

## Опанувальна поведінка особистості в процесі розвитку сімейних відносин

У статті представлено аналіз відомих зарубіжних досліджень опанувальної поведінки в сім'ї як колективного явища. Дається визначення поняттям: "копінг-поведінка", "копінг-стратегії", "діадичний та сімейний копінг". Описуються форми сімейного опанування, розвиток і динаміка опанувальної поведінки в сім'ї, оцінка ефективності опанування. Формулюються основні положення, концепції сімейного опанування. У серії досліджень, присвячених інтегральному вивченню опанувальної поведінки в сім'ї в ситуації нормативних сімейних криз, визначено форми опанувальної поведінки, використовувані в ситуаціях стресу в близьких відносинах.

**Ключові слова:** поняття копінгу, сімейне опанування, діадичний і сімейний копінг, стрес, ефективність, динаміка опанування, життєвий цикл сім'ї.

В статье представлен анализ известных зарубежных исследований совладающего поведения в семье как коллективного явления. Дается определение понятиям: «копинг-поведение», «копинг-стратегии», «диадический и семейный копинг». Описываются формы семейного освоения, развитие и динамика совладающего поведения в семье, оценка эффективности освоения. Формулируются основные положения, концепции семейного освоения. В серии исследований, посвященных интегральному изучению совладающего поведения в семье в ситуации нормативных семейных кризисов, определены формы копинг-поведения, используемые в ситуациях стресса в близких отношениях.

**Ключевые слова:** понятие копинга, семейное совладание, диадический и семейный копинг, динамика совладания, жизненный цикл семьи.

**Постановка проблеми.** Копінг-стратегії – широке поняття з довгою і складною історією. Поняття копінг вперше було введено Р. Лазарусом і С. Фолкманом в рамках транзактної моделі стресу [5]. Відповідно до цієї моделі, стрес і пережиті емоції є результатом взаємодії середовищних процесів і людини. Відносний сенс емоції (загроза, втрата, кинутий виклик, вигода) залежить як від контексту, так і від оцінки ситуації людиною і взаємодії цих двох факторів, так званого «потоків дій і реакцій». Під копінгом розуміється «постійно змінні когнітивні і поведінкові способи подолання специфічних зовнішніх і внутрішніх вимог, які оцінюються людиною як значні або перевершуючі її можливості».

Під копінгом розуміють, як правило, довільні і свідомі дії, хоча деякі дослідники у віковій психології дотримуються більш широкого визначення [3, с.57]. В останньому випадку до копінгу відносяться всі прояви регуляції емоційного стану, включаючи ті мимовільні процеси, які обумовлені відмінностями в темпераменті і звичній поведінці.

Загалом копінг це мінливі процеси. Стійкі патерни копінгу формують копінг-стратегії, або особистісні стилі. За результатами факторного аналізу було виділено два види копінгу: проблемно-орієнтовані (спрямовані на подолання самого джерела стресу) і емоційно-орієнтовані (спрямовані на подолання емоційного збудження, викликаного стресором). Останнім часом обидва види копінгу частіше розглядаються в контексті емоційної регуляції: пусковим механізмом активних дій завжди служить емоційне збудження, викликане стресором.

Опанувальна поведінка в кризових ситуаціях сім'єю як групою – новий напрямок в психології, який інтегрує сімейний системний підхід (розгляд сім'ї як цілісної системи), концепції стрес-копінг процесу і розвивається у вітчизняній психологічній науці як суб'єктний підхід. Поняття «опанувальна поведінка» (coping) використовується для позначення поведінки особистості в будь-яких ситуаціях, що являються для людини критичними або ж «важкими». У вітчизняній психології з початку 90-х років минулого сторіччя ведеться дослідження сімейного стресу і копінгу в здорових сім'ях, сім'ях людей груп ризику та осіб з хронічними захворюваннями [5, 6]. Незважаючи на спроби зрозуміти і оцінити механізми опанувальної поведінки в сім'ях, що перебувають під впливом стресу, функція опанування з кризовою ситуацією як складова частина сімейного рівня дотепер глибоко і всебічно не розглядалася.

