

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:  
Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ зав. кафедри)  
«\_\_\_»\_\_\_20\_\_р.

**«СУБ'ЄКТИВНЕ ПЕРЕЖИВАННЯ СИТУАЦІЇ РОЗЛУЧЕННЯ ЯК ЧИННИК  
ТРАНСФОРМАЦІЇ ЗВИЧНИХ ФОРМ ПОВЕДІНКИ»**

Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти  
другого (магістерського) рівня  
вищої освіти освітньо-професійної програми  
«Практична психологія»

**Чайки Любові Миколаївни**

Науковий керівник:

Варава Людмила Анатоліївна

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри практичної психології

Рецензент:

Старинська Олена Віталіївна

кандидат психологічних наук, доцент

кафедри прикладної психології та логопедії

Бердянського державного педагогічного університету

Кваліфікаційна \_\_\_\_\_ робота  
захищена з оцінкою \_\_\_\_\_ Секретар ЕК\_

\_\_\_\_\_  
«\_\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_р.

# Маріуполь – 2021

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЇ РОЗЛУЧЕННЯ .....	7
1.1. Соціально-психологічні особливості статусу розлучених.....	7
1.2. Соціальні та індивідуальні фактори розлучення як психологічний феномен життєвої соціальної ситуації.....	12
1.3. Особливості зрілості особистості в сімейних відносинах.....	26
1.4. Аспекти трансформації звичної поведінки у побудові повторних шлюбів.	31
Висновки до розділу 1.....	37
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗІВЛАДАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ЯК УМОВИ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЗВИЧНИХ ФОРМ ПОВЕДІНКИ.....	38
2.1. Психологічні особливості зівладаючої (копінг) поведінки .....	38
2.2. Чинники, які призводять до порушення зівладаючої поведінки .....	42
2.3. Основні підходи до стратегій трансформації поведінки в міжособистісних стосунках .....	46
Висновки до розділу 2.....	53
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗІВЛАДАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ У СИТУАЦІЇ РОЗЛУЧЕННЯ .....	54
3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження.....	54
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального експерименту.....	58
3.3. Формувальний експеримент та перевірка ефективності корекційної програми.....	66
Висновки до III розділу .....	73
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	74
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	76
<b>ДОДАТКИ</b>	

## ВСТУП

**Обґрунтування актуальності теми.** Соціальна ситуація сучасного суспільства, стосовно розвитку сімейних стосунків, набуває зовсім новітніх цінностей та формату їх побудови, але ситуація розлучення також не перестає бути дуже актуальною. Жодна сім'я не застрахована від конфліктів і подружніх розбіжностей. В деяких випадках конфлікти й непорозуміння долаються подружжям в бік збереження шлюбу і сім'ї, а в ряді випадків вони закінчуються розлученням.

Розлучення в житті особистості, як свідчить науковій і життєвій досвід – це складний, дуже напружений період який призводить до змін, і лише в деяких випадках – до бажаних, а в більшості ситуацій до зовсім несподіваних. Переживання ситуації розлучення супроводжується особистісною невизначеністю й негативними емоційними станами, іноді схильністю до алкоголю, а іноді психосоматичними розладами.

Розлучення виконує по відношенню до шлюбу двояку роль. Воно може виступати засобом морального натхнення та піднесення подружжя, утвердженням рівноправності між чоловіком і жінкою, якщо спрямований проти пережитків минулого в шлюбних відносинах, експлуатації та морального приниження одного з подружжя, але воно може стати і свого роду антиподом шлюбу, якщо є наслідком цих переживань, моральна незрілість подружжя. Розлучення стало достатньо звичайним, ординарним явищем, тобто відношення до цього є абсолютною нормою сучасного суспільства. Відповідно або знижується вимогливість, або стає завищеною при виборі партнера в подальших міжособистісних взаємовідносинах.

Проблема взаємодії подружжя завжди була актуальною і досліджувалась, як у вітчизняних працях (С.П. Лембрик, А.К. Маркова, Л.М. Мітіна, К.В. Седих, В.А. Семиченко, Л.Е. Орбан-Лембрик, і ін.) так і в зарубіжних (Д. Басс, Р. Бендлер, К. Вітакер, К. Вітек, В. Владін, Д. Грей, Ж. Лофас, С. Мінухін, М. Ніколс, Г. Навайтіс, Н. Пезешкіан, С. Пейдж, К. Роджерс, Р. Саймон, В. Сатір, і ін.). Проблема взаємодії належить до найважливіших для особистості

сфер життєдіяльності. Всі науковці-дослідники єдині у визнанні значущої ролі ефективної взаємодії у різному віці людини. Ці періоди вельми суттєві для формування основних структурних компонентів особистості. Від того, як укладатиметься взаємодія в шлюбі та родині, залежить формування майбутнього для особистості та тих хто поруч. Тому вивчення проблем взаємодії сучасного подружжя стає дуже актуальною. У цей час зростає особистісне ставлення до шлюбних стосунків, з одного боку, до розуміння власного комфорту та благополуччя в родині її побудові та розвитку; з іншого, до залежних та об'юзивних стосунків з порушенням власних кордонів та маніпулюванням цінностей. Характер особистісних стосунків в шлюбі набуває новітніх перетворень суспільних норм та цінностей взаємодій.

А якщо розлучення стає неминучим, дуже важливо знайти мудрі і гуманні рішення при розставанні, знайти адекватні засоби взаємодії не відмовляти один одному в повазі й спілкуванні. Разом з тим, як би важко не переживалася ситуація руйнування сім'ї, через деякий час кожен з колишнього подружжя починає замислюватися про створення нових, інтимно-особистісних з іншим шлюбним партнером стосунках. В половині випадків подружжя, які пережили розлучення, через деякий час знову вступають в шлюбні відносини. Виникає достатньо проблем щодо уникнення повтору неефективних стосунків через стереотипність та стильову копінг-поведінку.

Актуальність зумовлена насамперед тим, що в останні роки в нашій країні зростає число розлучень при одночасному скороченні укладання шлюбів. Дослідження з питань сім'ї свідчать про падіння емоційно-чуттєвого потенціалу та престижу сімейних цінностей, збільшення числа розлучень і зниження народжуваності, підвищення ризику схильності дітей невротичним розладам через неблагополуччя психологічного клімату в родині та особистісної незрілості батьків.

**Метою дослідження є** – визначити суб'єктивні особливості переживання ситуації розлучення як чинника трансформації звичної форми поведінки та розробити корекційно-тренінгову програму, щодо оволодіння ефективними

стратегіями копінг-поведінки реагування в ситуації розлучення, а також усвідомлення можливості побудови інших нових стосунків як перспективи майбутнього.

**Об'єкт дослідження** – трансформація звичних форм поведінки (копінг-стратегій) в ситуації розлучення.

**Предмет дослідження** – особливості переживання особистістю ситуації розлучення як чинника трансформації звичних форм поведінки.

**Гіпотеза:** чим більш негативні суб'єктивні переживання особистості ситуації розлучення, тим менш ефективна копінг-стратегія поведінки (реагування) на стресову ситуацію, тобто стильова поведінка менш підвласна трансформації й вибору адекватної стратегії.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити ряд завдань:

1. Здійснити теоретичний аналіз сучасних досліджень з проблеми переживань особистості в ситуації розлучення.
2. Розглянути ефективні та неефективні копінг-стратегій поведінки в сімейних відносинах подружжя.
3. Визначити чинники трансформації звичайних форм поведінки на адекватні копінг-стратегії в ситуації розлучення.
4. Розробити корекційно-тренінгову програму щодо побудови ефективних копінг-стратегій та можливості їх адекватної трансформації що сприяють зниженню негативних переживань в ситуації розлучення.

**Теоретико-методологічною основою** дослідження склали підходи: закордонних і вітчизняних психологів щодо проблеми особливостей копінг поведінки, а саме: Ю.Е. Альошина, Ю.Г. Волков, Т.М. Мішина, Т.А. Гурко, Р.Г. Гурова, А.Я. Варга, А.С. Співаковська, В.А. Сисенко, С.І. Голод, Г. Крістіансен, К. Джонсон, А.А. Авдєєва, Froiland, Nozman, Д.Г. Скотт, і т.д. Данні сучасної психології переживань особистості розглянуто в роботах: Ф.Є. Василюка, Л.А. Варави, М.В. Папучі, Т.М. Титаренко. Проблема взаємостосунків в сім'ї та шлюбі розроблено в дослідженнях: К. Вітакера, В.Н. Дружиніна, С. Мінухіна, М. Ніколса, К.В. Седих, О.А. Столярчук.

**Методи дослідження:** систематизація та узагальнення психологічних даних за проблемою досліджуваної теми, використання стандартизованих методик емпіричного дослідження: «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (адаптований варіант Т.А. Крюкової), опитувальник «САН» (Самопочуття. Активність. Настрій.), тест «Стилі взаємодії», кількісний та якісний аналіз отриманих даних.

**Наукова новизна** нашої роботи полягає в тому: що *визначено* сучасні відношення до складання шлюбних відносин та ситуації розлучення (на прикладі осіб що знаходяться на етапі розлучення та повторних шлюбних відносинах); *виявлено* здібності трансформації та можливості вибору адекватних копінг-стратегій поведінки в ситуації розлучення; *розроблено та апробовано* корекційно-тренінгову програму щодо побудови ефективних копінг-стратегій та можливості їх адекватної трансформації в ситуації розлучення.

**Практична значущість:** розроблено корекційно-тренінгова програма, яка може бути використана практичними психологами при роботі з особами які гостро переживають ситуацію розлучення як кризисну та можливості трансформації неадекватних обраних копінг-стратегій поведінки в ефективні взаємодії щодо побудови міжособистісних стосунків в плануванні майбутнього.

**Апробація та впровадження** результатів кваліфікаційного дослідження. Матеріали дослідження представлені на: Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Сучасні тенденції організації життєвого простору особистості» МДУ у матеріалах тез «Стратегія зівладаючої поведінки в ситуації розлучення як прояв особистісної зрілості» (Маріуполь, 2021).

Структура кваліфікаційної роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний зміст роботи викладено на 76 сторінках. У тексті вміщено 6 таблиць, 6 рисунків. Додатки викладено на 82 сторінці. У списку використаних 78 джерел найменувань, що охоплюють 6 сторінок.

Робота має емпіричний характер.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЇ РОЗЛУЧЕННЯ

### 1.1. Соціально-психологічні особливості статусу розлучених

Соціальна проблема сімейних негараздів призводить до відсутності взаєморозуміння, взаємоповаги та любого виду взаємності. Втрата взаємних почуттів сприяє виникненню негативних та напружених стосунків які породжують конфлікти та сварки. Негативними наслідками руйнування стосунків є припинення браку – розлучення. Ситуація розлучення не проходить безслідно ні для самих хто розлучається, ні для їхніх близьких – особливо дітей. Навіть тоді, коли шлюб розірвано юридично, багато з них не впевнені в правильності прийнятого рішення. Встановлено, що виникають достатньо суперечливі почуття до партнера (особисто у чоловіків) достатньо дихотомічне від розчарування до жалості. Напередодні розлучення у кожній п'ятій родині зберігають емоційну прихильність подружжя, незважаючи на те що спільне ведення господарства, об'єднання бюджету в переважній більшості випадків припинено, майно вже поділено.

Достатньо серйозною соціальною проблемою при розлученні є наслідки які можна умовно розділити на три групи:

- 1) наслідки для суспільства;
- 2) наслідки для самих тих хто розлучається;
- 3) наслідки для дітей.

Основною проблемою в переживанні статусу розлучених можна визначити – самотність і суперечливі почуття, що супроводжують його: нерішучість, оптимізм, жаль, печаль, цікавість, збудження. Поведінка набуває нової спрямованості: змінюється звична соціальна ситуація яка потребує пошук нових контактів, виникає активність або повна апатія, виникає неусвідомлений новий стиль самовідношення, розклад дня та життя в цілому. Для всіх членів сім'ї змінюються норми та правила, виникають нові обов'язки.



Психологічна криза розлучення на емоційному рівні – може бути пояснена собі як готовність до дій, довіра до себе, накопичення енергії, самоцінність, незалежність і автономія. Рівень когнітивно-поведінковий визначає пошук нових стосунків для любові і особистісна готовність до тривалих відносин. Для себе – пошук нової ідентичності і закінчення психологічного розлучення;

Фройланд і Гозман для опису розлучення скористалися відомою моделлю Кублер-Росс [1977; цит. По: George, Cristiani, 1990].

1. *Ситуація заперечення*. Особливості виникнення реакцій проявляються в запереченні що розлучення трапилося як факт. Захисний механізм раціоналізації здійснює функцію пояснення що «нічого такого не змінилося», «отримали то, про що мріяли», «все гаразд».
2. *Стадія озлобленості*. Роздратування виникає на неотриманні очікування, виникнення душевного болю та озлобленості по відношенню до партнера. Маніпулятивні дії до партнера достатньо часто здійснюються через дитину, намагаючись залучити їх на свою сторону.
3. *Стадія переговорів*. Можна вважати цю стадію найбільш складнішою. Використовується безліч маніпуляцій по відношенню один до одного, з надією відновити шлюб, включаючи сексуальні відносини, погрозу вагітності або вагітність. Також до впливу на партнера приваблюють сторонніх людей.
4. *Стадія депресії*. Наступає пригнічений настрій, коли заперечення, агресивність і переговори не приносять бажаних результатів. Довготривалий стан депресії заважають заводити нові інтимні відносини. Людина відчуває себе невдахою, зменшується рівень самооцінки, він починає цуратися інших людей, не довіряти їм.
5. *Стадія адаптації* – стадія пристосування до нових умов життя. Трансформація звичних способів життя вимагає підтримки для кожного члена сім'ї, особливо потребують діти. Неповна родина передбачає переогляд розподілу обов'язків та звичок.

Причини розлучення здійснюються не водночас і криються у попередній сімейного життя. Рутинне існування, звичка повсякденної пустоти взаємодії не сприяє поліпшенню життя пари в шлюбі. Результатами розлучення з якими стикаються колишні подружжя проявляються в – жорстких негативних переживаннях, а саме стрес, адвокати, розподіл майна, оформлення документів.

Розлучення – це життєва ситуація, де мало виражена соціальна підтримка один одного колишніми подружжями, де людина губиться і не знає, як пережити розлучення, часто ця ситуація пов'язана з судом і складною процедурою оформлення розлучення. При цьому, статистика розлучень невтішна. Виходячи з того, що ситуації прийнято розділяти на ідеологічні, соціальні, стресові, культурні саму ситуацію розлучення можна позначити як стресову, або кризову [17].

Фактично вже в ситуації вступу в шлюб присутній натяк про покарання за його руйнування (згадайте – «тільки смерть розлучить вас»). Якби суб'єкт міг собі дозволити усвідомити свій страх перед руйнуванням сім'ї, можливо, це привело б до дестабілізації соціально-демографічної ситуації в цілому, так як люди дозволили б собі боятися вступати в шлюб (що насправді вже присутня, як тенденція, що виражається в бажанні сучасних молодих людей «не поспішати, пожити для себе, окремо», не брати на себе відповідальність за смію і іншу людину).

При аналізі того, що відбувається після розлучення, для кожного з подружжя відкриваються такі можливості: більш точне розуміння «попереднім числом» намірів кожної зі сторін, тобто так зване перевизначення цілей. Цей механізм перевизначення схожий з ефектом рішення задачі виявлення суб'єкта вигоди в тій чи іншій ситуації.

Людина може переживати у своєму житті кілька розлучень, вважаючи себе при цьому безпорадним перед лицем такої ситуації, називаючи причинами розлучень зовнішні по відношенню до нього самого обставини, до яких відноситься також і партнер.

Приблизно половина розлучених людей вважає, що їх власне розуміння причин розлучення залишилося точно таким же через рік після нього, інша половина говорить про зміни у своєму усвідомленні. Подальший за розлученням рік проходить під егідою впливу цієї події. Після розлучення з колишнім партнером згадують спільне життя більшість людей. Одна частина (приблизно дві третини з них) відзначає свою концентрацію на обтяжливих періодах життя, а інша частина говорить про спонтанних спогадах самих світлих сторін спільного життя і супутніх їм почутті жалю за втраченим.

Деякі оцінюють свою поведінку в ситуації розлучення як правильну. Інші вважають, що їх поведінка мала б бути іншою, якби вони знали, куди звернутися за юридичною та психологічною допомогою.

Деякі люди вважають, що їх поведінка повинна була бути іншою. Потрібно було діяти більш наполегливо та відстоювати власні кордони й бажання та реалізовувати свій варіант розвитку подій, тобто карали себе за м'якотілість, за гру «на чужому полі». Інші ж, навпаки, відчували почуття жалю з приводу своїх директивно-агресивних вчинків, говорили, що якби «образа тоді не застила очі, багато дров міг би не наламати – а зараз вже нічого не виправиш». Однак, не знайшлося жодної людини, хто не відзначив би досаду з приводу відсутності у нього в той час достатньої кількості знань та досвіду з психології про те, як пережити кризову ситуацію розлучення, спілкування в ситуації конфлікту і т.д.

Розлучення в переживанні колишнім подружжям може відобразитися в почутті особистісного краху. У більшості випадків розлучення відбувається з ініціативи однієї зі сторін. Знехтуваний партнер особливо важко переживає рішення про розлучення. Ініціатор розлучення навіть при явно негативному паттерні почуттів й емоційних проявів, пов'язаних з ним, зберігає контроль над ситуацією, для іншого партнера характерними є переживання що блокують можливості керувати ситуацією і викликають почуття безсилля, безвиході. Особливо гостро переживають тривогу і страх втрати контролю над ситуацією жінки.

Синдром після розлучення що супроводжується рядом негативних переживань: втрати сенсу життя, депресії, безвиході, низькою самоцінності, страху і відчаю, більш характерний для жінок. Особистісний статус «розлученки» уявляється через ряд обмежень своїх можливостей по відношенню до свого майбутнього. Характерні признаки прояву синдрому построзлучення для чоловіків відрізняється наростанням почуття самотності, пригніченості, розгубленості, порушеннями сну, апетиту, зверненням до алкоголю, зниженням інтересу до професійної діяльності, сексуальними розладами. Тому можна констатувати, що переживання статусу розлучення, а саме його глибина й тривалість, залежить від того, хто є ініціатором події і які прагнення за цими подіями стоять.

## **1.2. Соціальні та індивідуальні фактори розлучення як психологічний феномен життєвої соціальної ситуації.**

Одним з великих недуг сучасного суспільства є проблема розлучень: розпадається кожен третій шлюб. Статистичні дані свідчать що ініціюють розлучення в 70-86% жінки, це пов'язано з ментальними особливостями нашої країни. Особливістю українських жінок – є терпіння та готовність до патріархальних стосунків культурного наслідку. Але сучасні уявлення о традиційних нормах шлюбу швидко набувають змін. Більша кількість розлучень, а саме близько 40% відбувається у перші 4 роки спільного життя і дві третини всіх розлучень припадає на вік до 25 років у жінок та у чоловіків – до 30 років. По роках сімейного життя розлучення розподіляються наступним чином: до 1 року це 3,6%, до 2 років – 16%, від 3 років до 4 – 18%, від 5 до 9 років – 28%, від 10 до 19 років – 22%, від 20 і більше років – 12,4%, згідно статистичним даним за 9 років – близько 2/3 шлюбів від їх загальної кількості завершуються розлученням. В 75% випадків сьогодення, за умов економічної й моральної незалежності та самостійності, при підвищенні вимог до партнера розлучення ініціюють саме жінки. Зверненням за допомогою к психологам з запитом пов'язаним щодо негативного переживання пов'язаного з ситуацією розлучення, співвідношення жінок і чоловіків це 60 до 40 [44].

Причина розлучення може виникати у абсолютно різному колі питань та елементів життя сім'ї. Ряд неузгоджень між подружжям, а саме: спочатку матиме різні уявлення про життя, і протягом шлюбу намагатися перетворити на свій лад іншого партнера, тим самим руйнуючи гармонію і логіку внутрішнього розвитку кожного. Однак може бути й зовсім по-іншому: достатньо лагідні стосунки тривають доти, у людей які вступають в шлюб, поки не виникає необхідність вести суспільне домашнє господарство і виховувати дітей, тобто поки у подружньої підсистемі немає відповідальності за господарську та батьківську функції. Достатньо відоме висловлюване «любовний човен розбився об побут».

Інтерес вчених до дослідження закономірностей й умов вибору шлюбного партнера помітно зріс в останні роки. Їх також цікавить сучасний стан дошлюбних і шлюбних факторів, що можуть бути причиною загрози стабільності сім'ї. Вже сам вибір шлюбного партнера й організаційні засоби суспільного життя впливають на долю конкретної пари. Аналіз сучасних результатів багатьох досліджень, свідчить що сукупність дошлюбних чинників, з якими молоді люди починають сімейне життя, є свого роду умовою впливу на успіх адаптації в перші роки спільного життя, на розвиток і тривалість бажаних стосунків, ступінь ймовірності розлучення. До дошлюбним факторам належать деякі особливості батьківської сім'ї, соціально-демографічні характеристики самих молодят, особливості періоду знайомства і залицяння.

З особливостей родинної сім'ї найбільш визначений вплив таких [54]:

1. Можна зазначити як першопричину – це засвоєння поведінки батьківського прикладу. Розлучення батьків збільшує ймовірність розлучення їх дорослих дітей (ймовірність не означає фатальності, так як негативні фактори можуть «перекритися» сприятливими). Сімейні еталони стосунків в яких засвоюється сімейний міф шлюбних взаємовідносин або функціонування певних умов існування. До сфери транслуючих сімейних міфів можна віднести: наявність або відсутність обох батьків (їх нужність та значущість), конфлікти в батьківській родині, емоційна атмосфера між членами сім'ї. Також встановлено, що у людей, чие особисте життя не вдалося, частіше зустрічалися розведені брати і сестри. При цьому в сім'ях, де є розведені, може складатися більш терпиме ставлення до розлучення («готовність до розлучення»). Велике значення має факт матеріального достатку, у неповних сім'ях знаходяться в більш важкому економічному становищі, ніж повні сім'ї з двома батьками. В свою чергу, це відгукається у зменшенні ймовірності отримання хорошої освіти, професії і подальшому власного доходу.
2. Вище ймовірність розлучення – при інших умовах, а саме чим нижче рівень освіти, професійний та соціальний статус, дохід чоловіка – батька. Західні психологи та соціологи в своїх дослідженнях, одностайно відносять до

чинників, які збільшують ймовірність дошлюбних розлучень, вимушені – маніпулятивні шлюби (можливо, вагітність нареченої, домовленість батьків тощо). Серед причин науковці відзначають, що ймовірність розпаду сімей з дошлюбною вагітністю в два рази вище ніж за умов запланованої вагітності. Тому що, зазвичай називають порушення процесу адаптації до шлюбу, відсутність досвіду подружніх міжособистісних стосунків, загострення економічних проблем у зв'язку з поширенням родини. Особливо важливим є що виступає підставою для укладання шлюбу: в даному випадку часто його єдина причина – перспектива швидкого народження дитини [52].

