

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 159.938

Л. О. Котловакандидат психологічних наук,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка**К. О. Безверхня**студентка соціально-психологічного факультету
Житомирський державний університет імені Івана Франка

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПОДРУЖЖЯ В ПЕРІОД АДАПТАЦІЙНОЇ КРИЗИ

У статті аналізуються та виносяться на розгляд основні теоретичні підходи щодо копінг-стратегій у кризових ситуаціях. Означено особливості, стадії та причини адаптаційної кризи подружжя. Наведено результати емпіричного дослідження особливостей копінг-стратегій подружжя в період адаптаційної кризи.

Ключові слова: адаптаційна криза, копінг-стратегії, поведінка, молоде подружжя, сім'я.

Постановка проблеми. Перші роки спільного життя подружжя – це початковий етап сімейного циклу, період формування індивідуальних вмінь для спілкування, підбір цінностей та вибір суспільної позиції. Простіше кажучи, це стадія, на якій відбувається пристосування подружжя один до одного.

Вступивши в шлюб, молоді люди мають сформувати нові відносини з новими родичами, зрозуміти, які традиції потрібно зберегти; навчитись встановлювати сімейні кордони і розподіляти ролі та інше. Через це можуть з'являтися проблеми.

Вміння молодого подружжя долати повсякденні труднощі є одним із факторів ефективності їхньої шлюбно-сімейної адаптації та стабільності шлюбу. Саме тому з'являється потреба у вивченні копінг-стратегій молодого подружжя.

Основами сімейного життя займаються як зарубіжні (Н. Сек та Л. Ляшин), так і вітчизняні (І. Гребеніков, А. Варга та В. Зацепін) науковці. Ґрунтовно описують психологію сімейних криз (Велент Т., Федоринко Р. Оліфірович Н.). Досліджують поняття копінг-стратегій та їх вплив на формування узгодженості між подружжям А. Вдовиченко, Мілютіна К., Яншина Т.; специфіку поведінки молодого подружжя вивчають О. Куфтяк, Т. Крюкова та М. Сапоровська [1; 3; 5, 4; 2].

Вивчення цієї теми зумовлено зростанням проблемних ситуацій в сім'ях та не вмінням молодого подружжя долати ці перешкоди, що згодом впливає на життєдіяльність шлюбу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У своїх працях А. Варга, стверджує, що сім'я – це «соціальний інститут, тобто дуже стійка форма взаємовідносин між людьми, в якій здійснюються всі елементи повсякденного життя людей: сексуальні стосунки, дітонародження й первинна соціалізація дітей, освітнє й медичне обслуговування, значна частина побутового догляду тощо» [1, с. 33].

Сім'я є малою соціальною групою людей, що заснована на шлюбі та кровній спорідненості і функціонує на основі спільного побуту, матеріальної і моральної взаємодопомоги. Сім'я виконує такі функції: репродуктивну, виховну, господарсько-побутову, рекреативну, функцію соціального контролю, регенеративну, емоційної підтримки та функцію статевого регулювання. Ці функції впливають на характер взаємодії всіх членів сім'ї.

Дуже проблемним є період адаптації (тобто перші п'ять років життя подружжя), де чітко виокремлюються особливості поведінки пари під час різних суперечливих ситуацій. З моменту створення сім'ї розпочинається адаптаційна криза, що несе з собою велику кількість труднощів та проблем. Вона залежить від матеріального, психологічного й соціально-психологічного характеру. Залежно від того, наскільки ефективно проходить сімейна адаптація, можна говорити про стабільність молодого шлюбу. Відповідно до ситуації та особистісних якостей людей будуть проявлятися певні копінг-стратегії.

Першою віковою кризою у подружжя є «адаптаційна криза», яка має ряд особливостей. Як зазначає Р. Федоренко, «подружжя адаптація» – складне утворення, яке визначається за такими параметрами: рівень згоди партнерів з питань сімейного життя та побуту; поділ праці в сім'ї; кількість конфліктних ситуацій; рівень задоволення потреб партнерів, переживання щастя та інше [6, с. 21].