**Аналіз останніх досліджень.** Проблема опанувальної поведінки при стресі інтенсивно розробляється в зарубіжній психологічній науці. З цієї теми опубліковано безліч робіт таких зарубіжних дослідників, як R. Lazarus, R. Moos, N. Endler, Y. Parker, M. Perrez, M. Reicherts, M. Naan, S. Folkman [3, 4].

Поняття «опанування в сім'ї» використовується в медичній психології тоді, коли копінг-реакції більш ніж одного члена сім'ї є відповідями на порушення душевної рівноваги в одного або кількох членів сім'ї.

Н. І. McCubbin, Р. Boss, С. Wilson визначили структуру опанувальної поведінки з кризовими, стресовими ситуаціями в сім'ї:

- поява змін у родині, які вимагають адаптації;
- соціальні та психологічні фактори, які сім'я використовує в управлінні стресовою ситуацією;
- сімейні ресурси, які сім'я активізує для досягнення задовільних результатів опанування в стресових ситуаціях;
- результат опанувальних зусиль сім'ї.

Численні психологічні дослідження показують, що всі сім'ї по-різному протистоять сімейним проблемам і труднощам. Для одних наслідком труднощів буде наростання сімейних проблем, погіршення взаємин між членами сім'ї, інші ж під впливом стресу мобілізують і множать спільні зусилля для їх подолання.

У зарубіжній психології поширений термін «спільний (колективний) копінг» (communal coping), що позначає соціальний контекст копінг-поведінки [1]. Теоретичні та прикладні дослідження зарубіжних психологів свідчать про те, що копінг-поведінка не є окремим, незалежним явищем, це невід'ємна частина складного, динамічного процесу особистості, соціального оточення та їх взаємин.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз публікацій англійською мовою дозволив нам виділити три підходи до розуміння колективного копінгу на рівні сім'ї як цілого. Перший підхід розвивається в рамках моделі багатоосьового копінгу С. Хобфолла, фіксується на усвідомленні впливу соціального оточення на копінг-поведінку людини, виділення групового рівня копінгу [7]. Це означає, що люди справляються з ситуацією, поєднуючи власні та соціальні ресурси, як індивідуально, так і у відносинах з іншими. Другий підхід, що поєднує дослідження копінгу сімейних пар, концентрується на виборі специфічних стратегій опанування партнерами по шлюбу в залежності від рівня стресу і їх узгодженості, факторах, що визначають вибір стратегій опанування в подружжя. Дж. Койн і Д. Сміт у дослідженні подружніх пар, в яких чоловіки перенесли інфаркт міокарда, виділили два головних типи копінгу, сфокусованого на взаєминах: перший тип – активна взаємодія, включав в себе активні дискусії партнерів, неспокій про самопочуття пацієнта і рішення проблем спільно, другий – захисна буферизація, являв собою спроби закрити партнера від стресу, приховуючи від нього тривоги і занепокоєння та поступаючись у всьому, щоб уникнути конфліктів. Активна взаємодія показала наявність дуже слабкого зв'язку, або її відсутність із змінами в стані здоров'я пацієнта, а використання дружинами захисної буферизації співвідноситься з підвищенням працездатності та самооцінки у чоловіків. При вивченні

зв'язку між адаптивністю копінг-поведінки подружжя і рівнем їх задоволеності шлюбом, Т. О'Брайен і А. Де Лонгіс встановили, що в сім'ях, де рівень задоволеності був низький, чоловіки, включаючись в захисну буферизацію, підвищували рівень стресу у дружин. Серед пар, задоволених шлюбом, подібна стратегія не чинила негативного впливу на дружин.

Третій підхід, що базується на концепціях діадичного копінгу, акцентує свою увагу на діадичному (системному) процесі стресу і копінгу, описі видів діадичного копінгу, вивченні його впливу на взаємини в шлюбних парах і розробці методичного інструментарію для його вивчення. Діадичний копінг співвідноситься з рівнем якості подружніх відносин, стабільністю відносин і комунікативною поведінкою. Стратегії спільного (діадичного) копінгу мають як негативний, так і позитивний вплив на якість стосунків у парі. Ефективний діадичний копінг не тільки скорочує стрес і зміцнює сімейне благополуччя, але й підсилює почуття єднання партнерів.