Наступними факторами ймовірності розлучення можна зазначити інші характеристики дошлюбного періоду життя:

- нетривалий термін дошлюбного знайомства (рекомендований психологами термін – 1-1,5 року);
- серйозні сварки і конфлікти під час залицяння;
- ставлення батьків до даного шлюбу як негативне (у 43% тих , хто розлучився, батьки були не задоволені вибором партнера дитини і лише 13% живуть у стабільному шлюбі) [24].

До факторів ризику відносяться такі обставини, як занадто ранній шлюб (до 18 років), відкладання офіційного оформлення відносин (як ознака неготовності до прийняття на себе відповідальності), різниця у віці між подружжям більше 15 років, істотна різниця у фізичній привабливості, деструктивні мотиви при вступі в шлюб (з матеріальних міркувань, заміжжя з бажання дошкулити комусь третьому, заміжжя з метою піти з ненависного рідного дому) [16].

Негативний вплив на побудову довгострокових відносин надають деякі властивості особистості, такі як особистісна (емоційна) незрілість, низька самооцінка (оскільки вона породжує невпевненість і ревності, ускладнює відносини, побудовані на любові й довірі), надмірна залежність (від батьків), емоційна ізоляція (як нездатність прояву своїх почуттів і прийняття почуттів іншого) [16]. Особистісна ригідність в стильових поведінкових патернах також

є фактором ризику, який призводить до руйнування міжособистісних шлюбних відносин. А. Адлер обґрунтовував зрілість особистості з вірою в себе, зі здібністю зустрічати життєві проблеми відкрито і вирішувати їх, при наявності друзів та нормальними відносинами з сусідами. Крім того, важливим показником конструктивного наряду до життя А. Адлер вважав корисну діяльність і професіоналізм. «Тому, хто позбавлений всіх цих якостей, – писав він, – не варто довіряти, він не цілком дозрів для любовних відносин». До недоліків руйнування, що збільшує ймовірність розлучення в шлюбі, А. Адлер визначав: прояв недовіри до об'єкта любові, так як це знак установки, який породжує постійні сумніви, і вони ясно свідчать про неготовність до вирішення реальних проблем життя; схильність постійно критикувати і трансформувати іншу людину; зайва чутливість, яка може бути симптомом комплексу неповноцінності; постійне очікування розчарування, що стає в шлюбі причиною ревнощів [1].

Слід звернути увагу, що зазначені чинники ризику не є остаточними при прогнозуванні майбутніх подружніх відносин, тому що існує достатня кількість подружніх пар з великою різницею у віці, що переживають власний шлюб благополучним. Також як і існують щасливі подружні пари з вельми коротким терміном дошлюбного знайомства і т.д. Визначені фактори скоріше мають «скопиченість» або «інтегративність» фактів, тих що при їх збіжностях вірогідність нескладання подружніх відносин збільшується. За свідченням М. Яффе і Ф. Фенвік, якщо ще можна сподіватися на те, що відносини збережуться при одному психологічно незрілому партнері, то при двох вони безповоротно приречені на провал [69].

У сучасному суспільстві спостерігається різноманітність причин і мотивів розлучень: різниця у віці при вступі в шлюб, рівень доходу та освіти, релігійна та національна приналежність; відомо також, що ранні шлюби найчастіше закінчуються розлученням. Причини розлучень можна підрозділити на чотири групи:



- причини, пов'язані з нестійкістю або нерозвиненістю особи (легковажний брак, шкідливі звички, грубість, зрада і т.п.);
- причини, пов'язані з умовами життя сім'ї (житловими, матеріальними і т.п.);
- причини, пов'язані з об'єктивною неможливістю продовжувати спільне життя (душевне захворювання, безпліддя тощо);
- масовий алкоголізм, економічна криза, безробіття, почуття нестабільності і депресії як характерні риси стану суспільства [22].

Серед головних причин розлучення детермінує зрада. Але вона ніколи не породжується на порожньому місці. Досить винятково в благополучних умовах стосунків можна зустріти чоловіків-донжуанів або жінок-німфоманок. В основному зраджують тоді, коли в партнері щось перестає влаштовувати. Зрада в стосунках виконує декілька функцій: з одного боку – це новітність почуттів й актуалізація чуттєвої сфери особистості. З іншого боку – право на пошук власного щастя яке в шлюбних стосунках не відчувається. Найбільше ображає не сама зрада, а розчарування в партнері якому довіряв.

Багатьох чоловіків не влаштовують суто «раціонально – просунуті» дружини. Якщо дружина втратила в очах чоловіка істинно жіночі – чуттєві якості – слабкість, ніжність, дбайливість, то йому стає незатишно і він пускається на пошуки ніжною, лагідною, турботливою, тієї, яку потрібно захищати. Чоловік у власному явленні має бути сильним, а бути ним на тлі сильної жінки складно. А коли психологи «докопуватися» до ядра проблеми, то з'ясовується, що зрада була наслідком несумісності. Несумісність в стосунках буває різна: сексуальна, інтелектуальна, соціальна. До соціальної несумісності можна віднести, наприклад, рівень честолобства людини. Неможливість спільного задоволення бажаних мрій та цінностей починає дратувати. Негативні емоції накопичуються і одного разу реалізуються в назовні у вигляді великої сварки або адюльтеру. Якщо обговорювати глибинні причини розлучень, то найчастіше на першому місці стоїть інтелектуальна несумісність. Особливо до цього схильні перші шлюби. Різний рівень розвитку особистісного

та інтелектуального потенціалу за час шлюбу викликає відсутність інтересу до партнера й вимушує його в пошуку простору де його ідеї знаходять підтримку.

Одним з ознак руйнування особистих відносин між чоловіком і жінкою є відсутність фізичної близькості. Відсутність тілесних контактів, прояву уваги до партнера, зауваження до його фізичних недоліків викликає нестерпність один до одного й наслідком – є розлучення.

Психологи виявляють стадії погіршення взаємин у парі. Зазвичай у розлучається в «анамнезі» – період бурхливих спроб вирішити проблему. Це ще не криза сім'ї. Люди конфліктують, сперечаються, намагаються щось зробити. На цій стадії їм якраз може допомогти домовитися професійний психолог, але до нього звертаються часом пізно, коли криза вже настала.

Якщо домовитися не вдається, настає наступний період – апатія. Люди віддаляються один від одного, їх життя йдуть як би паралельно.

Третя стадія – роздратування, причіпки по дрібницях. У якийсь момент відбувається подія, яка остаточно ставить крапки над «і»: хтось когось у чомусь викрив, випадково побачив на вулиці, «доброзичливці» інформували, попалася на очі річ, записка, переписка в телефоні.

Лише одна з п'яти пар знаходить в собі сили розлучитися цивілізовано. Всі інші розлучення – це соціальна патологія, яка призводить і до психологічних проблем: розчарування в шлюбі взагалі, страхам, неврозів, невпевненості в собі, і навіть ненависті до дітей.

Виходячи з вищевикладеного, необхідно класифікувати причини розлучення, позначаючи приналежність причини певної підсистемі функціонування сім'ї – подружньої, батьківської, економічній.

Характер такого складного людського і соціального явища, як родина, визначається не тільки внутрісімейними відносинами, а й суспільно-економічними, історичними, національними та іншими умовами. Сім'я розвивається і змінюється разом з суспільством, залишаючись найбільш стійким і консервативним його елементом. В даний час зміни соціокультурних умов різко посилюють протиріччя між сімейними і поза сімейними

відносинами, які нерідко визначаються як «ціннісна криза сім'ї», яка нерідко призводить до розлучення.

Розлучення (розірвання шлюбу) є однією з підстав припинення шлюбу. Шлюб припиняється зі смертю людини або з розірванням шлюбу. Розірвання шлюбу являє собою правову дію, яка призводить установа з реєстрації громадянського стану, або суд.

Розлучаються люди з різних причин [37]:

- невміння спілкуватися і вирішувати конфлікти «мирним шляхом». Цей критерій часто позначають, як «не зійшлися характерами». Однак характери тут часто не при чому;
- завищені матеріальні вимоги одного з партнерів, які другий партнер не може або не бажає задовольнити;
- залежність одного з партнерів (пияцтво, наркоманія, азартні ігри);
- відсутність в шлюбі дітей;
- агресивність одного з партнерів, що виливається в рукоприкладство;
- неможливість пробачити зраду, реальну або уявну;
- нова любов.

Розлучення для багатьох є серйозним випробуванням, дозволити яке під силу не кожній людині. В цей момент необхідно звернутися за допомогою до фахівця, який допоможе пережити розлучення і збалансує емоційний стан людини.

Таким чином, розлучення – це серйозна соціальна проблема, в даний час розпадається кожен третій шлюб. Основні причини розлучень – зради і незадоволення потреб.

Розлучення впливає на подружжя, що розлучається. Г. Крістіансен і К. Джонсон в результаті аналізу ряду емпіричних робіт встановили такі типи реакцій на розлучення. Досить часто спостерігається своєрідний шок із соромом і жалістю до себе. Розлучені намагаються раціоналізувати ситуацію і довести, що їм байдужі проблеми, що виникли. Вельми поширеним є відчуття неспокою, нетерплячості, що йде від порушених звичок і втрати звичних ролей.

Розлучений чоловік часто намагається збільшити свою соціальну активність. Друзі та родичі зазвичай допомагають йому у встановленні нових контактів. Нерідко після розлучення людина починає вести себе в суперечності з загальноприйнятими нормами, намагаючись вгамувати своє горе в деструктивних формах поведінки або компенсувати втрату сім'ї збільшенням частоти сексуальних контактів. Відзначено факти взаємовиключних установок по відношенню до свого колишнього чоловіка, чергування проявів ненависті і любові. Тому іноді сексуальна близькість між колишніми чоловіком і дружиною зберігаються протягом деякого часу і після розлучення. В деяких випадках вони навіть вступають у повторний шлюб один з одним.

Проблема розлучення знаходиться в тісному зв'язку зі зміною типу відносин в сучасній сім'ї: нові моделі сім'ї породжують власні форми розриву цих відносин. Якщо в традиційному шлюбі під розлученням розуміють розрив відносин в юридичному, економічному, психологічному плані, що тягне за собою реорганізацію життя обох подружжя, то сучасні форми сімейних відносин припускають, що і після їх припинення психологічні аспекти наслідків розставання не тільки зберігаються, а й виходять на перший план.

Відомий соціолог Н.М. Рімашевський вважає, що проблема розлучення і долі сім'ї в переломний момент життя суспільства набуває надзвичайно серйозне значення. В останні роки в нашій країні зростає число розлучень при одночасному скороченні укладених шлюбів, а позашлюбна народжуваність призводить до збільшення кількості неповних сімей. За розрахунками демографів, близько половини чоловіків і жінок протягом життя розривають шлюб: в середньому розпадається два з кожних п'яти зареєстрованих шлюбів. Більше 30% розлучень припадає на молоді сім'ї, що проіснували менше 5 років.

Традиційно проблема розлучення аналізувалася соціологами і демографами, що досліджували сім'ї на різних стадіях неблагополуччя шлюбу. На жаль, суттєво психологічних робіт які досліджують розлучення достатньо мало й актуальність практичної та терапевтичної роботи зростає все більш.

Розлучення, як правило, не є одномоментною подією і має свою історію розвитку. За даними проведеного дослідження В.В. Солоднікова, в ситуації розлучення подружжя звертаються за допомогою не до кваліфікованого спеціаліста-психолога, а до буденного досвіду родичів і друзів: до матері – 75,8%, друзям – 41,8%, батька – 39,2%, а також до юристів – 10,2%, психологам і лікарям – 14,9%. Чекаючи підтримки і співчуття від друзів і батьків, людина, що опинилася в актуальній ситуації розлучення, часто перебуває в стані розгубленості, втрати цінностей життя. Які ж поради він отримує: 66,9% – поступай, як хочеш; 40% – розлучайся; 14,7% – «врахуй інтереси дітей, поживи окремо, обміркуй ситуацію»; 21,6% – «зміни свою поведінку». Найчастіше схвалюють рішення на розлучення друзі та матері дружин. Друзі «рятують» друга, а матері намагаються врятувати доньку [52].

Важливо не ототожнювати мотиви розлучення і її причиною. Найчастіше виділяються наступні мотиви розлучень: відсутність спільних поглядів та інтересів (у тому числі і релігійні розбіжності), невідповідність (несумісність) характерів, порушення подружньої вірності, відсутність або втрата відчуття любові, любов до іншого, легковажне ставлення до подружніх обов'язків, погані відносини з батьками (втручання батьків та інших родичів), алкоголізм або інші особистісні залежності, відсутність нормальних житлових умов, статева незадоволеність. Під мотивом розлучення розуміється обґрунтоване рішення про те, що потреби у шлюбі не можуть бути задоволені в даному шлюбному союзі.

З психологічної точки зору розлучення є зміна балансу сил, що підтримують і руйнують шлюб. До підтримуючих факторів можна віднести морально-психологічну і частково економічну зацікавленість один в одному, задоволеність шлюбно-сімейними відносинами, а також соціальні норми і цінності. До чинників, що руйнують брак, – прояви взаємного незадоволення і неприязні, антипатію, роздратування, ненависть. Зовнішні чинники також стимулюють розвиток і загострення внутрішньосімейних конфліктів

(неприємності на роботі, суперечності з родичами та сусідами, зв'язки адюльтерного характеру).

При вивченні розлучень визначають чотири групи чинників:

1. Вірогідність зв'язку між соціальним походженням людини і його ставленням до розлучення. Як відомо, міське населення розлучається частіше, ніж жителі сільської місцевості.
2. Різні типи соціального тиску на індивіда у зв'язку з розлученням. Класичний трикутник відносин або незадоволення значущих осіб (родичів) які не схвалюють вибір партнера до шлюбу.
3. Способи вибору шлюбних партнерів.
4. Легкість або труднощі подружнього пристосування між людьми різного соціального походження.

Розлучення не відбувається раптово. Йому, як правило, передує період напружених або конфліктних відносин у родині. Думки про розлучення відображають ступінь не задоволеності взаєминами в сім'ї. Результати попередніх досліджень соціологів, свідчать, що 45% (з 706) жінок-респондентів і 22% (з 696) чоловіків думають про розлучення. Думки про розлучення, як у чоловіків, так і у жінок, корелюють з віком. Особливо часто вони з'являються в 30-39 років, а в 20 - 29 років цим стурбовані найменше.

Як зазначає Я. Рімашевський, намір розлучитися не корелює з рівнем освіти і матеріальними доходами. Однак існує вікова закономірність. Частіше замислюються про розлучення подружжя, одружені від 12 до 21 року, а також жінки, які прожили одружена від 6 до 11 років, чоловіки, одружені менше 6 років, як правило, не переймаються розлученням [42].

Якщо очікування благополуччя і інтимного щастя в молоді роки високі, то будь-які серйозні конфлікти можуть привести до думок про розлучення. Ранні розчарування в сімейному житті, ймовірно, пов'язані і з раннім віком народження дітей: 60-90% всіх жінок реєструють першій шлюб і реалізують свої репродуктивні плани до 25 років, але соціальні норми швидко змінюються. Стереотипне сприйняття що жінка після 27 років відноситься до групи ризику

«старо-народжуваної». Ранні шлюби менш стабільні у зв'язку з проблемами дітей, економічними складнощами і відсутністю повного уявлення про бажаного партнера, яке остаточно складається до 25 років.

Психотерапевтичне розуміння проблеми розлучення в сучасному суспільстві виражено в наступному вислові: «... Патологія шлюбу за останні 40-50 років пов'язана з божевільною фантазією: у шлюбі два «я» стають однією істотною і розчиняються в «ми». Можна уявити, що це призвело до сильного придушення індивідуальних потреб. Часто чоловік і дружина виконували функції батька і матері, так і не ставши особистостями. Коли випарувалося релігійне відчуття святості шлюбу і з'явилося прагнення до індивідуалізації, розлучення став способом вирватися з ланцюгів такого рабства, де двоє відмовляються від своєї особи і стають ніким заради того, щоб стати частками симбіотичного союзу під назвою шлюб [27].

Коли безглузда ідея про святість шлюбу втратила силу, антитезою рабству шлюбу стала незалежна життя на самоті. Шлюб руйнувався, коли чоловік або дружина йшли, або один з них здійснював самогубство, або вони продовжували жити – «спина до спини», перебуваючи в глибокій і ретельно захованій гіркоті. Коли всі побачили, що такий рід ізоляції соціально та культурно прийнятний, людям стало легше вирішувати питання індивідуалізації за допомогою розлучення.

Чоловік і жінка утворюють сім'ю, маючи в своєму розпорядженні сімейні міфи як з однієї, так і з іншого боку. Сім'я довго живе з ними і іноді тільки в процесі розлучення або гострого сімейного конфлікту приходять до необхідності зрозуміти, що ж стоїть за реальними розбіжностями.

Багато людей при розлученні несподівано стикаються з негативними реакціями в своєму соціальному оточенні. Надалі це може привести до критичного загострення і без того напруженої ситуації. Підтримка і розуміння друзів і родичів істотно полегшують наслідки розлучення.

Для багатьох людей розлучення проходить з очевидною втратою звичних соціальних відносин. Після первісного співчуття і послужливої підтримки

контакти з близькими людьми часто слабшають, поступово руйнується звичний порядок життя. В процесі розлучення губляться добрі знайомі, йдуть у бік родичі колишнього чоловіка, ускладнюються взаємовідносини з переважною частиною членів сім'ї.

У тих, хто під час подружжя майже не підтримував власних незалежних відносин з друзями, подругами, після розлучення можливі глибокі емоційні кризи. Втрата соціальних відносин породжує почуття самотності, яке в свою чергу може привести до драматичної ескалації проблем і конфліктів.

Культурна ситуація шлюбу сьогодні що передбачає, так звану європейську модель зміни сім'ї. По-перше, в європейських країнах значно збільшилася кількість сімей, які живуть без офіційного оформлення шлюбу. По-друге, для все більшої кількості пар офіційне визнання шлюбу не є необхідною умовою при намірі завести дітей. По-третє, пари, які уклали шлюб або живуть разом без оформлення відносин, що мають або не мають дітей, стають менш міцними; кількість розлучень і розривів значно збільшується. По-четверте, все більша кількість чоловіків і жінок вступають в кілька наступних один за одним спілок.

У нашій країні та всьому сучасному мирі, ситуація досить складна. З одного боку, відсутність остаточного безшлюбності і ранні шлюби говорять на користь існування традиційної моделі сім'ї, але з іншого – ранні розлучення і часті повторні шлюби наблизили її до європейської. На думку соціологів (С.І. Голоду, А.А. Авдєєва та ін.), у нас функціонують паралельно кілька різних типів сім'ї: патріархальний або традиційний, дітоцентрований або сучасний, подружній, або постсучасний. Україна з цієї точки зору цілком порівнянна з європейськими країнами, де, як стверджують зарубіжні дослідники, сім'я сьогодні – це «шлюб добрих друзів», які об'єдналися для спільного устрою життя і виховання дітей. У цій моделі дитина сприймається скоріше як партнер зі своїми правами та обов'язками, а не як мета створення сім'ї. Розпад шлюбу в цьому випадку – лише етап у розвитку сім'ї.



Під мотивом розлучення розуміється обґрунтування рішення про те, що потреби у шлюбі не можуть бути задоволені в даному шлюбному союзі. На рівні буденної свідомості складно оцінити сукупність всіх причин, що призвели до розлучення, увага часто фіксується на найбільш очевидних, таких як негативні звички або порушення подружньої невірності. Часто використовувані мотиви дають можливість піти від пояснення причин (невідповідність характерів, погані житлові умови). Колишнє подружжя по-різному обґрунтовують рішення розірвати шлюб. Мотивом розлучення часто буває подружня невірність, висувають 51% чоловіків і лише 28% жінок, це підтверджує відоме спостереження про те, що чоловіки різко негативно ставляться до факту жіночої зради; 44,3% жінок і лише 10,6% чоловіків пояснюють розлучення «негативними звичками чоловіків».

За теорією А. Маслоу, який запропонував діалектичну модель процесу розлучення, що включає в себе сім стадій і відповідні їм терапевтичні методи допомоги його учасникам, а саме [17]:

- «Емоційне розлучення» – руйнування ілюзій у подружньому житті, почуття незадоволеності, відчуження подружжя, страх і відчай, спроби контролювати партнера, суперечки, прагнення уникнути проблем. На цьому ступені доречно парна терапія подружжя або участь у груповій терапії.
- Час роздумів і відчаю перед розлученням. Цей період супроводжується болем і розпачем, злістю і страхом, суперечливістю почуттів і вчинків, часто шоком, відчуттям порожнечі і хаосу. На когнітивно-поведінковому рівні характерно заперечення існуючої ситуації, відступ фізичний і емоційний. Робляться спроби зробити так, щоб все було знову добре, повернути любов, отримати допомогу від друзів, членів сім'ї. На даному етапі терапевт може запропонувати подружню терапію для обох партнерів, терапію в ситуації розлучення або який-небудь варіант групової терапії.
- Під час розлучення і періоду правових спорів надісланий чоловік відчуває жалість до себе, безпорадність, почуття розпачу і злості. Своєчасна консультація адвоката або посередника, в якості якого може виступати

психолог або соціальний працівник, допомагає родині зберегти свої майнові та соціальні права (привілеї). На цьому етапі розлучення в психологічній допомозі особливо потребують діти.

➤ Економічний етап розлучення може викликати у когось із подружжя сум'яття, шалений гнів або печаль («Життя зруйновано, яке значення мають гроші»). Терапевтичний супровід може носити індивідуальний характер для дорослих і груповий – для дітей.