На думку Л. Помиткіної, процес адаптації ставить перед собою такі завдання: формування структури сім'ї; розподіл ролей між чоловіком і дружиною; формування загальних сімейних цінностей [4, с. 65].

У психологічній літературі визначають рольову і міжособистісну адаптацію:

– рольова адаптація залежить від узгодженості і зміни уявлень залежно від взаємних рольових очікувань;

– міжособистісна адаптація – сукупність духовної, психологічної і сексуальної адаптації [4, с. 65].

Завершення адаптаційної кризи має сформувати у подружжя гармонійні шлюбно-сімейні стосунки, а саме: здорову емоційну сферу подружніх стосунків, високий ступінь прихильності; подібність уявлень, бачень себе та партнера; однакову модель спілкування у партнерів, сексуальну й психофізіологічну сумісність; загальний культурний рівень, ступінь психічної й соціальної зрілості партнерів, збіг систем цінностей чоловіка й жінки.

Копінг-стратегія – це відповідь людини на стресову ситуацію, що слугує задля максимального зниження стресогенного впливу ситуації на особистість та повернення її до нормального функціонування. Існують такі копінг-стратегії: «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникнення». Кожна людина відповідно до своїх особистісних характеристик вибирає свою стратегію поведінки [2, с. 1].

Отже, вибір копінг-стратегій під час стресової ситуації є одним із важливих моментів, що впливає на життєдіяльність подружньої пари. Адже вибрані засоби поведінки можуть бути направлені на вирішення проблеми, а деякі можуть ще більше створювати розбіжності. Саме тому виникає питання, які копінги найефективніше використовувати та які саме копінг-стратегії використовує подружжя в період адаптаційної кризи?

Постановка завдання. На основі теоретичного аналізу літератури здійснити емпіричне дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій подружжя в період адаптаційної кризи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для вивчення особливостей копінг-стратегій у молодого подружжя було використано два опитувальники: методика діагностики копінг-механізмів Е. Хейма та методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової). Для участі в дослідженні було відібрано подружні пари, що перебувають в шлюбі від 1 до 5 років спільного життя.

На початку нашого дослідження нами було висунуто гіпотезу про те, що в період адаптаційної кризи подружжя буде вибирати копінг-стратегію «орієнтація на розв'язання проблем».

Як свідчать результати дослідження за методикою діагностики копінг-механізмів Хейма Е., жінки найчастіше застосовують «Емоційні копінг-стратегії». Так, використання емоційної сфери спостерігається у (60%) жінок, серед них часто вживаними з варіантів є поняття «оптимізм» (50%). Ці результати можуть свідчити про оптимістичне сприйняття зі сторони жінок негативних ситуацій, які можуть статись у сімейному житті, що допомагає їм швидко вирішувати сімейні проблеми (див. рис. 1).