За даними численних досліджень, відомо, що стійкі замкнуті групи (якою є і сім'я) виробляють безліч механізмів для підтримки власної цілісності. Групові психологічні захисні механізми – система процесів і механізмів, спрямованих на збереження психологічної цілісності сім'ї як колективного суб'єкта (підтримка позитивного суб'єктивного стану, відповідного цілісності) [1, 2].

Сім'я – цілісність, яка відчуває на собі вплив криз, пов'язаних з особливостями проходження життєвих циклів сім'ї, а також вплив ненормативних криз, пов'язаних з поняттям життєвого шляху сім'ї. Загроза для цілісності сім'ї породжує її психологічну захисну активність. Психологічна захисна активність сім'ї, в нашому розумінні, означає систему процесів і механізмів, спрямованих на підтримку і відновлення сім'ї при порушенні цілісності, стабільності сімейної системи. Сімейне опанування виступає провідним механізмом у психологічній захисній активності сім'ї та розуміється як усвідомлена організація для подолання труднощів. Опанування визначається нами як реакція на пережите внутрішнє напруження одного або кількох членів сім'ї чи сімейну дисфункціональність, коли родині доводиться проявляти незвичайні зусилля – спостерігати, здобувати новий досвід, визначати і виконувати спеціальні дії, щоб повернутися до звичної життєдіяльності. Сімейне опанування як процес підтримує безліч параметрів сімейного життя. Копінг є породженням елементів сімейної системи, тобто її складових. Отже, його можна розглядати як механізм підтримки або непідтримання, або породження цілісності.

Спостереження за сімейним копінгом із змінами показують, що сімейні стратегії не є поодинокими діями, а включають в себе одночасно організацію різних дій членів сім'ї, багато сфер сімейного життя, зміцнюють внутрішньосімейну єдність і згуртованість.

Слідуючи такому трактуванню сімейного опанування, важливо відзначити, що в сучасній психологічній науці опанувальна поведінка сім'ї як системи вивчена вкрай мало, найчастіше діагностуються стратегії подолання окремих членів сім'ї.

У зарубіжній психологічній літературі ми зустріли вивчення сімейного копінгу з точки зору діадичних відносин в подружній парі.

Так, S. Coyne, T. Smith запропонували новий термін в концепції сімейного опанування – «центрований на відносинах копінг», який, на їхню думку, охоплює дві стратегії: активну підтримку і протекцію захисту.[4, с.43] При використанні стратегії активної підтримки автори говорять про «такі дії людини, які спрямовані на те, щоб стимулювати партнера на обговорення проблеми, з'ясування його почуттів і знаходження спільного конструктивного рішення у важкій ситуації. За допомогою стратегії протекції захисту людина емоційно «розвантажує» іншого, наприклад, тим, що не обговорює хвилюючу тему, проявляє турботу, пригнічує негативні почуття і поступається партнерові, щоб уникнути сварок.

A. DeLongis і D. O'Brien говорять про «емпатичний копінг» в сімейному опануванні труднощів, розуміючи під цим «здатність і спробу зрозуміти в стресовій ситуації афективний світ партнера і це афективне розуміння розділити» [4]. В якості форми вираження емпатичного копінгу вони називають демонстрацію симпатії, доброзичливість, розуміння виразу обличчя і теплу інтонацію.

O. Bodenmann запропонував свою концепцію діадичного стресу і копінгу в подружній парі, в рамках якої стрес і копінг в сім'ї розуміється як системна подія. При цьому діадичний стрес визначається ним як вимоги до одного або обох членів подружжя, що вносять дестабілізацію в загальну систему. Діадичний копінг розуміється як спільна форма подолання навантажень.

Ми переглянули дану концепцію діадичного копінгу і пропонуємо під цим розуміти такий стиль подолання важких ситуацій, коли відбувається активне співробітництво та узгодження копінг-стратегій у подружній парі, в процесі якого:

– враховуються сигнали про виникнення важкої ситуації від одного з партнерів і відповідна реакція другого з подружжя на ці прояви;

– на підставі зворотного зв'язку оцінюються важливість і можливі наслідки даної ситуації для сім'ї, можливості подружжя для її опанування;

– відбувається узгоджений вибір стратегій опанування важкої ситуації у подружжя, яке переважно націлені на один результат, поєднуються в загальному процесі подолання труднощів.