➤ Встановлення балансу між батьківськими обов'язками і правом на опіку. Залишений чоловік переживає самотність, полегшення, шукає поради у друзів і близьких. Домогосподарки вимушені повернутися на роботу, відчуваючи почуття нового і страх не впоратися з проблемами. Терапевтичний вплив передбачає допомогу з побудови уявлень власного майбутнього з різних позицій: батьківської, партнерської, професійної.

➤ Час самодослідження і повернення до рівноваги після розлучення. Основна проблема цього періоду – самотність і суперечливі почуття, що супроводжують його: нерішучість, оптимізм, жаль, печаль, цікавість, збудження. Поведінка набуває нової спрямованості: починається пошук нових друзів, з'являється активність, стабілізуються новий стиль життя і розпорядок дня для дітей, формуються нові обов'язки для всіх членів сім'ї. У цей час можлива індивідуальна терапія для дорослих членів сім'ї і для дітей, групова – для самотніх.

➤ Психологічне розлучення – на емоційному рівні – це готовність до дій, довіра до себе, енергійність, самоцінність, незалежність і автономія. На когнітивно-поведінковому – синтез нової ідентичності і закінчення психологічного розлучення; пошук нових об'єктів для любові і готовність до тривалих відносин. Терапевтична допомога можлива у вигляді дитячо-батьківської, сімейної, групової терапії для дітей і дорослих.

### 1.3. Особливості зрілості особистості в сімейних відносинах

Поняття зрілості пов'язане з дослідженням ставлення людини до власного життя серед людей, не тільки до себе, до свого Я, але до ширшого контексту здійснення його життя у всіх проявах.

Проблема зрілості і її специфічних критеріїв може розглядатися на різних рівнях: індивіда, особистості, суб'єкта діяльності та індивідуальності. В рамках іншої системи психологічних понять, говорячи про зрілість людини, можемо мати на увазі інтелектуальну, емоційну та особистісну зрілість. І в тій, і в іншій системі існує об'єктивна реальність, окреслюється поняттям «особистісна зрілість».

Найбільш складним і менш дослідженим з усіх аспектів зрілості якраз і є особистісна зрілість. Особистісна зрілість виступає як перехід до самодетермінації і проявляється у здатності індивіда жити через своє власне «Я», тобто через свій життєвий вибір і відповідальність за нього. Ця риса є головною в характеристиці творчого, авторського суб'єкта різноманітної діяльності.

Відповідно до сприйняттям своїх фізичних особливостей, усвідомлення психологічного віку, професійними орієнтаціями і основними особистісними і соціальними установками, в цілісну «Я-концепцію» включаються новоутворення, що відображають рівень зрілості особистості. Ці новоутворення і розглядаються як риси зрілої особистості. Перетворення, в ході яких людина змінює свій погляд на ситуацію, змінює світогляд, переглядає життєві принципи і бере на себе відповідальність за зроблені нею вчинки у справі саморозуміння, характеризуються інтенційністю.

Полінаучний психологічний словник від авторів-укладачів В.Н. Копоруліної і М.Н. Смирнової дає таке визначення поняттю зрілість. «Зрілість – стан, до якого приходять організм в кінці періоду розвитку. Найтриваліший період онтогенезу, характерний тенденцією до досягнення найвищого розвитку духовних, інтелектуальних і фізичних здібностей особистості» [2].

Дослідники виділяють наступні характеристики зрілої особистості:

- 1) розвинуте почуття відповідальності;
- 2) потреба в турботі про інших людей;
- 3) здатності:

- до активної участі в житті суспільства і ефективного використання своїх знань і здібностей;

- до психологічної близькості з іншою людиною;

- до конструктивного вирішення різних життєвих проблем на шляху до повноти самореалізації.

За визначенням С.Л. Братченко, М.Р. Миронової, зріла особистість – це людина як суб'єкт власного життя, відповідальний за взаємодію, як з зовнішнім світом, включаючи і інших людей, так і з внутрішнім світом, з самим собою. Автори пропонують такі характеристики зрілої особистості, як [53]:

- інтенціональність;
- автономність;
- динамічність;
- цілісність;
- конструктивність;
- індивідуальність.

З біологічними критеріями зрілості людини пов'язував В.А. Ананьєв, але розумова зрілість і критерії її визначення представлялися як історичні та соціальні (пов'язані, наприклад, з освітою). У ще більш значною мірою ці ж критерії визначають громадянську зрілість, критерії трудової зрілості «в більшій мірі пов'язані з урахуванням станів фізичного та розумового розвитку».

Ананьєв В.А. виділив наступний перелік якостей зрілої особистості [5]:

1. Вона несе відповідальність за свої дії та рішення і не звинувачує інших, коли щось іде не так.
2. Вона здатна залишатися вірною своєї меті і перед обличчям великих труднощів (наприклад, непопулярності, відкидання).
3. Вона живе спонтанно, просто, природно, синхронно з життям.

4. Вона має високий ступінь прийняття себе та інших, в тому числі різних складнощів людської природи і т.д.

А.А. Деркач розуміє зрілість, як щабель у розвитку людини, коли вона стає здатною виконувати свої громадянські, подружні і батьківські обов'язки і соціально та індивідуально проявляти себе в якості діяча в тій чи іншій конкретній області праці [46].

Е. Берн, А. Лоуен, Г. Олпорт і К. Роджерс розглядали поняття зрілої особистості, перш за все, з позицій психічного здоров'я.

«Зріла особистість – фізично здорова людина своєї статі, що пережив і позбавився від своїх «комплексів», що вступають у прямі, а не приховані (подвійні) взаємодії, відкрито виражає свої негативні і позитивні почуття, здатний не тільки говорити, але й діяти у згоді зі своїми цінностями, ставити перед собою ясні цілі і досягати їх»[15].

Ще І.І. Павлов з приводу здоров'я писав, що фізіологія повинна навчити людину «не тільки тому, як правильно, тобто корисно і приємно працювати, відпочивати, харчуватися і т.д., але і як правильно думати і бажати» [40].

«Людина здорова, якщо у неї немає типових способів поведінки. Це означає, що в реальності вона веде себе спонтанно, адаптуючись до раціональних вимогам ситуації» [30].

Г. Олпорт вважав, що дозрівання людини – це безперервний, що триває все життя процес становлення. Поведінка зрілих суб'єктів він бачив в автономії і мотивовано усвідомлених процесах. Г. Олпорт укладав, що психологічно зріла людина характеризується шістьма рисами [41].

1) Зрілий чоловік має широкі межі «Я». Зрілі індивідууми можуть подивитися на себе «зі сторони». Вони активно беруть участь в трудових, сімейних і соціальних відносинах, мають хобі, цікавляться політичними та соціальними питаннями і всім, що вони вважають значимим. Подібні види діяльності вимагають участі істинного Его людини і справжньої захопленості. За Г. Олпортом, любов до себе – це неодмінний фактор у житті кожного індивіда, але він не обов'язково повинен бути визначальним у його стилі життя.

2) Зрілий чоловік здатний до теплих, сердечних соціальних відносин. Існують два різновиди теплих міжособистісних відносин, що підпадають під цю категорію: дружня інтимність і співчуття. Дружньо-інтимний аспект теплих стосунків проявляється в здатності людини виявляти глибоку любов до сім'ї і близьким друзям, не запламованими власними почуттями чи ревностями. Співчуття відбивається у здатності людини бути терпимим до відмінностей (в цінностях або установах) між собою та іншими, що дозволяє йому демонструвати глибоку повагу до інших і визнання їх позиції, а також спільність з усіма людьми.

3) Зрілий чоловік демонструє емоційну багатобічність і самоприйняття. Дорослі люди мають позитивне уявлення про самих себе і, таким чином, здатні терпимо ставитися, як до розчарувань або дратівливих явищ, так і до власних недоліків, не озлобляючись внутрішньо і не озлобившись на інших. Вони вміють також справлятися з власними емоційними станами (наприклад, пригніченістю, почуттям гніву чи провини) таким чином, що це не заважає благополуччю оточуючих. Наприклад, якщо у них поганий день, вони не зривають зло на першому зустрічному. Свої почуття і думки вони висловлюють, зважаючи на те, як це вплине на інших.

4) Зрілий чоловік демонструє реалістичне сприйняття, досвід і домагання. Психічно здорові люди бачать речі такими, якими вони є, тобто реальними. Вони не сприймають реальність спотворено, не перетворюють факти на угоду своїй фантазії і потребам. Здорові люди володіють відповідною кваліфікацією і знаннями в своїй сфері діяльності. Вони можуть відсовувати тимчасово на задній план свої особисті бажання і імпульси до тих пір, поки не завершено важливу справу. Таким чином, дорослі люди сприймають інших людей, об'єкти і ситуації такими, які є насправді; у них достатньо досвіду і вміння, щоб мати справу з реальністю, вони прагнуть до досягнення особисто значимих і реалістичних цілей.

5) Зрілий чоловік демонструє здатність до самопізнання і почуття гумору. У зрілих людей є чітке уявлення про свої сильні і слабкі сторони. Важливою

складовою самопізнання є гумор, що перешкоджає бундючно самозвеличення і базікання. Він дозволяє людям бачити і приймати вкрай абсурдні аспекти власних і чужих життєвих ситуацій. Гумор, яким його бачив автор, – це здатність посміятися над самим улюбленим (включаючи себе самого) і все ж продовжувати цінувати його.

б) Зріла особистість має цільну життєву філософію. Доросла особа має глибоко укорінений в людині набір цінностей (у різних людей вони різні), які служать об'єднуючою основою його життя. Тому що об'єднує філософія життя дає певний різновид домінуючою ціннісної орієнтації, яка надає значимість і сенс практично всього, що робить людина.

Для зрілої особистості характерним є створення власного середовища, сприятливого для розвитку та самореалізації, що вимагає напруженої роботи і зусиль самої людини.

Сутність морального виховання в сім'ї – виховання зрілої особистості, тобто людини, яка пройшла шлях морального вдосконалення і, розвиваючи свій характер, змогла досягти рівноваги між волею, розумом, почуттями. Основою всіх думок чи вчинків такої людини є любов, звернена на себе та інших людей. Зріла особистість – це, перш за все людина, що вміє любити. Їй властиві моральні риси: безкорисливість, співчуття, доброта, терпимість, повага, чесність, самоконтроль та інші.

#### **1.4. Аспекти трансформації звичної поведінки у побудові повторних шлюбів**

Розлучення надає більший вплив на жінку. Можливості вступу у повторний шлюб у чоловіків вище, особливо в мусульманських країнах, де культура дуже сувора по відношенню до розлучених жінок, і тому їх шанси на повторний шлюб вельми мали. Утруднює вступ жінок у повторний шлюб і те, що діти, як правило, залишаються з нею. В повторні шлюби після розлучень чоловіки і жінки вступають однаково часто: відповідно 25% і 23,3% (С.І. Голод) [24]. Іншу статистику наводять західні джерела: чоловіки вступають у повторний брак в 3 рази частіше, ніж жінки; більшість розведених чоловіків у віці старше 40 років одружуються знову, в той час як лише третина розлучених жінок цього віку знову виходять заміж (G. Spanier, E. Furstenberg) [78].

При повторному шлюбі чоловіки, як правило, вибирають жінку кілька або значно молодше себе, оскільки вони хочуть побудувати нову повноцінну (з дітьми) сім'ю. Жінки частіше віддають перевагу чоловікам трохи старше себе, або ровесників, проте є й такі, які зупиняють свій вибір на чоловіках значно старше себе. Їх приваблює зрілість і налагодженість життєвого укладу.

Як стверджують зарубіжні та вітчизняні дослідники, для утворення стійких, надійних сімейно-шлюбних відносин важливий перший шлюб, і це більшою мірою поширюється на чоловіків. Після невдалого першого шлюбу впевненість у вірогідності створення щасливої родини невелика. Для жінок же перший досвід виявляється хорошою вправою. Вона успішно використовує власний досвід в новому шлюбі, і його стійкість стає все більш високою. Але існують незалежні від нашої волі об'єктивні причини для подружньої дисгармонії – криза в життя сім'ї, стосунки в ній перевіряються на міцність. В одних сім'ях криза не руйнує цілісність і гармонію, а навпаки, згуртовує і ще більше зміцнює подружні стосунки. В інших же родинх криза нерідко закінчується розпадом відносин: розлученням подружжя, розривом зв'язків з дітьми або родичами, наростанням конфліктів.



Велику цінність з цього значущого питання представляє психоаналітичне дослідження Гельмута Фігдора «Діти розлучених батьків: між травмою і надією». Один з провідних педагогів-психоаналітиків в німецькомовних країнах, що спеціалізується в області душевних проблем, з якими стикаються батьки і діти розлучень, аналізує причини неспроможності подружжя, що не зуміли зберегти сім'ю і вчасно надати своїм дітям необхідну допомогу [74].

Автор шукає відповідь на наступні питання: чому розлучення потрясає дітей і завдає травму, чи зуміє дитина побороти свій душевний зрив, заростуть чи коли-небудь її рани, як допомогти їй пережити кризу після розлучення та ін. Було б помилковим припустити, – пише автор, – що хоча з розлученням і починається страждання дітей, але з ним закінчується криза батьків. Насправді це зовсім не так і останнім часом з'явилися численні роботи, які досліджують розлучення кризи колишнього подружжя. Особисті їх проблеми не тільки не зменшуються, а навпаки, різко зростають. Розлучення приносить багатьом людям додаткові психічні соціальні та економічні проблеми, про які більшість з них зовсім не передбачало.

Шістдесят відсотків які вступають у другий шлюб мають дітей. А це означає, що в процесі створення нових взаємин беруть участь більше двох осіб, отже, більша ймовірність, що не все піде гладко. Число варіантів велике, як і число можливих проблем. Є сім'ї, в яких чоловік або дружина мають дітей, і, відповідно, безліч варіантів, як вони влаштовуються з дітьми. У певному сенсі діти набувають «подвійне громадянство».

Як вказує С.І. Голод, повторні шлюби супроводжує клубок протиріч, особливо в тих випадках, коли жінка, яка має дитину, народжує і в повторному шлюбі. Межі сім'ї стають розпливчастими, характер же відносин жінки з колишнім «чоловіком-батьком» і актуальним «чоловіком-батьком», дитини з матір'ю, батьком і вітчимою, зведених братів (сестер) між собою – невизначеним і заплутаним [26].

Один наочний зразок такої сім'ї з великою часткою тепла й оптимізму реконструйований французьким соціологом-феміністкою А. Мішель. З нею

можна погоджуватися або не погоджуватися в деталях, але не визнати гостроти проблеми не можна. Американці, у свою чергу, встановили ряд емпіричних закономірностей, характерних для подібних сімей. По-перше, подружжя, які прожили разом понад сім років, висловлюють велику свободу як в покаранні, так і в заохоченні нерідних дітей у порівнянні з тими, хто перебував в таких сім'ях менше трьох років. По-друге, пасинки краще пристосовуються, ніж падчерки: дівчатка гірше хлопчиків ладнають як з рідними, так і з нерідними батьками. По-третє, відносини між мачухою і її прийомними дітьми є найбільш складними і непередбачуваними. І, по-четверте, близькість у відносинах між падчеркою-пасинком і батьками зменшується, коли діти вступають у підлітковий період.

Проблема повторних шлюбів – це, перш за все, конфлікт між дитиною і «новим батьком», і в його формуванні або усунення важливу роль відіграє мати. Виходячи повторно заміж, жінка повинна пам'ятати, що створення нової сім'ї для її дитини є такою ж травмою, який був свого часу розлучення батьків. І готувати свою дитину до такої події потрібно поступово, допомагаючи йому розгледіти всі позитивні якості майбутнього вітчима. А такі повинні матися обов'язково, інакше, навіщо виходити за людину з одними недоліками? Інтуїтивно кожна жінка може знайти свій, індивідуальний підхід до обох сторін, завжди пам'ятаючи про те, що перший час їй доведеться перебувати між двох вогнів.

Уже сама роль вітчима ставить чоловіка у нерівне становище з рідним батьком, яким би поганим той не був. І часом це нерівність посилює сама жінка, не дозволяючи новому чоловікові втручатися у виховання своїх дітей або ж навпаки, починаючи карати їх при найменшій провини, на догоду строгому чоловікові. Діти всі помічають і дуже тонко відчувають найменшу фальш у відносинах. І починають тут же маніпулювати в власну вигоду. А тому будувати відносини в новій сім'ї слід на природності власної поведінки. І якщо до цього жінка не була надмірно сентиментальною матір'ю, то зараз буде безглуздо виглядати ваше раптове сюсюкання. Створюючи сім'ю на попелищі,

вітчим хоче відчувати себе не тільки в ролі «добувача». Він зацікавлений в участі у всіх сімейних справах, у вихованні дитини. І буде несправедливо, якщо жінка його не підтримає в цьому щирому прагненні. Крім того, їй слід тактовно підводити свою дитину до усвідомлення того, що вітчим робить все можливе, щоб їхня сім'я була по-справжньому міцною і дружньою.

Якщо після розпаду сім'ї у дітей збереглися теплі стосунки з рідним батьком, не слід їх переривати. Ревнощі – домінуючий аспект, що супроводжує формування відносин між рідним батьком і вітчимом, і, щоб звести до мінімуму його негативний вплив, всім дорослим доведеться чимало попрацювати над собою.

Очевидно, що в центрі «любовного трикутника» буде розгортатися боротьба за дитину, за перетягування його на свою сторону. Але не слід забувати про те, що насильно милим не будеш, і відкрита агресія чоловіків один проти одного тільки викличе відторгнення у душі дитини. Кінцева перемога виявиться на боці того, хто буде завойовувати прихильність дитини дипломатично і м'яко. А тому набагато вигідніше обом батькам – об'єднати свої зусилля. Зрештою, мати двох пап не так вже й погано, якщо поглянути на ситуацію з мудрим розрахунком.

Набагато легше доводиться тим вітчимами, які живуть в родині, де рідний батько давно забув дорогу до власної дитини. Дитина, яка скутила за чоловічою участю, досить скоро зуміє прийняти вітчима в ролі батька, звичайно, якщо таке бажання буде виходити і від зворотного боку.

А що ж робити, якщо вітчим проявляє агресивність або неприязнь по відношенню до дитини? По-перше, нічого не буває «раптом». Адже перед тим, як вийти заміж, жінка повинна була бачити, які відносини складаються між її дитиною і майбутнім обранцем. Якщо вони спочатку були теплими, то і після заміжжя залишаться такими ж.

Але, іноді – нерідко, вступаючи в шлюб, жінка думає тільки про себе, наївно вважаючи, що дитині можна «прописати» в батьки кого завгодно, лише б задовольнити свої особисті амбіції та створити «повноцінну» сім'ю в очах

оточуючих. Достатньо багата кількість випадків повторних шлюбів будується по «голому розрахунку» – там, з самого початку відносин де відсутня любов, будуть страждати всі, а діти – в першу чергу.

Щоб утворилася нова сім'я, потрібен час, іноді тривалий час, і часто цьому перешкоджають неадекватні очікування. Найбільша помилка – вважати, що всі полюблять один одного з самого початку. Існує кілька стадій, через які проходять члени сім'ї в емоційному плані, перш ніж вони притруться один до одного і зможуть співпрацювати в рамках нової сім'ї, яка стане «єдиним цілим». Зазвичай сімейні відносини в повторному шлюбі розвиваються таким чином, проходячи ряд закономірних стадій:

- **Стадія мрій.** Вам здається, що все піде легко і просто. Ви щасливі, що у ваших дітей з'явиться новий тато, брати і сестри.
- **Стадія псевдоасиміляцій.** Ви намагаєтеся все робити так, як вам мріялося, але виходить зовсім не те, чого ви очікували. Фантазії не витримують зіткнення з реальністю.
- **Стадія оцінки.** реальний стан речей. Ви розумієте, що не все складається, як треба, і треба щось робити. Вас раптово починає дратувати, коли ваша пасербиця сідає в машині на переднє місце поруч з батьком, замість того щоб сісти ззаду. Напруженість у відносинах зростає, а іноді виливається в бурхливі сцени.
- **Стадія мобілізації.** На цій стадії члени сім'ї починають виходити з загальмованого стану і висловлювати, що їх не влаштовує. Чекайте палких суперечок.
- **Стадія дій.** Батьки починають визначати обов'язки з ведення домашнього господарства, разом приймають рішення, як задовольнити складне переплетення потреб всіх членів нової сім'ї.
- **Стадія створення контактів.** Відбувається поглиблення взаємозв'язків між нерідними батьками та нерідними дітьми.

- **Стадія дозволу.** Тепер ви все добре один одного знаєте; встановлені нові правила, і всі виконують їх. Ви стали згуртованою сім'єю.

Одним сім'ям на проходження всього циклу потрібно чотири роки, іншим для цього потрібно п'ять-сім років. А у деяких нічого не виходить, і єдиним виходом виявляється розлучення. Заключним етапом стадії адаптації в повторному шлюбі вважається етап, коли завершена вироблення власних ритуалів і традицій – важлива характеристика відбулися сімей. «Хороші відносини виростають із загальних приємних спогадів, відчуття приналежності до маленького осередку суспільства, відчуття, яке розвивається, коли ви спільно робите щось по дому».

Знову створені повторні шлюби часто виявляються в ситуації, коли проводити медовий місяць їм доводиться мало не в натовпі. Для них важливо викроїти час, щоб побути удвох. У гармонійних сім'ях батьки, що складаються в повторному шлюбі, розуміють, що, хоча діти продовжують потребувати них, їм також важливо відчувати себе захищеними, а це відчуття можуть дати стабільні відносини між подружжям і впевненість, що сім'я не розпадеться. Крім того, діти бачать перед собою приклад дружних батьків. Ці уроки вони зможуть по достоїнству оцінити пізніше, ставши дорослими. Подружжю необхідно знаходити час для себе.

## Висновки до 1 розділу

Розлучення для будь-якої особистості в переживанні актуальної ситуації – є кризовою. Ніхто з подружжя, що розлучається не йде з «поля бою» без втрат.

