмета. Характер та зміст конфліктних ситуацій між членами подружжя багато в чому визначається рівнем взаєморозуміння між ними, схожістю думок, наявністю навичок вирішення конфліктних ситуацій тощо.

Л. Баз виділяє кілька основних причин конфліктів між подружжям: психосексуальна несумісність, яка грає велику роль у становленні відносин, потреба у задоволенні та визнанні в сім'ї власного «Я» кожного з подружжя, потреба в позитивних емоціях, незадоволеність якої може призвести до депресій або нервових зривів, залежність одного з членів подружжя (наприклад, ігроманія, алкоголізм, витрачання коштів тільки на себе і т.д.), відсутність допомоги у веденні домашніх справ, відмінності у захопленнях та відпочинку [9].

Найчастотнішою причиною подружніх конфліктів є соціальна незрілість партнерів, раннє одруження з різних причин (наприклад, бажання стати дорослим, палке юнацьке кохання, проблеми з батьками, незапланована вагітність, для статусу, «на зло» значущій людині). Молоді люди, вийшовши заміж чи одружившись, не можуть втекти від проблем, з ними ж вони й залишаються, приходять до родини. Навіть якщо до шлюбу був не готовий хоча б один із партнерів, виникає непорозуміння, взаємні закиди, невміння та небажання підтримувати партнера, скандали та жалі.

Причинами, які порушують взаємини молодого подружжя, є згасання взаємного кохання, втрата довіри, емпатії та невміння конструктивно вирішувати проблеми, неузгоджена рольова поведінка подружжя, відмінності в уявленнях про подружнє життя та життєві пріоритети, різні потреби. Серйозні проблеми можуть викликати розбіжності у самооцінці подружжя.

На думку В. Мягера у число чинників, що викликають подружню дезадаптацію, включають відмінність культурного рівня, психологічну і соціальну незрілість, розбіжність системи поглядів на світ і моральних установок кожного з подружжя, відмінності в поведінці та моделях спілкування, різні уявлення чоловіка та дружини про себе та партнера, низький ступінь прив'язаності партнерів один до одного, недостатня сумісність не тільки в психологічному, а й у сексуальному плані, незадоволення потреб, недостатня підтримка, а також ситуації, коли замість неї використовуються методи агресивного контролю (критика, вимоги тощо). Все це може спровокувати виникнення подружніх конфліктів або ж стати їхньою прямою причиною [14].

Л. Баз розглядає подружні конфлікти як тип проблемних ситуацій і виділяє три види їх причин: біофізичні, соціальні та психологічні, що поділяються ще на кілька підпунктів [9].

До особистісних чинників В. Васютинський відносить психологічну незрілість, егоцентризм одного з подружжя, зацикленість на минулому, неадекватна ідентичність, деякі негативні риси особистості, внутрішній конфлікт, низька самооцінка, травми дитинства або завищені вимоги до себе та партнера [12].

Як вважає І. Головнева міжособистісні чинники включають приписування іншому партнеру власних помилок, різне уявлення про сім'ю, яке виходить із відносин між батьками подружжя, розбіжність очікувань і реальності, боротьба за лідерство в сім'ї, відмінність смаків, інтересів, різне виховання в сім'ях, неповне прийняття партнера або дитини, проблеми у спілкуванні, зміна ролі сім'ї, слабе уявлення про шлюб і труднощі сімейного життя, брак батьківської чи материнської любові, відсутність турботи, протиріччя між напрямками особистісного та сімейного розвитку, різні сімейні норми та традиції, неузгоджені погляди на сім'ю та роботу, різні підходи до вирішення проблем у сім'ї, їх неконструктивний характер [13].

Також виділяють об'єктивні ситуативно-діяльнісні чинники, що включають брак коштів, напружену роботу, ненормований графік роботи або

непостійний характер роботи. Внаслідок цього виникає малий контакт із рідними, оскільки часто графік роботи подружжя не збігається. Суб'єктивні ж ситуативно-діяльнісні чинники полягають у відношеннях між подружжям, у поганому характері одного чи обох його членів, у прояві агресії тощо.

Можна виділити кілька найважливіших векторів розвитку конфліктних відносин між чоловіком та дружиною: трудові відносини подружжя, виховання дітей, розподіл домашніх обов'язків, проведення дозвілля, бюджет господарських витрат. Ці сфери наведені за релевантністю, у випадковому порядку, оскільки для вибудовування ієрархії необхідні більш стійкі критерії, які визначити вкрай складно.

Трудові відносини подружжя є областю, що за умови формальної оцінки, постає екзогенною для родини. Вони, зазвичай, протікають поза межами подружньої комунікації, оскільки професійна діяльність подружжя рідко буває взаємопов'язаною. Проте характер їхньої праці виступає чинником, що справляє значний вплив стосовно формування мікроклімату подружжя, зокрема у плані його суттєвого погіршення.

Відправним моментом тут слід уважати руйнування гендерних стереотипів професійної зайнятості, що протягом багатьох століть визначалися патріархальними цінностями, та пов'язані з ними дві базові рольові моделі: для чоловіка – здобувача, а для жінки – хранительки домашнього вогнища. Руйнація зазначених патріархальних уявлень призвела до виникнення ситуації невизначеності, коли чоловік спочатку втратив статус одноосібного здобувача, а в останні десятиліття взагалі демонструє готовність до прийняття егалітарних відносин, спрямованих на функціональну взаємозамінність, перш за все в галузі матеріального забезпечення потреб сім'ї [14].

Вирішення зазначених питань з інституційної сфери переходить до сфери взаємодії лише на рівні малої групи, коли з кількох слабо типологізованих практик партнери змушені обирати ту, яка їм найбільше підходить. По суті, йдеться про те, хто має приймати сферу відповідальності за інтеракції за межами сім'ї, а хто, відповідно, всередині сім'ї.

Критерієм міг би послужити кількісний внесок (більший, ніж у іншого члена подружжя, прибуток), але з таким критерієм у реальній практиці далеко не завжди погоджуються, оскільки в більшості родинних пар немає великого розриву між доходами кожного із подружжя. У цій ситуації конфлікти породжуються прагненням жінок залучати чоловіків до реалізації якомога більшої кількості родинних функцій і в максимально великому обсязі, що стикається із протидією з боку чоловіків, які, як і раніше, розподіляють сфери родинної функційності на традиційно чоловічі та традиційно жіночі, керуючись під час такого поділу старими стереотипами стосовно пріоритетів трудових функцій. У ситуації, коли цінності не вдається узгодити, гендерні стереотипи починають руйнівним чином упливати на родинну комунікацію, через що відбуваються рольові конфлікти, що порушують стабільність подружнього життя у груповому та інституційному вимірах.

Такі конфлікти поступово втрачають свою глобальну гостроту, оскільки має місце вироблення нових рольових моделей, що формуються поза межами традиційних цінностей, що визначають стереотипні імперативи чоловічої та жіночої поведінки.

На думку вченого С. Ничипоренка [24], набагато більшу питому вагу мають конфлікти, що породжуються протиріччями між членами подружжя стосовно виховання дітей. Насамперед, протиріччя утворюються на лінії, де перетинаються принципи традиційного та інноваційного виховання.

Перше, як правило, підтримується чоловіками, а друге – жінками, які значно частіше намагаються робити вибір на користь модних інновацій, причому не лише у плані одягу, а й стосовно принципів виховання дітей. І навіть якщо обидва партнери належать до когорти прихильників прогресивного виховання, це не знімає потенціалу напруженості, тому що ймовірність вибору однакової стратегії при вихованні дітей дуже висока тільки в тому випадку, якщо один із членів подружжя займає по відношенню до іншого явно виражену домінуючу позицію і підкоряє собі його волю. Але у цьому разі конфлікт легко

перетворюється на латентну стадію, виявляючись в інших сферах родинної комунікації

Особливості перебігу та якісна своєрідність подружніх конфліктів залежать не тільки від інституційної та групової соціокультурної матриці, а й від віку дітей. Їхнє виникнення обумовлюється появою нових завдань перед батьками, до яких вони виявляються не підготовленими.

Хрестоматійним вже став приклад конфліктів між батьками та їхніми дітьми у підлітковому віці, що характеризується найвищою напруженістю. Але і на ранніх стадіях розвитку дітей у взаєминах між членами подружжя виникають свої складнощі.

Як вважає Г. Дікс труднощі з'являються відразу після народження дитини протягом перших місяців. Цей період деякі фахівці називають «прихованим розлученням», оскільки центр уваги жінки зміщується з чоловіка на дитину, через що у нього виникає відчуття, що його покинули. Чоловіки починають невмотивовано затримуватись на роботі, пояснювати тривалу відсутність вдома підвищеною трудовою зайнятістю тощо. Наслідком цього стають скандали та взаємні закиди, що ставить подружжя у ситуацію, що передуює розлученню.

Невипадково найвищий пік розлучень припадає на кінець першого року життя молодого подружжя. На інших життєвих циклах сім'ї є труднощі у взаєминах між батьками та дітьми, що неминуче підвищує градус напруги між членами подружжя, особливо якщо в їх батьківських практиках немає принципової згоди [16].

Конфлікти, викликані відсутністю згоди щодо розподілу домашніх обов'язків, є однією з найуразливіших і найбільючіших сфер подружньої комунікації. Основне джерело конфліктної напруги має соціокультурну природу. Серед чоловіків виявляються соціальні настанови на те, що на егалітарні (рівноправні, взаємозамінні) відносини йдуть лише підкаблучники, слабкі, інфантильні, економічно залежні. Само собою зрозуміло, що подібна позиція серед великої кількості жінок не знаходить ні розуміння, ні прийняття,

виступаючи потужним фактором, що сприяє нагнітання напруженості серед подружжя.

Ще однією важливою сферою родинного життя, що породжує комплекс проблемних протиріч, у наші дні стає дозвілля. Варіацій його настільки багато, що питання вибору дозвіллєвих форм здатне стати реальною загрозою для стабільності подружніх відносин.

Деякі проблеми, як вважає С. Ничипоренко, можуть переломлюватись через індивідуальні особливості конкретних подружніх груп, але чималу їх кількість можна типізувати на основі соціокультурних відмінностей із виходом на проблематику гендерної комунікації. Основними здобувачами у сім'ях, як і раніше, переважно виступають чоловіки, але ініціатива у проведенні тих чи інших дозвіллєвих заходів, як правило, належить жінкам.

У цьому нам бачиться одне з джерел подружніх конфліктів, що виникають з одного місця, але в різних напрямках: розбіжність цілей, неузгодження бюджетних можливостей, розбіжності за місцем проведення та ін. та з позиції жінки. Деталі прояви конфлікту залежить від індивідуальних особливостей соціальних акторів [24].

Як зауважив О. Лютак, численні подружні конфлікти також продукуються проблемами узгодження бюджету господарських витрат, серед яких проведення дозвілля є лише одним із пунктів. Руйнування традиційної сім'ї призвело до появи численної кількості бюджетних моделей.

Так, все ширше поширюється модель подвійного бюджету, коли і чоловік, і дружина враховують доходи і витрати незалежно один від одного. Різновидом цієї схеми є модель бюджету, де одні витрати забезпечуються доходами чоловіка, інші – доходами дружини. Її можна назвати конвенційною.

Оскільки наразі усталюється тенденція щодо вирівнювання оплати праці жінок і чоловіків, перспективною стає так звана паритетна модель бюджету, яка ґрунтується на повній рівності шлюбних партнерів. Нарешті, не найпоширенішою, проте значною є модель, що відображає зміну місця жінки на

ринку праці, у ній основним джерелом доходів і головним ініціатором витрат виступає жінка [20].

Така значна варіативність представлених бюджетних моделей може вважатися найважливішим фактором напруги, що виникає між членами подружжя, через те, що свідомість чоловіків не готова сприймати жінок як своїх конкурентів у традиційних чоловічих ролях, зокрема здобувача, що реалізує функцію забезпечення матеріального добробуту. Тому така велика різноманітність і породжує комплекс конфліктних протиріч за узгодженням бюджету господарських витрат. Світ чоловіка залишається значно простішим, ніж світ жінки, оскільки він не є настільки адаптивним до соціальних трансформацій, що відбуваються.

В. Сисенко, автор досліджень з проблем стійкості сім'ї та подружніх конфліктів, в результаті аналізу наслідків розлучень зробив такі висновки:

- велика частина розлучених чоловіків і жінок не мають можливості (бажання) вступити в повторний шлюб, а значна частина розлучених жінок, які мають дітей, зовсім не вступає в повторний шлюб;
- можливості дітонародження розлучених жінок залишаються нереалізованими, що вкрай негативно впливає на процеси розширення відтворення населення;
- внаслідок розлучень збільшується чисельність неповних сімей, в яких дитина виховується одним із батьків;
- зростання сирітства при живому батькові збільшує ймовірність відхилень у поведінці серед підлітків, негативно впливає на їх успішність;
- розлучення створює травмуючі ситуації, здатні викликати нервово-психічні розлади як у батьків, так і у дітей.

До них, перш за все, відноситься психічний і навіть фізичний стан жінки-матері. І це зрозуміло, бо розлучення є для багатьох жінок (які особливо залишилися з дітьми) одним з найсильніших потрясінь у житті і, як відзначають дослідники, часто веде до виникнення психологічного синдрому

(стан неспокою, невпевненості, страху, втрати рівноваги тощо). У стані горя і сорому мати нерідко у всьому звинувачує батька, виховує у дітей почуття ненависті і зла до нього, яке обертається потім не тільки проти батька, а й проти інших дорослих[33].

Отже, розглядаючи природу подружніх конфліктів, необхідно враховувати той факт, що чоловіча соціокультурна матриця, на відміну від жіночої, не зазнала значних змін порівняно з традиційним чи індустріальним суспільством. Ця гетерохронність у розвитку призвела до численних кризових процесів у інституті сучасної української родини, одним із проявів яких є збільшення якісних та кількісних проявів подружніх конфліктів. Їх виникнення зумовлюється посиленням потенціалу напруженості між різними соціальними акторами, взаємодія між якими утворює подружню комунікацію. Особливо гостро родинні конфлікти переживаються між членами подружжя. [19]

Природа сімейних конфліктів та їх класифікація

«Сім'я – осередок (мала соціальна група) суспільства, найважливіша форма організації особистого побуту, заснована на подружньому союзі та родинних зв'язках, тобто відносинах між чоловіком та дружиною, батьками та дітьми, братами та сестрами, та іншими родичами, що живуть разом та провадять загальне господарство» [13].

Сім'я грає величезну роль, як у житті окремої особистості, так і в житті всього суспільства. Величезну роль у взаємовідносинах у ній відіграють настанови, засвоєні подружжям у процесі відносин у батьківській сім'ї. Навіть після укладання шлюбу старше покоління впливає на стосунки у молодій сім'ї.

Під поколінням в сім'ї розуміється умовна соціально-вікова сукупність людей, однаково віддалених у спорідненому відношенні від спільних предків (батьки, діти, онуки), що утворюють по відношенню до них однаковий ступінь спорідненості по прямій лінії. Поколінням також називають нащадків подружньої пари (або сукупності подружніх пар) за ступенями спорідненості.