Причому такий діадичний копінг у подружній парі ми пропонуємо розділити на два види діадичного опанування.

По-перше, спільний діадичний копінг, який характеризується узгодженим вибором подружжя схожих, таких, що не суперечать один одному, найбільш наближених способів і стратегій опанування (конгруентність копінг-стратегій). Тобто, в даному випадку при вирішенні важких ситуацій подружжя використовують переважно однаковий стиль і схожі стратегії опанування з труднощами (наприклад, чоловік і дружина разом планують шляхи вирішення проблеми і потім направляють проблемно-орієнтовані зусилля на успішне її вирішення), що дозволяє найбільш швидко і продуктивно досягти бажаного результату опанування.

По-друге, підтримуючий діадичний копінг у подружжя, який характеризується поділом зусиль на вирішення важких ситуацій з партнером, коли кожен з подружжя виділяє для себе у важкій ситуації завдання і сфери опанування іншого з подружжя, які він готовий взяти на себе. При цьому головним чинником є здатність і готовність кожного з подружжя прийняти на себе ту функцію і роль в загальному опануванні, яка найкращим чином доповнювала б зусилля іншого з подружжя (наприклад, при більшому використанні дружиною пошуку допомоги та підтримки у соціального оточення, стратегічного планування вирішення проблеми, чоловік бере на себе більш активну роль в опануванні, демонструючи більший самоконтроль і дієве вирішення проблеми), що гарантує вирішення важкої ситуації в родині навіть у тому випадку, коли в одного з подружжя сил і можливостей для дієвого, активного опанування недостатньо.

Німецькі дослідники відзначають, що наявність і використання діадичного копіngu в сім'ї має позитивне значення не тільки для успішного й ефективного опанування у важких ситуаціях, але і позитивно впливає на якість подружніх відносин.

В якості функцій і значення діадичного копіngu для подружніх відносин О. Bodenmann виділив наступні:

– аспекти стресо-орієнтовані (скорочення навантаження через спільне дійсне вирішення проблеми, емоційна регуляція, соціальна регуляція);

– аспекти, орієнтовані на подружні стосунки (побудова і зміцнення почуття «МИ», побудова та зміцнення довіри партнерів, когнітивне усвідомлення подружніх відносин як таких, що допомагають, підтримуючих і цінних).

Отже, спільне сімейне опанування виступає не тільки як спосіб, необхідна умова подолання важких, стресових ситуацій в сім'ї, але і як найважливіший ресурс, завдяки якому сім'я залишається життєздатною і здоровою, може характеризуватися кращим психологічним і фізичним самопочуттям подружжя, високою задоволеністю життям і сімейними відносинами, кращою соціальною адаптацією і стабільністю відносин.

Дослідження психологічних закономірностей сімейного опанування веде нас до розуміння сімейного опанування як процесу, або явища, яке постійно змінюється. Члени сім'ї та їх ставлення один до одного, стосунки сім'ї з навколишнім світом постійно динамічні, що вимагає їх переоцінки і відбивається, зокрема, на способах опанування і їх мінливості [7, с.231].

В даний час при розгляді процесуального аспекту сімейного опанування враховуються наступні параметри: стадії сімейного опанування з урахуванням конкретної ситуації; фази опанування; сімейне опанування на різних етапах життєвого циклу; опанування з різними стресорами.

У процесі сімейного опанування дослідники виділяють три стадії регуляції стресової ситуації: очікування (рівень антиципації), вплив і пост-вплив [1, 4]. На стадії очікування родині доводиться на когнітивному рівні працювати над такими питаннями: «Як цьому можна запобігти? Що можна зробити, щоб підготуватися до стресу або зменшити його дію? Якщо цього не можна уникнути, то чи можна це витримати?». На цій стадії сім'я може використовувати стратегії подолання, починаючи з уникнення і закінчуючи вирішенням проблем.

