

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования**

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет педагогики, психологии
и социальных наук

Кафедра «Прикладная
психология»

Направление подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»
Профиль «Психология образования»

**Бакалаврская работа
на тему:**

**«Различия в показателях копинг-стратегий супругов с разным стажем
супружеской жизни»**

Студент _____ Андрюшина Виктория Дмитриевна
подпись

Руководитель _____ Кутеева Н.Г.
подпись

Нормоконтролер _____ Бузыкина Ю.С.
подпись

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 22.05.2018 №12)

Заведующий кафедрой _____ Медведева И.А.
подпись

Работа защищена с отметкой _____ (протокол заседания ГЭК от _____ №)

Секретарь ГЭК _____ Карманова Т.М.
подпись

Пенза 2018

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические подходы к изучению копинг-стратегий супружеских пар с разным стажем семейной жизни.....	7
1.1. Психологические особенности семьи	7
1.2. Теоретические подходы к определению понятий копинг-стратегий..	17
1.3. Стратегии совладания с трудными ситуациями в супружеских парах с разным стажем супружеской жизни.....	23
Выводы по 1 главе.....	31
Глава 2. Эмпирическое исследование копинг-стратегий супружеских пар с разным стажем семейной жизни.....	32
2.1. Описание процедуры и методов исследования.....	32
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования	39
Выводы	66
Заключение	69
Список используемых источников.....	72
Приложения	76

Введение

С одной стороны, семья – это добровольный союз двух людей, которые объединяются для совместного проживания, ведения общего хозяйства и бизнеса, рождения и воспитания детей. С другой, семья – первичная и основная ячейка общества, один из главных социальных институтов, важнейшей функцией которого является воспроизводство поколений.

Начиная с рождения и до самой смерти человеческая жизнь, как правило, связана с семьей. В семье в повседневной жизни происходит становление и самореализация личности. Семья выполняет и такие важные в жизни человека функции, как опека и забота, социально-психологическая защита. Она – своеобразный буфер, амортизатор, способствующий адаптации личности мужчины и женщины в кризисных условиях. Для каждого из нас атмосфера семьи имеет огромное значение.

Вопросы семейной политики, проблемы сохранения и укрепления семьи, проблемы демографии, упрочения и возрождения традиционных семейных устоев, нравственности общества, духовно-нравственного воспитания молодежи являются на сегодняшний день одними из актуальнейших.

В психологии совладания большое внимание уделяется изучению совладающего поведения внутри супружеских отношений, которое понимают не только как способ преодоления стрессов и трудностей, но и как важнейший ресурс стабильности и жизнестойкости семейной системы. Указывается на значение партнера как важнейшего копинг-ресурса во время трудной ситуации.

Кризисные явления, наблюдаемые в нашем обществе, актуализировали проблему совладающего поведения личности со стрессовыми и другими, порождающими тревогу событиями. Особую остроту эта проблема приобретает в связи с рассмотрением вопросов функционирования современной российской семьи.

Условия, в которых протекает жизнедеятельность современной семьи, можно охарактеризовать как экстремальные и стрессогенные. Это обусловлено многими факторами: социально-экономическими, политическими, экологическими и др. Каждый день члены российской семьи сталкиваются с целым рядом проблем: здесь и материально-бытовые трудности, и психологические переживания, связанные с бременем нестабильности и неуверенности в завтрашнем дне, и отказ от привычных ценностей, и тревога, порождаемая возможностью потерять уважение среди самых близких людей, и падение престижа собственного труда и т.п. Положение еще усугубляется и тем, что каждая нуклеарная семья в процессе своей жизнедеятельности проходит через определенные нормативные кризисы развития, способные вызывать значительные психологические переживания, связанные с угрозой распада семьи. Все это не может не влиять на особенности внутрисемейного функционирования, на характер межличностных отношений в семье. Семья – это, прежде всего система, которая всегда реагирует на изменения, происходящие с ее элементами. Переживания одного члена семьи, вызванные стрессогенной ситуацией его социальной жизни, неизбежно приводят к изменениям в функционировании всей семейной системы. Вместе с тем характер реагирования семьи может быть разным: в одних случаях он может усиливать психотравмирующее воздействие стрессогенной ситуации на члена семьи, повышая риск формирования у него психопатологических состояний, состояний тревоги, тоски, депрессии, апатии или, напротив, агрессивности, общей возбудимости и эмоциональной неустойчивости. В других случаях семья может снимать психическое напряжение того, кто попал в трудную жизненную ситуацию, оказывать ему необходимую социально-психологическую поддержку и помощь. Семья является одним из важнейших ресурсов преодоления кризисных ситуаций.