Під родинним конфліктом розуміються певні відносини між членами сім'ї, породжені протиріччями її розвитку та функціонування як системи, за допомогою якої вони вирішуються. Родинні конфлікти включають конфлікти між подружжям, батьками і дітьми, конфлікти з представниками старшого покоління [16].

Сутність родинного конфлікту можна визначити як протиріччя між учасниками родинних відносин, зумовлені відмінностями в розумінні родинних прав та обов'язків, рольових моделей, порушенням соціальних норм, невідповідністю цінностей тощо.

Центральними в такому розумінні постають два аспекти. По-перше, при аналізі родинних конфліктів виокремлюються різноманітні групи факторів, що мають при цьому між собою певні протиріччя. Це можуть бути чоловік та дружина, батьки та діти, батьки батьків (бабусі та дідусі) та їхні дорослі діти (або онуки). По-друге, зазначені протиріччя повинні зумовлюватися не індивідуальними особливостями соціальних факторів, а певними соціальними відносинами, учасниками яких вони є через приналежність до конкретної родинної групи.

Родинний конфлікт виникає щодо виконання сім'єю її функцій, психологічної структури родинних відносин, визначення родинних цілей та завдань розвитку на кожній стадії життєвого циклу сім'ї, системи родинних цінностей та її відповідності індивідуальним цінностям членам сім'ї. Родинний конфлікт сприймається і переживається членами сім'ї як розбіжність, зіткнення їхніх інтересів, цілей, потреб тощо.

Сприятливий психологічний клімат у родині порушується у тому разі, якщо в одній чи кількох сферах родинних взаємин наявні хронічні труднощі та конфлікти, члени сім'ї відчують постійну тривожність, емоційний дискомфорт, у відносинах панує відчуження.

У цьому разі йдеться вже про неблагополуччя. Серед численних класифікацій неблагополучних сімей окремо виділяють такий тип як конфліктна сім'я [21].

У науковій літературі спостерігається різноманітність підходів до виявлення причин конфліктної поведінки. Так, з позицій класичного психоаналізу, заснованого на теорії Г. Дікса, однією з головних причин неблагополуччя сім'ї є захисні механізми, вироблені у дитинстві.

Г. Дікс у своїй теорії вивчення шлюбу писав про те, що конфлікти, що вкорінені в дитинстві, є фатально неминучими та фактично непереборними для подружжя. У шлюбному союзі кожен із членів подружжя відстоює недоторканність свого «Я», на тлі чого можуть виникати родинні розбіжності [16].

У межах соціокультурного підходу Т. Парсонса розглядається питання вивчення розподілу ролей у родині. Чоловікам властива інструментальна роль, жінкам, відповідно, експресивна. Чоловік як носій інструментальної ролі вирішує проблеми контактів сім'ї із зовнішнім світом, а жінка відповідальна за внутрішні проблеми, тобто за їжу, затишок, здоров'я членів сім'ї, виховання дітей тощо.

Причини конфліктів пов'язані з тим, що людина не розрізняє рольових очікувань та домагань. Відповідно, незадоволеність потреб в одній сфері може викликати конфлікт в іншій, або виявлятися у стані постійного незадоволення, напруження, роздратування [31].

Відповідно до такого підходу при корекції рольових очікувань зникають приводи родинних конфліктів. Але не менш важливим є той факт, що в нестабільних сім'ях з порушенням задоволеності своїх потреб та неправильним розподілом ролей появляється проблема відповідальності подружжя за прийняття будь-яких рішень.

Привертає увагу підхід дослідників В. Мягера та Т. Мішиної, які вважають, що конфлікт у сім'ї виникає у тому випадку, коли обидва учасники прагнуть оволодіти одним і тим самим об'єктом, зайняти одне і те ж місце чи виняткове положення, грати несумісні ролі, досягнути різноспрямованих цілей. Окрім того, у суспільній свідомості конфлікт, як правило, асоціюється з тим, чого не має бути у сім'ї. Головним є висновок про те, що конфлікт містить можливість виходу на новий рівень взаємин, знаходження нових

можливостей. Успішні сім'ї відрізняються від проблемних не відсутністю чи низькою частотою конфліктів, а незначною їх глибиною і безболісністю. [23]

Визначний вчений на якого посилається Л. Федоренко [30] А. Кочетов виділяє сім головних причин сімейних конфліктів:

– недотримання етики подружніх відносин (ревнощі, зрада). Безумовно, що зрада одного із сімейної пари є психологічно - травмуючою подією для кожної окремої людини, так, вона переживається як підступність, зрадництво, відсутність любові і обман. Ревнощі без наявних причин сприймаються як брак довіри зі сторони партнера й пробуджують відчуття образи та обіди;

– біологічна несумісність. У більшості випадків затвердження шлюбів відбувається по любові, яка є одним з вищих почуттів, яке дуже тісно пов'язане із загальним поглядом на світ, ціннісними орієнтаціями, мотиваційною сферою й спрямованістю особистості. Проте, певні особливості нервової системи, іноді не беруться до уваги майбутнім сімейним подружжям, що і може стати передумовою та причиною незадоволеності сексуальною сферою або відмінності біоритмів «жайворонка» і «сови»;

– відсутність взаєморозуміння сімейною парою (одного з них) з людьми, які їх оточують, а саме: родичами, друзями, знайомими і т. д. Безумовно, однією з найпопулярніших причин конфліктів є нешанобливе відношення одного з подружжя до батьків іншого партнера. Відносно велика кількість батьків, які піклуються сімейним благополуччям та щастям своєї вже дорослої дитини, можуть змінювати структуру відносин молодих пар, наприклад, утворюючи певні конфліктні ситуації; [31]

– невідповідність інтересів і потреб. В основі утворення сім'ї знаходиться схожість потреб та інтересів, проте вони не можуть бути абсолютно однаковими у двох різних людей, а також, із часом вони трансформуються, що і може викликати непорозуміння;

– різні педагогічні підходи щодо виховання дитини. Батькам може бути присутня певна непослідовність у виховному стилі щодо дитини, так само, як

і відмінні цілі й засоби виховання. Даний підхід не тільки не приносить бажаного результату, але й просто робить дитину нещасною; [29]

– присутність особистісних недоліків чи негативних якостей в одного, а іноді і в двох партнерів. Грубіянство, запальність, брехливість, неакуратність і багато інших якостей викликають роздратування в другій половині, і виключно тільки при наявності у неї такої позитивної якості, як терпеливість, здатне відвернути подружню сварку;

– брак взаєморозуміння у дитячо-батьківських відносинах. Якщо вище згадані причини в основному відносилися до подружніх стосунків, то дана причина належить до проблем батьків і дітей. У своїй основі вона ґрунтується на відмінних цінностях, інтересах та потребах різних поколінь і небажання зрозуміти точку зору іншої людини.

Сімейні конфлікти можуть проявлятися у різних видах[44]:

- актуальний конфлікт. Даний вид конфлікту може проявлятися у сплесках сильних емоцій, спричинених будь-якою одномоментною подією.

- прогресуючий конфлікт. Цей різновид конфлікту з'являється тоді, коли подружня пара протягом тривалого часу не здатні пристосуватися один до одного, і в результаті чого зростає внутрішня напруга.

- звичний конфлікт. Таке протиріччя зумовлене поведінковими стереотипами, які заклалися в сім'ї, саме це заважає зменшити протиріччя між сімейним подружжям.

- прихований конфлікт. Даний вид конфлікту створюється та проходить на рівні взаємовідносин між сімейною парою, проте вони цього можуть і не усвідомлювати і протягом певного часу не реалізуватися у подружній поведінці. Зовні, таке протиріччя може бути і не сильно виражене, але може проявлятися у демонстративному мовчанні, відмінних та різких поглядах та жестів, проголошення бойкоту у будь-якій сфері подружнього життя, притаманність холодності у відносинах.

- відкритий конфлікт; такому конфлікту притаманна певна недовіра, невдоволеністю собою і партнером, пригніченість настрою. Проявляється, звичайно, через чесну розмову в особливо нетактовній формі, а саме: обопільні словесні образи, навмисні неприємні дії (грюкання дверима, биття посуду, псування речей тощо), зневага фізичними діями тощо.

Послідовник концепції «елементарної соціальної поведінки» (Дж. Хоманс, Р. Стюарт) признають, що зіткнення інтересів у сім'ї з'являються за низької оцінки одержуваних винагород і високої оцінки витрат [41].

Конфлікт між поколіннями розглядається як утворення протиріч та зіткнення інтересів представників різних поколінь з таки підстав як: відносна різниця у віці, певні вікові несхожості у світоглядах, так і різні погляди та ставлення щодо соціально-економічних інтересів та умов проживання різних поколінь, протиставлення їх ідейно-політичних міркувань, приналежності до повністю різних субкультур.

К. Риф, який посилається на Г. Маркузе, котрий вважається ідеологом «теорії конфлікту поколінь», дав визначення поняттю конфлікт поколінь як «природний закон, що корениться в антропологічній структурі людських потреб і революційно впливає на суспільство» [51].

За родинним станом та за родинними ролями виділяються конфлікти:

- між чоловіком та дружинами;
- між батьками та дітьми;
- між дідусями, бабусями та онуками;
- між представниками всіх трьох поколінь;
- між батьками та молодим подружжям (свекруха – невістка, теща – зять тощо);
- між поколіннями та іншими родичами.

Чільне місце в сімейних відносинах займають конфлікти між чоловіком і дружиною.

Доволі розповсюдженим явищем є недотримання взаємодії у подружніх парах. Самі визначення «чоловік» і «дружина» є конфліктогенними по своїй суті, тому що виконують абсолютно різні ролі. Те, що об'єднує їх є шлюб, який базується на основі емоційної ознаки (кохання) або матеріальної (розрахунок). Ключовими «стовпами» шлюбу є узгодження відповідальностей по господарству, народження і виховання дітей, проведення спільного дозвілля і відпочинку та ін. Щодо будь-яких порушень у стосунках подружньої пари розцінюються по-різному. Оцінки можуть бути вербальними і невербальними (міміка, жести, вчинки), що залежить від біосоціальних особливостей сторін, а також особистих інтересів і потреб. Професіонали виділяють три головних види порушень взаємодії у шлюбі: *суперництво, псевдоспівробітництво, ізоляція*. [46]

У тих сім'ях, де переважний тип взаємодії є *суперництво*, відносини між чоловіком і дружиною загалом притаманний дружелюбно-ворожий характер. Між сімейною парою доволі часто відбуваються відкриті зіткнення, сварки, взаємні прискіпування, агресивні прояви. Сімейні ролі партнерів невиразно визначені, і внаслідок чого жоден із партнерів не здатний взяти на себе відповідальність за подружнє життя.

Трохи інша ситуація у відносинах, які носять характер *псевдоспівробітництва*, такі відносини ззовні виглядають рівними та гладкими, з елементами перебільшеної опіки про партнера. Причини до утворення конфліктів знаходяться поза сімейною сферою і пов'язані з персональними труднощами чи неприємностями, які виникають у кожного із учасників сімейної пари.

Якщо говорити про вид *ізоляції*, тоді подружжя емоційно ізольовані один від одного, а також байдужі один до одного. У даному випадку для підтримки шлюбу використовуються якісь інші переваги спільного проживання. Конфлікти ситуації можуть виникати, якщо кордони ізоляції порушуються або в сторону зближення, або в сторону ще більшого віддалення. [47]

Звичайно, що прояв конфліктів у стосунках може пов'язуватися і з кризами, які переживає сім'я. Під час першого року спільного проживання подружжя зауважує конфлікти на фоні адаптації. Вчені виявили досить цікавий факт, що даний проміжок часу існує дуже велика ймовірність розлучень, яка досягає майже 30%. Щодо другого кризового періоду, то він починається з появленням дітей, адже в цей період погіршується можливість кар'єрного росту, скорочення вільного часу на хобі і дозвілля, тимчасове зменшення сексуальної активності. Третій кризовий період починається, коли сімейна пара досягає середнього віку, така криза характеризується однотонністю життя, нехваткою чогось нового в їхньому повсякденному житті. Після того, як пара проживе 18-24 роки разом, настає четвертий період в житті подружжя, коли на фоні «вилітання дітей з рідного гнізда», виникає почуття самотності, і також чоловіки часто знаходять сексуальні стосунки на стороні. [52]

Р. Гейман та Р. Увейс виділяють два базисні та критичні періоди в розвитку саме в подружніх відносинах.

Говорячи про перший період, то він відбувається між третім і сьомим роками спільного життя сімейної пари і може продовжуватися в позитивному тоні протягом всього року. Даному періоду характерно утихання романтичного настрою, дружина зазвичай не приймає контрасту в поведінці чоловіка у періоди любові і сімейного життя, а також, коли партнери розуміють, що у них відрізняється погляди на певні речі і вони не здатні прийти до спільної думки; збільшення напруженості у партнерських відносинах і все частіше починають переважати негативні емоції. [53]

У період між 17 і 25 роками спільного проживання починається другий кризовий період, тривалість даного періоду може становити кілька років. Особливостями такого періоду у сім'ї є збільшення пригнічування між партнерами; з'являється емоційна нестійкість, страх та переживання, поява різноманітних розладів та захворювань; дружина збільшує емоційну

залежність, партнерка хвилюється про швидке приближення старості, а прагнення чоловіка віднайти статеві стосунки поза сім'єю. [53]

Л. Федоренко посилається на Г. Старшенбаума, котрий «виділяє такі фактори, які спричиняють гіршу адаптацію пари, як несумісність соціально - культурного рівня, партнерську розумову та соціальну зрілість, відмінні цінності у житті та у світогляді; використання різних моделей спілкування і поведінкових характеристик; неоднакові розуміння подружжя про самих себе і партнерів; низький ступінь симпатії та прихильності; недостатню сексуальну і спільну психологічну сумісність; невдоволення потреб». [36]

Вищезгадані обставини можуть бути причиною або сприяти появі сімейних конфліктів.

Регулярні психологічні дослідження у сфері шлюбу з'явилися здебільшого серед клінічних психологів, котрі хотіли більше та краще допомогти парам, які зазнають шлюбне лихо. Після 30 років дослідження подружніх конфліктів, дана тема отримала винятковий статус у літературі про шлюб, про що засвідчують три показники. По-перше, багато хто з найвпливовіших шлюбних теорій, як правило, відображають думку про те, що «страждання виникають унаслідок несприятливої та неефективної реакції пари на конфлікт». [45]

По - друге, дослідження щодо шлюбу зосереджувались на тому, як подружжя діє, коли вони не погоджуються один з одним, а в оглядах подружньої взаємодії переважають дослідження конфліктів і вирішення проблем (Weiss & Neuman). По-третє, психологічні втручання для проблемних пар часто спрямовані на навички вирішення конфліктів. [53]

Нарешті, шлюбний конфлікт пов'язаний з важливими наслідками для сім'ї, включаючи погане виховання дітей, погану адаптацію дітей, збільшення вірогідності конфлікту між батьками та дитиною та конфлікт між братами та синами. Особливі негативні наслідки шлюбних конфліктів, які є частими, інтенсивними, фізичними, невирішеною, пов'язаними з дитиною, мають такий

вплив, як і шлюбні конфлікти, які подружжя відносять до поведінки їхніх дітей. [43]

Родинний конфлікт насамперед є зіткненням між собою членів однієї сім'ї. Зіткнення полягає в розбіжності думок і поглядів, принципів, і правил. Родинні конфлікти відіграють важливу роль у процесі функціонування та існування сім'ї, проте їх практично неможливо уникнути, оскільки члени сім'ї протягом тривалого часу змушені постійно взаємодіяти один з одним, а в такій інтенсивній взаємодії неможливо постає відсутність різних криз, суперечок і безпосередньо конфліктів.