На стадії впливу, деякі думки і дії, присутні на попередній стадії, втрачають актуальність. Для того, щоб впоратися з невідповідностями між очікуваннями і дійсністю, сім'я змушена знаходити і використовувати нові стратегії подолання.

У міру просування сім'ї до стадії пост-впливу, з'являються нові роздуми на тему: «А що тепер? Чи може і / або хоче родина повернутися до стану, що існував раніше?». Ці реакції, в свою чергу, можуть призвести до нового рівня очікування.

Д. Рейсс і М. Олів'єрі в процесі сімейного опанування виділяють три фази, що впливають з концептуальної моделі вирішення проблем: визначення проблеми, вплив і впевненість у прийнятому рішенні. Вони вважають, що саме ці три фази виступають концептуальними пунктами дослідження реакції сім'ї на стресову ситуацію [3]. Так, в межах кожної з цих фаз сім'ї використовують стратегії, засновані на власних ресурсах.

Іншої точки зору на фази сімейного опанування дотримуються Г. Маккабін і Дж. Паттерсон в запропонованій ними моделі реагування родини на пристосування та адаптацію [7, с.181]. Ці автори виділяють три фази: опору, зміни структури та зміцнення, у процесі яких сім'ї застосовують різні адаптивні стратегії сімейного опанування. Кожна фаза описує здатність сім'ї впоратися зі стресовою подією, вплив стресорів на стійкість і опір сім'ї, ресурси і здібності опанування/вирішення проблем. Передбачається, що фазі зміни структури передують фаза опору. Однак сім'ї не обов'язково безпосередньо рухаються від кризи до адаптації. Сім'я може застрягти в одній з фаз або слідувати циклічним шляхом у міру того, як вона (сім'я) розбирається в ситуації.

Відомо, що деякі стресові ситуації є короткостроковими, інші ситуації вимагають від сім'ї опанування впродовж тривалого періоду часу, як наприклад, в ситуації пролонгованого характеру стресу (хронічна хвороба, втрата одного із членів сім'ї).

Сім'я як «організм, що розвивається в часі» має свій цикл розвитку. Динамічний аспект життєвого циклу вносить необхідність пристосування стратегій опанування до конкретних подій і ситуацій.

У циклі дослідження, присвяченого інтегральному вивченню особливостей опанувальної поведінки на різних етапах життєвого циклу, нами були отримані докази динамічного порядку вибору стилів/стратегій опанування в сім'ї. Було виявлено, що найбільш часто на початку стресового епізоду подружжям використовувався тільки індивідуальний копінг, за яким слідували спільні копінг-зусилля партнерів, лише після (уже в ситуації неможливості самотійно подолати стресову ситуацію) – партнери здійснювали пошук соціальної підтримки. Крім того, було встановлено, що чим більш жорстким і/або пролонгованим був стресор, тим більше копінгових дій було здійснено (у зазначеному порядку – від індивідуальних копінг-стратегій до спільних копінгових зусиль партнерів) [3].

Далі було отримано переконливі докази специфіки опанування (вибір стилів опанування, подружнього та діадичного ко-



пінгу) в подружніх парах на чотирьох етапах життєвого циклу сім'ї та її динаміки (з урахуванням двох факторів – етапу життєвого циклу сім'ї та статі). У молодій сім'ї (без дітей) подружжя при зіткненні з труднощами опанування частіше орієнтуються на емоційно-позитивну сторону подружніх відносин, воліючи зосереджуватися на проблемі. У ситуації очікування і появи дитини в родині емоційне реагування жінки компенсується орієнтованістю чоловіка на вирішення проблем, вибір ним позитивної стратегії. Для етапу сім'ї, яка виховує дошкільника, що відзначається сімейними психологами як критичний стаж (стаж сімейного життя від трьох до семи років характеризується зіткненням індивідуальних і сімейних цінностей, пов'язаний з особистісним розвитком, наростанням незадоволеності шлюбом), характерно вичікування при вирішенні проблем, здійснення самостійного вирішення проблем подружжям, що є найбільш безболісним варіантом подолання існуючих труднощів. На зрілому етапі розвитку сім'ї – сім'ї з підлітком – при зіткненні з неминучими труднощами підліткової кризи частіше вибирають конструктивне відволікання уваги, чоловіки вказують на підтримуючий діадичний копінг їх подружжя.