Ряд исследователей выделяют особое качество семьи, называемое «устойчивость к стрессу» и понимаемое как способность семьи быстро

восстанавливаться в случае неудачи, психической травмы или изменяющихся событий.

В этой связи выявление факторов, повышающих устойчивость семьи к стрессу и стрессогенным ситуациям, является одним из приоритетных направлений в осмыслении и исследовании. В настоящее время при изучении поведения личности в кризисных и стрессовых ситуациях распространен подход с позиции анализа, как защитных механизмов, так и копинг-стратегий. И если защитные механизмы, связанные с бессознательными адаптационными процессами личности, изучены достаточно глубоко, то осознанные стратегии совладания со стрессом, для описания которых используется понятие копинга, остаются на сегодняшний день наименее изученными.

Когда одну стрессовую ситуацию переживает супружеская пара, то индивидуальные копинг-стратегии каждого из супругов не могут не влиять как на выработку осознанных защитных паттернов супружеского поведения, так и на взаимоотношения внутри всей семейной системы, обуславливая способность – неспособность семьи противостоять трудным жизненным ситуациям, а, следовательно, возможность-невозможность семьи оказывать социально-психологическую поддержку каждому ее члену.

Актуальность темы исследования заключается в том, что проблема становления, устойчивости семьи – одна из основных проблем современного общества. Такое внимание к семье, ее становлению и распаду, обусловлено огромным ее значением, как социального института, определяющего не только образ жизни людей, но и качество потомства, здоровья нации и государства.

Цель: исследование различий в показателях копинг-стратегий супругов с разным стажем супружеской жизни для использования полученных диагностических данных в консультативной практике педагога-психолога.

Объект: характеристики личности.

Предмет: различия в показателях копинг-стратегий супругов с разным стажем супружеской жизни.

Гипотеза: существуют различия в показателях копинг-стратегий супругов, с разным стажем супружеской жизни (менее и более 10 лет).

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой в исследовании решались следующие **задачи**:

1. Проанализировать работы зарубежных и отечественных психологов по изучению копинг-стратегий супружеских пар с разным стажем семейной жизни.

2. Провести эмпирическое изучение копинг-стратегий супружеских пар с разным стажем семейной жизни.

3. Проанализировать результаты диагностики и представить интерпретацию полученных данных.

4. Сформулировать выводы.

В исследовании были использованы следующие психодиагностические **методики**:

1. Методика «Копинг-тест» Р. Лазаруса для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий супругов с разным стажем семейной жизни;

2. Методика «Определения локуса контроля» (Дж. Роттер), предназначенная для выявления локуса контроля супругов;

3. Методика «Исследование самоотношения» С.Р. Пантелеева;

4. «Тест жизнестойкости» С. Мадди, Д.А. Леонтьева.

В исследовании приняли участие 40 человек: 20 супружеских пар в возрасте от 21 до 45 лет. Участники исследования были разделены на две группы: супружеские пары, состоящие в браке менее 10 лет (10 пар) и супружеские пары, состоящие в браке более 10 лет (10 пар).

Глава 1. Теоретические подходы к изучению копинг-стратегий супружеских пар с разным стажем семейной жизни

1.1. Психологические особенности семьи

Семья – базовая ячейка общества, характеризующаяся следующими должными стабильными признаками:

- союзом мужчины и женщины;
- добровольностью заключения брачных отношений;
- совместным проживанием мужа и жены;
- ведением общего бытового хозяйства;
- вступлением в супружеские взаимоотношения с соблюдением процедуры общественного признания в виде государственной регистрации брака и/или соответствующего церковного ритуала;
- стремлением к рождению, социализации и воспитанию детей;
- нерасторжимостью брачного союза – изначальными взаимными намерениями супругов всю жизнь быть вместе, несмотря на всевозможные жизненные трудности и проблемы [40].