Тому, можна констатувати наступне:

- ✓ зазвичай жертвують своїм психологічним благополуччям не винні, а потерпілі, не ті, хто вважав за краще іншого шлюбного партнера, а ті, хто усвідомив: вибір зроблений не на їх користь;
- ✓ дуже важко в такий відчайдушний час зберегти витримку і самовладання, треба сховати біль від оточуючих і, насамперед, від дітей;
- ✓ негативне переживання супроводжує ситуацію розлучення для колишніх партнерів достатньо тривалий час, тому що розлучення сильно змінює все подальше життя колишнього подружжя;
- ✓ виникає ряд нових проблем що потребує нового способу вирішення: економічні складності (особливо у жінок, які залишилися з дітьми), зміна особистих звичок, смаків, всього стилю життя, характеру відносин із загальними друзями і знайомими, взаємин дітей не тільки з колишнім чоловіком (дружиною), але і його (її) родичами і т. п.
- ✓ розпад сім'ї сприймається особистістю, особливо в перший момент, як доказ її неповноцінності, що призводить до гострого переживання нею власної неспроможності, невпевненості в собі, депресії, самозвинуваченні;
- ✓ незалежно від статевої приналежності і від того, хто «винен» у розпаді шлюбу, подружжя ще довго переживають з приводу розлучення. найчастіше, тривалість переживання після розлучення з приводу розпаду сім'ї тягнуться гостро приблизно півроку-рік;
- ✓ повторні шлюбні відносини можливо побудувати благополучними за умов перебудови звичної поведінки й рефлексивного досвіду попередніх власних помилок.

## РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗІВЛАДАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ТА ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

### 2.1. Психологічні особливості зівладаючої (копінг) поведінки

Проблематика поведінки людей у важких життєвих ситуаціях в останнє десятиліття активно розробляється в рамках поняття «копінг».

Поняття «копінг поведінка» виникла в зарубіжній психології в другій половині ХХ в. Вперше термін був використаний Л. Мерфі в дослідженнях способів подолання дітьми вимог, що висуваються кризами розвитку [38]. Надалі це поняття використовується для опису характерних способів поведінки людини у важкій ситуації шляхом її перетворення відповідно до характеру узгодження в структурі ситуації. Така поведінка відрізняється від звичної поведінки людини в буденній обстановці, відзначає Стрельцова І.П. і, за відсутності готових способів вирішення, вимагає напруження її сил і ресурсів [41].

Р. Лазарус під «копінгом» мав на увазі когнітивні і поведінкові спроби впоратися із специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами, які сприймаються як напруга або перевищують наявні ресурси людини у зівладанні з ними. А. Райт розумів копінг як поєднання творчої і рефлексивної поведінки, що виникає у відповідь на складні і незвичайні ситуації [43]. Р. Лазарус звернув особливу увагу на два когнітивні процеси – оцінку і зівладання зі стресом (копінг). Це є безсумнівно важливими умовами при взаємодії людини з навколишнім середовищем [43]. Слово «оцінка» в даному контексті означає встановлення цінності або оцінювання якостей чого-небудь, а копінг (coping), тепер зівладання, – це цілеспрямована поведінка особистості, яка усуває або зменшує шкідливі дії стресу адекватними для особистості ситуації способами.

За визначенням П. Меканик, копінг є важливим фактором психосоціальної пристосовності, який обумовлений трьома компонентами: здатністю організму справлятися з умовами навколишнього середовища, здібністю пристосовуватися до умов навколишнього середовища й здатністю підтримувати психічну рівновагу [10].

У вітчизняній психології зівладаюча поведінка (копінг) розглядається як усвідомлена раціональна поведінка, спрямована на усунення стресової ситуації і залежить принаймні від двох чинників – особистості суб'єкта і реальної ситуації. Воно може виявлятися на поведінковому, емоційному і когнітивному рівнях функціонування особистості. Основні функції зівладання – забезпечення і підтримання зовнішнього і внутрішнього благополуччя людини. Для цього необхідне усвідомлення ситуації і способів ефективного зівладання з нею, а також уміння вчасно застосувати їх в поведінці [8].

Горбоконеко Н.В. зазначає наступні дві функції копінгу: регуляції емоцій і управлінні проблемами, що викликають дистресс [11]. Обидві функції мають місце в більшості стресових ситуацій, а пропорційне співвідношення кожної функції змінюється залежно від того, як оцінюються стресові ситуації. Копінг, націлений на емоції, визначається як когнітивне, емоційне і поведінкове зусилля, за допомогою якого особистість редукує емоційну напругу. Зусилля, за допомогою яких особистість намагається усунути загрозу (вплив стресора), визначається як копінг, націлений на проблему [46].

Отже, копінг спрямований на усунення ситуації психологічної загрози підтримку балансу між вимогами среди і ресурсами, які задовольняють ці умови.

Зівладаючу поведінку, Голованевська В.І., розуміє як індивідуальний спосіб взаємодії з важкою ситуацією (зовнішньої або внутрішньої), яка визначається її власною логікою, її значущістю для людини, з одного боку, і його власними психологічними можливостями – з іншого [9].

Зівладання з життєвими труднощами визначається авторами поняття Р. Лазарусом і С. Фолкманом як когнітивні і поведінкові зусилля індивіда, що «постійно змінюються, з метою управління специфічними зовнішніми і внутрішніми вимогами, які оцінюються їм як ті зусилля, що піддають його випробуванню або ресурси, що перевищують його». Це означає наступне: вимоги ситуації незвичайні; вони піддають індивіда випробуванню; вимоги ситуації перевищують ресурси індивіда; їм робляться когнітивні і поведінкові



зусилля, щоб впоратися із вимогами ситуації. Проте автори цього визначення говорять лише про спроби, про зусилля людини, тобто про сам процес зівладання з життєвими труднощами. При цьому зусилля можуть бути успішними, а можуть і не дати бажаного результату. Як би там не було, зівладання з негативними життєвими обставинами полягає в тому, щоб подолати труднощі і зменшити їх негативні наслідки, або уникнути цих труднощів, або просто терпіти їх присутність [43].

Очевидно, саме поняття «зівладання з життєвими труднощами» має різні значення. Перш за все, це процес, що постійно змінюється. Як вважають Уїлс і Шифман, в даному процесі можна виділити три стадії. Перша стадія – запобіжна. Діяльність на цьому етапі зівладання з негативними життєвими подіями допомагає людині підготуватися до подолання труднощів, що насуваються (наприклад, когнітивне зусилля для іншої інтерпретації ситуації). Друга стадія – безпосередньо зівладання з проблемою. Тут здійснюються когнітивні і поведінкові зусилля для вирішення конкретних завдань. На третій, останньої стадії людина має справу з наслідками критичної події. Метою даного етапу – є обмежити розміри убитку, швидше повернутися в комфортний нормальний стан. Це поновлююча стадія [48].

Згідно іншому трактуванню, зівладання з життєвими труднощами є винятково реакцією індивіда на стрес. Це означає, що когнітивні і поведінкові спроби зівладання з проблемною ситуацією здійснюються лише тоді, коли людина переживає стрес. Хоча такий підхід дозволяє відрізнити звичну, рутинну поведінку суб'єкта в повсякденній, звичній обстановці від його зусиль зівладати з негативними життєвими подіями, він не враховує низку обставин. Наприклад, даний підхід виключає можливість уникнення стресу індивідом. Крім того, за цим принципом поведінка людини до наступу стресової реакції не може бути розглянута як спроба зівладання з життєвими труднощами [45].

Деколи прагнуть розділити зусилля зівладання з небажаними подіями і результати подібної діяльності. Такий підхід допомагає уникнути явної думки щодо цінності будь-якої спроби зівладати з проблемною ситуацією. З іншого

боку, процес як би ділиться на дві частини: діяльність по зівладанню з життєвими труднощами і результати такої діяльності. Іноді поняття «зівладання з життєвими труднощам» прямо пов'язують з індивідуальними відмінностями. Вважається, що особистісні характеристики серйозно впливають як на процес відбору і використання стратегії зівладання з несприятливою подією, так і на результати подібної діяльності. Звідси і трактування поняття «зівладання з життєвими труднощами» як однієї з властивостей особистості [41].

У контексті вище сказаного зівладаюча поведінка виступає як спеціальна галузь дослідження, що включає вивчення механізмів емоційної і раціональної регуляції людиною своєї поведінки з метою оптимальної взаємодії з життєвими обставинами або їх перетворення відповідно до своїх намірів. Зівладання є індивідуальним способом взаємодії з ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини і її психологічних можливостей. Копінг являється змінною, залежною від трьох факторів – особистості суб'єкта, реальної ситуації і умов соціальної підтримки. Копінг-поведінка має дві функції: фокусування на проблемі, на руйнуванні стресового зв'язку особистості і простору буття та фокусування на емоціях, спрямованих на управління емоційним станом.

## 2.2. Чинники, які призводять до порушення зівладаючої поведінки

Ситуації, що пред'являють до людей вимоги, які перевищують їх звичайний адаптивний потенціал, описуються в різних термінах: життєві труднощі, критичні ситуації, негативні життєві події, стресові життєві події, травматичні події, небажані події, життєві кризи, економічна депривація, катастрофи. Кожна з цих ситуацій приховує в собі або виклик, або загрозу життєдіяльності людини, а то й викликає непоправні втрати [43]. Кожна з таких ситуацій обмежує активність індивіда, пред'являє йому вимоги до здібностей, що часто перевищують його, моральні і матеріальні ресурси. Словом, ці ситуації об'єднує те, що всі вони виступають як стресори, тобто чинники, що сприяють виникненню стресу. Стрес – стан людини, неспецифічна реакція на фізіологічному, психологічному і поведінковому рівнях, що виникає у відповідь на несприятливі дії [55]. До такого стресового фактору відноситься ситуація розлучення.

Психологічний або емоційний стрес визначається реакцією не стільки на фізичні властивості ситуації, скільки на особливості взаємодії між особистістю і навколишнім світом, і пов'язаний з суб'єктивним ставленням особистості до того, що відбувається в його життєвому просторі [10]. Сприйняття стресової ситуації – це більшою мірою продукт когнітивних процесів, образу думок і оцінки ситуації, знання власних можливостей (ресурсів), це ступені вмінь управління і стратегії поведінки, і їх адекватний вибір. Також це дозволяє зрозуміти, чому умови виникнення і характер прояву стресу і, відповідно, зівладання з ним у однієї людини, не є обов'язково таким ж у іншої [55]. Таким чином, при ситуації розлучення переживання одному партнерові здається дуже тяжким, а для другого значною мірою приємним.

Поняття стрес визначає комплекс відповідних реакцій людини при зіткненні з ситуацією, що піддає небезпеки її благополуччю. Ці відгуки індивіда можуть протікати на фізіологічному, когнітивному, емоційному і поведінковому рівнях. Під стресом розуміють також ситуацію високих вимог і обмежених ресурсів. Останнє трактування стресу описує скоріше деяку

надзвичайну ситуацію, чим відповідні реакції людини на несприятливі життєві події [14].

Під негативними життєвими подіями розуміється інциденти, події, що порушують нормальний перебіг життя і що є причиною фізичного або психологічного болю [4]. Якщо ж подія виявляється неочікуваною і приголомшуючою, насильницькою і небезпечною для життя людини, то її визначають як травматичну подію. Травма, у свою чергу, на думку Пері, – має на увазі раптову, значущу і нездоланну загрозу безпеки людини [48].

Такі гострі, приголомшуючі, несподівані, невіддатливі контролю і управлінню ситуації називають кризами. Кризи вважаються найбільш складною формою стресора, оскільки несуть в собі відтінок надзвичайності, загрози і необхідності невідкладної дії [43]. Природно, що кризи також переживаються людиною як негативні події. Негативні життєві події деколи іменують катастрофічними, якщо інтенсивність їх впливу і швидкість напруження настільки великі, що зміни, спричинені такими подіями, виходять за межі звичних змін ситуації, а наслідки їх сприймаються як драматичні.

Усі вище перелічені чинники згодом спричиняють за собою життєві труднощі. Вони створюють для індивіда перешкоди, подолання яких вимагає значних зусиль, особистісних витрат і надмірної напруги. Труднощі ці бувають гострими, хронічними, різноманітними, такими, що нашаровуються одна на одну, кумулятивними.

Стресори класифікуються по типу життєвих подій або по типу труднощів (фінансові, службові, міжособистісні розлучення, пов'язані із здоров'ям, із смертю близьких і т.п.), по інтенсивності (гострі, середні, помірні), по величині втрат або загрози, по тривалості (хронічні, короткострокові), по ступеню керованості подій (контрольовані, неконтрольовані), по рівню впливу (макро- і мікростресори).

Виділені типи і характеристики стресорів важливі перш за все тому, що на їх основі вибирається стратегія зівладання з негативними життєвими подіями, мобілізуються індивідуальні і колективні ресурси. Характер і

інтенсивність переживання однотипних обставин варіюються залежно від значення, приписаного цим обставинам [9]. Оцінки стресових ситуацій включають, наприклад, оцінки збитку або втрат, загрози або виклику [8]. Втрата фіксує шкоду (збитки, образи, рани), яка вже нанесена. Загрозавизначається як потенціал для шкоди або втрати. Коли насувається загроза, невідомо, чи спричинить вона втрати. Виклик відрізняється від перших двох характеристик подій своїми позитивними можливостями, хоч і в даній ситуації необхідні значні зусилля індивіда, щоб подолати вимоги обставин руйнування сім'ї. Під стресом розуміють також ситуацію високих вимог і обмежених ресурсів. Трактують стресу описує швидше деяку надзвичайну ситуацію, чим у відповідні реакції людини на несприятливі життєві події [31].

Звичайно, ситуація розлучення визначається особистістю як стресова, незалежно від того, є вона вимушеною або бажаною. Таким чином, розлучення стає гострою стресовою ситуацією, тоді як виклик і загроза можуть бути короткостроковою або хронічною. Життєві події взагалі є дискретною величиною. Проте хронічні стресори є безперервними і існують достатньо тривалий період. Зівладаюча поведінка інтерпретується також як процес управління ресурсами. Передбачається, що процес зівладнання з життєвими труднощами є по суті процес мобілізації особистісних ресурсів і ресурсів життєвого простору і процес оптимального їх використання.

Ресурси індивіда утворюють реальний потенціал для зівладнання з несприятливими життєвими подіями. Навіть проста їх наявність забезпечує адаптивну функцію: додає упевненість людині, підтримує її самоідентичність, підкріплює самоповагу [43]. Однак стресові ситуації вимагають залучення додаткових ресурсів. Ресурси – це засоби для існування, можливості людей і суспільства. Ресурси – це життєві цінності [43]. Вони можуть бути відчутними і символічними, матеріальними і моральними. Вони часто стають об'єктами обміну між людьми: гроші, товари, послуги, інформація, майно, статус, любов і т.п. [42]. Ресурси – це все те, що людина використовує, щоб задовольнити вимоги власного життєвого простору. Звичайно розрізняють два класи ресурсів:

особистісні і середові. Частіше їх називають психологічними і соціальними ресурсами. Особистісні ресурси включають навички і здібності індивіда.

Відмітимо, що успішність управління стресорами безпосередньо залежить від характеру і ступеня наявних і доступних ресурсів. Відомо, що моральний стан (наприклад, оптимізм) і енергійність (запас життєвих сил) впливають на стійкість, а віра в свою результативність – на наполегливість при розв’язанні, вирішенні складних або кризових життєвих проблем. Наявність же матеріальних засобів надає доступ до інформаційних, юридичних, медичних і інших форм професійної допомоги [52]. Проте навіть якщо ресурсів достатньо, нерідко вони залишаються невикористаними. Перешкодою для їх застосування стають культурні цінності, громадська думка (побоювання презирства, засудження значущих осіб), особистісні якості (соромливість, гордість). Експериментальні дослідження встановили, що причинами, стримуючими пошук допомоги, часто з’являється можливий збиток самоповазі особистості, її прагнення не погіршувати думку оточуючих про себе, небажання показувати свою слабкість, а також побоювання втратити свою незалежність і ін.. Проте нерідко люди відмовляються від прохання про допомогу через ілюзії власної невразливості і нереалістичного оптимізму щодо позитивного фіналу подій [44]. Звичайно, ефективність зівладання з несприятливими життєвими подіями залежить не тільки від успішного вибору стратегії, але і від індивідуальних особливостей особистості. Адже, в ситуації розлучення що переживається, як кризова вік, стать, інтелект, сила характеру також виступають можливими ресурсами [45].

Головною метою зівладання вважається досягнення реалістичного пристосування суб’єкта до того, що його оточує, що дозволяє йому задовольняти свої потреби. Надійним критерієм ефективного копіngu в ситуації розлучення також вважається ослаблення відчуття уразливості до стресів. Тобто, якщо стан особистості стабілізується, змінюється ставлення до проблеми, не виникає суб’єктивного відчуття незадоволеності і дискомфорту, варто говорити про ефективний копінг.

### **2.3. Основні підходи до стратегій трансформації поведінки в міжособистісних стосунках**

На даному етапі аналізу проблеми ми розглянемо які адаптивні завдання висуваються й які стратегії зівладання з негативними життєвими подіями такими як сімейне розлучення обираються, і наскільки вони ефективні.

Р. Мосс і Дж. Шефер сформулювали п'ять видів завдань, що виникають перед людиною в кризовій ситуації [61]. Щонайперша з них полягає в тому, щоб встановити сенс ситуації і визначити її значення для себе. Початкова реакція індивіда на стресову обстановку в ситуації розлучення звичайно виражається в замішанні. Лише потім поступово народжується розуміння того, що відбулося або відбувається. Людина намагається оцінити різні аспекти події, вгадати його наслідки. Реакція людини на вимоги кризової ситуації і її спроба протистояти їй входить в друге адаптивне завдання. У третє завдання Р. Мосс і Дж. Шефер включили необхідність підтримувати відношення з членами сім'ї, з друзями і з тими, хто здатний сприяти в вирішенні кризових проблем. Четверта категорія завдань – це збереження розумного емоційного балансу, управління негативними відчуттями, які виникли в наслідок несприятливими подіями. Дійсно, багатьом доводиться вирішувати задачу, як справитися зі страхом, з почуттям уразливості, безнадійності, гніву, загалом, як зберегти емоційну рівновагу. П'яте адаптивне завдання – це збереження і підтримка образу себе, соціальної ідентичності, упевненості в собі. Кризові події в ситуації розлучення звичайно випробовують здібності людини, розхитують його упевненість в собі, ставлять під сумнів його ідентичність і т.п. Знайти баланс, наприклад, між витратами у разі ухвалення допомоги з боку і збереженням самоповаги деколи буває нелегко.

Специфічні стратегії зівладання з негативними життєвими подіями, такі, як стратегія, сфокусована на оцінці, стратегія, сфокусована на проблемі, і стратегія, сфокусована на емоції, можуть бути оцінені залежно від того, в якому ступені вони задовольняють цим загальним адаптивним завданням.

Стратегія зівладання зі стресом в актуальній ситуації розлучення, сфокусована на оцінці, включає зусилля людини встановити реальне значення ситуації, усвідомити негативні процеси, що відбуваються, і оцінити можливі їх наслідки. В рамках даної стратегії здійснюються логічний аналіз обстановки і пізнавальна підготовка, тобто людина приймає ситуацію і розчленовує її, щоб виділити якісь слушні моменти. Ця стратегія може використовувати і неконструктивні навички, продиктовані захисними механізмами, наприклад, заперечення або применшення загрози.

Стратегія зівладання з життєвими труднощами, сфокусована на проблемі, націлена на рішуче протистояння стресорам і їх наслідкам. Даний тип реакції на кризову ситуацію розлучення починається з отримання як можна надійнішої інформації відносно тієї обстановки, в якій опинилася людина. Сюди ж відносяться навички індивіда в пошуку підтримки і заспокоєння у близьких або значущих йому людей. Центральним моментом цієї стратегії подолання стресових ситуацій з'являється прийняття рішень і здійснення конкретних дій, прагнення безпосередньо мати справу з критичними проблемами.

Третя стратегія зівладання з життєвими труднощами, як вже наголошувалося, сфокусована на емоціях. Вона націлена на управління почуттями, викликаними кризисними подіями, і на підтримку емоційної рівноваги. Адаптивні навички, що допомагають зберегти емоційний баланс, перш за все вселяють надію на зміну ситуації. Надія, роздуми про позитивну перспективу допомагають людині пригнічувати негативні відчуття і імпульсні акти, сприяють дотриманню нормам моралі. Бо саме надія підтримує волю до життя, саме вона являється джерелом прагнень. Крім регулювання емоцій за допомогою надії, існує також спосіб управління емоціями за допомогою навчання терпимості або толерантності [45].

Отже, описані три стратегії зосереджені на трьох основних сферах: на оцінці ситуації, на рішенні практичної проблеми і на власному емоційному стані.



Декілька іншу, але дуже схожу класифікацію стратегій зівладання з кризовими ситуаціями запропонували свого часу Л. Перлін і К. Шулер [38]. На їх думку, захисні функції таких стратегій повинні здійснюватися трьома способами: за допомогою усунення або зміни умов, що породили проблему (стратегія зміни проблеми); шляхом перцептивного управління сенсом переживань так, щоб таким образом нейтралізувати їх проблемний характер (стратегія зміни способу бачення проблеми); за допомогою утримання емоційних наслідків виниклої проблеми в розумних межах (стратегія управління емоційним дистресом).

Хоча зміна способу бачення проблеми украй важливо для успішного його врегулювання, класифікація Р. Мосса і Дж. Шефера здається більш послідовною і цілісною: спочатку оцінка обстановки, потім вирішення проблеми, нарешті, управління почуттями [78].

С. Фолкман і Р.С. Лазарус зі своїми співробітниками розробили методичку «Способів зівладання», яка містить 67 видів реакцій індивіда на несприятливі події [38]. Факторний аналіз даних дозволяє виділити 8 дискретних стратегій:

1. Стратегія проти стійкого зівладання – складається з агресивних зусиль людини зрадити ситуацію, неприязні і гніву відносно того, що призвело до проблеми.
2. Стратегія дистанціювання – описує спроби індивіда відокремити себе від проблеми, забути про неї.
3. Стратегія самоконтролю – полягає в старанні регулювати власні почуття і дії.
4. Стратегія пошуку соціальної підтримки – складається із зусиль індивіда знайти в життєвому просторі інформаційну, матеріальну і емоційну допомогу.
5. Стратегія прийняття відповідальності – полягає у визнанні своєї ролі в породженні проблеми і в спробі не повторювати колишніх помилок.
6. Стратегія уникнення – складається із зусиль людини позбавитися проблемної ситуації, піти із неї.

7. Стратегія планового вирішення проблеми – полягає у виробленні плану дій і дотримання його.