Однак не всі конфлікти, що відбуваються всередині сім'ї, окремого осередку суспільства, проходять безслідно й забуваються. Таким чином, існують конструктивні родинні конфлікти, що несуть позитивні функції (розрядка напруженості серед членів сім'ї, мотивація до розвитку або зміни родинних відносин, згуртування сім'ї тощо), та деструктивні родинні конфлікти, що призводять до негативних наслідків (погіршення емоційного, соціально-психологічного клімату у сім'ї, великі емоційні витрати, руйнування встановлених родинних відносин, зменшення згуртованості серед членів сім'ї тощо) [19].

На жаль, ситуація, яка склалася наразі, показує, що лише мінімальна кількість сімей може успішно впоратися з конфліктами, що виникають усередині них, зробити правильні висновки і вивести конфлікт у позитивний вплив для членів сім'ї. Найчастіше відбувається розвиток конфлікту в деструктивний бік, при цьому в конфліктах все частіше беруть участь діти, підлітки, які ростуть і спостерігають за поведінкою батьків, старших членів сім'ї, які не здатні самотійно впоратися з проблемами, що виникають.

Таким чином, родинний конфлікт є поширеним явищем в українському суспільстві. Кількість чинників, які сприяють виникненню конфліктів у сім'ях, швидше збільшується, ніж зменшується.

Незважаючи на це, досліджуючи феномен конфлікту, науковці доходять до висновку, що ліквідувати його не тільки неможливо, а й не потрібно, оскільки

родинні конфлікти можуть бути як деструктивними, так і конструктивними. Важливим є те, аби кількість конфліктів другого виду значно переважала над першим.

Основне завдання родинної конфліктології – визначити найефективніші способи врегулювання, вирішення конфліктів у сім'ї, а також їх прогнозування. Відтак, необхідним постає всебічне вивчення проблеми родинного конфлікту зусиллями представників різних наук.

Особливості копінг-стратегій у жінок

Психологічний захист є суттєвим феноменом психічного життя людини, пов'язаним із процесами саморегуляції особистості та адаптації її до об'єктивної реальності [21]. Поняття «психологічний захист» широко використовується в сучасній психологічній літературі, позначаючи один із найважливіших феноменів психічного життя людини.

Цей феномен відображає існування певної внутрішньоособистісної системи регуляції та стабілізації, функцією якої є захист сфери свідомості від негативних, травмівних для особистості переживань. Впливу зазначеної системи можуть зазнавати як окремі аспекти зовнішньої взаємодії людини із зовнішньою реальністю, так і специфічний зміст свідомості.

Попри те, що не існує очевидних доказів того, що в онтогенезі механізми захисту виникають послідовно, один за одним, у строго передбачуваному порядку, психоаналітики дійшли розуміння того, що деякі різновиди захисту є більш «примітивними» порівняно з іншими процесами. Загалом об'єктом копінгових стратегій, які розглядаються як первинні, чи незрілі, чи «примітивні», є межі між «Я» і зовнішнім світом. Вторинні, зріліші захисти чи захисти «високого» порядку, мають справу зі внутрішніми, інтрапсихічними межами.

Численні труднощі зовнішнього і внутрішнього плану, які виникають перед молодою заміжньою жінкою в процесі перебування в шлюбі, інспірують

дію механізмів, спрямованих на подолання цих труднощів, що зумовлюють застосування копінг-стратегій і усвідомленої поведінки, яка відображає здатність особистості визначати проблему і знаходити альтернативні рішення, ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, в яких жінка відчуває пригніченість і прагне думати про можливі причини свого стану. Це безпосередньо впливає на збереження фізичного та психічного здоров'я.

Сучасні дослідження та психологічна практика показують, що стрес суттєво впливає на різні сторони, як фізичного, так і психічного здоров'я людини.

Стресори в житті можна умовно розділити за рівнем інтенсивності на дві групи: сильні критичні події і незначні/слабкі повсякденні події. У психології стресу раніше найпоширенішим був підхід, що робить акцент на впливі на людину саме критичних подій у житті (таких, як серйозна хвороба, втрата роботи, смерть когось із близьких тощо).

Проте цей підхід має певні обмеження: по-перше, більшість емпіричних досліджень не виявила тісного зв'язку між такими подіями та психологічним функціонуванням, станом здоров'я людини; по - друге, такі події відбуваються не так часто і далеко не з усіма; і, по-третє, використовуючи лише шкалу життєвих стресових подій, ми втрачаємо розуміння ролі сприйняття цієї події людиною. У зв'язку з цим, протягом останніх десятиліть дослідники у сфері стресу почали приділяти більше уваги ролі повсякденних стресорів у житті. Прикладами повсякденних стресорів є такі дратівливі ситуації, як нестача часу, втрата речей, перебування в автомобільному заторі, негода, фінансові та сімейні проблеми.

Основним психологічним новоутворенням у сфері самосвідомості жінки, яка нещодавно одружилася, є смислове переживання набуття нового статусу. Це якісно нова ситуація розвитку, яка запускає процес інтеграції власних життєвих завдань розвитку та завдань розвитку обох учасників шлюбу [25].

Зміни в житті, які чекають на молоду жінку після одруження, є надзвичайно глибокими. Вона перестає належати лише собі, стаючи (в ідеалі) рівноправним учасником шлюбного союзу. Такі зміни сприймаються як зміни у собі, причому як такі, що є незворотніми та завжди бажаними.

Інтереси молодої дружини поступово зміщуються від звичних до нових, пов'язаних з подружнім життям, його організацією. Це може переживатися нею як загроза втрати особистісних інтересів. Крім того, психоемоційний стан у період від народження дитини до її річного віку посилює перебудова відносин з чоловіком: вони перестають бути лише подружжям один для одного, вони стають разом батьками дитини, що вимагає вироблення єдиної позиції по відношенню до неї.

Не менш серйозні зміни відбуваються у відносинах молодої дружини із власними батьками та батьками чоловіка. Вони зазвичай очікують від невістки «якісного» виконання подружніх та в перспективі материнських функцій. Проте уявлення про цю якість у них може не збігатися з тим, що склалося у молодого подружжя. Якщо в молодій сім'ї пристосування членів подружжя одне до одного відбувалося важко і довго, або якщо воно ще не закінчилося, всі ці проблеми посилюються.

Як зазначає дослідник С. Гроф, існує два напрями взаємодії жінки зі стресовою ситуацією: конструктивна активність (coping) та психологічний захист (defence). Копінг в наведеному випадку є інтегральним психологічним процесом, викликаним зовнішніми або внутрішніми факторами. Він спрямований на вирішення повсякденної ситуації, що суб'єктивно сприймається людиною як складна або скрутна [42].

О. Чанцева-Коваленко, розглядаючи сутність поведінки молодих жінок, формулює класифікацію копінг-стратегій, в якій виділяє такі види:

- емоційні (вирішення скрутною ситуації за допомогою емоційних зусиль);
- когнітивні (вирішення скрутною ситуації за допомогою когнітивних зусиль);

- поведінкові (вирішення скрутної ситуації за допомогою регуляційно-вольових зусиль) [39].

Крім того, автор розглядає відмінності копінг-стратегій залежно від спрямованості: на інших (соціальна), себе (особистісна) та предмет активності (предметна), кожна з яких може бути як активною, так і пасивною та відображається у специфіці організації життєдіяльності людини в цілому, а також у специфіці вирішення труднощів, що виникають на її життєвому шляху.

На думку Р. Лазаруса, провідними завданнями копінг-стратегій у подібних ситуаціях постають такі:

- пристосування, терпеливість, регулювання життєвих ситуацій;
- мінімізація негативних впливів обставин та підвищення можливостей відновлення;
- підтримка взаємодії з оточуючими, збереження соціальних контактів;
- підтримка позитивного «образу Я» і впевненості у своїх силах;
- підтримка емоційної рівноваги [46].

Ефективність застосування копінг-стратегій за умов стресової ситуації залежить лише від перелічених завдань. При цьому на успішність подолання і подолання важкої життєвої ситуації впливають критерії, що відображають психічний добробут особистості:

- відновлення достресової активності;
- запобігання дистресу (усунення психічного виснаження);
- усунення фізіологічного та психологічного напруження [41].

З точки зору І. Головневої, оцінка успішності процесу вирішення стресових ситуацій та ефективності використовуваних копінг-стратегій характеризується такими категоріями, як «отриманий ефект» або «кінцевий результат». Успішність вирішення складних ситуацій та їх оцінка залежить від суб'єктивної думки про достатність чи недостатність; кінцевий результат взаємодії людини із стресовою ситуацією; а також задоволеність результатом докладання зусиль для вирішення цієї ситуації [13].

Позитивним результатом застосування копінг-стратегій є зниження рівня невротизації, що виражається у вигляді тривожності, депресії, зростання вразливості до стресів і дратівливості. А. Бефані відзначає короточасні та довготривалі ефекти – наслідки подолання кризового моменту [10].

У цьому сенсі копінг-поведінка є центральним поняттям у визначенні сенсу і цінності процесу адаптації, що особливо важливо в сучасному світі, який швидко змінюється. При цьому ефективність процесу подолання оцінюється на основі задоволеності людини життям, собою та взаємовідносинами з іншими.

Крім того, на думку А. Бефані, найбільш актуальною моделлю реагування заміжньої жінки на стрес має виступати «tend-and-be-friend» - «турбота і підтримка, співпраця». Сутність цієї системи подолання життєвих труднощів полягає в тому, що жінки схильні реагувати на стресову ситуацію, з одного боку, у вигляді захисту себе та своїх близьких із допомогою виховної поведінки [10].

З іншого боку, молоді заміжні жінки схильні реагувати на стрес за допомогою об'єднання в невеликі групи з іншими людьми, посилення соціальних контактів, тяжіння до приєднання. При цьому А. Бефані відсуває на другий план тривалий тип реагування на стрес «fight-or-flight» («борись-або-біжи»), що полягає в тенденції активно реагувати на складні ситуації з метою усунення джерела напруги, а при неможливості боротьби – з метою суб'єктивного видалення стресора шляхом уникнення проблеми [10]. У зв'язку з цим варто зазначити, що соціальна роль і статус молодої заміжньої жінки детермінує вибір тієї чи іншої копінг-стратегії і постає як особистісний конструкт жінки, який полягає в соціальних експектаціях стосовно реагування на стреси відповідно до прийнятих норм.

Кризовими періодами особистості молодої заміжньої жінки виступають одруження чи прийняття ролі матері, які характеризується динамікою сприйняття важких життєвих ситуацій, серед яких провідними є стресові події, пов'язані з материнством. Розглядаючи захисну поведінку молодої заміжньої

жінки, П. Горностаї зазначає, що це «цілеспрямована соціальна поведінка, що дозволяє суб'єкту впоратися зі стресом або важкою життєвою ситуацією завдяки адекватним особистісним особливостям або ситуативними засобами через усвідомлені стратегії дій» [14].

У кожному окремому випадку стресового чи психотравматичного характеру кожна молода заміжня жінка знаходить для себе оптимальну модель поведінки, яка в науковій літературі розглядається як копінг-стратегія, що виконує функцію мінімізації негативних впливів обставин та підвищення можливостей психічного та фізичного відновлення; пристосування чи регулювання, перетворення життєвих ситуацій; підтримки позитивного, позитивного «образу Я», впевненості у власних силах; підтримки емоційної рівноваги; збереження досить тісних взаємозв'язків із іншими людьми.

У молодих заміжніх жінок виділяють такі основні копінг-стратегії:

- вирішення проблем. За своїм характером ця стратегія є активною поведінковою. За умови її застосування жінка намагається використовувати всі особисті ресурси, які вона має, для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми, пов'язаної зі стосунками в шлюбі.

Наголошується, що ця копінг-стратегія, яка використовується з метою вирішення емоційно-стресових та проблемних ситуацій, вважається пріоритетною серед молодих заміжніх жінок. У черегу базисних копінг-стратегій, що використовуються для вирішення проблемних та емоційно-стресових ситуацій, які виникають у процесі перебування молодої жінки у шлюбі, стратегія «вирішення проблем» має найвищу ефективність;

- пошук соціальної підтримки. Ця стратегія характеризується активним залученням соціальних зв'язків (родичі, друзі, значні сторонні люди, соціальні інститути тощо). У процесі реалізації цієї копінг-стратегії встановлюються нові соціальні контакти або змінюється якість старих, формується інше бачення проблеми та оцінка своєї позиції у її подоланні.

Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки дозволяє за допомогою актуальних когнітивних, емоційних та поведінкових відповідей успішно

впоратися зі стресовою ситуацією. Для молодих заміжніх жінок у кризові періоди розвитку шлюбу є суттєво важливою емоційний (розуміння, емпатія, присутність чи слухання, турбота та розуміння з боку близьких) та інструментальний (соціально-побутова та матеріальна допомога, заходи щодо відновлення психоемоційного стану) різновиди соціальної підтримки. Заміжні жінки в молодому віці схильні до можливості обговорення своїх думок і переживань, у літньому – до довірчих відносин з близькими [11].

Також варто відзначити, що поведінка молодих заміжніх жінок, яка характеризує цю стратегію, спрямована на встановлення дружніх, довірчих відносин у їхньому соціальному оточенні. Вони вважають за краще розповідати про свої проблеми значущим для них особам, обговорюючи з ними способи вирішення стресогенних ситуацій, просять у них допомоги або порад щодо виправлення помилок та подолання труднощів, що виникли.

Безумовно, звернення молодих заміжніх жінок за соціальною підтримкою збагачує їхній досвід вирішення проблемних та емоційно-стресових ситуацій. Пошук та отримання жінкою соціальної підтримки в період кризових явищ у шлюбі стають досить важливою самостійною копінг-стратегією, яка за своїм змістом наближається до проблемно-орієнтованого стилю психологічного подолання чи захисту [27];

- уникнення проблем. Ця копінг-стратегія постає як спосіб досягнення соціально-рольової компетентності, отримання нових комунікативних навичок, навчання прийомів подолання стресу та вирішення соціальних проблем. В зазначеному випадку жінка може прагнути уникнути контактів з оточуючими, уникнути вирішення проблем.

Копінг-стратегія уникнення – одна з провідних поведінкових копінг-стратегій при формуванні дезадаптивної, псевдоефективної поведінки. Використання цієї стратегії зумовлюється недостатністю розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів та навичок активного вирішення проблем. У рамках цього напрямку можна говорити про звернення до будь-якої діяльності, альтруїзм щодо інших людей, активне уникнення конструктивної

активності, що полягає в задоволенні виключно власних потреб, перебування у спокої, компенсацію, що виражається у вигляді виконання будь-яких бажань.