Брак и семья – общественные формы регулирования отношений между людьми, которые состоят в родственных связях. Брачный союз – особый социальный институт, исторически обусловленная, социально регулируемая модель отношений между мужчиной и женщиной, устанавливающая их права и прямые обязанности по отношению друг к другу и к их детям. Брачный союз считается базой развития семьи.

Семья – малая социальная категория, важная модель организации личного быта, базирующаяся на брачном союзе и родственных отношениях, т.е. связей между супругом и супругой, отца с матерью и детьми, живущими совместно и ведущими совместное хозяйство. Родственные связи могут быть трех видов: кровное родство, порождение, супружеские взаимоотношения [12].

Важнейшей предназначением семьи считается роль удовлетворения необходимости человека в благополучии. Семья – значительное условие эмоционального благополучия личности. Любовь и брачный союз главным образом устанавливают переживание личностью счастья и удовлетворенности жизнью. Люди, находящиеся в браке, оказываются счастливее, чем одинокие люди.

В современной психологии семьи и семейной психотерапии можно отметить две теоретические точки зрения в отношении анализа семьи. Сообразно первой позиции, семья - это особая группа индивидов, владеющая общими и разными интересами, а семейный контекст рассматривается как среда социализации и развития личности. Такой вариант трактовки семьи характерен для начального этапа становления семейной психологии как самостоятельной дисциплины и в определенной мере обретает отражение в поведенческом подходе и психоанализе. Сообразно второй позиции семья рассматривается как целостная система и «единицей» анализа является семья. Эта позиция отличительна для системной семейной терапии и психологов, подчеркивающих неаддитивный характер семьи, не сводящейся к суммарной совокупности ее членов.

Данное определение семьи включает указание на две подсистемы в структуре семьи – супружескую и детско-родительскую. Два поколения устанавливают структуру современной нуклеарной семьи: муж и жена как «архитекторы семьи» и их дети – такие же, как и родители, равные в правах участники и «строители» семьи [19].

Семья осуществляет следующие функции:

1. экономическую, хозяйственно-бытовую. В наше время экономическая роль семьи обуславливается сочетанием заработков ее членов и распределением данных заработков на потребление в согласовании с нуждами каждого члена семьи. Хозяйственно-бытовая функция реализуется в форме организации быта и хозяйства семьи и собственного быта каждого ее членов. Распределение домашних обязательств и их содержание обусловлены

исторической эпохой, условиями жизни, составом семьи и стадией ее жизненного цикла;

2. репродуктивную – воспроизведение потомства;

3. функцию воспитания детей. В настоящее время непосредственно развитие и воспитание детей рассматривается как главнейшая социальная функция семьи;

4. сексуально-эротическую. Только избирательные, устойчивые сексуальные отношения с постоянным партнером, выступающим как уникальная и неповторимая личность, формируют условия для достижения наиболее полной сексуальной гармонии партнеров;

5. функцию духовного общения, предполагающую духовное обогащение членов семьи; информационный взаимообмен; рассмотрение более важных для личности вопросов социально-политической, профессиональной, общественной жизни; общение в контексте восприятия литературных и художественных творений искусства, музыки; формирование условий для личностного и интеллектуального роста членов семьи;

6. функцию эмоциональной поддержки и принятия, обеспечивающую ощущение защищенности и принадлежности к группе, эмоциональное понимание и сострадание, или так называемую психотерапевтическую функцию;

7. рекреативную функцию предоставления условий возобновления нервно-психического здоровья и психологической устойчивости членов семьи;

8. функцию общественной регуляции, контролирования и заботы [39].

9. Нарушения функций семьи – это такие особенности её жизнедеятельности, которые затрудняют или препятствуют выполнению семьей её функций. Способствовать нарушениям может большое количество факторов - особенности личностей её членов, взаимоотношения между ними, определённые условия семьи.

Динамика семьи – это её жизненный цикл. Функции и структура семьи могут изменяться в зависимости от этапов её жизнедеятельности. Существуют различные системы выделения основных этапов жизненного цикла. Наиболее известна система «стадий», где в качестве основного признака разграничения стадий использовался факт наличия или отсутствия детей в семье и их возраст. Е. Дюваль в 1950 г. опубликовал в своей работе следующие фазы жизненного цикла семьи:

1. Вовлечение. Встреча супругов, их эмоциональное притяжение друг к другу.
2. Принятие и развитие новых родительских ролей.
3. Принятие в семью новой личности. Переход от диадных отношений супругов к отношениям в треугольнике.
4. Введение детей во внесемейные институты.
5. Принятие подростковости.
6. Экспериментирование с независимостью.
7. Подготовка к уходу детей из семьи.
8. Уход детей из семьи. Жизнь супругов «глаза в глаза».
9. Выход на пенсию, старость.