8. Стратегія позитивної переоцінки – описує зусилля людини надати позитивне значення що відбувається, його спробу впоратися із труднощами шляхом інтерпретації обстановки в позитивних термінах.

Всі вісім типів стратегій зівладання з життєвими труднощами охоплюють абсолютно різні орієнтації особистості. Щоб справитися з ситуацією, вона: або атакує оточуючих, або намагається отримати від них допомогу, або біжить від цієї ситуації, або відокремлює себе від даної проблеми, або надає ситуації позитивне значення, або фокусує увагу на своєму емоційному стані і поведінці (прагнення стримувати свої почуття і надалі не здійснювати подібних помилок), або, нарешті, зосереджується на вирішенні проблеми. В основному ці стратегії виключають одна одну, але інколи – доповнюють. Дослідження показують, що кожна друга людина, що опинилася у складній життєвій ситуації, використовує одночасно декілька стратегій зівладання [38].

За оцінкою ряду дослідників, ефективно використання декількох способів зівладання з негативними подіями, особливо із застосуванням практичних кроків; неефективною можна зазначити стратегію уникнення, позитивною переоцінку ситуації [38].

Доречно вказати на пастку, яка ховається в стратегії позитивної переоцінки кризової ситуації. Не викликає сумнівів те, що додання позитивного значення скрутним обставинам зменшує дистрес і служить емоційному пристосуванню до стресу. В той же час, подібне, багато в чому штучне, перенесення уваги відволікає від вирішення конкретних практичних проблем. Очевидна і дезадаптивність стратегії уникнення. По-перше, спосіб управління неприємними переживаннями за допомогою заперечення проблеми або відходу з кола конфліктної ситуації, виявляється, збільшує дистрес і таким чином не лише загострює старі проблеми, але і породжує нові [45]. Негативні наслідки стратегії уникнення особливо великі за наявності довгострокових стресорів. Треба, однак, відмітити, що у разі короткострокових стресорів така тактика

поведінки може виявитися ефективною. Вона, певно, прийнятна і за ситуації, коли немає жодної можливості для управління стресогеном [55].

Навпаки, стратегія поведінки, орієнтована на вирішення проблеми, з одного боку, усуває кризову ситуацію, а з іншою, – діє як стабілізуючий фактор, тобто зменшує психологічний дистрес [55].

Важливо зазначити той факт, що терміном «стратегії зівладаючої поведінки» в літературі визначаються два різні об'єкти:

1. Загальна глобальна спрямованість активності у відповідь на важку життєву ситуацію. Деякими авторами це явище зазначається як модус або тип зівладаючої поведінки. Багато авторів використовують в цьому випадку слово «стратегія». Голованевська називає цю спрямованість типом зівладаючої, або спільною стратегією. Як такі вона розглядає наступні спільні стратегії: 1) проблемно-орієнтований; 2) емоційно-орієнтований (типи зівладання, що входять в класифікацію Р. Лазаруса і С. Фолкмана); 3) орієнтований на оцінку ситуації (по К. Муздибаєву).

2. Конкретніші «підходи» до важкої ситуації, види реакцій на неї, способи дії в ній. Деякі з цих конкретних стратегій включається в один з типів зівладаючої поведінки, інші реалізуються в рамках декількох типів. Ці стратегії, на погляд В.І. Голованевської, більшою мірою позначають способи, прийоми реалізації типів поведінки і називаються приватними стратегіями, на відміну від типу зівладаючої поведінки. До таких приватних стратегій зівладаючої поведінки відносяться: конфротаційний, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка (стратегії-шкали опитувальника Р. Лазаруса).

Л.І. Анциферова, ґрунтуючись на якісній конструктивності, виділяє наступні стратегії. Перетворюючі стратегії зівладання. Ухваливши рішення про можливість позитивної зміни ситуації, суб'єкт починає формувати її як проблему: він визначає кінцеву і проміжні цілі, намічає план вирішення, визначає способи досягнення мети, іноді вдається до «когнітивної репетиції».

Конструктивно перетворююча стратегія життя не обов'язково передбачає використання практичних дій, їх можуть замінити вербальні форми реагування. У разі коли ресурси і резерви опиняються майже вичерпаними, відбувається перебудова змістовно-сислової і енергетично-динамічної сфери свідомості. Людина намагається сформувати нову систему психічної саморегуляції. Серед перетворюючих стратегій виділяють наступні: «порівняння, що йде вниз», коли людина порівнює себе з людьми, що перебувають в ще більш незавидному становищі, «порівняння, що йде вгору», коли людина пригадує про свої успіхи в інших областях, «антіпцірующе зівлання» і «передбачення печалі», що дозволяє людям психологічно підготуватися до можливих нелегких випробувань [4].

Прийоми пристосування. До даного виду прийомів відносяться позитивне тлумачення, коли в неприємних і морально важких переживаннях люди намагаються знайти позитивні сторони. До прийомів пристосування належить і ролева поведінка, коли людина приймає на себе певну роль і поводить згідно з нею. Оскільки людина не ідентифікує себе з цією роллю, всі промахи, що допускаються, він відносить не до себе, а до вибраного персонажу. Вказана техніка дозволяє конструктивно справлятися з обтяжливими переживаннями, коли їх основою стають особистісні властивості самої людини. Поширеною формою поведінки пристосування часто являється ідентифікація особистості з людьми удачливішими в схожій життєвій ситуації.

Допоміжні прийоми самозбереження в ситуаціях труднощів і нещастя. До таких прийомів відноситься техніка боротьби з емоційними порушеннями, виклика не усуненими з погляду суб'єкта негативними подіями. Наприклад, відхід або втеча у важкій ситуації, який може здійснюватися не лише в практичній, але і в чисто психологічній формі. Суб'єкти відходу – це індивіди, що пережили багато розчарувань і невдач. Будучи достатньо здатними, вони відмовляються від підвищення по службі і принадних пропозицій. Уникнення всіх сумнівних ситуацій стає їх особистісною особливістю. Необхідно відзначити, що в деяких випадках відхід може бути виправданою і

конструктивною стратегією життя. Проте бувають випадки, коли людина не може ні практично перетворити проблему, ні піти від джерела небезпеки і страждань. У подібних випадках індивід вдається до стратегій, що фокусуються на емоціях, – стратегіям психологічної боротьби зі своїми негативними емоціями і болючими відчуттями. Ці прийоми неконструктивні в тому сенсі, що не усувають проблеми, але все таки вони адаптивні, оскільки полегшують психологічний стан. Неконструктивними стратегіями поведінки також є різні способи психологічного захисту аж до витіснення проблеми із свідомості, імпульсна поведінка, емоційні зриви, екстравагантні вчинки, агресивні реакції, не з'ясовні об'єктивними причинами. До поширених прийомів самозбереження відноситься техніка заперечення – відмову прийняти те, що трапилося приголомшуюча, травмуюча подія. Заперечення дозволяє суб'єкту переробляти подію малими дозами, поступово асимільованими смисловою сферою особистості [4].

Зівладаюча поведінка диференціюється з погляду ефективності зівладання. Оцінювати ефективність копінгу необхідно при його завершенні, тобто в тому випадку, якщо стресова ситуація для індивіда трансформується і стає незначущою як подразник і звільняється енергія для вирішення нових завдань. У більшості психологічних джерел критерій ефективного зівладання зв'язується з психологічним благополуччям людини, що виражається в зниженні рівня тривожності, дратівливості, психосоматичної симптоматики, депресивних показників. Таким чином, можна вважати що обрана ефективна копінг-стратегія поведінки в ситуації розлучення дозволяє знизити рівень негативного переживання, трансформувати звичні поведінкові патерни і перетворити неприємну ситуацію розлучення в адекватне її сприйняття. Зівладаюча стратегія поведінки надає особистості можливості несприятливі переживання ситуації розлучення трансформувати в усвідомлену, власно обрану стратегію з урахуванням попереднього досвіду й здійснити переоцінку власних можливостей і ресурсів. Це може сприяти побудові інших подальших ефективних міжособистісних й любовних стосунків.

## Висновки до 2 розділу

Здійснений теоретико-методологічний аналіз з визначеної проблеми дослідження дозволив зробити наступні висновки:

✓ Психологічна значущість копінгу полягає в тому, щоб ефективніше пристосувати людину до вимог кризисної ситуації розлучення, дозволяючи їй трансформувати звичайну поведінку. А саме: оволодіти нею, ослабити або пом'якшити ці вимоги, постаратися уникнути або звикнути до них і, таким чином, погасити стресову дію ситуації. Таким чином, головне завдання копінгу – забезпечення і підтримка благополуччя людини, фізичного і психічного здоров'я і задоволеності соціальними відносинами.

✓ Соціально стійка стереотипізація взаємовідношень, в ситуації розлучення, як правило задає неефективні копінг стратегії поведінкових патернів, кожного або одного з подружжів. Зівладаюча поведінка не може реалізовуватися тому що, переживання негативних життєвих подій, таких, як сфокусованість на оцінці себе і партнера, на проблемі та на емоції, можуть бути оцінені залежно від того, в якому ступені вони задовольняють цим загальним адаптивним завданням.

✓ Згідно з даними здійсненого теоретичного аналізу, в рамках типу зівладаючої поведінки (або загальної стратегії зівладаючої поведінки) можуть застосуватися різні приватні стратегії. Проблема вибору тієї або іншої стратегії зівладаючої поведінки знаходить віддзеркалення і в зарубіжних дослідженнях, де увага приділяється особистісним аспектам формування переваги стратегії, рідше – аналізується вплив важкої ситуації на вибір стратегії зівладання.

✓ Таким чином можна зазначити, що гостро негативно переживається ситуація розлучення незалежно від того бажаною або вимушеною вона є. Але при усвідомленні вибору ефективної копінг-поведінки, особистісної готовності трансформувати звичну поведінку та оволодінням зівладаючої стратегії поведінки виникає для людини перспектива перетворення актуальних негативних переживань ситуації розлучення та можливості подальшого будування новітніх більш якісних шлюбних (інтимно-особистісних) стосунків.

## **РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗІВЛАДАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ У СИТУАЦІЇ РОЗЛУЧЕННЯ**

### **3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження**

Для перевірки нашої гіпотези, що чим суб'єктивні переживання особистості більш негативні в ситуації розлучення, тим менш ефективна стратегія копінг-поведінки (реагування) на стресову ситуацію, ми провели констатуюче дослідження. Експериментальну вибірку склали 54 особи (30 жінок та 24 чоловіків), які знаходяться в ситуації розлучення до одного року, тобто оцінюється ними як негативне актуальне переживання. Практичне дослідження проводилось у три етапи. На першому етапі (констатувальне дослідження) ми провели діагностику обраним інструментарієм у групі розлучених. На другому етапі дослідження була розроблена корекційна програма, яка спрямована на підтримку та оптимізацію ефективних стратегій зівладаючої поведінки щодо трансформації звичної форми поведінки для зниження актуального негативного переживання в ситуації розлучення. Третій етап обумовлює повторну діагностику після проведення корекційної програми для визначення її ефективності.

Для дослідження стратегій зівладаючої поведінки була використана методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (адаптований варіант Т.А. Крюковой), який включає перелік заданих реакцій на стресові ситуації і націлений на визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій. Методика включає 48 тверджень, обробка результатів призводиться по 5 шкалам:

- 1) копінг-рішення задачі;
  - 2) копінг-емоції;
  - 3) копінг-уникнення;
  - 4) копінг-відвернення;
  - 5) копінг-соціального відволікання.
- Для копінга, орієнтованого на рішення задачі, центральним моментом цієї стратегії подолання стресових ситуацій є прийняття рішень і

здійснення конкретних дій, прагнення безпосередньо мати справу з критичними проблемами.

- Для копінга, орієнтованого на емоції. Ця стратегія націлена на управління почуттями, викликаними кризовими подіями, і на підтримку емоційної рівноваги.
- Для копінга, орієнтованого на уникнення. Це спосіб управління неприємними переживаннями за допомогою заперечення проблеми або виходу з колу конфліктної ситуації.
- Субшкала відволікання відносяться до уникнення. Стратегія спрямована на відволіканні, віддаленні від проблеми, та переведення уваги на задоволення своїх біологічних потреб.
- Субшкала соціального відволікання також відносяться до уникнення. Стратегія спрямована на відволіканні, уходу від проблеми, через переведення уваги на найближче соціальне середовище (оточення) через задоволення потреби в спілкуванні.

Результати, отримані за допомогою цієї методики відображають вибір стратегії зівладаючої поведінки в стресових ситуаціях, в нашому випадку, в ситуації розлучення. Це важливо, тому що від того яка стратегія обирається, залежить як буде складатися подальша взаємодія з оточуючими, а значною мірою з протилежною статтю. Для виявлення ефективності обраної копінг-стратегії ми застосовуємо опросник «САН». Ми співвідносимо наскільки обрана стратегія адекватна самопочуттю, активності, настрою.

Опросник «САН» бланковий тест призначений для оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою. Суть оцінювання полягає в тому, що випробовуваних просять співвіднести свій стан поряд ознак за багатоступінчатою шкалою. Шкала ця складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображають рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Респонденти повинні обрати і відзначити цифру, що найбільш



точно відображає його стан у момент обстеження. Гідністю методики є його повторюваність, тобто допустимо неодноразове використання тесту з одним і тим же випробовуваним.

При обробці ці цифри перекоднують таким чином: індекс 3, відповідний незадовільному самопочуттю, низькій активності і поганому настрою, береться за 1 бал; наступний за ним індекс 2 – за 2; індекс 1 – за 3 бали і так до індексу 3 з протилежної сторони шкали, який відповідно береться за 7 балів (враховується, що полюси шкали постійно міняються). Отримані бали групуються відповідно до ключа в три категорії, і підсумовується кількість балів по кожній з них.

Отримані результати по кожній категорії діляться на 10. Середній бал шкали рівний 4. Оцінки, що перевищують 4 бали, свідчать про сприятливий стан випробовуваного, оцінки нижче за 4 бали свідчать про зворотне. Нормальні оцінки стану знаходяться в діапазоні 5,0 – 5,5 балу. Слід врахувати, що при аналізі функціонально стани важливі не тільки значення окремих його показників, але і їх співвідношення.

Результати, отримані завдяки цій методиці свідчать про ефективність чи неефективність обраної стратегії в залежності від психологічного самопочуття особистості. Якщо самопочуття є кризовим, то обрана стратегія зівладаючої поведінки вважається неефективною, що також призводить до порушення ефективної взаємодії з оточуючими.

Для встановлення стилів взаємодії осіб в актуальній ситуації розлучення ми провели тест «Стилі взаємодії», який містить 40 тверджень [61]. Досліджуваним необхідно проставити бали по кожному з них (певний бал характеризує ступінь згоди або незгоди із твердженням). Обробка результатів проводилася за наступними правилами: оцінки складалися за двома показниками, кожен показник включає певні номери питань. В результаті підрахунку балів по кожному показнику проводилося їх порівняння.

Якщо сума одного показника (А), принаймні, на 10 балів перевищує суму другого показника (В), то це свідчить про дипломатичні схильності людини,

його здібність врахувати погляди інших, тобто спроможний до демократичного стилю взаємодії. Сума А визначається в інтервалі від 20 до 100 балів. Якщо сума А понад 85 – схильність до ліберального стилю. Якщо сума В як мінімум на 10 балів більше суми А, то людина веде себе авторитарно, владно, безцеремонно, агресивно – тобто схильна до авторитарного стилю взаємодії. Якщо ж сума А і В розрізняються менш ніж на 20 балів – змішаний стиль.

### 3.2. Констатує дослідження та аналіз отриманих результатів

За результатами діагностики респондентів які знаходяться в актуальній ситуації розлучення у складі 54 особи, після аналізу отриманих результатів за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (адаптований варіант Т.А. Крюковой) були виявлені наступні копінг-стратегії які наочно представлені в таблиці. Досліджувані закодовані за порядковими номерами. Кожному порядковому номеру відповідає певна копінг поведінка. Таким чином було підраховано кількість обраних стратегій поведінки в ситуації розлучення.

Для кількісного співвідношення отриманих результатів ми представили данні в Таблиці 3.1. де визначили кількість осіб з певною копінг-стратегією поведінки в ситуації розлучення що переживається нею за самовизначенням як стресова.

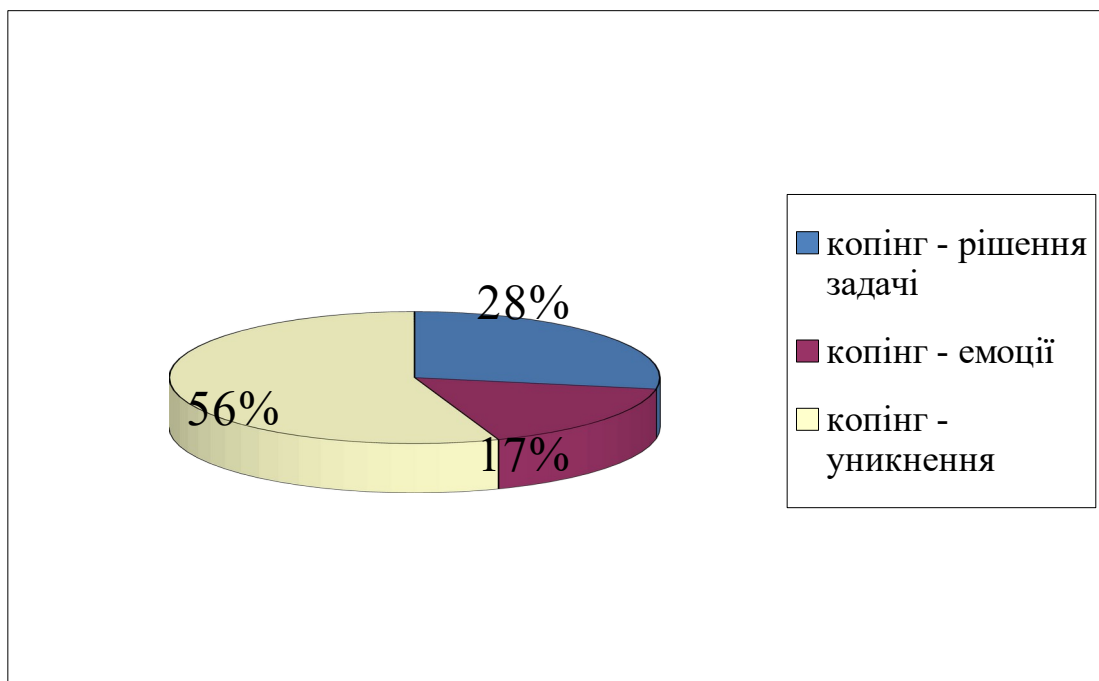
**Таблиця 3.1.**

#### **Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (розлучення)**

Копінг- стратегія	Кількість виборів	%
рішення задач	15	28
емоції	9	17
уникнення	30	55

Отже представлені результати свідчать про те, що з 54 досліджуваних лише у 15 чоловік визначено копінг-стратегію спрямовану на рішення задачі. 9 респондентів – на копінг-емоції. Кількість людей з копінг-стратегією поведінки уникнення перевищує відповідно попередні копінг-стратегій і складає 30 осіб.

Всі отримані показники для наочності представляємо у процентному співвідношенні на Рис. 3.1.



**Рисунок 3.1. Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (розлучення)**

Представлені показники свідчать про те, що більшість людей в ситуації актуальності переживання розлучення обирають копінг-стратегію уникнення – 55%. Це дуже істотні результати, які дозволяють стверджувати, що більша кількість з них обирає спосіб зівладання з неприємними переживаннями, стресовими ситуаціями за допомогою уходу від неї, її заперечення.

Лише 17% респондентів обирають стратегію зівладання зі стресовими ситуаціями сфокусовану на емоціях, орієнтовану на підтримку емоційної рівноваги за рахунок других життєвих ситуацій та оточуючих.

Та тільки 28% розлучених застосовують копінг-рішення задачі, отже орієнтовані на безпосереднє вирішення проблеми та свідомої побудови перспектив.

Ми припускаємо, що у більшості випробуваних обрана неефективна стратегія поведінки, а саме стратегія уникнення, яка заважає і навіть шкодить власному житті та ефективній взаємодії з оточуючими. Для перевірки цього ми використали наступну методичку.

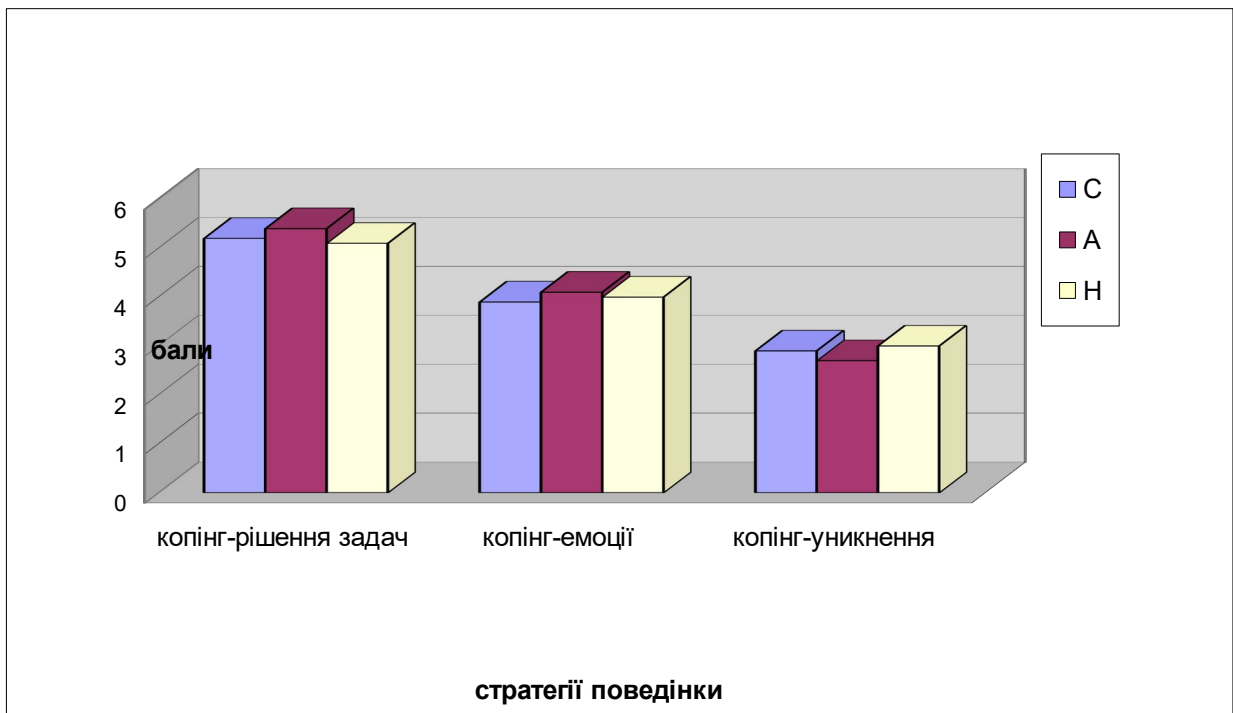
В процесі діагностики за методикою «САН» ми перевірили функціональний стан в якому перебувають люди в ситуації розлучення з

різними стратегіями поведінки. В результаті обробки результатів по всій вибірці, отримали наступні результати, які представлені в Табл. 3.2. та Рис. 3.2.