Активне використання індивідом копінг-стратегії уникнення можна розглядати як переважання у поведінці мотивації уникнення невдачі над мотивацією досягнення успіху, а також як «сигнал про можливі внутрішньоособистісні конфлікти» [28];

- контроль за ситуацією. Найвність базисної копінг-стратегії «контроль над ситуацією» у структурі захисної поведінки у молодих заміжніх жінок свідчить про їхню активну позицію у подоланні стресогенних ситуацій, пов'язаних зі стосунками у шлюбі. У складних ситуаціях поведінка молодих заміжніх жінок насамперед орієнтована на вирішення проблем, що виникають у відносинах. Свої особисті та психологічні проблеми молоді заміжні жінки переважно розглядають лише з позицій оптимізації умов життя у шлюбі, розвитку стосунків із чоловіком.

У молодих заміжніх жінок відзначається переважання таких копінг-стратегій, як здатність до самоконтролю та прийняття відповідальності. При цьому вони вдаються до відходу від реальності та її заперечення, а також прийому заспокійливих засобів [47]. При розгляді всіх перерахованих вище копінг-стратегій можна зробити висновок, що найбільш ефективним для подолання стресових ситуацій молодих заміжніх жінок є спільне використання різних моделей поведінки [20];

- позитивна переоцінка. Копінг-стратегія, заснована на позитивній переоцінці стресової ситуації за допомогою виявлення позитивних сторін і результатів подій, що відбуваються. Молоді заміжні жінки можуть впоратися зі стресом під час використання копінг-ресурсів особистості та ресурсів соціального середовища.

«Я»-концепція вважається одним із основних базисних копінг-ресурсів для молодих заміжніх жінок. Якщо вона позитивна, то особа здатна контролювати себе, бути впевненою у власній здатності контролювати ситуацію. Копінг-ресурсом також вважається інтегральна орієнтація

особистості, оскільки дозволяє здійснювати адекватну оцінку проблемної ситуації, вибрати залежно від вимог середовища адекватну копінг-стратегію, соціальне оточення, визначати вид та обсяг необхідної соціальної підтримки. Відчуття контролю за середовищем сприяє емоційній стійкості, прийняттю відповідальності за події [10].

Ще одним важливим копінг-ресурсом для молодих заміжніх жінок є емпатія, оскільки здатність до співпереживання, сприйняття думки інших людей дозволяє краще оцінювати проблему і створювати різні варіанти її вирішення. Як вказує А. Маслоу, у людей, які прагнуть глибоких особистих взаємин, розвивається почуття емпатії, що є передумовою для сприятливого проходження сімейної кризи [47].

Афіліація також є потужним копінг-ресурсом, оскільки виявляється у почутті прихильності та вірності, товариськості, у прагненні співпрацювати з іншими людьми, постійно взаємодіяти з ними. Афіліативна потреба є інструментом орієнтації у міжособистісних контактах та регулює емоційну, інформаційну, дружню та матеріальну соціальну підтримку шляхом побудови ефективних взаємин.

Наявні емпіричні дані стосовно того, що проблемно-орієнтовані копінг-стратегії узгоджуються із низьким рівнем негативних емоцій у стресі, який сприймається як контрольований. Відповідно, ці люди не мають проблем в адаптації, як ті суб'єкти, які використовують емоційні стратегії подолання.

Копінг, спрямований на уникнення, викликає неоднозначну оцінку дослідників. З одного боку, він указує на те, що ситуація є неконтрольованою, і оптимальним рішенням є її уникнення з метою мінімізації емоційних витрат. Але з іншого боку, постійне уникнення може свідчити про дезадаптивність суб'єкта.

На основі вищесказаного, можна відзначити, що копінг-стратегії заміжніх молодих жінок, на відміну від механізмів захисту, виступають як конструктивний тип поведінки. Це зумовлено активною взаємодією із близькими людьми з метою подолання важкої життєвої ситуації.

При цьому основним завданням є знаходження способів адаптації до даного періоду, який характеризується набуттям знань і умінь у відносинах у шлюбі. Таке перетворення несе в собі ознайомлення та прийняття психофізіологічних особливостей перебування у шлюбі, і навіть формування навичок взаємодії з чоловіком.

Насамперед, це постає необхідним для усунення різних страхів та розчарувань. Найголовнішим у цьому відношенні має бути співвіднесення власних рефлексій жінок із уявленнями та знаннями про себе, про свою особистість із новою соціальною роллю, із виконанням нових соціальних функцій (взаємодія з чоловіком; забезпечення емоційного благополуччя; розвиток прихильності та базових структур ставлення до світу, спілкування, основних особистісних якостей та самої структури діяльності).

Таким чином, копінг-стратегії заміжніх молодих жінок характеризуються оптимальною моделлю поведінки, яка виконує функцію мінімізації негативних впливів обставин та підвищення можливостей психічного та фізичного відновлення; пристосування перебування у шлюбі жінці необхідно вибудовувати власну мережу соціальних контактів, яка здатна компенсувати вплив негативних факторів, служити засобом послаблення повсякденного стресу і сприяти зростанню задоволеності шлюбом.чи регулювання, перетворення життєвих ситуацій; підтримки позитивного «образу Я», впевненості у своїх силах; підтримки емоційної рівноваги та збереження досить тісних взаємозв'язків з іншими людьми. При цьому найчастотнішою використовуваною копінг-стратегією молодої заміжньої жінки постає пошук та отримання соціальної підтримки, яка за своїм змістом наближається до проблемно-орієнтованого стилю захисту.

Висновки до розділу 1

Подружній конфлікт – це зіткнення між чоловіком та дружиною, які викликані відмінностями в установках, цілях, ідеалах, уявленнях та поглядах подружжя щодо певної ситуації чи предмета. Характер та зміст конфліктних

ситуацій між членами подружжя багато в чому визначається рівнем взаєморозуміння між ними, схожістю думок, наявністю навичок вирішення конфліктних ситуацій тощо.

Причини подружніх конфліктів виявляються на ґрунті розбіжності інтересів і переваг, часто пов'язані з бажанням частіше проводити час поодино, з появою дітей. У молодих пар часті конфлікти виникають за браком фінансів та відсутності свого житла (часто такі сім'ї живуть з батьками чи родичами). Якщо ж причина не матеріальна, то сварки можуть виникати на ґрунті нерозуміння та незадоволеності поточною ситуацією.

Розглядаючи природу подружніх конфліктів, необхідно враховувати той факт, що чоловіча соціокультурна матриця, на відміну від жіночої, не зазнала значних змін порівняно з традиційним чи індустріальним суспільством. Ця гетерохронність у розвитку призвела до численних кризових процесів у інституті сучасної української родини, одним із проявів яких є збільшення якісних та кількісних проявів подружніх конфліктів. Їх виникнення зумовлюється посиленням потенціалу напруженості між різними соціальними акторами, взаємодія між якими утворює подружню комунікацію. Особливо гостро родинні конфлікти переживаються між членами подружжя.

Сім'я грає величезну роль, як у житті окремої особистості, так і в житті всього суспільства. Величезну роль у взаємовідносинах у ній відіграють настанови, засвоєні подружжям у процесі відносин у батьківській сім'ї. Навіть після укладання шлюбу старше покоління впливає на стосунки у молодій сім'ї.

Під родинним конфліктом розуміються певні відносини між членами сім'ї, породжені протиріччями її розвитку та функціонування як системи, за допомогою якої вони вирішуються. Родинні конфлікти включають конфлікти між подружжям, батьками і дітьми, конфлікти з представниками старшого покоління.

Сутність родинного конфлікту можна визначити як протиріччя між учасниками родинних відносин, зумовлені відмінностями в розумінні родинних прав та обов'язків, рольових моделей, порушенням соціальних норм, невідповідністю цінностей тощо.

Копінг-стратегії заміжніх молодих жінок характеризуються оптимальною моделлю поведінки, яка виконує функцію мінімізації негативних впливів обставин та підвищення можливостей психічного та фізичного відновлення; пристосування перебування у шлюбі жінці необхідно вибудовувати власну мережу соціальних контактів, яка здатна компенсувати вплив негативних факторів, служити засобом послаблення повсякденного стресу і сприяти зростанню задоволеності шлюбом чи регулювання, перетворення життєвих ситуацій; підтримки позитивного «образу Я», впевненості у своїх силах; підтримки емоційної рівноваги та збереження досить тісних взаємозв'язків з іншими людьми. При цьому найчастотнішою використовуваною копінг-стратегією молоді заміжньої жінки постає пошук та отримання соціальної підтримки, яка за своїм змістом наближається до проблемно-орієнтованого стилю захисту.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЖІНОК У ВИРІШЕННІ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

Етапи емпіричного дослідження

Шлюб з'явився як спосіб координування стосунків між партнерами різних статей, і його новітня форма є наслідком еволюції. У деяких країнах світу шлюб прийняв цілковито інші ознаки, у інших – не зазнавав змін протягом кількох століть і дійшов до нас у такому самому вигляді. Важливу роль у формуванні розумінні людей про шлюб виконала релігія. Релігійні догми і на сьогоднішній час є невіддільною частиною шлюбних відносин. Деякі країни дають згоду на укладання шлюбу виключно за церковними канонами та звичаями, і тільки такий шлюб вважається дійсним, і таким, що продукує юридичні наслідки. Проте, разом з церковним шлюбом з'явилося твердження шлюбу світського. Такий вид шлюбу аж ніяк не пов'язаний з релігією і не передбачає приналежності сімейної пари до якоїсь визначеної релігії.[50]

На вибір супутника життя впливає такий ряд факторів, серед яких, насамперед, уявлення про досконалого партнера, більш-менш усвідомлюваний образ якого є у кожного з партнерів.

Створення такого образу ґрунтується на власній життєвій мудрості, досвіді батьківської сім'ї, рисах та якостях літературних та кіногероїв, соціальних стандартів та ідеалів, який присутній в групі людей, чия думка має вагоме значення для конкретної людини. [40]

На думку багатьох визначних психологів таких як Ю. Альошина, Л. Баз, Г. Дікс, В. Мягер, Р. Левіс, Н. Хан та інших характерна особливість обиравання супутника життя полягає в тому, що найчастіше при виборі свого майбутнього чоловіка дівчата надають перевагу тому, хто, як їм здається, має найбільшу схожість на «образ чоловіка» в її дитинства, який створюється у віці орієнтовно від 5 до 8 років. «Образ чоловіка» складається переважно з рис

чоловіків, яких вона якомога частіше бачить в даний період часу. Такий чоловік може бути батьком, братом чи дідусем, причому зовсім не обов'язково, щоб ці люди в житті являли собою ідеал чоловіка. [1]

Чоловіки також часто стараються відшукати свій довершений образ жінки, який був створений ними ще в дитинстві. Як з'ясувалося, більшість із них стараються побачити в особі судженої свою матір.

Протягом 0,5-1,5 року досконалий образ партнерів буде визначати якість відносин у подружній парі. Після того градус емоційного піднесення спадає, і негативні риси характеру партнера переміщуються в центр уваги та співставляються з первинним ідеальним образом. [2]

За умови, якщо фактичний образ надзвичайно сильно відрізняється від ідеального, а очікування від шлюбу не оправдалися, у сімейних відносинах настає криза. Саме тому молоді потрібно надзвичайно уважно та ретельно поставитися до вибору майбутнього шлюбного партнера, і тоді будуть щасливіші та гармонійніші відносини у сімейному житті.

Для того, щоб збагнути, на що потрібно акцентувати особливу увагу у пошуку майбутнього супутника життя, давайте краще розберемо, як людина здійснює свій вибір. [11]

На запитання, хто кого вибирає, в сучасній західній психології склалась абсолютно певна відповідь: кожен вибирає партнера, схожого на себе. Це явище отримало назву гомогамності. Якщо обидва партнери володіють будь-якими подібними характеристиками, то такі відносини є гомогамними за цими ознаками.

Більшість людей шукає партнера подібного собі: з подібними рисами за параметрами невротизму, екстраверсії, відвертості, готовності погоджуватися, сумлінності та ін. Шукають зазвичай не протилежність. Схожість особистих якостей значно важливіша загальних поглядів, релігії і цінностей для щасливого шлюбу. Спілкування людей, які думають однаково, цінують погляди і вірування один одного, зводить конфліктні ситуації до мінімуму. [32]

За оцінками дослідників, дуже часто в шлюб вступають протилежності, що в принципі не суперечить законам фізики, відповідно до яких одноіменно заряджені частинки відштовхуються один від одного, а різноіменні - притягуються. Часто доводиться спостерігати ситуацію, коли високі, солідні чоловіки віддають перевагу мініатюрним жінкам, у той час як багато повних чоловіків невисокого зросту шукають для себе жінку високу і струнку, а худі воліють повних та впевнених у собі. Жінки міцної статури шукають чоловіка стрункого, і в той же час, активного і фізично міцного. Цей парадокс досить легко пояснюється фізіологією: «нестандартна» людина підсвідомо намагається «зрівноважити» зовнішній вигляд майбутнього покоління за рахунок свого партнера, який в цій «нестандартності» є його антиподом. [28]

Сутністю подружнього конфлікту є зіткнення суперечливих позицій членів сім'ї. Аналіз літератури засвідчує, що існують різні підходи до визначення причин подружніх конфліктів, але з нашої точки зору, ще недостатньо дослідженими залишаються причини виникнення конфліктів, які виникають саме на ранніх етапах становлення сім'ї. Гострота конфліктів, їх частота, сила емоційних вибухів, контроль за власною поведінкою, тактика і стратегія поведінки партнерів у різних конфліктних ситуаціях залежить також від індивідуальних особистісних особливостей, темпераменту і характеру подружжя. [31]

Основою конфліктів, на думку фахівців, є розходження між уявленнями людей стосовно потреб одне одного, між уявленнями і очікуваннями одного стосовно іншого. Важливим соціально - психологічним чинником подружніх конфліктів є характер спілкування. Дослідження внутрішньосімейних стосунків показують, що можна виділити низку особливостей, які впливають на спілкування подружжя. Сімейні взаємини тим кращі, чим більше саморозкриття подружжя у спілкуванні, за наявності великої кількості спільних очікувань і установок, глибокого взаєморозуміння, високого рівня невербальної комунікації, постійного підтвердження своєї подібності у сприйнятті подружніх ролей та інше. Відсутність подібної налагодженої

системи міжособистісного спілкування у сім'ї призводить до сімейних конфліктів. [29]

Дослідження сформованості копінг-стратегій у жінок при вирішенні сімейних конфліктів відбувалося в умовах онлайн-опитування за допомогою сервісу «Google-форми». Участь у ньому взяли 50 жінок віком від 24 до 30 років, що на момент опитування перебували у шлюбі. Вони були розділені на дві групи. Першу з них (25 осіб) склали жінки, що перебувають у шлюбі менше п'яти років. До складу другої групи увійшли жінки, що перебувають у шлюбі протягом п'яти та більше років (25 осіб).