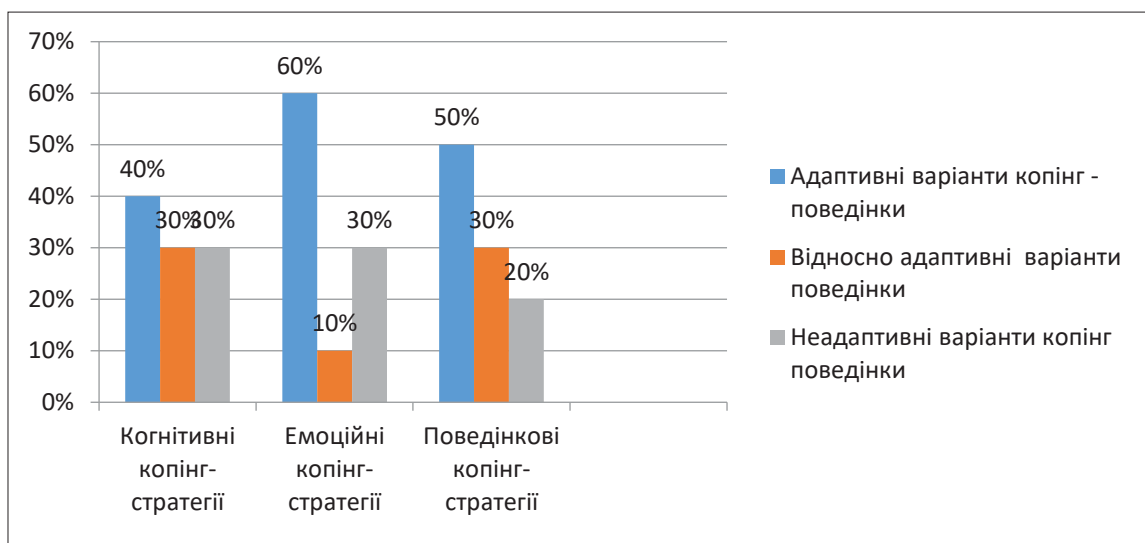


Рис. 1. Графічне представлення особливостей копінг-поведінки серед жінок.

Варто звернути увагу на «Когнітивні копінг-стратегії» та «Поведінкові копінг-стратегії», які також більш спрямовані на Адаптивний варіант поведінки. Найвищим показником серед «неадаптивних варіантів поведінки» є когнітивні копінг-стратегії (30%), а саме поняття «дисимуляція» є найуживанішою. Саме тому у жінок є схильність до приховування проблеми, що спричиняє ускладнення під час вирішення ситуації.

Отже, ці результати можуть свідчити про те, що жінки найбільш часто у складних життєвих ситуаціях спираються на свій емоційний стан. Вони висувають протест під час виникнення труднощів. У багатьох проявляється впевненість в тому, що вихід завжди є, навіть в найскладніших ситуаціях. Негативним чинником є те, що у 30% жінок часто виникає недооцінка їх власних проблем, і це спричиняє складнощі під час їх вирішення.

Чоловіки, так як і жінки, під час складних життєвих ситуацій найчастіше застосовують «Емоційні копінг-стратегії». Серед чоловіків 90% вибирають емоційну сферу лише за допомогою Адаптивного варіанту копінг-поведінки, серед них часто вживаними варіантами є також поняття «Оптимізм» (90%). Тобто більшість чоловіків під час негативної ситуації вірять у її позитивне вирішення та є впевненими у своїх діях (див. рис. 2).

Неадаптивний варіант копінг-поведінки у багатьох проявляється у «когнітивних копінг-стратегіях» (40%), а саме в поняттях «розгубленість» та «дисимуляція». Тобто спостерігається замовчування під час конфліктної ситуації та розгубленість в своїх діях. Що може ускладнити вирішення шлюбно-сімейних проблем.

Отже, під час складної ситуації для більшості чоловіків головним є зберігання спокою та бути оптимістично настроєним. Прослідковується чітка

впевненість у вирішенні проблеми, хоча чоловіки вибирають позицію замовчування.

Таким чином, за результатами дослідження між чоловіками та жінками були виявлені такі спільні ознаки:

- у чоловіків та жінок найчастіше проявляються «Емоційні копінг-стратегії», які мають адаптивний характер;

- неадаптивний характер найчастіше проявляється в чоловіків та жінок у Когнітивній копінг-стратегії.

Суттєвих відмінних ознак між способами поведінки у чоловіків та жінок знайдено не було.

За результатами дослідження особливостей копінг-поведінки молодого подружжя в стресовій ситуації за методикою «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової) у жінок були отримані такі результати (див. рис. 3).

Отже, за результатами дослідження у 60% жінок чітко виражена копінг-стратегія «Орієнтація на вирішення завдань». Більш вираженою у жінок є субшкала «Відволікання» (90%). Такі результати можуть свідчити про те, що більшість жінок прикладають цілеспрямовані зусилля для вирішення проблем. Вони намагаються змінити ситуацію, яка виникла. У таких жінок увага чітко акцентується на поставленому завданні. Вони часто покладають зусилля для того, щоб більш оптимально вирішити ситуацію.

Цікавим є те, що в жінок домінує субшкала «відволікання», яка чітко підкреслює можливість відволіктись на щось інше задля позитивного вирішення проблеми.