**Таблиця 3.2.**

**Функціональний стан особистості з різними стратегіями зівладання**

	копінг-рішення задач	копінг-емоції	копінг- уникнення
<b>Самопочуття</b>	5,2	3,9	2,9
<b>Активність</b>	5,4	4,1	2,7
<b>Настрій</b>	5,1	4	3
<b>Ср. знач.</b>	<b>5,2</b>	<b>4</b>	<b>2,9</b>



**Рис. 3.2. Функціональний стан осіб в ситуації розлучення з різними стратегіями зівладання**

Самопочуття у респондентів зі стратегією поведінки спрямованої на рішення задач складає 5,2, активність – 5,4, настрій – 5,1. Середній бал складає 5,20. Ці показники свідчать про те, що стан даної категорії знаходиться в діапазоні норми, що говорить про достатньо прийнятого переживання актуальної ситуації випробовуваних та підтверджує ефективність цієї стратегії.

Самопочуття, у тих хто орієнтований на емоції, визначають – 3,9 балів, активність – 4,1, настрій – 4,0, середній бал 4,0. Цей показник не свідчить про сприятливий стан випробовуваних, тому що не перевищує 4. Нормальні оцінки стану знаходяться в діапазоні від 5,0 до 5,5 балів. Отже можливо констатувати про недостатню ефективність цієї стратегії.

Та у випробовуваних зі стратегією поведінки уникання самопочуття – 2,9, активність – 2,7, настрій – 3,0, середній бал складає 2,9. Це значно нижче границь норми, що свідчить не тільки про неефективність цієї стратегії, але й про негативний вплив на стан особистості та його взаємодії з оточуючими.

Проаналізував вище зазначене можна стверджувати, що у людей в ситуації розлучення з копінг-стратегією рішення задач самопочуття, активність

та настрій знаходиться в діапазоні норми. Це свідчить про ефективність цієї стратегії, яка благодійно впливає на самопочуття, на їх діяльність та на взаємодію з другими. У осіб зі стратегію копінг-емоції: функціональний стан незадовільний та не знаходиться в кордонах норми. Це свідчить про неефективність обраної стратегії, яка негативно впливає на зівладаючу поведінку, на його самопочуття, отже на взаємодію з оточуючими також (звинувачення, конфліктність, образа).

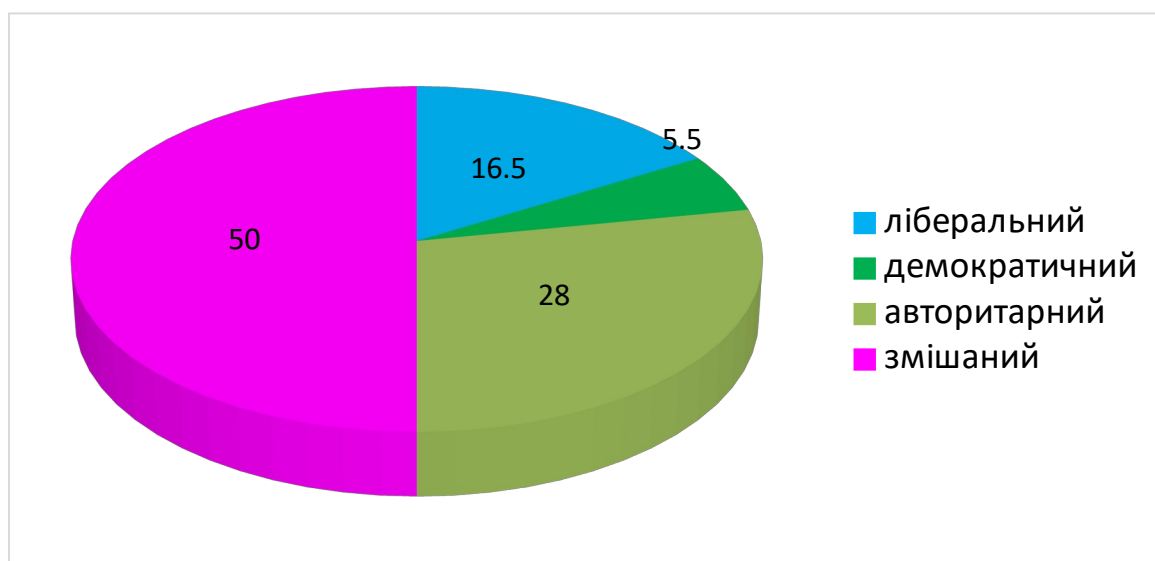
Та найнижчі показники функціонального стану були отримані у респондентів з копінг-поведінкою, яка орієнтована на уникнення. Це свідчить не тільки про неефективність цієї стратегії зівладаючої поведінки, але й її загрозливого впливу. Спосіб управління неприємними переживаннями за допомогою заперечення проблеми збільшує дистрес і таким чином не тільки загострює старі проблеми, але й породжує нові. Негативні наслідки полягають в погіршенні самопочуття, настрою, активності, все це впливає на діяльність особистості, на його взаємодію з оточуючими та побудову міжособистісних стосунків.

Для підтвердження ефективності або неефективності копінг стратегій в поведінці ми рішили визначити провідні, повсякденні стилі взаємодії. Результати отримані за допомогою тесту «*Стили взаємодії*» представлені в Таблиці 3. 3.

**Таблиця 3. 3.**

**Співвідношення стилів взаємодії**

<b>Стили взаємодії</b>	<b>кількість осіб</b>	<b>%</b>
Ліберально – потуральний	9	16,5
демократичний	3	5,5
авторитарний	15	28
змішаний	27	50



**Рис. 3.3. Співвідношення стилів взаємодії серед респондентів**

В результаті тестування у 54 осіб виявилось, що найчастіше зустрічається змішаний стиль взаємодії – 27 чоловік, на другому місці – авторитарний – 15; ліберальне – потурання – 9; демократичний – 3. Це говорить про те, що більшість людей що знаходяться в актуальній ситуації розлучення не використовують якийсь один домінуючий стиль взаємодії, а застосовують декілька стилів в своїх стосунках та діяльності залежно від ситуації. Потім, по убуванню, зустрічаються ті які схильні будувати відносини авторитарно, здійснювати жорсткий постійний контроль за оточуючими, диктувати власні норми.

На третьому місці, респонденти з ліберальним стилем взаємодії, які прагнуть якомога менше втручатися в життєдіяльність з активними прагненнями, практично усуваються від керівництва життєвою ситуацією, обмежуючись формальними стосунками як правило стають відомими.

З 54 респондентів всього три людини використовуює демократичний стиль взаємодії, що передбачають увагу і враховують думки оточуючих, вони прагнуть розуміти їх, переконати, а не спричиняти моральний біль та наказувати, ведуть діалогічне спілкування «на рівних».



Теоретичне обґрунтування особливостей взаємодії та копінг-поведінкових стратегій дають можливість стверджувати, що благополучніше складаються взаємини з оточуючимизмішаним стилем. Таким чином, для позитивного результату взаємодії і спілкування особистості необхідно здатність гнучкої зміни стилів взаємодії і позицій спілкування залежно від соціальної ситуації. Але змішаний стиль має деякі недоліки. Несвідомість в ситуації особистісної позиції призводить к неочікуваним результатам, не можливості вибору правильної поведінкової стратегії.

Також можливо відмітити як позитивні так і негативні сторони авторитарного стилю взаємодії. Особистісна якість людей з таким стилем – контроль як за власними життєвими ситуаціями так і за поведінкою оточуючих. Впевненість в власній правоті та ефективності частіше нівелює погляди та думки оточуючих. Позиція «Я знаю краще» призводить до конфліктів та непорозуміння. Цей стиль взаємодії доцільний лише на певних етапах, в критичних ситуаціях, а також для покращення ситуативної дисципліни. Однак в більшості випадків, виходячи з отриманих даних, постійне застосування авторитарного стилю не сприяє сприятливій взаємодії і спілкуванню. Це створює несприятливий психологічний клімат, обумовлює підвищене психологічно-стресове навантаження, що може бути одним з факторів розлучення і неможливості будувати нові стосунки.

При ліберально-комформному стилі людини спостерігається неефективна взаємодія. Ліберальний стиль характеризується відсутністю контролю та інтересу до других, співпраці, у наслідок чого результати спілкування звичайно низькі, незадоволеність партнером, несприятливий психологічний клімат в сім'ї, немає стимулу до побудови спільного майбутнього.

Співвідношуючи результати по двох методиках «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (адаптований варіант Т.А. Крюковой) та «Стили взаємодії», ми отримали наступні результати, представлені в Табл. 3. 4.

**Таблиця 3. 4.**

### Співвідношення копінг-поведінки зі стилями взаємодії

Копінг	ліберальний	демократичний	авторитарний	змішаний	Кіл-ть вибор.
рішення задач	-	3	-	12	15
емоції	-	-	9	-	9
уникнення	9	-	6	15	30

Таким чином, представлені дані, які підтверджують про те, що копінг-стратегією спрямовану на рішення задач використовують особи з демократичним та змішаним стилем взаємодії, що дозволяє їм нижче переживати ситуацію розлучення як гостро негативну. Респонденти з копінгом, орієнтованим на емоції частіше обирають авторитарний стиль взаємодії. Та розлучені з копінгом уникнення зустрічаються з ліберальним, авторитарним та змішаним (погано усвідомленою власною позицією) стилем управління.

В процесі дослідження ми встановили тенденцію, що при неефективному стилі взаємодії обирається неефективна копінг-стратегія. Таким чином, ми прийшли до висновку, що неефективний стиль взаємодії приводить до порушення зівладаючої поведінки та взаємодії людей з оточуючими в процесі міжособистісних стосунків. Також ми встановили, що насправді деякі копінг-стратегії обрані респондентами, а саме копінг-емоції та копінг-уникнення, негативно впливають на їх функціональний стан, що тягне за собою й порушення стилів взаємодії зі значущими оточуючими. Ці стратегії вважаються не тільки неефективними, вони загрожують психічному здоров'ю, довгостроковому стресу може привести до депресії.

В рамках нашої досліджуваної проблеми взяті за основу конструктивні способи подолання конфліктів і труднощів в актуальній ситуації розлучення, які складають механізми психологічної регуляції або зівладання, найголовнішими завданнями яких вважаються: досягнення реалістичного реагування на події, реалістичний облік цілісної ситуації, вміння пожертвувати

приватним, ситуативним, здатність розбивати всю проблему на потенційно вирішувані завдання.

Найважливішим підходом до рішення проблеми є переосмислення власних способів взаємодії, засноване на формуванні у них високофункціональної копінг-поведінки і вироблення навиків, які сприяють особистісному зростанню. Нами розроблена корекційно-тренінгова програма психологічної допомоги зівладання з негативними переживаннями в актуальній ситуації розлучення, яка полягає у формуванні в них особистісної ефективної копінг-поведінки.

### 3.3. Формуючий експеримент та перевірка його ефективності

В контексті теоретичного та практичного матеріалу нашої роботи ми прийшли до висновку, що досягнення позитивного результату взаємодії особистості с оточуючими залежить: від ефективних стратегій зівладання, від індивідуальних особливостей спілкування, від уміння будувати систему діалогічної взаємодії, взаємостосунків з протилежною статтю в спільному комунікативному просторі, розвивати в собі здібність гнучкої, усвідомленої побудови і структуризації форм, змісту спільної діяльності, що веде до прогнозованих позитивних результатів.

Для розвитку всіх вище перерахованих якостей і здібностей розроблений тренінг особистісної корекції і розвитку, представлений в Додатку 1. Корекційно-тренінгова програма складається з наступних напрямків:

#### 1. Самопрезентація і діагностика особистості.

Мета заняття:

- створення умов для саморозкриття, самоприйняття та самоствавлення;
- формування ідеальної моделі особистості: оцінка рівня сформованості індивідуальних – важливих якостей; визначення ефективних поведінкових стратегій, подолання неадекватних переживань в міжособистісних стосунках.

#### 2. Визначення системи і умов самокорекції і саморозвитку.

Мета: Визначення індивідуальної трансформації звичної поведінки та корекції неефективних стратегій і стереотипів.

Заняття починаються з процедури вітання. Потім аналізуються матеріали з виконаним домашнім завданням. Ведучий з'ясовує, у кого й які були ускладнення або неясності при його виконанні. Потім переходить до виконання вправ.

#### 3. Об'єктивне оцінювання себе і оточуючих.

Мета: Зняття стереотипів, що утрудняють процесу об'єктивування сприйняття особистості щодо себе та ситуації актуального переживання розлучення. Усвідомлення стереотипної звичайної форми поведінки, виокремлення ефективних та деструктивних патернів.

Заняття проводиться в два етапи.

Перший етап.

Мета: Вироблення навиків щирої і об'єктивної оцінки себе та інших оточуючих людей.

Другий етап.

Мета: Виявлення і усунення негативних стереотипних тенденцій оцінки особистості на емоційному та поведінковому рівнях.

#### 4. Міжособистісна взаємодія з оточуючими.

Мета: Вироблення навиків управління взаємодією в різних ситуаціях.  
Корекція стереотипів домінування.

Заняття проходить в два етапи.

Перший етап.

Відпрацювання навичок, сприяючих формуванню ефективних комунікативних патернів взаємодії.

Мета етапу – виявлення і корекція недоліків у сфері комунікації.

Другий етап.

Відпрацювання навиків управління спілкуванням, розвиток уміння слухати та розуміти других.

Мета етапу – корекція стереотипу домінування у взаємодії та інших негативних проявів за самодіагностикою.

#### 5. Суб'єкт – суб'єктні взаєностосунки.

Мета: Зняття стереотипу домінування, авторитаризму, агресивності.

У коректувальній програмі використовувалася наступна техніка: техніка ідеальних моделей, психосинтез, техніка гештальт- терапії.

Методологічною основою техніки ідеальних моделей являється використання пластичної, творчої, динамічної енергії образів (особливо зорових).

**Техніка психосинтеза** орієнтована на подолання внутрішніх психологічних бар'єрів особистості. Метод дозволяє виявляти ізольовані, неусвідомлені прояви психічного, що призводить до порушення внутрішньої

рівноваги і інтегрувати їх в власний цілісний світогляд.

Коли людина знайомиться з однією з своїх субособистостей, вона може відступити убік і постежити за нею. У психосинтезі цей процес названий «дизидентифікація»: як тільки учасник ясно бачить цей образ, він розпізнає контури ряду його негативних якостей, установок і стереотипів, які керували його поведінкою. Працюючи із своїми суб-особистостями, людина вчиться розпізнавати свої різноманітні і суперечливі личини і піддавати їх «усвідомленому аналізу й прийнятті різних власних «Я»» по відношенню до цих частин, замість того, щоб створювати посилення захисних механізмів та поширювати стереотипну звичну форму поведінки. Засвоювати різноманітність власних проявів якостей та поведінкових патернів.

**Техніка гештальт-терапії** спирається на теорію образу. Виникнення такого образу допомагає переживанню ситуації «тут і тепер», що заміщає переживання та фіксації на проживанні минулих подій. Розроблені в гештальт-техніці прийоми дозволяють зробити підсвідому «фігуру» конфлікту виразнішою з тим, щоб невідреагувати звичайно, а знайти в ній свій новий вираз. Техніка використовує порожнє крісло як «якір». Учаснику пропонується переходити з одного крісла в інше, одночасно змінюючи свою систему відчуттів на передбачувану у «фігурі».

По завершенню корекційно-тренінгової програми «Власні можливості» з особами які переживають актуальність ситуації розлучення у складі 20 чоловік (за власним бажанням) з копінг-поведінкою «уникнення» ми здійснили повторну діагностику, яка показала результативність програми в наступних отриманих даних.

За методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (адаптований варіант Т.А. Крюковой) були отримані наступні результати, представлені в таблиці 3.5.

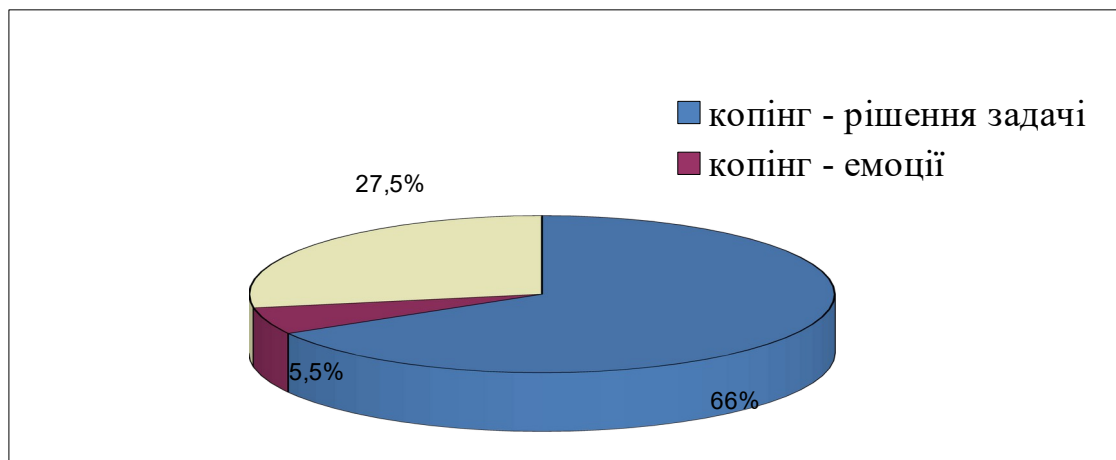
Таблиця 3.5.

**Копінг-поведінка в стресових ситуаціях**

Копінг	Кількість виборів	%
рішення задач	36	66
емоції	3	5,5
уникнення	15	27,5

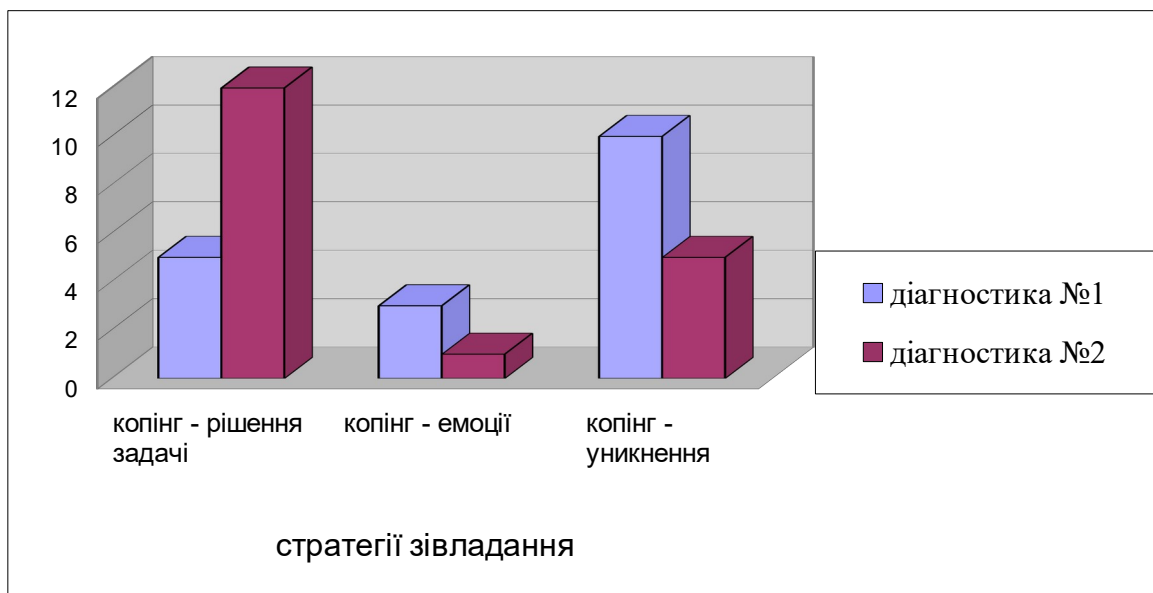
Отже, після проведення корекційної роботи були отримані наступні результати. Зі всієї вибірки розлучених, яка складає 54 чоловік: 36 чоловік з копінг-стратегією поведінки спрямованою на рішення задачі; 3 респондента – на копінг-емоції; 15 осіб зі стратегією зівладання уникання.

Всі отримані показники представляємо у процентному співвідношенні на Рис. 3.4.



**Рис.3.4. Копінг – поведінка в стресових ситуаціях переживання розлучення після корекційної програми**

Співвідносимо результати діагностики до та після формуючого експерименту. Усі дані представлені для наявності у діаграмі (Рис. 3.5.)



**Рис. 3.5. Порівняльні дані за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях»**

Данні дають можливість констатувати зміни в поведінкових стилєвих взаємодіях з неконструктивних на більш ефективні. Копінг спрямований на рішення задач дозволяє особистості в значній мірі управляти ситуацією, прогнозувати власне майбутнє та будувати ефективні міжособистісні стосунки.