Емпіричне дослідження проводився у кілька етапів, а саме:

- 1 етап – аналіз та добір методів діагностики;
- 2 етап – проведення діагностичних методик в онлайн форматі за допомогою Google форми;
- 3 етап – аналіз, оцінка й узагальнення отриманих даних, отриманих у групах жінок, що перебувають у шлюбі менше п'яти років та жінок, що перебувають у шлюбі більше п'яти років відповідно;

Процесуальна частина вміщувала:

- 1) добір психодіагностичного інструментарію дослідження сформованості копінг-стратегій у жінок при вирішенні сімейних конфліктів;
- 2) проведення емпіричного дослідження сформованості копінг-стратегій у жінок при вирішенні сімейних конфліктів;
- 3) якісний і кількісний аналіз отриманих даних емпіричного дослідження сформованості копінг-стратегій у жінок при вирішенні сімейних конфліктів;
- 4) інтерпретація отриманих результатів і висновки за підсумками дослідження сформованості копінг-стратегій у жінок при вирішенні сімейних конфліктів;
- 5) визначення подальших перспектив розробки проблематики сформованості копінг-стратегій у жінок при вирішенні сімейних конфліктів.

Характеристика вибірки дослідження

Як уже зазначалося, учасницями дослідження стали 50 заміжніх жінок віком від 24 до 30 років. Вони були розділені на дві групи.

Першу з них (25 осіб) склали жінки, що перебувають у шлюбі менше п'яти років. У цій групі переважали жінки віком від 24 до 27 років, здебільшого представниці Центральної та Західної України. Ці жінки здебільшого мають постійне місце роботи (хоча зустрічаються й домогосподарки, й жінки, що перебувають у декретній відпустці), в їх родинях або немає дітей, або наявна одна дитина.

Більш докладно інформація про кожну групу ілюстровано нижче.

Таблиця 2.2.1

Досліджувані першої групи n =25							
Вік		Сімейний стаж		Працевлаштованість		Наявність дітей	
24 роки	16%	2 роки	52%	декрет	8%	немає	60%
25 років	48%	3 роки	28%	працюючі	80%	малодітні	40%
26 років-	36%	4 роки	20%	непрацюючі	12%		

До складу другої групи увійшли жінки, що перебувають у шлюбі протягом п'яти та більше років (25 осіб). У цій групі переважали жінки віком від 27 до 30 років, здебільшого представниці різних регіонів України. Ці жінки переважно є домогосподарками або перебувають у декретній відпустці, мають у родині двох або більше дітей.

Більш докладно інформація про кожну з учасниць дослідження, що належить до групи жінок, які перебувають у шлюбі протягом п'яти та більше років, представлена в таблиці 2.2.2

Таблиця 2.2.2

Досліджувані другої групи n =25							
Вік		Сімейний стаж		Працевлаштованість		Наявність дітей	
25 -28 років	22%	5 -6 років	72%	декрет	32%	Двоє дітей	760%
29-30 років	76%%	7-10 років	28%	працюючі	16%	багатодітні	24%
				непрацюючі	52%		

Отже, відзначимо, що вибірку учасниць дослідження склали жінки, що мають різний за тривалістю шлюбний досвід, є представницями різних регіонів країни та належать до репрезентанток різних видів занять.

Опис та обґрунтування психодіагностичного інструментарію

Оскільки спостереження і бесіда є більш суб'єктивними методами обстеження і не дають повної картини про сформованість копінг-стратегій у жінок при вирішенні подружніх конфліктів, нами було використано такі методики:

1. Методика «Визначення стилю поведінки в конфліктних ситуаціях» К. Томас

2. Методика «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» (Ю.Альошина, Л. Гозман, О. Дубровська).

3. Методика визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана. Розглянемо їх більш детально.

1. Методика «Визначення стилю поведінки в конфліктних ситуаціях» К. Томас дозволяє діагностувати домінуючий спосіб регулювання конфліктів серед яких виділяють:

- Конкуренція - прагнення добитися своїх інтересів у збиток іншому.
- Пристосування – принесення в жертву власних інтересів заради іншого.

- Компроміс – угода на основі взаємних поступок; пропозиція варіанту, що знімає виниклу суперечність.
- Уникнення – відсутність прагнення до кооперації і відсутність тенденції до досягнення власної цілі.
- Співпраця – учасники ситуації приходять до альтернативи, що повністю задовольняє інтереси обох сторін.

У опитувальну по виявленню типових форм поведінки К. Томас описує кожний з п'яти перерахованих можливих варіантів дванадцятьма думками про поведінку особи у конфліктній ситуації. У різних поєднаннях вони згруповані в 30 пар, в кожній з яких респонденту пропонується вибрати ту думку, яка є найбільш типовою для характеристики його поведінки.

2. Методика «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» (Ю. Альошина, Л.Я Гозман, О.М. Дубровська) представляє собою тест-опитувальник, який містить опис 32 ситуацій подружньої взаємодії, які носять конфліктний характер. Як відповідь респондентам пропонується шкала можливих реакцій на певну ситуацію, в яку закладено дві ознаки: активність чи пасивність реакції і згоду або незгоду з партнером (стороною в конфлікті). Вивчення конфліктів у подружніх парах дозволило авторам методики виділити 8 сфер, в яких найчастіше відбуваються сутички:

1. Проблеми відносин з родичами і друзями;
2. Питання, пов'язані з вихованням дітей;
3. Прояв прагнення до автономії;
4. Порухення рольових очікувань;
5. Неузгодженість норм поведінки;
6. Прояв домінування одним із подружжя;
7. Прояв ревності;
8. Розбіжності у ставленні до грошей.

3. Методика «Визначення копінг-стратегій» Р. Лазаруса, С. Фолкмана базується на твердженні, що копінг-стратегії свідомо обираються особистістю та спрямовані на зміну сприйняття та власне, за можливістю, на зміну самої стресогенної ситуації. Опишемо зміст цих копінг-стратегій.

1) Копінг-стратегія конфронтації передбачає емоційно-потужний, поведінково-активний опір особистості стресогенній ситуації. Поведінковими проявами особистості за умови активності копінг-стратегії конфронтації є ворожість, імпульсивність, енергійність, зухвалість, виникнення важкості в плануванні власних дій.

2) Копінг-стратегія дистанціювання характеризується зниженням негативних переживань та емоційної залученості особистості до сприйняття та аналізу деталей стресогенної ситуації. Для даної копінг-стратегії характерними є раціоналізація, почуття гумору та відсторонення особистості від стресогенної ситуації. Зауважимо, що раціоналізацію і відсторонення можна трактувати і як механізми психологічного захисту.

3) Копінг-стратегія самоконтролю характеризується контролем власної поведінки, прагненням до самовладання, стриманістю емоцій та мінімізацією їх впливу на оцінку особистістю стресогенної ситуації. Характерною рисою самоконтролю є прагнення особистості приховати від інших людей власні переживання, що свідчить про високу вимогливість до власної поведінки.

4) Копінг-стратегія соціальної підтримки характеризується пошуком особистістю соціальних ресурсів та емоційної підтримки з метою розв'язання стресогенної ситуації. Характерною рисою цієї копінг-стратегії є орієнтованість особистості на взаємодію з іншими та очікування при цьому нею уваги, підтримки та співчуття від оточуючих.

5) Копінг-стратегія прийняття відповідальності характеризується визнанням особою власної значущості у виникненні стресогенної ситуації; вона виражає прагнення особистості до розуміння взаємозв'язку між власними діями та їх наслідками, готовністю аналізувати власну поведінку в умовах

стресогенної ситуації. Характерною рисою даної копінг-стратегії є самокритичність особистості та переживання нею почуття провини.

6) Копінг-стратегія уникнення характеризується запереченням та ігноруванням особою стресогенної ситуації, фантазуванням, пасивністю, роздратованістю. Характерною рисою зазначеної копінг-стратегії є використання людиною алкогольних напоїв або переїдання з метою зниження емоційного напруження.

7) Копінг-стратегія планування розв'язання проблем характеризується цілеспрямованим аналізом особистістю стресогенної ситуації та плануванням можливих варіантів її поведінки, врахуванням нею об'єктивних умов розв'язання, досвіду власного долавання проблем та наявності ресурсів, які б допомогли в розв'язанні проблеми.

8) Копінг-стратегія позитивної переоцінки характеризується долаванням особою негативних переживань. Характерними ознаками даної копінг-стратегії є філософське осмислення людиною стресогенної ситуації та її аналіз з метою прийняття одного зі шляхів власного особистісного саморозвитку.

Аналіз результатів емпіричного дослідження

Першою було використано методику «Визначення стилю поведінки в конфліктних ситуаціях» К. Томаса, що дозволило визначити домінантні стратегії виходу представниць групи жінок зі стажем перебування в шлюбі менш п'яти років та групи жінок зі стажем перебування в шлюбі протягом чи більше п'яти років, сприяло успішному діагностуванню індивідуально-специфічних захисних патернів представниць кожної з названих груп.

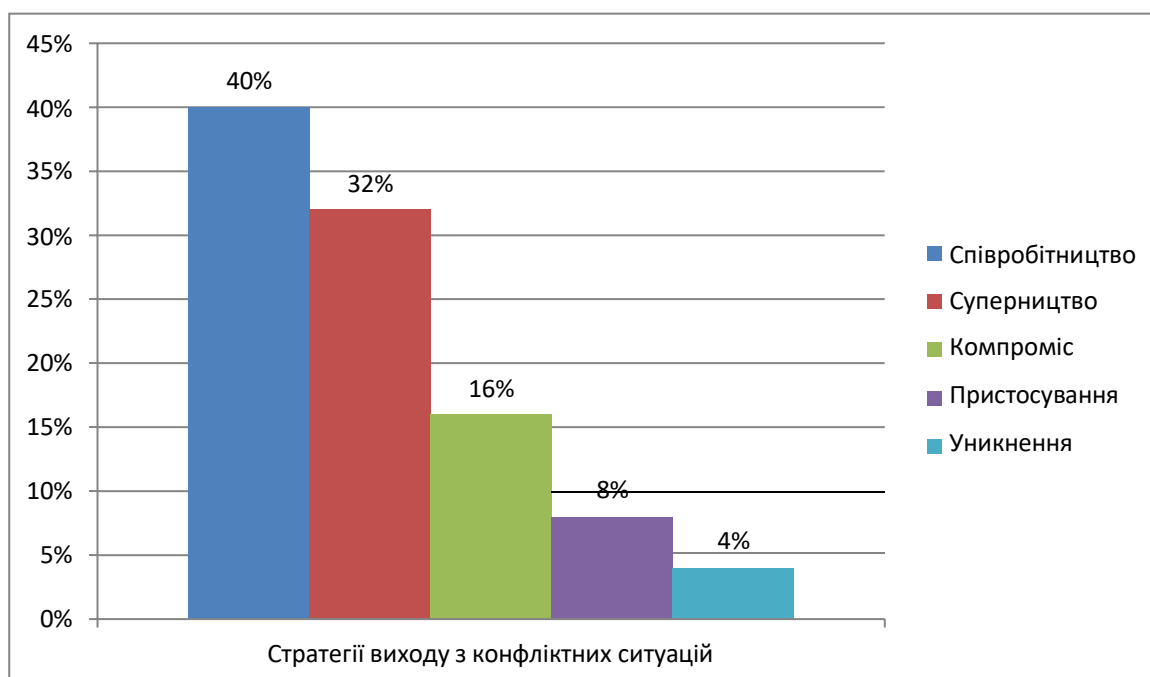


Рисунок 2.4.3. Співвідношення частотності застосування домінантних стратегій виходу з конфліктних ситуацій серед жінок, що перебувають у шлюбі менше п'яти років.

Так, переважна більшість жінок, які є заміжніми менше, ніж п'ять років, у ситуації конфлікту використовують співробітництво як стратегію виходу із конфліктної ситуації (40% від загальної кількості опитаних). Зазначена стратегія передбачає, що жінки в ситуації конфлікту намагаються віднайти такі варіанти рішення, які будуть задовольняти всі сторони конфлікту. Чоловік в ситуації конфлікту розглядається вже не як супротивник, а як партнер щодо пошуку способів вирішення проблеми. Дана стратегія передбачає, що жінки в конфліктній ситуації є активними учасниками та не проявляють агресії по відношенню до партнера. Зауважимо, що найменш характерним для жінок є стратегія уникнення. Це означає, що жінки в конфліктній ситуації не відступають та не відходять від конфліктної ситуації.

На другому місці щодо способів вирішення конфліктів серед жінок першої групи, знаходиться стратегія суперництва (32% від загальної кількості опитаних). Жінки, які виявляють схильність до використання зазначеної стратегії, намагаються вирішувати конфліктні ситуації в свою користь, навіть за рахунок шкоди інтересів чоловіка. Жінка з стратегією суперництва в

ситуації конфлікту є її активним учасником та проявляє самостійність у виборі шляху досягнення своїх цілей, не ставить мети пошуку співпраці. Вона має на меті задоволення, перш за все, своїх інтересів за рахунок інтересів чоловіка. В поведінці жінки, по відношенню до чоловіка, може спостерігатися агресивність, ворожість.

На третьому місці щодо способів вирішення конфліктів серед жінок першої групи, знаходиться стратегія компромісу, яка передбачає вирішення спірного питання тільки через взаємні поступки подружжя (16% від загальної кількості опитаних). Необхідним чинником використання даного стилю поведінки виступає не тільки можливість, але бажання кожної із конфлікуючої сторін. Якщо поступки носитимуть односторонній характер – це вже не буде компроміс. При використанні даного стилю визначаються претензії іншої сторони та чоловік чи дружина можуть відмовитися від частини своїх раніше заявлених вимог.

Стратегія пристосування, яку використовують жінки, котрі перебувають у шлюбі менше п'яти років, перебуває на четвертому місці (8%). Зазначена стратегія передбачає, що жінка в ситуації конфлікту здатна принести в жертву власні амбіції, відмовитися від власних інтересів заради чоловіка.

Стратегія уникнення представлена серед учасниць, що належать до другої групи жінок зі стажем перебування в шлюбі менше п'яти років, найменш частотно (4% від загальної кількості опитаних). Тяжіння до використання зауваженої стратегії передбачає постійне оминання проблемних питань у стосунках і взаємодії з чоловіком.