Нормально функционирующая семья – это семья, которая ответственно и дифференцированно выполняет свои функции, вследствие чего удовлетворяется потребность в росте и изменениях как семьи в целом, так и каждого её члена [6].

Согласно точке зрения Ледерера и Джексона, хорошим браком считается тот, который характеризуется следующими признаками – толерантность, уважение друг к другу, честность, желание быть вместе, сходство интересов и ценностных ориентаций. Нужно указать инициалы

Особенности семьи как малой группы состоят в закрытости, эмоциональной общности, большой уязвимости.

Ю.Г. Эйдемиллер выделяет особенности современной семьи как малый состав, ядерность (нуклеарность) семьи, патриархальность связей,

преимущественность женского влияния, жизнь сразу нескольких поколений. Так, он отмечает:

1. сохраняется патриархальная семья (состоящая из нескольких поколений);
2. границы между подсистемами диффузны, плохо структурированы, власть в семье принадлежит бабушкам и дедушкам, во многих семьях в нескольких поколениях отсутствуют мужчины, несколько поколений зависят друг от друга не только духовно, но и материально, идеология тоталитарного общества сформировала жёсткую систему принуждения и долженствования, разрушение прежней идеологии и отсутствие новой привели к тому, что в обществе возросла потребность в иллюзиях, тяжёлое материальное положение приводит к тому, что семьи быстро распадаются.

В настоящее время выделяются такие признаки изменения семьи, как:

- увеличение количества разводов;
- увеличение количества продолжительных добрачных отношений;
- пробных брачных союзов;
- снижение рождаемости;
- повышение рождаемости добрачных детей.

Это сопряжено не только лишь со спадом экономики и преобразованиями в финансовой и политической сфере, сколько с переменой ценностных ориентаций, в том числе изменения в нормах сексуального поведения.

В Российской Федерации перемены в нормах сексуального поведения начались позже, нежели на Западе, и, видимо, ускорились (особенно в больших населенных пунктах) в связи с изменениями, происходившими в российском обществе в последнее время.

Пока новейшая тенденция к «постарению» брачности очень молода, чтобы быть безусловно убежденным в том, что она представляет собой

окончательный отказ от традиционной модели ранней брачности, которая издревна главенствует в России.

На протяжении XX столетия, по мере того как овладение утрачивало свою роль почти единственного основания для заключения повторного брака, скоро росло число повторных браков, заключаемых разведенными. Максимального значения коэффициент суммарной брачности для повторных браков достиг в 1987 г. Но вскоре началось резкое падение показателя, и за достаточно быстрый срок он возвратился практически к уровню конца 1960-х годов. При этом доля повторных браков в общем числе браков стала намного выше, чем тогда (более четверти и у мужчин, и у женщин), и достаточно стабильна. Не слишком меняется и средний возраст вступления в повторный брак. С 1970-х годов он повышался маленькими темпами, что было следствием увеличения длительности брака при разводе. Вероятно, такая противоречивая динамика отражает общее изменение отношения к регистрации брака – и первого, и повторного.

Компенсация разводов повторными браками, не будучи, конечно, полной, весьма значительна (особенно для мужчин) – уже через 5 лет после прекращения брачного союза 44–45% мужчин и 22–23% женщин вступают в повторный брак, а еще через 5 лет больше половины мужчин и каждая третья женщина состоят в зарегистрированном или незарегистрированном союзе с новым партнером. Заметим, что у женщин сформировалась в целом положительная тенденция вступления в повторный брак, по-видимому, за счет снижения рождаемости и изменения социальных норм, касающихся возможности для женщины с детьми искать нового семейного партнера [36].

Перейдем к рассмотрению молодой отрасли психологического знания – психологии семьи. Она базируется на богатейшей практике семейной психотерапии, опыте психологической помощи семье и семейного консультирования, практике психологического консультирования родителей по вопросам воспитания и развития детей и подростков. Отличительной особенностью психологии семьи как научной дисциплины стала ее

неразрывная связь с психологической практикой. Именно социальный запрос на оптимизацию жизнедеятельности семьи, повышение эффективности супружества и детско-родительских отношений, решение проблем воспитания детей в семье ускорил развитие и процесс институционализации данной научной дисциплины.