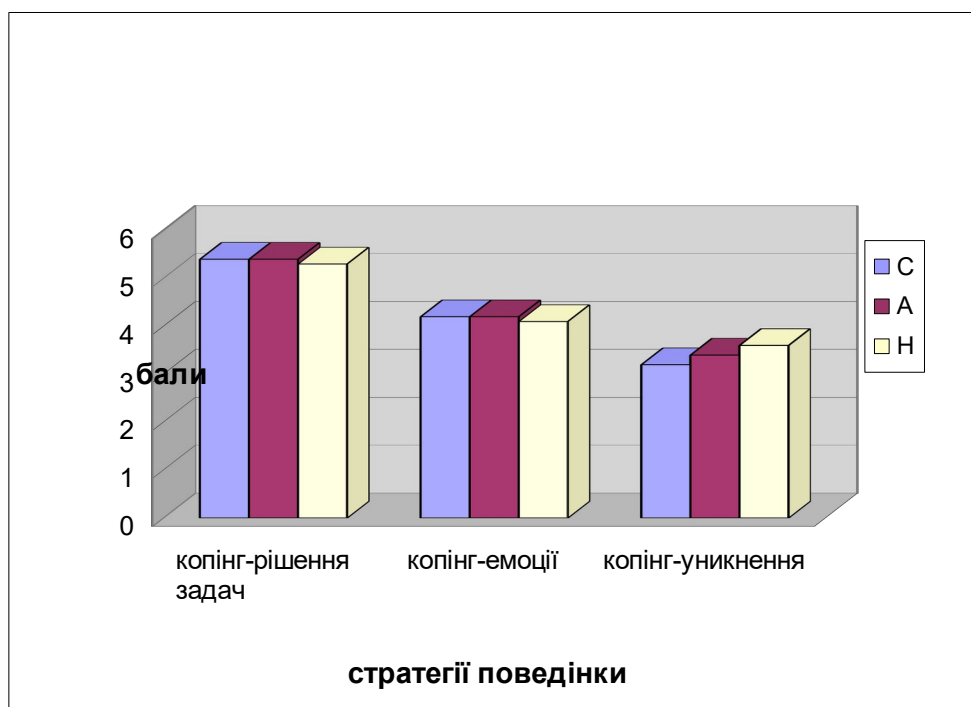
За методикою «САН» в процесі повторної діагностики ми перевірили функціональний стан розлучених з різними стратегіями поведінки після проведення корекційної програми. В результаті обробки результатів по всій вибірці, отримали наступні показники, які представлені в таблиці 3.6.

**Таблиця 3.6.  
Функціональний стан розлучених з різними стратегіями поведінки після проведення корекційної програми**

	копінг- рішення задач	копінг- емоції	копінг- уникнення
<b>Самопочуття</b>	5,4	4,2	3,2
<b>Активність</b>	5,4	4,2	3,4
<b>Настрій</b>	5,3	4,1	3,6
<b>ср. знач.</b>	<b>5,36</b>	<b>4,16</b>	<b>3,4</b>



Результати функціонального стану людей які знаходяться в актуальній ситуації переживання розлучення, після корекційної програми визначено значне покращення в кількісних показниках самопочуття, активності та настрою. Можливо стверджувати що при ефективній копінг поведінці яка спрямована на вирішення задач значною мірою покращується функціональний стан. Активність власної позиції в житті підвищує емоційний стан, у людей з'являється віра в краще майбутнє і в стосунки які будуть задовольняють їх очікуванням. Уміння володіти емоційними проявами, свідомо реагувати в різних життєвих ситуаціях сприяє більш позитивним переживанням та можливості ефективно будувати міжособистісні стосунки.



**Рис. 3.6. Функціональний стан людей актуально переживаючих стан розлучення з різними стратегіями зівладання (після формуючого експерименту)**

Співвідношення отриманих результатів з попередньою діагностикою, ми встановили, що після проведення формуючого експерименту функціональний стан людей переживаючих ситуацію розлучення після сформування стратегії зівладання спрямованої на рішення задач значно покращився.

Розуміння власних особливостей поведінкових стратегій, свідомий вибір копінг стратегій в взаємодії надає можливості знизити негативні переживання в кризових життєвих ситуаціях однією з яких є – ситуація розлучення. Суб'єктивне негативне переживання ситуації розлучення може підпорядковувати всі особистісна значущі сфери життя людини забарвлюючи їх одним відтінком. У нього знижується віра в власні можливості виникає розчарування в оточуючих, руйнуються всі життєві перспективи.

Але розроблена та апробована корекційна програма яка спрямована на зівладання поведінки, вибору ефективної копінг стратегії в процесі взаємодії з оточуючими показує значне покращення функціонального стану особистості. Це дає підставу визначити корекційну програму як ефективну.

### Висновки до розділу 3

За результатами констатувального дослідження можна зробити наступні висновки:

✓ Неefективна копінг стратегія поведінки призводить особистість до неможливості управляти ситуацією а бути її заручником. Негативні емоційні реагування насамперед визначаються не розумінням особистісних бажань та реально усвідомлюючу перспективу майбутнього.

✓ Суб'єктивне негативне ставлення до актуального переживання ситуації розлучення призводить до порушення функціонального стану особистості. Знижується активна життєва позиція як в діяльності, так і в міжособистісних стосунках тим більше з протилежною статтю. Настрій характеризується різкими перепадами, розладом сну, аж до невралгічних болів і порушень серцевого ритму. Самопочуття, як правило, серйозно ускладнюють їхнє життя, не будують перспектив, часто жалкують про минуле, до минулого подружжя зберігають емоційну прихильність (або відносяться неоднозначно).

✓ Розроблена та апробована корекційно-тренінгова програма яка спрямована на зівладання поведінки, вибору ефективної копінг стратегії в процесі взаємодії з оточуючими показує:

- найбільш ефективною є копінг стратегія яка спрямована на рішення задач, вона надає можливості усвідомлено регулювати власну поведінку, трансформувати звичайні форми поведінки під власний результат;
- зівладаюча поведінка визначає систему і умови розвитку самоконтролю, ставлення до себе та оточуючих, також надає змогу трансформувати власні почуття до себе і ситуації вцілому;
- стилі взаємодії найбільш ефективні змішані тільки тоді коли є усвідомлення та урахування вибору поведінки рішення особистісних задач.

## ВИСНОВКИ

Наша кваліфікаційна робота присвячена вивченню проблеми суб'єктивного переживання ситуації розлучення як чинника трансформації звичних форм поведінки. Потрібно було визначити як суб'єктивні негативні переживання особистості в ситуації розлучення відображаються в поведінкових патернах, а саме які копінг-стратегії є ефективними та перспективними для побудови міжособистісних стосунків.

У ході теоретичного дослідження цієї проблематики, були розглянуті основні психологічні особливості переживання ситуації розлучення. Було з'ясовано, що первинне особистісне відношення та сприйняття даної ситуації частіше супроводжується гострим негативним переживанням в прояві звинувачення себе або оточуючих. Але воно має і зовсім протилежне відношення як бажане, відкриваюче нові перспективи к щастю та майбутньому.

У роботі також були розглянуті стратегії поведінки, орієнтовані на вирішення проблеми, з одного боку, які усувають кризову, складну життєву ситуацію, та з іншого, що діють як стабілізуючий фактор, тобто зменшують психологічний дистрес.

У вітчизняній психології зівладаюча поведінка (копінг) розглядається як усвідомлена раціональна поведінка, спрямована на усунення стресової ситуації і залежить принаймні від двох чинників – особистості суб'єкта і реальної ситуації. Вона може виявлятися на поведінковому, емоційному і пізнавальному рівнях функціонування особистості. Основні функції зівладання – забезпечення і підтримання зовнішнього і внутрішнього благополуччя людини. Для цього необхідне усвідомлення ситуації і способів ефективного зівладання з нею, а також уміння вчасно застосувати їх в поведінці щодо до побудови адекватних стосунків з оточуючими.

За результатами нашого емпіричного дослідження ми дійшли таких висновків, що неефективний стиль взаємодії приводить до порушення зівладаючої поведінки та взаємодії людей з оточуючими в процесі міжособистісних стосунків. Також ми встановили, що визначені деякі копінг-

стратегії обрані респондентами, а саме копінг-емоції та копінг-уникнення, негативно впливають на їх функціональний стан, що веде за собою й порушення стилів взаємодії зі значущими оточуючими. Ці стратегії можна вважати не тільки неефективними, а вони можуть загрожувати психічному здоров'ю, довгостроковому стресу може привести до депресії. Найбільш ефективною у людей в ситуації розлучення ми визначили копінг-стратегію – рішення задач де функціональність особистості, а саме самопочуття, активність та настрої знаходиться в діапазоні норми.

Результати нашого дослідження показали, що важливими факторами трансформації звичайної поведінки особистості є усвідомлена копінг – стратегія, стиль взаємодії та зівладаюча поведінка які дозволяють переживати актуальність ситуації розлучення з більш позитивними поглядами як на себе та оточуючих, так і на перспективи майбутнього в цілому. Це являється підтвердженням нашої висунутої гіпотези.

## СПИСОК ВИКОРАСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии : М, 1995. 108 с.
2. Абульханова К. А. Сознание как жизненная способность личности. Психологический журнал. 2009. Т. 30, N 1. С. 32–43.
3. Алешина Ю.Е. Исследование разводов в западноевропейских странах /Ред. З.А. Янкова, А.Ф. Северина //Служба сім'ї: вивчення досвіду і принципів організації – М., 1981., 175 с.
4. Андреева Г.М. Соціальна психологія. /Г. М. Андреева - М.: Аспект-прес. 2004., 342 с.
5. Ананьев Б.Г. Избр. психолог. труды. /Б. Г. Ананьев – М., 1980., 427 с.
6. Андреева Т.В. Психология современной семьи. /Т. В. Андреева - СПб.: Язык. 2005., 263с.
7. Антонов А.И. Микросоциология семьи. /А. И. Антонов - М., 1998., 218с.
8. Антонов А.И. Судьба семьи России XXI века./А. И. Антонов, С. А. Сорокин - М., 2000., 345с.
9. Антонов А.И. Кризисы семьи и пути их преодоления /А. И. Антонов, В.А. Борисов - М., 1990., 187 с.
10. Артамонова Є.І. Психологія сімейних відносин з основами сімейного консультування. /Є. І. Артамонова, М.: Видавничий центр «Академія», 2002. с.49-56.
11. Атватер Н. Я вас слушаю. /Н. Атватер ... М., 1988., 233 с.
12. Ачгильдиева Е. Ф. Методические проблемы изучения стабильности брака /Е.Ф. Ачгильдиева //Автореф. дис. канд. екон. наук. – М., 1982., 18 с.
13. Бейкер К. Теория семейных систем М. Боуэна /К. Бейкер // Вопросы психологии. 1991. № 6 – С 22-28.
14. Белов В.И. Супружеская конфликтность. // В. И. Белов - М.: МИФИ. 2004. с. 254.
15. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. /Э.Берн – М. 1988., с. 156.

16. Бодалев А.А. Общая психодиагностика. /А. А. Бодалев, В.В. Столин – М. 1987., 378 с.
17. Браун Дж. Теория и практика семейной психотерапии. /Дж. Браун, Д.Кристенсен – СПб: Питер, 2001.- 342 с..
18. Василюк Ф.Э. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. /Ф. Э. Василюк – М. 1984.- 183 с.
19. Вишневский А.Г. Эволюция семьи в СССР и принципы семейной политики /А.Г. Вишневский //Семья и семейная политика – М., 1991.- 217с.
20. Волкова А.Н. Методические приемы диагностики супружеских отношений. / А.Н.Волкова, Т.М. Трапезникова // Вопросы психологии. 1985., № 5. С.24-30.
21. Волкова А.Н. Опыт исследования супружеской неверности. / А.Н.Волкова //Вопросы психологии. 1989., № 2., С. 18-24.
22. Волкова А.Н. Социально-психологические факторы супружеской совместимости/ А.Н. Волкова // Дисс. канд. психол. наук. - Л., 1979.- 234с.
23. Гозман Л.Я., Алешина Ю.Е. Социально-психологические исследования семьи: проблемы и перспективы. / Л.Я.Гозман, Ю.Е. Алешина// Вестник МГУ. Серия 14.Психология. 1985. № 4., С.27-34.
24. Голод С.И. Семья и брак / Голод С.И. //Историко-социологический анализ – Л.1998.,
25. Гукова Є.Г. Стійкість шлюбу і критерії / Є.Г. Гукова //Сім'я в Росії. – 1994., № 4. С.167-179.
26. Донець О. І. Сімейний статус жінки як чинник її самосприйняття // Психологічні перспективи. Спец. вип. Проблеми кіберагресії. – Луганськ: Промдрук, 2012. – Т. 1. – С. 30–39.
27. Донець О. І. Особливості самосприйняття жінок після розлучення // «Молодий вчений» № 2 (17) лютий, 2015. – С. 380 – 383.
28. Дмітрієнко А. К. Соціально-психологічні чинники стабільності шлюбу в перші роки подружнього життя /А.К. Дмітрієнко //Автореф. на соиск. уч. степ. канд. психол. наук. – Київ., 1989. - 21 с.

29. Зацепін В. І. та ін. Родина. Соціально-психологічні та етичні проблеми: Довідник. Київ, 2003, - с. 225.
30. Земска М. Семья и личность/ М.Земска - М.: Прогресс, 1986. – с. 135.
- 31.Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 216 с.
32. Ковалева Л.Е. Микроклимат в семье / Л. Е. Ковалева - М., 1999, с. 295
33. Кочунас Р. Основы психологического консультирования. /Р. Кочунас, - М., 1999, 382 с.
- 34.Кратохвил С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний /С.Кратохвил, М.: Медицина, 1991, 261 с.
35. Кузьмин А.И. Кризис семьи, новые условия и формы ее жизнедеятельности / А.И. Кузьмин // Семья в России. 1996. № 1. С. 22-27.
36. Кукса А.П. Проблемы социологии семьи / А.П./ Кукса //Семья в России. - 1996., №1.,С. 45-51.
37. Левин К. Разрешение социальных конфликтов/ К. Левин - СПб.: Язык. 2000.
- 38.Левкович В.П. Особенности супружеских взаимоотношений в разнонациональных семьях. // Психологический журнал. 1990. № 2.
39. Макеев Г.А. Семейная жизнь и дети /Г.А. Макеев, Волгоград: Нижневолжский книжное издательство, 1987. с. 29-30.
40. Мацковский М.С. Социология: Проблемы теории, методологии и методики. / М. С. Мацковский, - М., 1989.
41. Медвідь Є.С. Миф и нарратив: истоки жизненной истории // Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості / за ред. С.Д. Максименка, М.В. Папучі. –Київ, 2011. – Т. 11. Вип. 4. Ч. 2. – С. 31-37.
42. Моросанова В.И. Стилевая саморегуляция поведения человека /В.И.Моросанова, Е.М. Коноз // Вопр. Психол., № 2, 2000.
43. Мишина Т.И. Исследования семьи в клинике и коррекция семейных отношений / Ред. М.М. Кабанов, А.Е. Личко, В.М. Смирнов, - Л., 1983, с. 327.



44. Навайтис Г.А. Опыт психологического консультирования супружеских конфликтов // Психологический журнал. - 1983. - № 3.
45. Нартова-Бочавер С.К. Совладающее поведение в системе понятий психологии личности /С.К. Нартова-Бочавер//Психол журн., № 5, 1997.,С.32-38.
46. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія [Текст] : підручник у 2 кн / Л. Е. Орбан-Лембрик. – Чернівці : Книги - XXI. Кн. 1 : Соціальна психологія особистості і спілкування. - 2010. - 464 с.
- 47.Обозов Н. Н. Диагностика супружеских затруднений /Н.Н.Обозов, А.Н.Обозова // Психологический журнал.-1982. - № 2. С. 45-52.
- 48.Орлов А.Б. Эволюция межличностных отношений в семье: основные подходы, ориентации и тенденции. /А. Б. Орлов, - М., 1997, с. 235.
- 49.Орлова Н. Семья как объект социально-философского исследования // Автореферат дисс. канд. философ. наук. - СПб. 2003, 19 с.
- 50.Ощепкова А. П. Социально-психологические аспекты семейно-брачных отношений. Автореф.дисс .... канд.филос.наук.-Томск., - 1974, С. 21.
51. Папуча М.В. Внутрішній світ. Переживання // Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. – К.: КММ, 2006. –С. 167–182.
52. Психологія сім'ї [Текст] : навчальний посібник / ред. В. М. Поліщук. - 2-ге вид., доп. - Суми : Університетська книга, 2016. - 282 с.
53. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі : монографія / Ю.Д. Гундертайло, В.О. Климчук, О.Я. Кляпець та ін. ; за ред. Т.М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2016. 320 с.
- 54.Психология семейных отношений с основами семейного консультирования /Под. Ред. Е. Г. Силяевой. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - С. 192
- 55.Разумихина Г. П. Мир семьи. – М., 1986. – с. 139.
56. Римашевская Я. Окно в русскую частную жизнь: Супружеские пары в 1996 году. // Я. Римашевская, М. Малышева, Д. Ванной - М., 1999.
57. Саймон Р. Один к одному: Беседы с создателями семейной терапии. // Р. Саймон, - М., 1996, с. 372.

58. Семья в психологической консультации. Опыт и проблемы психологического консультирования / Ред. А. А. Бодалев, В. В. Столин. М., 1989. – 254 с.
59. Смехов В.А. Опыт психологической диагностики и коррекции конфликтного общения в семье // Вопросы психологии, 1985, № 4 – С. 24-30.
60. Солодников В.В. Социально-дезадаптированная семья в современном обществе. // В.В. Солодников, - Рязань: Пресса. 2001.
61. Столин В.В. Психологические основы семейной терапии. // Вопросы психологии, 1987, № 6.
62. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї: навч. посіб. – Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. – 136 с.
63. Сисенко В.А. Супружеские конфликты. // В.А. Сисенко - М.: Мысль, 1989.
64. Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. – К.: Міленіум, 2006. –204с.
65. Фромм Э. Искусство любви. Исследование природы любви. // Э. Фромм, - М., 1990.
66. Целуйко В.М. Психология современной семьи. // В. М. Целуйко, - М.: Владос, 2004, с. 324.
67. Шмелев А.Г. Острые углы семейного круга. М., 1986;.
68. Ейдемиллер Е.Г. Семейная психотерапия. /Е. Г. Ейдемиллер, В.В. Юстицкий, - Л., 1990, 387 с.
69. Яффе М., Фенвик Э. Секс в жизни женщины. – М.: Медицина. –1991. –176 с.
70. Материалы сайта <http://www.psychelp.rodim.ru/razvod/dostoino.html>
71. Pascal Antoine, Bruno Dauvier, Eva Andreotti, Anne Congard, Individual differences in the effects of a positive psychology intervention: Applied psychology, Personality and Individual Differences, Volume 122, 2018, Pages 140-147.

72. Alessandro Balestrino, Cinzia Ciardi, Social norms, cognitive dissonance and the timing of marriage, *The Journal of Socio-Economics*, Volume 37, Issue 6, 2008, Pages 2399-2410.
73. Elena Bárcena-Martín, Maite Blázquez, Ana I. Moro-Egido, Intra-household arrangements: How important are they in terms of male-female subjective well-being?, *Journal of Economic Psychology*, Volume 80, 2020.
74. Martin Binder, Alex Coad, From Average Joe's happiness to Miserable Jane and Cheerful John: using quantile regressions to analyze the full subjective well-being distribution, *Journal of Economic Behavior & Organization*, Volume 79, Issue 3, 2011, Pages 275-290.
75. Anastasia Christou, Domna Michail, Migrating motherhood and gendering exile: Eastern European women narrate migrancy and homing, *Women's Studies International Forum*, Volume 52, 2015, Pages 71-81.
76. Rory Coulter, Michael Thomas, Residential Mobility, Editor(s): Audrey Kobayashi, *International Encyclopedia of Human Geography (Second Edition)*, Elsevier, 2020, Pages 443-449,
77. Kristina M. Durante, Paul W. Eastwick, Eli J. Finkel, Steven W. Gangestad, Jeffrey A. Simpson, Chapter One - Pair-Bonded Relationships and Romantic Alternatives: Toward an Integration of Evolutionary and Relationship Science Perspectives, Editor(s): James M. Olson, Mark P. Zanna, *Advances in Experimental Social Psychology*, Academic Press, Volume 53, 2016, Pages 1-74,
78. Moos R.H. Life transitions and crises: A conceptual overview / R.H. Moos, J.A. Schaefer. – In R. H. Moos (Ed.), *Coping with life crises: An integrated approach*. – New York: Plenum, 1986. – P. 28 – 33.

## ДОДАТКИ

### Додаток 1

#### Корекційно-тренінгова програма

##### «Власні можливості»

Впроваджена нами корекційно-тренінгова програма спрямована на зівладання поведінки, вибору ефективної копінг стратегії в процесі взаємодії з оточуючими

Завдання тренінгової програми:

- створення умов для саморозкриття, самоприйняття та самоствавлення;
- визначити індивідуальні особливості трансформації звичної поведінки та корекції неефективних стратегій і стереотипів формування готовності до прийняття відповідальності;
- усвідомлення та трансформація стереотипів, що ускладнюють процес об'єктивування сприйняття себе та ситуації актуального переживання;
- відпрацьовування навиків управління суб'єкт-суб'єктною взаємодією в різних життєвих ситуаціях.

*Тривалість програми:* тренінгова програма складається з трьох змістових блоків та розрахована на 15 годин. Кожний блок програми спрямован на відпрацювання навичок та формування якостей, які необхідні особистості для трансформації звичайної форми поведінки та покращення власного переживання в складній, кризовій ситуації розлучення. Кожна зустріч має свої завдання та набір методів які були підібрані задля опрацювання задач кожного блоку програми.

№ заняття	Мета	Час
Блок 1		
мета блоку: створення умов для саморозкриття, самоприйняття та самоставлення		
1	Усвідомлення власних ресурсів	2,5 г
2	Формування вміння користуватися особистими ресурсами у повсякденному життєвому просторі	2,5 г
Блок 2		
мета блоку: визначити індивідуальні особливості трансформації звичної поведінки та корекції неефективних стратегій і стереотипів		
3	розвиток соціально-комунікативних навичок, формування готовності до прийняття рішень та відповідальності	5 г
Блок 3		
мета блоку: відпрацювання навиків управління суб'єкт-суб'єктною взаємодією в різних життєвих ситуаціях		
4	Набуття поведінкових копінг-стратегій у стресовій ситуації, змінення ставлення до виникаючих труднощів	5г

Тренінгова програма проходила протягом 4 тижнів.

### **Заняття 1.**

*Мета:* створити позитивні відношення між учасниками для можливості подальшої роботи тренінгу; сформуванню уявлення про себе та свої здібності; встановлення адекватного рівню самооцінки.

*Вправа 1.* Знайомство групи з існуючими правилами поведінки у тренінговому просторі.