Більш докладно співвідношення стратегій виходу з конфліктних ситуацій серед жінок другої групи, представлено на рисунку 2.4.4

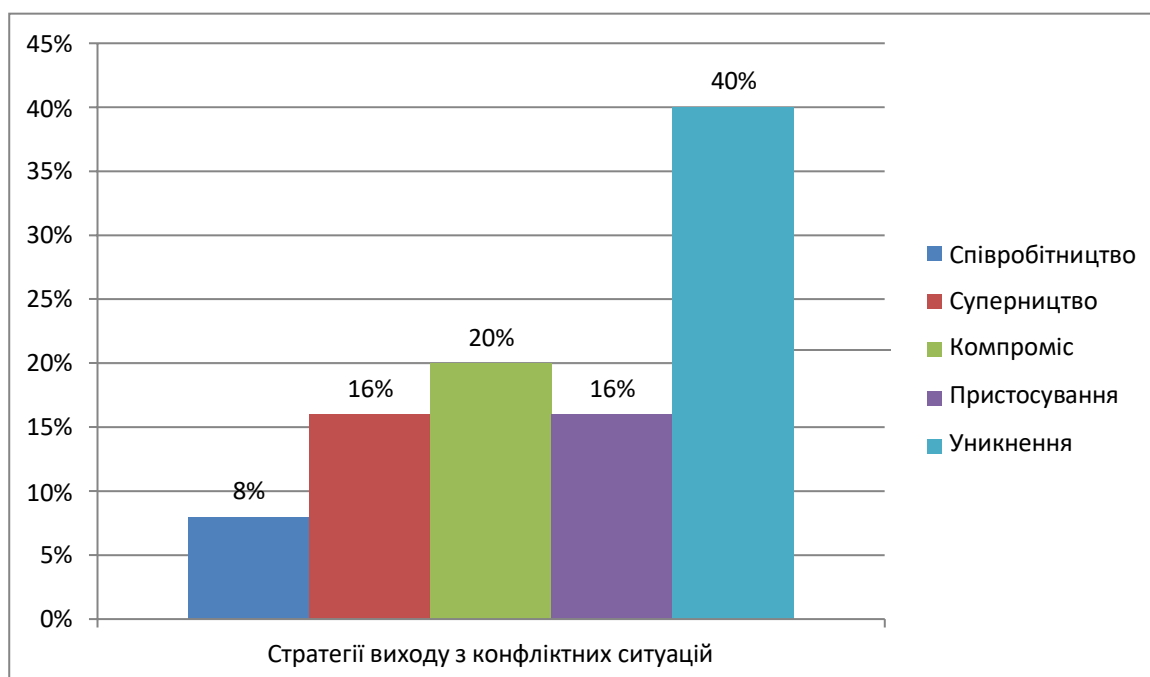


Рисунок 2.4.4 Співвідношення частотності застосування домінантних стратегій виходу з конфліктних ситуацій серед жінок, що мають досвід шлюбного життя більше п'яти років.

Щодо жінок, що перебувають у другій групі характерно відходити від конфлікту. В конфліктній ситуації у жінок другої групи, відсутні як прагнення до кооперації, так і тенденції до досягнення власних цілей

Використання жінками другої групи, уникнення як стратегії виходу із конфліктної ситуації (40%) передбачає, що конфлікт не виходить із латентної стадії, як наслідок відбувається тільки поглиблення проблеми, а не її вирішення.

До стратегії компромісу як виходу з конфліктної ситуації готові вдаватися 20% опитаних жінок другої групи. Натомість, слід відзначити, що жінки, що перебувають у шлюбі менше, ніж п'ять років, більш, ніж жінки, що перебувають у шлюбі п'ять і більше років, схильні розвивати конфліктні ситуації та з'ясовувати стосунки.

Зауважимо, що майже однакова відсоткова кількість жінок першої та другої групи, схильні використовувати стратегії пристосування (16%) та суперництва (16%) в ситуації конфлікту. Ці дві стратегії є діаметрально

протилежними. Якщо стратегія суперництва передбачає активну участь в конфлікті, то стратегія пристосування, навпаки, – пасивну.

Слід звернути увагу, що співробітництво як стратегія виходу із конфліктної ситуації використовується лише незначною частиною жінок, що перебувають у шлюбі протягом чи більше п'яти років (8%).

Наступним етапом було визначення розбіжностей між групами досліджуваних жінок, що представлені у таблиці 2.4.1

Таблиця 2.4.1

Порівняльний аналіз показників у досліджуваних групах за методикою «Визначення стилю поведінки в конфліктних ситуаціях» К. Томаса

Стратегії виходу із конфліктної ситуації	Усереднені величини показників		Величина показника t – критерію Ст'юдента	Рівень значущості вірогідності прогнозу, p
	Жінки зі шлюбним досвідом менше 5 років	Жінки зі шлюбним досвідом більше 5 років		
співробітництво	8,55	7,89	3,576	p<0,03 значущі
суперництво	5,33	4,32	3,877	p<0,099 незначущі
компроміс	4,89	4,67	3,662	p<0,01 значущі
пристосування	4,53	5,67	1,082	p<0,099 незначущі
уникнення	3,25	3,12	1,600	p<0,099 незначущі
Примітка:** результати з достовірними на рівні $p \leq 0,01$: * результати з достовірними на рівні $p \leq 0,05$				

Статистично значимі розбіжності були отримані за шкалами «співробітництво» (при $p < 0,05$); «компроміс» (при $p < 0,01$). Між результатами інших шкал значущих відмінностей виявлено не було. Отримані результати свідчать, що жінки, що мають досвід перебування в шлюбі менше п'яти років, на статистично значущому рівні більш схильні використовувати такі стратегії виходу із конфліктної ситуації, як співробітництво та компроміс. Під час конфлікту жінки, що мають досвід перебування в шлюбі менше п'яти років, прагнуть знати точку дотику з чоловіком щодо спірних питань.

Використання методики «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» (Ю. Альошина, Л.Гозман, О. Дубровська) дозволило визначити характер взаємодії з партнером за подружнім життям у представниць групи жінок, що мають досвід перебування в шлюбі, менший за п'ять років, та у представниць групи жінок, що мають досвід перебування в шлюбі, що дорівнює чи перевищує п'ять років.

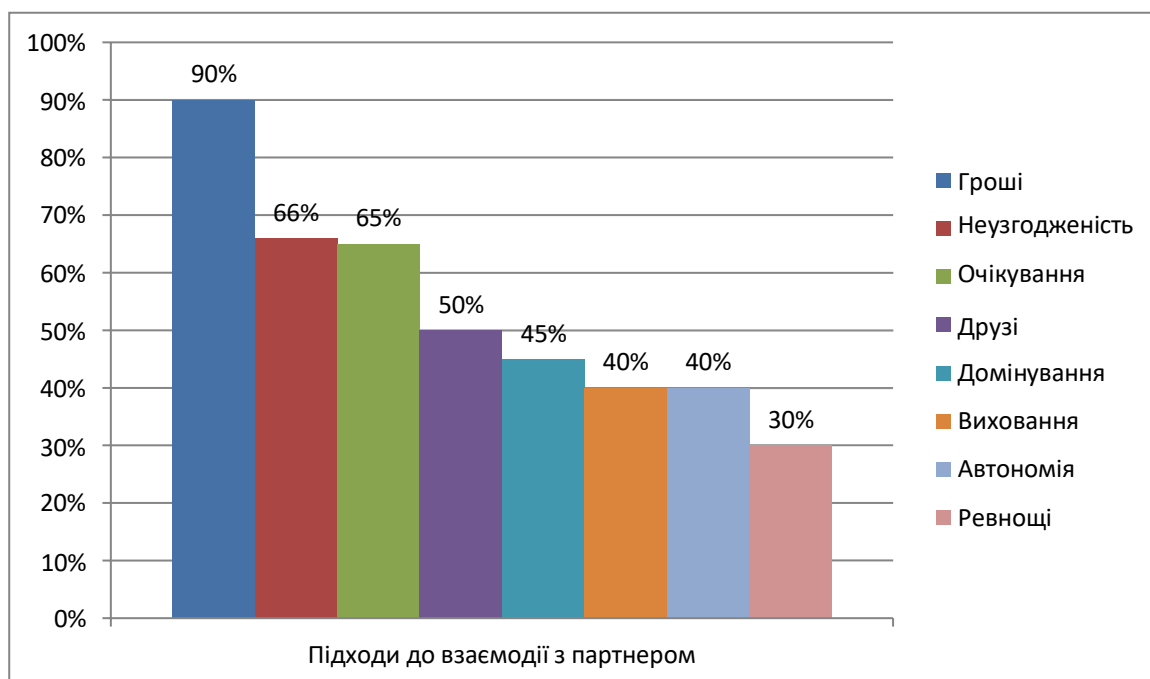


Рисунок 2.4.5 Співвідношення частотності застосування різних підходів до взаємодії з партнером у конфліктних ситуаціях серед жінок, що мають досвід шлюбного життя менше п'яти років

Найчастотнішими причинами конфліктів у родинах жінок першої групи, виявилися конфлікти, що мають матеріальне підгрунття (90% випадків). Далі за частотністю йдуть конфлікти, пов'язані з неузгодженістю інтересів членів родини (66%) та невідповідністю партнера за шлюбним життям очікуванням (65%). Менш частотними постають конфліктні ситуації, виникнення яких інспіроване суперечками стосовно друзів чоловіка (50%), різними поглядами на те, хто повинен домінувати в родині (45%), яким чином слід виховувати дітей (40%), прагненням до автономії (40%), ревнощами (30%).

Отримані результати свідчать, що більша відсоткова кількість жінок, які мають досвід шлюбного життя, що не перевищує п'ять років, схильні конфліктувати через матеріальну забезпеченість родини. Також найчастіше конфлікти виникають у сфері взаємовідносин з родичами та друзями, а також при порушенні рольових очікувань та неузгодженості норм поведінки, розбіжності у ставленні до грошей. Зауважимо, що жінки першої групи не схильні конфліктувати із чоловіками через ревнощів. Також прагнення жінок, які складають першу, до автономії не стає причинами конфлікту між подружжям.

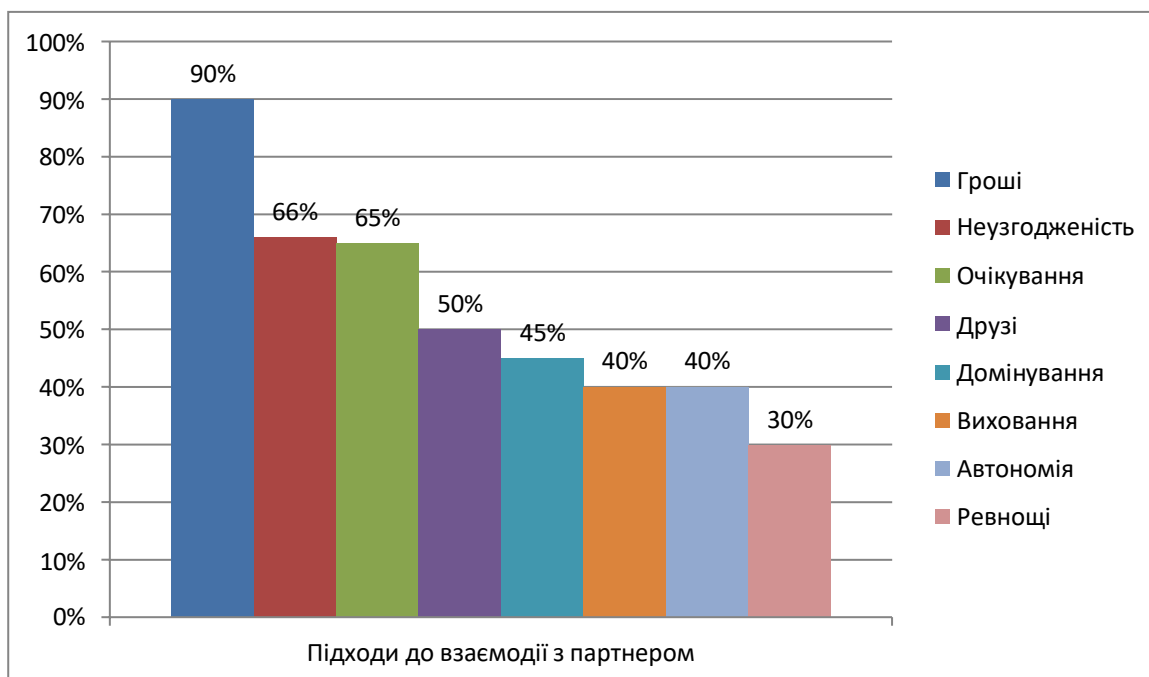


Рисунок 2.4.6 Співвідношення частотності застосування різних підходів до взаємодії з партнером у конфліктних ситуаціях серед жінок, що мають досвід шлюбного життя більше п'яти років.

Серед конфліктних ситуацій, що виникають у родинях жінок другої групи, найчастотнішими є пов'язані з друзями та родичами самої жінки чи її партнера по шлюбу (85%). Частотними також є конфлікти, пов'язані з питаннями автономії й домінування (по 80% випадків), невинуватими очікуваннями (55%) та матеріальними питаннями (40%). Меншу частотність виявляють конфліктні ситуації, інспіровані незгодженістю в стосунках (30%), ревностями (20%) та відмінністю поглядів на виховання дітей (20%).

Жінки другої групи мають найбільше конфліктів у сфері відносин з родичами і друзями, а також найчастіше конфлікти викликають питання, пов'язані з визначення лідера в сімейних стосунках. Тобто конфлікти виникають в результаті прояву прагнення до автономії, домінування та порушення рольових очікувань.

Найчастіше жінки другої групи конфліктують із чоловіками на рахунок спільного проведення часу з подругами. Прагнення жінок зі шлюбним стажем, який дорівнює або перевищує п'ять років, до самостійності, автономності, незалежності у розв'язанні будь-яких питань, а також прагнення переважати над іншими, бути основним, головним може підвищувати ймовірність виникнення конфліктів.

Слід зауважити, що найменше жінки другої групи, схильні конфліктувати із чоловіками через ревності та через виховання дітей. Виховання дітей сучасні чоловіки перекладають на жінок. В родині конфлікти не виникають в процесі виховання дитини та формування її особистості, створення оптимальних умов для її фізичного, психічного та соціального розвитку. Також при вирішенні конкретної індивідуальної проблеми виховання або перевиховання жінки зі шлюбним стажем, який дорівнює або перевищує п'ять років, не схильні конфліктувати.

Більш докладно співвідношення різних підходів до взаємодії з партнером у конфліктних ситуаціях серед жінок, що перебувають у шлюбі протягом чи більше п'яти років, представлено на рисунку 2.4.6

Для визначення статистично значущих розбіжностей між жінками та чоловіками щодо визначення конфліктоногенних зон нами був застосований t-критерій Ст'юдента, результати якого представлено в таблиці 2.4.2

Таблиця 2.4.2

Порівняння показників у досліджуваних групах за методикою
«Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях»

Зони конфліктів	Усереднені величини показників		Величина показника t – критерію Ст'юдента	Рівень значущості вірогідності прогнозу, p
	Жінки, що перебувають у шлюбі менше п'яти років	Жінки, що перебувають у шлюбі п'ять та більше років		
Гроші	5,03	3,16	-2,855**	p<0,01 значущі
Ревнощі	5,00	4,53	2,929	p<0,099 незначущі
Прагнення до домінування	6,9	7,4	-4,886*	p<0,05 значущі
Неузгодженість ролей	9,0	7,96	-3,607*	p<0,03 значущі
Очікування від партнера	4,66	3,43	2,510**	p<0,001 значущі

Прагнення автономії	4,20	2,10	3,925**	p<0,001 значущі
Виховання дітей	2,93	5,86	-6,128	p<0,099 незначущі
Друзі, родичі	3,56	4,93	-4,776	p<0,099 незначущі
Примітка:** результати з достовірними на рівні $p \leq 0,01$: * результати з достовірними на рівні $p \leq 0,05$				

Статистично значимі розбіжності були отримані за шкалами «гроші» ($p < 0,01$); «прагнення до домінування» ($p < 0,05$); «неузгодженість ролей» ($p < 0,05$); «очікування від партнера» ($p < 0,01$); «прагнення автономії» ($p < 0,01$). Між результатами інших шкал значущих відмінностей виявлено не було.