У динаміці розвитку сім'ї подружжя частіше вибирають конструктивне відволікання уваги, зростає звернення жінок до проблемно-орієнтованого копінгу; позитивний стиль і емоційно-орієнтований стиль з переходом до зрілості сім'ї вибирається рідше.

Отже, визначено, що динамічний розвиток сім'ї та копінг-стратегій пов'язано з її розвитком як цілісної системи. Емпірично доведено, що динаміка опанування йде від індивідуального опанування до спільного, і ця ж динаміка характерна для розвитку сім'ї як цілісної системи – від простої діади, в якій існує дві, поки ще звикаючі один до одного людини, до єдиного організму, що включає міжпокоління взаємодії. Сімейне опанування розуміється як процес безперервного регулювання і підтримки балансу між внутрішніми і зовнішніми вимогами. Сім'ї стикаються з новими потребами і можливостями, якими потрібно управляти в умовах динаміки життєвого циклу.

Вибір стратегії подолання – один з факторів, що впливають на ефективність опанування. Відомо, що стратегії подолання не можуть бути однозначно хорошими або поганими, ефективними або неефективними. Стратегія, успішно використовувана в одній ситуації, може абсолютно «не працювати» в іншій ситуації. Ефективність стратегії залежить від того, наскільки вона відповідає вимогам ситуації.

Встановлено, що ефективність не може залежати тільки від вибору стратегії. Навіть якщо враховувати, що опанування традиційно розглядається як набір конструктивних зусиль, здійснюваних для захисту сім'ї, можуть виникати побічні ефекти або витрати на опанування. Побічні ефекти опанування з'являються тоді, коли опанування з труднощами здійснюється досить успішно, але при подоланні дії стресора завдає шкоди іншим сферам життя людини. На думку дослідників, при тривалій спробі опанування виникає ефект накопичуваної втоми, що виснажує енергію пізнання.

Висновки. У дослідженні, присвяченому інтегральному вивченню сімейного копінгу поведінки в ситуації нормативного сімейної кризи, було отримано докази ефективності вибору емоційних стратегій в контексті сімейних труднощів. Нами було встановлено більшу кількість зв'язків характеристик сімейних відносин з вибором подружжя позитивної стратегії у вирішенні труднощів сім'єю (тоді як зв'язків з проблемно-орієнтованим копінгом не було виявлено). Прояв чоловіком і дружиною позитивної стратегії за допомогою прихильності один до одного, спільного спілкування та підтримки підвищують особистісну спільність подружжя, взаєморозуміння між ними і їх сексуальну гармонію, активність в ролі батька, у веденні домашнього господарства, а, отже, сприяють успішному функціонуванню сімейної структури в цілому. Вибір дорослими членами сім'ї емоційно-орієнтованого копінгу співвідноситься з порозумінням між членами сім'ї, активною участю у вихованні дітей і веденні домашнього господарства.

Аргументом на користь ефективності емоційних стратегій слугують дослідження інших авторів. Р. Лазарус в одній з останніх робіт переглядає ставлення до емоційно-орієнтованих стратегій. Розгляд двох функцій опанування (проблемно-фокусуємого дозволу та емоційного реагування) як окремих і конкуруючих, на його думку, це серйозна теоретична помилка. «У природі частини процесу взаємодіють як злагоджений механізм, тому розділити і визначити їх як конкурентів – значить спотворити фактичний метод їх функціонування». Подібна заява дає підстави для перегляду ставлення до емоційно-орієнтованого копінгу. Низка інших дослідників відзначають, що в ситуаціях, пов'язаних зі складнощами міжособистісної взаємодії, ефективними визнаються емоційно-орієнтовані стилі опанування. Отже, емоційне відреагування – це та ціна, яку платить подружжя за активне включення в ті сфери, які відрізняють сім'ю від інших груп.