За результатами дослідження у чоловіків домінує копінг-стратегія «Орієнтація на вирішення завдань»

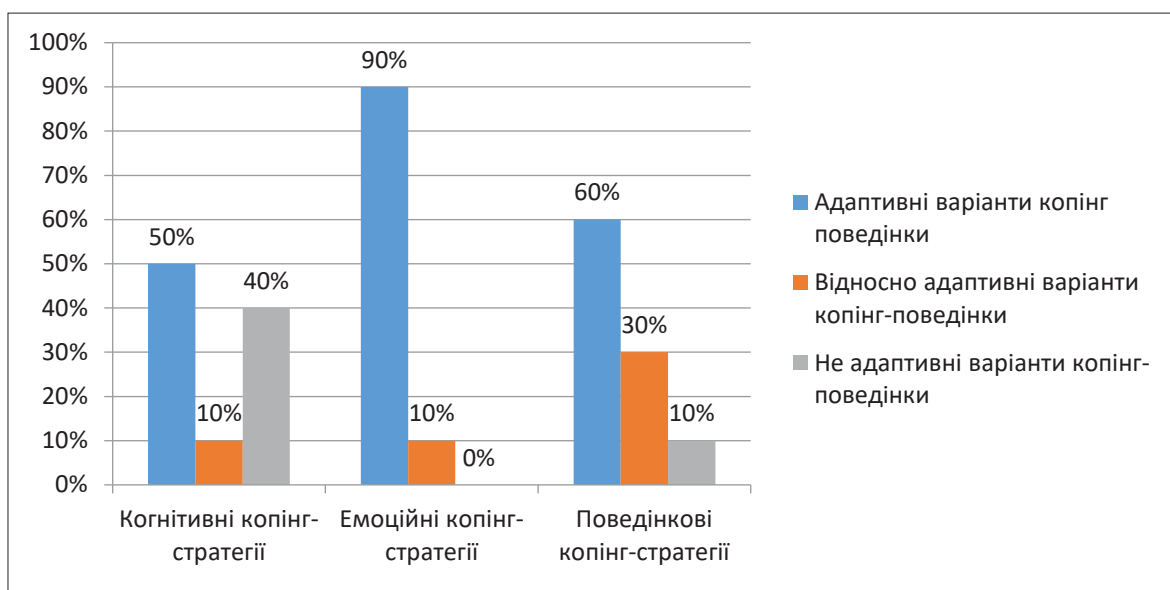


Рис. 2. Графічне представлення особливостей копінг-поведінки серед чоловіків.