Отримані результати свідчать, що невідповідність поглядів між подружжям щодо відношення до грошей стає причиною конфліктів. У більшості випадків саме жінки, що перебувають у шлюбі менше п'яти років, стають активними учасниками конфліктної ситуації, яка пов'язана з фінансовими питаннями. Також на статистично значущому рівні конфліктогенною зоною подружжя стає прагнення до домінування чоловіків. В ситуації коли жінка проявляє прагнення до автономії також виникають конфліктні ситуації.

Також дуже часто виникають конфлікти в ситуації порушення рольових очікувань та в ситуації неузгодженості норм поведінки. Рольові очікування впорядковують систему стосунків і взаємодії, але, на відміну від офіційних регулятивів поведінки, вони носять неформалізований характер. Невизначеність і суперечливість рольових очікувань ускладнюють рольову поведінку, що знижує ефективність рольової взаємодії. Сімейні рольові очікування є компонентом сімейно-рольової взаємодії, яка являє собою

сукупність установок, норм і зразків поведінки, що характеризують одних членів сім'ї в їхньому ставленні до інших її членів.

Для успішності сімейного життя важливою є узгодженість уявлень про рольову поведінку й рольові очікування подружжя в контексті прийнятої моделі, а також гнучкість самої моделі, її здатність відповідати актуальним потребам життєдіяльності сім'ї. Неоднозначне розуміння подружжям сімейних ролей, ригідність або невизначеність рольових очікувань, неузгодженість рольових очікувань і рольових домагань подружжя, співвідношення високого рівня рольових очікувань стосовно шлюбного партнера і низької оцінки його рольової поведінки виступають причиною незадоволеності сімейних рольових потреб подружжя і, як наслідок, причиною сімейних конфліктів.

Рольові очікування подружжя виявляються у значущості для подружжя певних сфер сімейних цінностей. Неузгодженість сфер значущості утворює загальну неузгодженість сімейних цінностей подружжя. Відповідність рольових очікувань одного шлюбного партнера рольовим домаганням іншого визначаються як рольова адекватність подружжя.

Оцінка подружжям рівня конфліктності в певній сфері сімейно-рольової взаємодії визначається в залежності від того, наскільки рольова поведінка шлюбного партнера співпадає з рольовими очікуваннями стосовно нього як виконавця певної сімейної ролі. Неспівпадіння викликає конфлікти.

Наступна методика була для визначення копінг-стратегій за Р. Лазаруса, С. Фолкмана. У групі жінок, що перебувають у шлюбі менше п'яти років, були отримані такі результати.

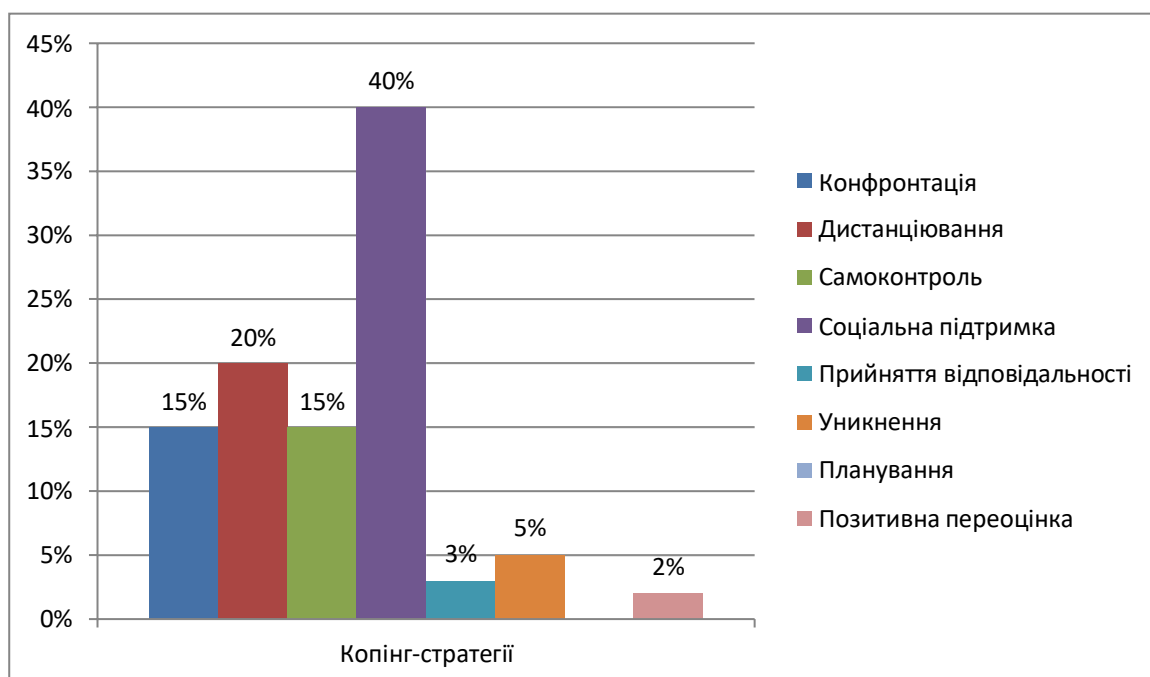


Рисунок 2.4.1. Співвідношення частотності застосування домінантних копінг-стратегій жінками, що мають досвід шлюбного життя, менше п'яти років.

Найчастотнішою було визначено копінг-стратегію соціальної підтримки (40% розглянутих випадків). Ця стратегія характеризується пошуком особистістю соціальних ресурсів та емоційної підтримки з метою розв'язання стресогенної ситуації. Характерною рисою цієї копінг-стратегії є орієнтованість особистості на взаємодію з іншими та очікування при цьому нею уваги, підтримки та співчуття від оточуючих. Молоді жінки, що складають першу групу дослідження, часто діляться своїми переживаннями, рефлексіями з близькими людьми, подругами, що допомагає їм зберегти спокій у конфліктних ситуаціях та шляхом отримання порад знайти правильне рішення.

Другою за частотністю копінг-стратегією серед представниць першої групи є копінг-стратегія дистанціювання (20% проаналізованих випадків). Ця копінг-стратегія покликана забезпечити зниження негативних переживань та емоційної залученості особистості до сприйняття та аналізу деталей стресогенної ситуації. Для неї характерними є раціоналізація, почуття гумору та відсторонення особистості від стресогенної ситуації. Зауважимо, що

раціоналізацію і відсторонення можна трактувати і як механізми психологічного захисту. Жінки, що тяжіють до використання зазначеної стратегії, намагаються пережити конфліктні ситуації, що виникають в їхніх родинах, із гумором, раціоналізуючи те, що відбувається, та відсторонюючись від стресогенної ситуації.

Також доволі часто жінки, що мають досвід перебування в шлюбі менше п'яти років, звертаються до копінг-стратегії конфронтації (15% проаналізованих випадків). Це молоді, сучасні, емансиповані жінки, тому для них важливим є успішний захист власної думки та індивідуального простору, відтак вони висловлюють готовність сперечатися із чоловіком, аби відстояти справедливість (у тому плані, в якому вони її собі уявляють).

У 15% проаналізованих випадків було отримано показники, співвідносні з використанням копінг-стратегії самоконтролю. Вона характеризується контролем власної поведінки, прагненням до самовладання, стриманістю емоцій та мінімізацією їх впливу на оцінку особистістю стресогенної ситуації. В ході використання цієї копінг-стратегії жінки, чий досвід шлюбного життя не перевищує п'ять років, демонструють власне прагнення приховати від інших людей власні переживання, що свідчить про високу вимогливість до власної поведінки.

Менш частотними є такі стратегії, як уникнення (5%), прийняття відповідальності (3%), позитивної переоцінки (2%). Копінг-стратегія планування розв'язання проблем не була популярною у першій групі.

Копінг-стратегія уникнення (5%) характеризується запереченням та ігноруванням особою стресогенної ситуації, фантазуванням, пасивністю, роздратованістю. Характерною рисою зазначеної копінг-стратегії є використання людиною алкогольних напоїв або переїдання з метою зниження емоційного напруження.

Копінг-стратегія прийняття відповідальності (3%) характеризується визнанням особою власної значущості у виникненні стресогенної ситуації; вона виражає прагнення особистості до розуміння взаємозв'язку між власними

діями та їх наслідками, готовністю аналізувати власну поведінку в умовах стресогенної ситуації. Характерною рисою даної копінг-стратегії є самокритичність особистості та переживання нею почуття провини.

Копінг-стратегія позитивної переоцінки (2%) характеризується доданням особю негативних переживань. Характерними ознаками даної копінг-стратегії є філософське осмислення людиною стресогенної ситуації та її аналіз з метою прийняття одного зі шляхів власного особистісного саморозвитку.

Отже, за підсумками використання методики визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкмана найчастотнішими у першій групі жінок, виявилися копінг-стратегії соціальної підтримки та дистанціювання.

У другій групі (жінки, які перебувають у шлюбі протягом чи більше п'яти років) були отримані такі результати:

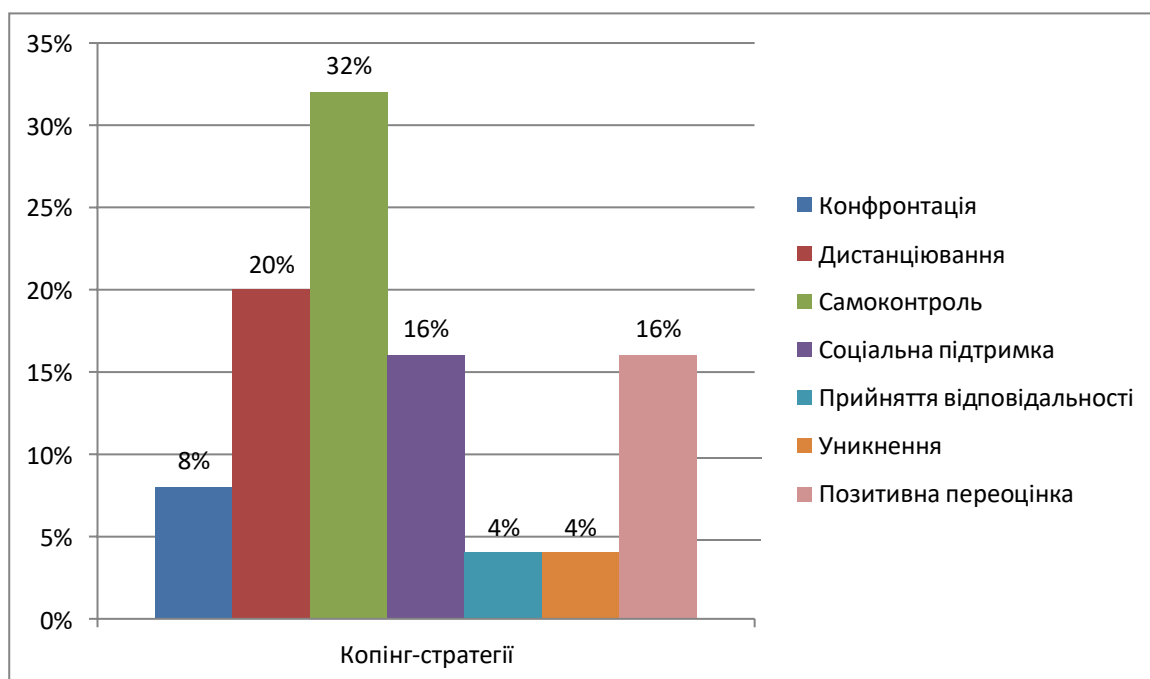


Рисунок 2.4.2. Співвідношення частотності застосування домінантних копінг-стратегій жінками, що мають досвід шлюбного життя більше п'яти років

Найчастотнішою серед жінок у другій групі є копінг-стратегія самоконтролю (32% випадків). Вона характеризується контролем власної

поведінки, прагненням до самовладання, стриманістю емоцій та мінімізацією їх впливу на оцінку особистістю стресогенної ситуації. В ході використання цієї копінг-стратегії жінки, чий досвід шлюбного життя не перевищує п'ять років, демонструють власне прагнення приховати від інших людей власні переживання, що свідчить про високу вимогливість до власної поведінки.

Другою за частотністю копінг-стратегією серед представниць другої групи є копінг-стратегія дистанціювання (20% проаналізованих випадків). Ця копінг-стратегія покликана забезпечити зниження негативних переживань та емоційної залученості особистості до сприйняття та аналізу деталей стресогенної ситуації. Для неї характерними є раціоналізація, почуття гумору та відсторонення особистості від стресогенної ситуації. Зауважимо, що раціоналізацію і відсторонення можна трактувати і як механізми психологічного захисту. Жінки, що тяжіють до використання зазначеної стратегії, намагаються пережити конфліктні ситуації, що виникають в їхніх родинах, із гумором, раціоналізуючи те, що відбувається, та відсторонюючись від стресогенної ситуації.

Досить частотною серед жінок другої групи є копінг-стратегія соціальної підтримки (16% розглянутих випадків). Ця стратегія характеризується пошуком особистістю соціальних ресурсів та емоційної підтримки з метою розв'язання стресогенної ситуації. Характерною рисою цієї копінг-стратегії є орієнтованість особистості на взаємодію з іншими та очікування при цьому нею уваги, підтримки та співчуття від оточуючих. Жінки, що складають групу дослідження, часто діляться своїми переживаннями, рефлексіями з близькими людьми, подругами, що допомагає їм зберегти спокій у конфліктних ситуаціях та шляхом отримання порад знайти правильне рішення.

Копінг-стратегія позитивної переоцінки (16%) характеризується доданням особою негативних переживань. Характерними ознаками даної копінг-стратегії є філософське осмислення людиною стресогенної ситуації та

її аналіз з метою прийняття одного зі шляхів власного особистісного саморозвитку.

Досить рідко представники другої групи звертаються до копінг-стратегії конфронтації (8% проаналізованих випадків). Здебільшого вони не прагнуть сперечатися із чоловіками, тому тяжіють до використання цієї стратегії переважно в моменти психологічних зривів.

Не є частотними такі стратегії, як уникнення (4%), прийняття відповідальності (4%)

Копінг-стратегія уникнення (4%) характеризується запереченням та ігноруванням особою стресогенної ситуації, фантазуванням, пасивністю, роздратованістю. Характерною рисою зазначеної копінг-стратегії є використання людиною алкогольних напоїв або переїдання з метою зниження емоційного напруження.

Копінг-стратегія прийняття відповідальності (4%) характеризується визнанням особою власної значущості у виникненні стресогенної ситуації; вона виражає прагнення особистості до розуміння взаємозв'язку між власними діями та їх наслідками, готовністю аналізувати власну поведінку в умовах стресогенної ситуації. Характерною рисою даної копінг-стратегії є самокритичність особистості та переживання нею почуття провини.

Отже, за підсумками використання методики визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкмана найчастотнішими у другій групі жінок, виявилися копінг-стратегії самоконтролю та дистанціювання.

Висновки до розділу 2

Дослідження сформованості копінг-стратегій у жінок при вирішенні сімейних конфліктів відбувалося в умовах онлайн-опитування за допомогою сервісу «Google-форми». Констатувальний етап експерименту проводився у кілька етапів, а саме:

1 етап – добір методів діагностики;

2 етап – проведення діагностичних методик;

3 етап – аналіз, оцінка й узагальнення отриманих даних, отриманих у групах жінок, що перебувають у шлюбі менше п'яти років та жінок, що перебувають у шлюбі більше п'яти років відповідно;

4 етап – розроблення програми формульованого етапу експерименту.