За последнее десятилетие наметился ряд тревожных тенденций, свидетельствующих о кризисных явлениях в жизни семьи, затрагивающих как супружеские, так и детско-родительские отношения. Актуальность, развития новой научной дисциплины – психологии семьи – связана с общим ухудшением психологической атмосферы и ростом дисфункциональности и конфликтности в значительной части российских семей. Эти неблагоприятные тенденции объясняются социально-экономическими условиями: нестабильностью социальной системы, низким материальным уровнем жизни, проблемами профессиональной занятости в большинстве регионов России, трансформацией традиционно сложившихся ролевой структуры семьи и распределения ролевых функций между супругами. Возрастает число неблагополучных семей, в которых девиантное поведение супругов – алкоголизм, агрессия, измены, нарушения коммуникации, неудовлетворенные потребности партнеров в уважении, любви и признании становятся причиной возрастания эмоционально-личностных расстройств, напряженности, утраты чувства любви и безопасности, нарушений личностного роста и формирования идентичности [5].

Изменение демографической ситуации – падение рождаемости и, как следствие, увеличение удельного веса однодетных семей – приводит к трудностям личностного развития и недостаточной коммуникативной компетентности детей, воспитывающихся в таких семьях. Следует констатировать неудовлетворительный уровень реализации отцом воспитательной функции в значительном числе российских семей. Наряду с благоприятной тенденцией активного включения отца в процесс воспитания еще на этапе раннего детства ребенка столь ж ярко выступает тенденция

дистанцирования отца от проблем воспитания, его с низкой эмоциональной вовлеченности и ориентации на родительство – значимого фактора в достижении личностной идентичности и психологической зрелости. Миграция населения, связанная с трудоустройством и особенностями профессиональной деятельности, обусловила рост числа функционально неполных семей, в которых один из супругов не может постоянно выполнять свою роль.

Другой социальной проблемой является рост числа неофициальных браков. Главной причиной предпочтения гражданских браков является неготовность супругов принять на себя всю полноту ответственности за семью, партнера и детей. В силу этого семья, проживающая в гражданском браке, достаточно часто характеризуется деструктогенностью, конфликтностью, низким уровнем безопасности.

Еще одна социальная проблема связана с увеличением числа детей, оставшихся без попечения родителей, в частности резкое возрастание социального сиротства. Причины социального сиротства – разводы, рост случаев лишения родительских прав, отказ родителей от ребенка и передача государству родительских прав, временное помещение детей родителями в детские дома и дома ребенка вследствие тяжелого материально-экономического положения семьи. В случае лишения родительских прав в подавляющем большинстве семей отец и мать страдают алкоголизмом. Добровольный отказ от родительства чаще всего обусловлен болезнью ребенка, тяжелыми материальными и бытовыми условиями, обычно в неполной семье. Возрастает число беспризорных детей. Так, недостаточно продуманная система приватизации жилья привела к резкому увеличению детей-бомжей. Расширение сети социально-реабилитационных центров и социальных приютов позволяет в определенной мере обеспечить необходимый уровень протекции и социальной адаптации таких детей, однако ни количество подобных учреждений, ни уровень психологической помощи, оказываемой воспитанникам в этих центрах, нельзя признать достаточными и

удовлетворительными для обеспечения условий их полноценного психического развития [10].

Сокращение и обеднение общения в семье, дефицит эмоционального тепла, принятия, низкая информированность родителей о реальных потребностях, интересах и проблемах ребенка, недостаток сотрудничества и кооперации в семье ведут к возникновению трудностей в развитии детей. Одновременно можно констатировать тенденцию перекладывания родительских функций на детские воспитательные учреждения, а также на специально приглашенный персонал и, тем самым, самоустранения родителей от процесса воспитания ребенка.