*Час:* 10 хв.

*Матеріали:* фліпчарт, маркери та ватман.

*Хід проведення:* Тренер пропонує учасникам самим виокремити правила групи. Всі правила які пропонували учасники були зафіксовані на фліпчарті та обговоренні. Задля того аби тренер мав змогу направляти учасників до загальноприйнятих правил, заздалегідь були ним зафіксовані:

1. Правило конфіденційності — все, що обговорюється учасниками під час тренінгу, залишається в колі простору тренінгової групи.
2. Правило поваги — якщо учасник хоче щось додати, висловити власну думку, то він підіймає руку і тільки після чого починає висловлюватися.
3. Правило присутності — задля того, аби група мала гарну динаміку, всі учасники приймають активну участь у виконанні вправ та обговоренні.
4. Правило тиші — мобільні телефони ставляться на режим “без звуку”, щоб не відволікатися від виконання завдань
5. Правило теплих відносин — всі учасники поважають один одного, уважну слухають що говорить група та тренер

Дотримання цих правил діє на протязі кожної зустрічі, можливе додавання нового.

### *Вправа 2. "Хто Ти?"*

*Мета:* знайомлення учасників між собою, створення активності для подальшої роботи.

*Час:* 15 хв

*Матеріали:* аркуші А4

*Хід проведення:* учасникам пропонується представитися один одному, розказати, чого вони чекають від цього тренінгу, що хочуть придбати. Для цього їм пропонується взяти аркуші, розділити їх на 4 частини і записати ці питання та відповіді на них. (моє ім'я; чого чекаю від тренінгу; що хочу придбати; що бажаю іншим учасникам групи) Спочатку говорять своє ім'я, а вже після цього кожен говорить інші три складові.

«Ми вже записали з вами всі необхідні правила групи, але ще не познайомились. Для того, аби наше знайомство пройшло цікаво, ван необхідно

взяти аркуш та поділити його на чотири частини, кожна частина — це одне речення.

- 1.2.1. Мене звуть...
- 1.2.2. Від цього тренінгу я чекаю...
- 1.2.3. Я хочу придбати...
- 1.2.4. Групі бажаю...

Після того, як ви запишите ці речення, ви їх висловлюєте у групі». Після того, коли всі учасники прочитали речення, тренер звертається: «Всім нам було приємно познайомитись, зберігайте цей аркуш до моменту завершення нашої тренінгової програми, на останньому занятті він нам буде необхідний».

### Вправа 3. «Хто я, Який Я?»

*Мета:* усвідомлення власних якостей, знайомство з власним “Я”.

*Час:* 40 хв.

*Матеріали:* аркуші та ручка.

*Хід проведення:* групі надається інструкція: “Ця вправа буде проходити у три етапи. Перший етап — вам необхідно взяти листок паперу і написати вгорі 2 питання: «Хто Я? Який Я?». Відповіді на ці запитання випишіть у стовпчик. Це можуть бути слова, фрази, пропозиції. Вам не потрібно їх оцінювати, пишіть те, що перше приходить на думку. Таких характеристик-відповідей повинно бути не менше 15”. По закінченню даного етапу: «Тепер переходимо до другого етапу. Прочитайте ще раз те, що ви написали про себе, тепер з 15 визначень виберіть 5-6 найбільш важливих, тих, які найбільш характерні для вас. Подумайте, може бути, деякі ваші характеристики ви зможете об'єднати в одну загальну. Запишіть їх». Коли група закінчує писати: «А тепер переходимо до третього етапу. Сядьте зручніше, розслабтеся, закрийте очі та уявіть, що настала чарівна ніч. За цю ніч зникли всі перешкоди на вашому шляху. Все стало можливим, досяжним. Якими ви бачите себе? Відкрийте очі і запишіть 5-6 своїх характеристик з уявного майбутнього. Отже, якими б ви стали, якби все було можливо?»

Після виконання всіх кроків завдання кожний учасник зачитує свої відповіді та розповідає, як він виконував всі 3 етапи вправи, які виникли почуття, думки. Слід звернути увагу учасників на кількість позитивних і негативних характеристик в першому списку рис, як на показнику прийняття себе, відзначити, які зміни намічені від Я-реального до Я-бажаного, обговорити реальність, оптимістичність бажаного образу «Я».

*Вправа 4. «Девіз мого життя»*

*Мета:* формування адекватної оціночної діяльності.

*Час:* 40 хв.

*Матеріали:* аркуш, фломастери

Учасникам пропонується придумати особистий девіз Свого життя. Кожен член групи пише, або малює на листочку свій девіз життя. Інструкція тренера: «Всі ми з вами живемо у середовищі де поширюється мережа інтернет та соціальні мережі. Найчастіше на сторінках соціальної мережі в головному окні є пункт, як мій статус. Ви самі вписуєте, або бачите, що хтось у себе написав якусь фразу (свою, або авторську). Ця фраза може передавати певний посил до інших.

Представте, що ви маєте сторінку Свого життя. На цієї сторінці показані такі дані: ващі якості, вміння, стремління, побоювання, цілі на майбутнє. Який би статус (девіз) ви би поставили? Задля того, щоб було легше впоратися з завданням, давайте позначимо, що саме є статус (девіз) життя?. Всі відповіді ми зафіксуємо. «Учасники пропонують свої варіанти, тренер записує їх. “Отже, статус (девіз) мого життя — це певна позиція, яка спрямована на відображення моїх стремлінь та дій».

Після закінчення створення власного девізу, кожний учасник зачитує його перед групою, проводиться обговорення. Учасникам задається такі запитання: Що означає девіз? Які дії робляться в житті з цим девізом? Чи допомагає він у досягненні цілей? Хотіли би його змінити на інший, чому та на який саме?

*Вправа 4. «Сонце»*

*Мета:* усвідомлення власних здібностей, якостей та вмінь.

*Час:* 40 хв



*Матеріал:* ватмани, маркери

*Хід проведення:* Учасники повинні відповісти на питання: «Чому я заслуговую поваги?», ця відповідь передбачає знання особистістю власних позитивних якостей. Інструкція: «Вам необхідно намалювати сонце, в центрі сонячного кола написати своє ім'я або намалювати свій портрет. Потім уздовж променів написати свої гідності, все хороше, що ви про себе знаєте. При цьому потрібно постаратися, щоб було якомога більше променів».

Після малювання кожний учасник показує, що в нього вийшло та проводиться рефлексія особистісних якостей та усвідомлення того, що ще особистість має, чи задовільна отриманою картиною та що хоче в ній змінити.

На прикінці тренінгового заняття учасники діляться враженнями, особистісними розуміннями та придбаннями. Якщо виникають питання — всі обговорюються та робиться висновок.

## **Заняття 2**

*Мета:* формування вміння користуватися особистісними ресурсами у повсякденному життєвому просторі.

*Вправа 1.* «Що я розумію?»

*Мета:* провести повторну рефлексію минулої зустрічі групи.

*Час:* 15 хв

*Хід проведення:* Слово тренера: «На минулому тижні ми з вами розуміли власне я. Що на цьому тижні ви відчували? Як ваші розуміння відобразились, які запитання виникли?» Кожний учасник за бажанням відповідав на ці запитання. Таким чином було спостережено чи є фіксований результат минулого заняття.

*Вправа 2.* «Рюкзак»

*Мета:* усвідомлення власних ресурсів.

*Час:* 40 хв

*Матеріал:* маркери, ватмани, клейкі стікери.

*Хід проведення:* Інструкція, яку надає тренер: «Кожен з вас має сильні якості, якими ви можете пишатися. Саме ці риси можна назвати потенціалом особистості, який допомагає вам досягати успіху в житті. Отже, пропоную

«надіти рюкзачки» і «упакувати» їх».

Інструкція: вся група прикріплює до себе «рюкзачки» (аркуші паперу), та на окремих стікерах пише якості, які допомагають їй справитися зі стресовою ситуацією, досягти успіху. Після того, як кожний учасник це зробить, групі пропонується доповнити один одного. Кожний учасник дописує та «кладе у рюкзак» іншого ті якості, які він помітив.

Після завершення проводиться рефлексія:

- Чи подобається вам список якостей?
- Чи було для вас, щось несподіваним?
- Збіглося чи власну думку з думкою оточуючих?
- Що нового відкрили для себе?

### Вправа 3. «Мій герб»

*Мета:* структурування особистісних ресурсів.

*Час:* 40 хв

*Матеріал:* ватмани, фломастери, олівці

*Хід проведення:* кожен учасник отримує аркуш формату А4 з основою герба. Герб розділений на 5 частин з завданням. Інструкція: «Перед вами герб вашого життя. На ньому зображується все те, що є у вас. Це ті ресурси, якими ви володієте, ваші досягнення (те, чим ви пишаєтесь) та ваш “девіз життя”. Ви можете це зобразити за допомогою слів, картин, символів, малюнків».

1 частина — те, що вмієте робити найкраще.

2 частина — покажіть місце, де ви відчуваєте себе добре: затишно і безпечно.

3 частина — найбільше своє досягнення.

4 частина — 3 людини, яким ви можете довіряти.

5 частина — 3 слова, які ви б хотіли почути про себе.

Учасники представляють групі свої герби та проводиться обговорювання.

«Кожному з нас треба пам'ятати, що герб, який ви виготовили, допоможе вам:

- коли вам нудно, згадати ті справи, якими можна зайнятися;
- коли самотньо, подумати про тих людей, до яких ви можете прийти і

поділитися своїми думками;

- стати більш впевненими, згадавши свої досягнення, і задуматися про тому, чого ще ви можете досягти;

- подумки уявити, то місце, в якому вам комфортно і добре, відпочити і заспокоїтися;

- коли ж буває гірко, прикро, страшно, тривожно, для підтримки духу згадати і вимовити вголос три слова, які вам хотілося б почути про себе. Все те що ви перелічили та є ч=що ми з вами обговорили є вашим ресурсом у досягненні успіху та почуття гармонії із собою»

Вправа 4. «Яке воно, моє життя?»

*Мета:* сформувати структурний бачення свого життя через значущі події;

*Час:* 40 хв

*Матеріали:* аркуш та ручка (маркер)

*Хід проведення:* Інструкція учасникам: «Уявіть собі все своє життя: і минуле, і сьогодення, і можливе, очікуване майбутнє. Спробуйте знайти п'ять-сім найважливіших подій свого життя. Це можуть бути будь-які зміни»

- в природі і суспільстві;
- в ваших думках і почуттях;
- в сімейному; навчальній; діловій; особистого життя.

Обов'язково враховуйте не лише минулі події, а й ті, які можуть статися в майбутньому. Отже, випишіть на окремому аркуші паперу:

- подія А;
- подія Б;
- подія В;
- подія Г;
- подія Д.

Тепер по кожній події спробуйте відповісти на деякі питання.

1. Як я зробив це (легко, важко, по бажанню чи ні)?

2. Хто допоміг мені у цьому?

➤ Як я міг би добитися цього ще (який інший шлях є)

➤ Ра допомогою яких ресурсів я це зробив?”

Вправа 5. «Картина сьогодення»

*Мета:* допомогти учасникам зрозуміти, що таке рефлексія свого життя, показати яке це значення має у їх житті.

*Час:* 30 хв

*Матеріали:* аркуш А4, фломастери, олівці

*Хід проведення:* задля того, аби учасники вміли проводити рефлексію своїх вчинків та дій їм запропоновано намалювати “Моє сьогодні”, де вони зображують все що має асоціації сьогодняшнього дня. Інструкція: «Вам необхідно намалювати своє ставлення до життя на сьогодні. Це може бути планування досягнень, обдумування дій, або вмінь та ресурсів, будь-що».

Після того, як група виконала завдання, кожен представляє свій малюнок та проходить обговорення, що саме почуває учасник, що хотів відобразити.

*Завершальний етап* — рефлексія цього заняття. Учасникам задані такі запитання: Що отримали сьогодні? Що зрозуміли про себе? Що будете робити з отриманими розуміннями?

**Заняття 3.**

*Мета:* сформувати у особистості суб'єктну життєву позицію.

Вправа 1. «Болото»

*Мета:* сформувати готовність до прийняття відповідальності.

*Час:* 30 хв

*Матеріали:* аркуші паперу

*Хід проведення:* тренер надає учасниками інструкцію: «Вся кімната це болото. Кожен з вас буде в позиції вожака, який має провести вас через це болото, таким чином, щоб кожен учасник мав змогу ступити на кувин та “не впасти у болото”. Йти можна лише по кувинам (лист А4), вам потрібно пройти по кімнаті, де будуть виставлені пригради, в том числі й пошкодження кувинн»

Задля того, аби всі учасники скоріше могли потрапити у позицію вожака групі пропонується поділитися на 2 команди. Після кожного проходження учасники мали відповісти на запитання: Як вони відчували себе коли вожак переводив

через болото? Чого їм бракувало у якостях вожака?

Обговорення в загальному колі. Учасники розповідають, що допомагало або, навпаки, заважало виконанню завдання. Що відчували ті жаби, які йшли першими, а що відчували ті, хто замикали ланцюжок.

Вправа 2. «Острів»

*Мета:* прийняття відповідальності за свої вчинки та рішення.

*Час:* 30 хв

*Матеріали:* газета

*Хід проведення:* Учасникам видається газета та надається інструкція: «Перед вами острів. Вам потрібно всією командою розміститися на цьому острові, тобто встати таким чином, щоб ніякі ноги, руки та інші частини тіла будь-яких членів команди не торкалися підлоги, всі повинні бути на острові. Як ви цього досягнете - ваша справа. Не можна використовувати додаткові предмети, такі як столи, стільці і т.д.»

Коли вправа була виконана було проведено групове обговорення, що учасникам було найважче, найлегше. Яким чином прийшли до рішення поставленої задачі.

Вправа 3. «Моя мрія»

*Мета:* вироблення вміння формулювати особистісну мету.

*Час:* 45 хв

*Матеріали:* аркуш А4

*Хід проведення:* учасникам пропонується намалювати мету, яка є в їх життєвому просторі.

*Інструкція:* «Зараз вам потрібно намалювати мрію. Це може бути будь-що, починаючи з навчання танцям до отримання нобелівської премії». Після того, як учасники це зробили та презентували свої мрії їм пропонується розповісти шлях її досягнення. Далі учасникам пропонується заново написати свою мрію, але з певними правилами:

- формулювати свої мрії в позитивних термінах;
- бути конкретними, чітко уявляти результат;
- формулювати такі цілі, досягнення яких залежить від учасників;

- подумати про наслідки досягнення цієї мрії.

Надалі учасникам потрібно співвіднести перший варіант мрії та другий, порівняти їх та проаналізувати. На обговорення виносяться такі запитання: чим відрізняються їх мрії? Що вони зрозуміли про власні цілі в житті? Завдяки яким ресурсам вони можуть перетворити мрію в мету?

#### Вправа 4. «Життєві перспективи»

*Мета:* відпрацювання вміння ставити цілі та планування їх досягнення, розвиток здатності приймати рішення і бути відповідальним за свій вибір.

*Час:* 30 хв

*Матеріали:* аркуш паперу, ручка

*Хід проведення:* Інструкція учасникам: «У нашому житті часто, щоб отримати бажаного необхідно ставити цілі, вміти їх впорядкувати, оцінити ступінь їх важливості, спланувати потрібні дії і зрозуміти, які особистісні ресурси для цього знадобляться. Візьміть листок паперу, розбийте його на 4 колонки і озаглавьте їх «Мої цілі», «Їх важливість для мене», «Мої дії», «Мої ресурси». Послідовно заповніть колонки, почніть з першої і запишіть, чого ви бажаєте саме зараз, протягом тижня, місяця, півроку, року. Намітьте і більш далекі цілі, наприклад, чого б ви хотіли досягти через 5, 10 років. У другій колонці оцініть список ваших цілей за ступенем важливості їх для вас, використовуючи шкалу від 10 (найбільш значущі) до 1 (найменш значущі). У третій колонці позначте ті дії, які необхідно виконати для реалізації кожної мети. У четверту колонку необхідно записати ваші особистісні якості, здібності, та ресурси, які вам необхідні для досягнення наміченого».

Далі організовується робота в парах, де учасники групи допомагають один одному усвідомити і прийняти найважливішу мету. Підсумком роботи має стати формулювання ствердження про найважливішу мети. Ствердження - це коротка заява про те, чого хоче людина. Щоб бути ефективним, ствердження повинно бути:

- конкретним;
- коротким;

- сформульованим позитивно;
- включати власні дії, власні якості, необхідні зміни в вас самих, а не в інших людях;
- написано в теперішньому часі, як реально існуюче.

Потім в колі кожен розповідає про свої цілі, проводиться обговорення що було найважчим для учасників; що саме їм вдалося виконати найшвидше; що вони зрозуміли про формулювання власної мети.

#### **Заняття 4.**

*Мета:* усвідомлення власного способу життя та його трансформація у найбільш ефективний.

##### Вправа 1. «Контракт»

*Мета:* використання ресурсів комунікації

*Час:* 30хв

*Хід проведення:* учасники поділяються на дві групи. Кожна група повинна домовитись один з одним на тем придбання «найкрутішого ресурсу подолання стресу, цей ресурс учасники обирають самі. Домовлювання проходить як дебати. Приймати участь у дебатах повинні всі.

Обговорення результату домовлення: «Що було легше виконувати і чому? За допомогою якого ресурсу досягли поставленої мети? Навіщо в просторі повсякденного життя вміти домовлюватись з іншими?»

##### Вправа 2. “Інопланетяни”

*Мета:* вміння встановлювати взаємодія з іншими людьми.

*Час:* 45 хв

*Хід проведення:* Група ділиться на дві рівні частини. Одну з них тренер просить на час вийти за двері. Іншій дається така інструкція: «Уявіть собі, що ви - жителі віддаленої планети, схожої за своїми характеристиками на Землю. Але ваша цивілізація розвивалася інакше, ніж земна, і в процесі цього розвитку сформувалася особлива культура спілкування. Для того щоб вступити в контакт (почати розмову), необхідне одночасне дотримання наступних умов:

- відсутність контакту очей;

- дотик один до одного любою частиною тіла;
- закрита поза.

Неважко помітити, що всі ці умови суперечать принципам побудови партнерського спілкування. Але ж і в реальній ситуації спілкування люди часто так само закриті, і нам невідомі їх «культурні коди». І тут з умовами можна експериментувати: чим «заковирістий», тим цікавіше. Зараз до вас на планету прибуде група представників якоїсь незнайомої цивілізації. Для вас не склало труднощів розшифрувати їх мовний код, і ви не проти знайомства з цими, можливо, розумними істотами. Ви навіть між собою почали спілкуватися їхньою мовою. Але для повноцінного контакту вони повинні розгадати ваші принципи спілкування, і це доведе вам, що вони досить розвинені, щоб встановити з ними дружні стосунки. Отже, ви вільно переміщується по кімнаті, періодично вступаєте в розмови один з одним по перерахованим правилам, але з інопланетянами починаєте говорити лише тоді, коли вони зуміють підійти до вас відповідним чином. Якщо ви почали спілкуватися, а «чужак» порушив хоча б один з принципів, ви перериваєте спілкування і вже не відновлюєте його з цією людиною ні за яких умов».

Потім надається інструкція землянам-першопрохідникам (інша група): «Ви - учасники міжгалактичної експедиції. Після довгих пошуків у віддаленій частині іншої галактики вами виявлена планета, придатна для життя людей. Ваші прилади визначили, що на ній мешкають живі істоти, можливо володіють розумом. Ваше завдання - встановити контакт з представниками цієї невідомої цивілізації».

Після першого розгадання пропонується помінятися ролями, але змінити “код”. В кінці вправи йде обговорення кому було легко установити контакт, хто це зробив бистріше (за рахунок чого він це зробив), як ви себе почували коли були у той чи іншій ролі. Що ми можемо в житті використовувати.

### Вправа 3. «Змінення шаблонів»

*Мета:* відпрацьовування нових шаблони поведінки, які можуть спричинити неефективне рішення ситуації.



*Час: 30 хв*

*Матеріали:* картинки з тесту Розенцвейга

*Хід проведення:* учасникам надаються приклади ситуацій (з теста агресивність за Розенцвейгом) де можливо виявити певну кількість стратегій поведінки.

*Інструкція:* «Вам надаються приклади ситуацій, як можуть спричинити конфліктну ситуацію та призвести до різноманітних наслідків. Задля того, щоб зрозуміти яка саме поведінкова реакція не є ефективною, вам необхідно мозковим штурмом виділити всі можливі види реакцій, потім із них встановити, що є ефективним, а що — ні»

*Приклади ситуацій:*

- Як прикро що мій автомобіль зламався і ви запізнилися на поїзд;
- Не занадто ви галасливі?!;
- Твоя подруга запросила мене цим вечором на танці, вона сказала, що ти не маєш змоги прийти.
- Ви лжець! Ви самі це знаєте! ;
- Я не можу вас зараз прийняти, хоча вчора ввечері ми з вами про це домовлялися;

Учасники групи можуть самі пропонувати ситуації, та встановити до них найможливіші поведінкові реакції.

По завершенню вправи учасники обговорюють в колі свої власні розуміння щодо ефективності поведінкової реакції, як вона може впливати на подальше розвинення ситуації.

#### *Вправа 4. «Реконструкція ситуацій»*

*Мета:* реконстрування значних життєвих ситуацій в можливість розвинути себе.

*Час: 40 хв*

*Хід проведення:* Групі пропонується розглядати ситуації які на даний момент є для них важливими та сприймаються як стрес. Задля того, аби зрозуміти які саме обставини сприймаються, як стресові та які дії можуть полегшити таку ситуацію. В рамках реконструкції ситуацій використано подання кращих та

гірших альтернатив. Ситуації надаються самими учасниками, вони детально розглядаються та пропонуються можливі рішення. Обов'язково потрібно підібрати декілька ймовірних рішень та стратегій поведінки (дій).

Вправа 4. «Мої зміни»

*Час: 30хв*

*Хід проведення:* «І тепер, це остання завдання наших зустрічей. На самому початку ви виписували особистісні прагнення до тренінгу, вам потрібно згадати їх, краще знайти. Відтепер, доповніть речення:

- Я придбав...

-Я дочекався...

- Завдяки групі

На завершальному етапі проводиться рефлексія всього тренінгу, фіксуються особистісні набуття. Також учасникам запропоновано ще раз пройти методики, щодо перевірки ефективності тренінгової програми.