Учасницями дослідження стали 50 заміжніх жінок віком від 24 до 30 років. Вони були розділені на дві групи.

Першу з них (25 осіб) склали жінки, що перебувають у шлюбі менше п'яти років. У цій групі переважали жінки віком від 24 до 27 років, здебільшого представниці Києва та Київської області. Ці жінки здебільшого мають постійне місце роботи (хоча зустрічаються й домогосподарки, й жінки, що перебувають у декретній відпустці), в їх родинях або немає дітей, або наявна одна дитина.

До складу другої групи увійшли жінки, що перебувають у шлюбі протягом п'яти та більше років (25 осіб). У цій групі переважали жінки віком від 27 до 30 років, здебільшого представниці різних регіонів України. Ці жінки переважно є домогосподарками або перебувають у декретній відпустці, мають у родині двох або більше дітей.

Оскільки спостереження і бесіда є більш суб'єктивними методами обстеження і не дають повної картини про сформованість копінг-стратегій у жінок при вирішенні подружніх конфліктів, нами було використано такі методики:

1. Методика «Визначення стилю поведінки в конфліктних ситуаціях» К. Томас.

2. Методика «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» (Ю.Альошина, Л.Гозман, О. Дубровська).

3. Методика визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана.

Використання методики «Визначення стилю поведінки в конфліктних ситуаціях» К. Томаса дозволило визначити домінуючі стратегії виходу представниць групи жінок зі стажем перебування в шлюбі менш п'яти років та

групи жінок зі стажем перебування в шлюбі протягом чи більше п'яти років, сприяло успішному діагностуванню індивідуально-специфічних захисних патернів представниць кожної з названих груп.

За підсумками проведення методики «Реакції подружжя на конфлікт» було відзначено наявність відмінностей у реагуванні жінок першої та другої групи, на конфліктні ситуації. Якщо представниці першої групи тяжіють до стратегій співробітництва, протистояння та компромісу в ході вирішення проблеми, то представниці групи жінок, які перебувають у шлюбі протягом чи більше п'яти років, тяжіють до використання стратегії уникнення в проблемних ситуаціях.

Використання методики «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» (Ю. Альошина, Л. Гозман, О. Дубровська) дозволило визначити характер взаємодії з партнером за подружнім життям у представниць першої та другої групи.

Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» було відзначено, що достатньо частотними причинами для виникнення конфліктів в обох групах жінок, що взяли участь у дослідженні, постають питання, пов'язані з матеріальним станом родини та спілкуванням із друзями та родичами партнера за шлюбом. Також оцінка подружжям рівня конфліктності в певній сфері сімейно-рольової взаємодії визначається в залежності від того, наскільки рольова поведінка шлюбного партнера співпадає з рольовими очікуваннями стосовно нього як виконавця певної сімейної ролі. Неспівпадіння викликає конфлікти.

Використання методики визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана дозволило визначити свідомість вибору копінг-стратегії особистістю та їх спрямованість на зміну сприйняття та власне, за можливістю, на зміну самої стресогенної ситуації.

За підсумками проведення методики визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана, найчастотнішими у першій групі під час конфліктних ситуацій у родині виявилися копінг-стратегії соціальної підтримки та

дистанціювання. У свою чергу, найчастотнішими у другій групі під час конфліктних ситуацій у родині виявилися копінг-стратегії самоконтролю та дистанціювання.

ВИСНОВКИ

Отже, подружній конфлікт – це відсутність згоди між подружньою парою, такі зіткнення можуть бути спричинені відмінними поглядами, ідеалами, цілями, установками які відносяться до певної ситуації чи предмета. Зміст конфліктних ситуацій у подружжі визначається рівнем розуміння одне одного, подібністю думок, а також і навичками вирішення проблемних ситуацій. Найчастіше протиріччя виникають через розбіжності інтересів, які пов'язані із фінансовою стороною, проведення вільного часу, та бажанням побути одному з появою дітей.

Також, варто відзначити, що жіноча соціокультурна матриця зазнає більше змін, ніж чоловіча. Така нерівномірність у розвитку призвела до певних кризових процесів у сім'ї, і одним із них є збільшення якісних та кількісних конфліктів.

Дуже часто навіть після одруження старше покоління намагається допомогти вирішити певні проблемні ситуації молодій сім'ї, не розуміючи, що це може тільки посилити неузгодженість між парою. Родинні конфлікти – стосунки між учасниками родини, породжені незлагодженістю її розвитку та діяльністю як однієї системи, завдяки якій вони вирішуються.

Якщо говорити про копінг-стратегії заміжніх молодих жінок, то у них переважає оптимальна модель поведінки. Завдяки даній поведінці, дружини зменшують несприятливі та негативні впливи обставин та збільшують можливості фізичного та психічного відновлення. Важливе значення має те, як дружина вибудовує взаємодію з людьми поза межами сім'ї, адже це може слугувати зменшенням щоденного стресу і допомагати підвищенню задоволеності шлюбом, також це впливає на підтримку позитивного «образу Я», підтримки емоційної рівноваги.

Досліджувані першої групи (жінки зі стажем сімейного життя менше п'яти років) у конфліктній ситуації здебільшого схильні домовлятися та досягати компромісу., тоді як досліджувані другої групи найчастіше пасивні

в конфліктній ситуаціях, намагають перекласти відповідальність на партнера та прагнуть уникати емоційного напруження.

Причиною появи конфліктів у досліджуваних обох груп є питання пов'язані із фінансовою стороною, а також спілкування із друзями та родичами шлюбного партнера. Ситуації де має місце невідповідність рольової поведінки та рольових очікувань партнерів також може слугувати причиною конфліктних ситуацій в сім'ї.

Для досліджуваних першої групи притаманне використання таких стратегій як дистанціювання та підтримки у вирішенні конфліктних ситуацій в сім'ї, досліджувані другої групи обирають – самоконтроль та дистанціювання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Альошина Ю. Е. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений / Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман, Е. М. Добовская. - М. : МГУ, 1987. - 120 с.
2. Альошина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – Изд. 2-е. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 208 с.
3. Альошина Ю.Е., Борисов И.Ю. Поло-ролевая дифференциация как комплексный показатель межличностных отношений супругов // Вестн. Моск. ун-та. Серия 14, Психология. – 2009. – №2. –С.12-19.
4. Альошина Ю.Е., Залюбовська, Е.В. Ролевой конфликт працюючої жінки // Соціологічні дослідження питань демографії, сім'ї здоров'я. Вільнюс, 1987. – С.187-191.
5. Андреева Т. В. Семейная психология. Учебное пособие. СПб.: Речь, 2005. – 244 с.
6. Антонов А.І. Ссм'я: функції, структури, теорії сімейних змін: Курс лекцій. / А.І. Антонов. - М.: Знання, 2003.- 198 с.
7. Антонюк Е.В. Становлення ролівої структури молодого сім'ї та її прийняття подружжям: Психологічне дослідження / Е. В. Антонюк // Вісник Психологія. Сер.14. - 1993. - № 4. - С.25-34.
8. Артамонов С.В., Коростылева Л.А. Ценностные установки на брачные отношения и особенности их становления / С.В. Артамонов, Л.А. Коростылева // Психологические проблемы самореализации личности. — Вып. 6. — СПб., 2002. —16—23.
9. Баз Л.Л. Спосіб оцінки взаємодії в діаді: На прикладі вирішення подружжям спільної задачі. *Психологічний журнал*. Т. 16. № 4. С. 109-117.
10. Бефані А. А. Концепція міжсуб'єктності С. Л. Рубінштейна і сучасне розуміння проблеми вдосконалення особистості у сімейних

відносинах . *Вісник Одеського національного університету* : зб. наук. праць. 2010. Т. 14. Вип. 6. С. 9–39.

11. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. – К.: МАУП, 2001.- 96 с
12. Васютинський В.О. Владно-підвладні аспекти статево-рольової і гендерної взаємодії // *Практична психологія та соціальна робота*. – 2006. – №6. – С.6-16.
13. Головніва І.В. Зміна традиційних внутрісімейних ролей: нові моделі поведінки та конфлікти. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 4. С. 12-16.
14. Горностаї П.П. Вимірювання параметрів рольового конфлікту: зарубіжний досвід / П.П. Горностаї. Конфліктологічна експертиза: теорія та методика. – Вип.1. – К., 2008. – С. 116-125.
15. Гришина Н.В. Психологія конфлікту / Н.В. Гришина.-Спб.:Пітер, 2002. - 464 с. – ISBN 5-314-00115-2.
16. Дікс Г.В Рапруга у шлюбі: від клінічних досліджень до психологічної теорії взаємодії .Лондон, 1967. 248 с.
17. Кісарчук З.Г., Єрмусевич О.І. Психологічна допомога сім'ї. Книга 1. Навчальний посібник (у 3 книгах). – К.: Главник, 2006. – 128 с.
18. Кляпець О.Я. Психологічні чинники вибору молодою людиною цивільного шлюбу : автореф. дис. канд. психол. наук. К., 2004. 21 с.
19. Кравець В.П. Психологія сімейного життя: [навч. посіб.]/ В.П. Кравець. – Тернопіль, 2010. – 696 с.
20. Лютак О.З. Сімейний конфлікт як предмет соціально-психологічного аналізу / О.З. Лютак //Збірник наукових праць. – Івано-Франківськ: Плай, 2005. - Вип. 10. – Ч.1. – С.73-80.
21. Максимова Н.Ю. Сімейне консультування : навч. посіб. / Н.Ю. Максимова. — К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. — 304 с.
22. Москаленко В.В. Соціальна психологія: Підручник. – Київ: Центр навч. літератури, 2005. – 624 с.

23. Мягер В. К. Сімейна психотерапія: керівництво з психотерапії / В. К. Мягер, Т. М. Мішина. – Л.: Медицина, 2000
24. Ничипоренко С. В. Молодіжна сімейна політика в Україні / С. В. Ничипоренко. – Умань : Вид. «Сочінський», 2011. – 217 с.
25. Орбан-Лембрик Л.Є. Соціальна психологія. К.: Академвидав, 2010. 448 с.
26. Основи теорії гендеру: Навчальний посібник. – К.: «К.І.С.», 2004. – 536 с.
27. Піддубна О. Задоволеність шлюбом і рівень суб'єктивного контролю в подружній парі// Соціальна психологія. - 2004. - № 6 (8). - С.172-178.
28. Поліщук В.М., Ільїна Н.М., Поліщук С.А. та ін. Психологія сім'ї. Навч. посібник. К.: Університетська книга, 2018. 282 с.
29. Психологічна допомога сім'ї : посіб. / З. Г. Кісарчук [та ін.] ; ред. З. Г. Кісарчук ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України, Центр соц. експертиз і прогнозів Ін-ту соціол. НАН України. – К. : 2008. – 181 с.
30. Психологія сім'ї [Текст]: навч. посіб. / Раїса Петрівна Федоренко. – Луцьк: Вежа-Друк, 2015. – 364 с.
31. Психологія сімейних взаємин. Навчальний посібник [за заг. редакцією М.С. Корольчука]. К.: Ніка-центр, 2012. 296 с.
32. Сидоренко Л.І. Феномен науки / Л.І. Сидоренко [Електронний ресурс]. – режим доступу: <http://www.philsci.univ.kiev.ua/UKR/courses/asp/lecphilidor.html>.
33. Сисенко В.А. Ролучення: динаміка, мотиви, наслідки / В.А.Сисенко // Соціологічне дослідження.-2010.-№2.-С.32-40.
34. Ткаченко В. Е. Феномен благополуччя подружніх відносин/ В. Е. Ткаченко // Теоретичні та практичні проблеми розвитку та реалізації потенціалу особистості : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. молодих науковців «Розквітання-2» м. Одеса, 30 квіт. 2009 р. – О., 2009. – С. 42–45.

35. Торохтий С. Методика діагностики психологічного здоров'я сім'ї / С. Торохтий // Практична психологія та соціальна робота. – №7. – 2012.- С.29-42.
36. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посіб. / Р. П. Федоренко; Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. - Луцьк: Вежа-Друк, 2015. - 362 с. - Бібліогр: с. 278-283.
37. Фрейд А. Психология «Я» і захисні механізми. М.: Педагогіка-Пресс, 2009. 144 с.
38. Хлопоніна Н.Є. Вплив соціально-економічних характеристик сім'ї на показники рольової взаємодії та сімейного благополуччя подружжя //Матеріали науково-практичної конференції «Актуальні проблеми практичної психології»– Херсон, ПП Вишемирський В.С., 2006 . – 351 с. – С.253-256.
39. Чанцева-Коваленко О. М. Психологічні особливості формування позитивної моделі сімейного життя у студентів вищих навчальних закладів / О. М. Чанцева-Коваленко // Освіта, наука та виробництво: розвиток та перспективи : матеріали І наук.-метод. конф., (Шостка, 28 квіт. 2015 р.). – Суми : Сумський держ. ун-т, 2015. – 205 с. – С. 194–196.
40. Юркевич М.Р. Сучасна сім'я. Функції й умови стабільності. / М.Р. Юркевич – Мінськ. Вид-во Білоруського державного університету. – 2007 – 207 с.
41. Baucom, D.H., Shoham. Empirically supported couple and family interventions for marital distress and adult mental health problems// Journal of Consulting and Clinical Psychology, – 2008. – P. 53-88.
42. Grof S. Beyond the Brain: Death, Birth and Psychotherapy. Albany, N.Y.: SUNY Press, 2016. 66 p.64
43. Grych, J.H., Fincham, F.D. Interparental conflict and child development: Theory, research, and applications. – New York: Cambridge University Press. – 2003 – P. 27.
44. Haan N. Coping and defending. N.Y.,2017. 241p.

45. Koerner, K., Jacobson, N.J. Emotion and behavior in couple therapy // *The heart of the matter: Perspectives on emotion in marital therapy* – New York.: Brunner/Mazel. – 1986 – P. 207– 226.
46. Lazarus R. S. From psychological stress to the emotions: A history of changing gutlooks. *Annual Review of Psychology*. 2016. Vol. 44. P. 1–21.
47. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process. N.Y.: McGraw-Hill, 2016. 257 p.
48. Levis R.A., Spanier G.B. Theorizing about the quality and stability of marriage. *Contemporary theories about the family*. New York: Free Press, 1979. P. 23-34.
49. Levis R.A., Spanier G.B. Theorizing about the quality and stability of marriage // *Contemporary theories about the family*. New York: Free Press, 1979. P. 23-34.
50. Maslow A.H. Self-actualizing people: A study of psychological health. *Personality symposia*. New York: Gruñe & Stratton, 2016. P.11–34.
51. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited / C. Ryff, C. Keyes II *Journal of Personality and Social Psychology*. - 1995. - № 69. - P. 719-727.
52. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. № 69. P. 719-727.
53. Weiss, R.L., Heyman, R.E. A clinical-research overview of couple interactions. // *The clinical handbook of marriage and couples interventions*. – Brisbane, Australia: Wiley. – 1997. – P.14 – 44.