Теоретической основой психологии семьи стали исследования в социальной психологии, психологии личности, психологии развития, педагогической психологии, клинической психологии. Социальная психология, исходя из представления о семье как малой группе, изучает вопросы ролевой структуры семьи и лидерства в семье, стадийность развития семьи как группы, проблемы выбора брачного партнера, проблемы сплоченности семьи, конфликты в семье и способы их разрешения. Психология развития и возрастная психология фокусом своего исследования сделали закономерности развития личности в семье на разных возрастных стадиях, содержание, условия и факторы социализации, проблемы воспитания ребенка в семье, психологические особенности детско-родительских отношений.

В рамках клинической психологии внутрисемейные отношения рассматриваются как важный фактор в контексте проблем этиологии, терапии и реабилитации после преодоления психических нарушений и отклонений. Итак, система научных знаний, добытая в различных сферах психологического исследования, опыт практики оказания психологической помощи семье и семейного консультирования создали теоретическую основу современной семейной психологии, актуальной задачей которой является

интеграция знаний о семье и практического опыта работы с семьей в целостную психологическую дисциплину – психологию семьи [7].

Предметом психологии семьи являются функциональная структура семьи, основные закономерности и динамика ее развития, развитие личности в семье.

Возможные причины заключения брака:

1. Взаимная любовь. Юноша и девушка с детства испытывают симпатию друг к другу, их чувства проверены временем, а в глазах родственников и знакомых они давно считаются сложившейся парой. В этом случае ничто не мешает им заключить брак по достижении совершеннолетия. Разумеется, они могут и не спешить с этим, отложив женитьбу на несколько лет, чтобы определиться в жизни, стать самостоятельными и только после этого создать семью. Или молодые люди познакомились недавно, полюбили друг друга и через некоторое время собрались подавать заявление в ЗАГС. Но он (или она) – «единственное чадо» в семье, которого любили и лелеяли с самого рождения, и родители, безусловно, желая своему ребенку счастья, могут оказаться против его выбора. При этом они в состоянии в значительной степени повлиять на отношение молодых людей друг к другу, особенно если они являются непререкаемым авторитетом для своего ребенка. «Неразумному дитяти» демонстрируются все недостатки его избранницы (избранника) так, чтобы он сам принял «правильное» решение не создавать семью. Но любовь – очень сильное чувство, и после общения с любимым человеком снова предпринимается попытка оформить отношения. В такой ситуации решение о браке может приниматься и откладываться до бесконечности, психологически выматывая всех участников конфликта [16].

2. Обстоятельства. В жизни часто возникают обстоятельства, при которых принимается решение о необходимости оформления отношений. Это решение может диктоваться соображениями нравственного порядка, корыстью и семейными обстоятельствами. Порядочный мужчина, еще не обремененный узами брака, обязан сделать предложение женщине, которая

ждет от него ребенка. Порядочность воспитывается в семье с раннего детства, поэтому родственники обычно не возражают против такого решения, а иногда и подталкивают к нему. Последнее слово в такой ситуации остается за женщиной. Бывают обстоятельства, когда человек решается сделать предложение возлюбленной (возлюбленному), чтобы поправить ее (его) финансовое положение или повысить общественный статус. Прекрасно сознавая, что тот человек не испытывает ответных чувств, он ничего не требует взамен. Нередко предложение руки и сердца делается с корыстными целями. Причем корысть может преследоваться как делающим предложение, так и принимающим его. Чтобы удержать около себя любимого человека, любящий идет на любые ухищрения. В такой ситуации царит эгоизм чистой воды. Чувства и желания любимого не учитываются: «Я люблю этого человека, и он будет мой» [17].

3. Улучшение материального положения. Решение о вступлении в брак с нелюбимым человеком может быть обусловлено желанием повысить свой жизненный уровень. Обычно в таком тандеме один получает деньги, второй – весьма привлекательного партнера для брака, как бы подтверждающего своей красотой финансовое положение второго. Подобное решение может приниматься также для поправки финансового положения семьи. Человек сознательно приносит себя в жертву, освобождая родных от «лишнего рта» или рассчитывая помогать им материально из бюджета новой семьи. Благодарность человеку, помогшему в трудную минуту, может со временем перерасти в любовь [18].