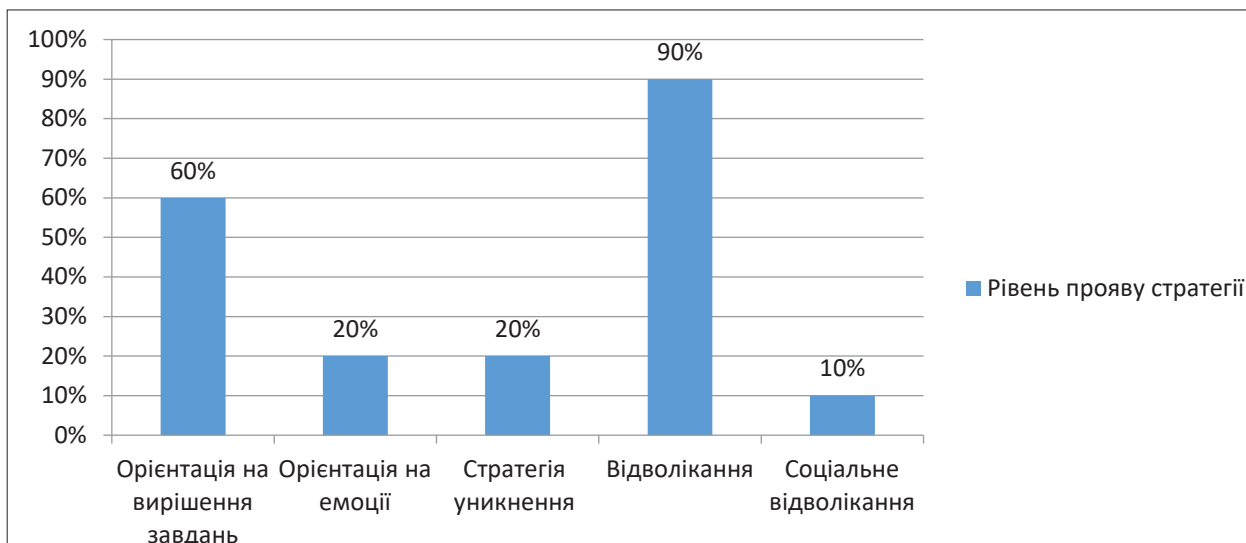


Рис. 3. Графічне представлення особливостей копінг-поведінки під час стресової ситуації у жінок.



Рис. 4. Графічне представлення особливостей копінг-поведінки під час стресової ситуації у чоловіків.

(50%). Серед субшкал у них більш вираженою є «Соціальне відволікання» (50%) (див.рис.4).

Отже, чоловіки є орієнтованими на вирішення складних ситуацій. Більшість чоловіків схильні до розгляду проблеми з різних сторін задля ефективного вирішення складного завдання. Субшкала показує, що чоловіки схильні до соціального відволікання. У разі складної ситуації їм стає більш комфортно, коли ще хтось знає про ситуацію і може допомогти порадою.

Хочеться звернути увагу на те, що відрив між показниками є дуже малим, що може свідчити про використання всіх стратегій поведінки залежно від ситуації.

Висновки. Таким чином, за результатами дослідження між чоловіками та жінками були виявлені

такі спільні ознаки: у обох домінує копінг-стратегія «Орієнтація на вирішення завдань», найнижчі показники за допінг-стратегією «Уникнення». Також можна звернути увагу на ряд таких відмінних ознак: чоловікам більш властива субшкала «Соціальне відволікання», тоді як у жінок більше проявляється «Відволікання»; у жінок стратегії чітко виокремленні, а чоловіки мають не великий відрив між шкалами (використання всіх стратегій поведінки залежно від ситуації), що є більш ефективним.

Таким чином, висунута на початку дослідження гіпотеза про те, що в період адаптаційної кризи подружжя буде вибирати копінг-стратегію «орієнтація на розв'язання проблем», підтвердилася.

Література:

1. Варга А. Системная семейная психотерапия: Краткий лекционный курс. СПб.: Речь, 2001. 144 с.
2. Вдовиченко А. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Психологічні науки». 2013. Вип. 114. С. 17–20.
3. Зацепін В. Сім'я. Соціально-психологічні й етичні проблеми: Довідник. Київ, 1990. 225 с.
4. Помиткіна Л. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. / Л. Помиткіна, В. Злагодух, Н. Хімченко, Н. Погорільська. м. Київ: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
5. Олифирович Н. Психология семейных кризисов. Н. Олифирович, Т. Зинкевич-Куземкина, Т. Валента. Изд-во: Речь, 2006. 260 с.
6. Федоренко Р. Психологія молоді сім'ї і сімейна криза. Луцьк: Моногр. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. 168 с.

Котлова Л. А., Безверхняя К. О. Психологические особенности копинг-стратегий супругов в период адаптационного кризиса

В статье анализируются и выносятся на рассмотрение основные теоретические подходы к копинг-стратегиям в кризисных ситуациях. Отмечены особенности, стадии и причины адаптационного кризиса супругов. Приведены результаты эмпирического исследования особенностей копинг-стратегий супругов в период адаптационного кризиса.

Ключевые слова: адаптационный кризис, копинг-стратегии, поведение, молодые супруги, семья.

Kotlova L. O., Bezverkhnia K. O. Psychological features of coping strategies of spouses during the adaptation crisis

The article analyzes and presents the main theoretical approaches to coping strategies in crisis situations. The peculiarities, stages and causes of the adaptation crisis of spouses are indicated. Depending on how effective family adaptation is, we can talk about the stability of a young marriage. According to the situation and personal qualities of people, certain coping strategies will be shown. The results of the empirical study of the features of the coping strategies of the spouses during the adaptation crisis are given.

Key words: adaptation crisis, coping strategies, behavior, young spouses, family.