Про ефективність сімейного опанування можна судити за функціональним станом сім'ї та її здатністю відновлюватися піс-

ля стресової події. Показано, що в «проживанні» і подоланні родинною кризою і важких життєвих ситуацій можливі такі варіанти:

– Ситуація (криза) не торкнулася («не похитнула») сім'ю, незважаючи на внесення необхідних змін, сім'я продовжує оптимальне функціонування;

– Ситуація (криза) незначно позначилася на сімейному функціонуванні – сім'я переживає період кризи, але невдовзі зі змінами долає ситуацію;

– Ситуація (криза) виявилася не вирішеною сім'єю, проте в звичних умовах для сім'ї дія стресора виявляється допустимою, але при порушенні звичного функціонування внутрішня мобілізація для подолання стресу неможлива і сім'я опиняється нездатна протистояти йому;

– Сім'я тривалий час знаходиться в кризовому (дисфункціональному, екстремальному) стані, оскільки заперечує необхідність змінюватися або чинить опір змінам, або відчуває перевантаження від змін.

Дослідники пропонують підхід до оцінки ефективності сімейного опанування, заснований на диференціації між функціональними і дисфункціональними способами опанування сім'ї. Параметри диференціації функціональності/дисфункціональності способів опанування наступні: здатність визначити джерело стресу; визначення ситуації як сімейної проблеми, а не тільки проблеми одного або двох членів сім'ї; спроби виробити підхід, орієнтований на вирішення проблеми; прояв терпимості до інших членів сім'ї; чітке вираження відданості, прихильності і любові до інших членів сім'ї; відкрите і зрозуміле спілкування між членами сім'ї; згуртованість сім'ї; розумний і гнучкий розподіл ролей у сім'ї; адекватне використання ресурсів всередині сім'ї та поза нею; відсутність відкритого або завуальованого насильства в сім'ї; відсутність в сім'ї членів, які зловживають алкоголем, наркотиками.

#### Список використаних джерел

1. Абитов И. Р. Антиципационная состоятельность в структуре совладающего поведения: в норме и при психосоматических и невротических расстройствах: автореф. дис. для здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01, 19.00.04 «Общая психология, психология личности, история психологии» / И. Р. Абитов. – Казань, 2007. – 106 с.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование жизненных ситуа-

- ций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 3–18.
3. Куфтяк Е.В. Психология семейного совладания: автореф. дис. для здобуття наук. ступеня докт. психол. наук: 19.00.13 «Психология развития, акмеология» / Е. В. Куфтяк. – М., 2011– 202 с.
  4. Куфтяк Е.В. Психология семьи: регуляция и защита / Е.В.Куфтяк.– Кострома, 2011. – 111с.
  5. Михайлова Н.Ф. Систематическое исследование индивидуального и семейного стресса и копинга у членов семей здоровых лиц: (В связи с задачами психодиагностики, психогигиены и психопрофилактики): автореф. дис. для здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.04 «Медицинская психология» / Надежда Федоровна Михайлова. – СПб., 1998. – 96 с.
  6. Никольская И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М.Грановская.– СПб. : Речь, 2000. – 179с.
  7. Проблемы стресса и выгорания и совладание с ними в современном обществе / отв. ред.: А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. – М.: ИП РАН, 2011. – 182-203с.

The analysis of well-known foreign studies of coping in the family as a collective phenomenon is represented in the article. The forms of family coping, the development and coping in family dynamics, the assessment of the coping effectiveness are described. The principal concepts of family coping are formulated. The results of foreign studies of coping behavior in the family as a collective phenomenon are submitted. Coping behavior in crisis situations as a family group is a new trend in psychology that integrates family systems approach (considering the family as a whole system), the concept of stress-coping process and developing the domestic psychological science subjective approach. In modern psychological science coping behavior is interpreted as a behavior that enables the subject by conscious action in ways appropriate personal characteristics and situations to cope with stress or difficult situations. Psychological appointment mastery is to adapt with the requirements of the situation, allowing it to master, reduce or mitigate these requirements, try to avoid or get used to them and thus repay stress influence the situation. In the studies dedicated to the integral study of coping behavior in family in the situations of normative family crises (during main stages of life cycles) different forms of behavior that are used in situations of stress in close relationships are defined.

**Keywords:** the concept of coping, family coping, dyadic and family coping, stress, effectiveness, the dynamics of coping, family life cycle.

*Отримано: 14.01.2013 р.*