1.2. Теоретические подходы к определению понятий копинг-стратегий

Термин «копинг-стратегий» появился в психологии в начале шестидесятых годов двадцатого века, в работах Л. Мерфи, в контексте преодоления детских кризисов развития. Спустя несколько лет когнитивный

психолог Ричард Лазарус описал стратегии совладания со стрессовыми факторами. Р. Лазарус ввел в оборот понятие «копинг-стратегии» (от англ. «преодоление», «совладание»), как способы и методы борьбы с кризисными ситуациями, которые наносят вред психическому здоровью человека. Если говорить шире, то копинг-стратегии – это некие меры, которые находит и применяет для себя человек, будучи в стрессе, тревоге, подвергаясь опасности или испытывая эмоциональные потрясения. Говоря совсем просто – это поведение человека в кризисной ситуации, в стрессе.

Каждый человек выбирает и выстраивает свою собственную стратегию, которая помогает именно ему. У одних эти стратегии схожи, у других – полностью противоположны. Более того, один и тот же человек в одинаковой стрессовой ситуации в разное время может применять совершенно разные копинговые стратегии. Это зависит от эмоционального состояния, социального окружения, общего самочувствия и еще многих факторов. Не следует путать копинговые стратегии с психологическими защитами. Защиты также выполняют свою роль для преодоления стресса, но психологический механизм действия у них совсем другой. При психологической защите человек уходит от проблемы вообще, бессознательно искажая реальность, и не пытается эту проблему как-то разрешить. Однако существуют копинг-стратегии, в которых человек также уходит от решения проблемы. В основном это нерациональные стратегии, способные помочь только на короткий срок. Например, употребление алкоголя.

Существует несколько классификаций копинг-стратегий. Наиболее известна классификация стратегий копинга Р. Лазаруса. В соавторстве с С. Фолкманом было предложено два типа копинг-стратегий:

1. проблемно-ориентированный;
2. эмоционально-ориентированный.

Первая группа связана с попытками активного решения проблемы путем поиска нужной информации, анализа сложившейся ситуации, обращением за помощью, осмыслением и осознанием волнующего вопроса.

Эмоционально-ориентированные еще называют субъектно-ориентированными, они направлены на эмоциональную реакцию человека на проблему. В основном, это стратегии, при которых человек не думает о конкретном решении проблемы, перестает думать о проблеме вообще, эмоционально вовлекает других людей в свои переживания, компенсирует свой стресс юмором, сном, едой, алкоголем. Конкретная цель таких стратегий – минимизировать вред, вызванный стрессором.

В последнее время распространена классификация, в которой все копинг-стратегии делятся на три большие группы:

1. Стратегии когнитивной адаптации. При таких стратегиях человек меняет отношение к ситуации, начинает по-другому смотреть на проблему и меняет цели.
2. Стратегии поведенческой адаптации. Они направлены на конкретные действия для решения проблемы. Точнее, усилия направляются на устранение или изменение причины проблемы. Человек активно изучает вопрос, составляет план решения проблемы.
3. Стратегии эмоциональной адаптации. Здесь работа ведется с эмоциями. Эмоции выражаются, проводятся различные медитации, используются методики релаксации, проводится работа с осознанием своих чувств.

В работах Р. Лазаруса и С. Фолкмана существует восемь копинг-стратегий. В ситуации стресса у человека может быть различная стратегия помощи самому себе. К ним относятся:

1. Планирование действий по решению проблемы, анализ ситуации, различные предпринятые усилия по выходу из проблемы. Это полностью аналитический подход, включающий в себя анализ проблемы, поиск оптимального решения с учетом опыта, окружающей обстановки и наличия ресурсов.
2. Конфронтационный копинг. Характеризуется активным, агрессивным поведением, связанным с изменением ситуации. Человек с такой

стратегией отстаивает личные интересы, готов к возможным трудностям и рискам. Эти стратегии считаются нерациональными, однако в некоторых ситуациях такая реакция на стресс себя оправдывает.

3. Взятие ответственности за проблему на себя. Понимание и принятие того, что в возникновении проблемы сам человек принимал непосредственное участие. Здесь присутствует здоровая самокритика и попытки исправить ситуацию, однако часто самокритика переходит в чувство вины и беспочвенное самообвинение, усиливая стресс.

4. Самоконтроль. Это попытки контролировать свои эмоции – в большинстве случаев они подавляются. Человек стремится контролировать свое поведение, сдерживая переживания. Опасный и в большинстве случаев неэффективный вид стратегий, хотя есть исключения, когда они отлично работают.

5. Положительная оценка стрессовой проблемы. Личность старается рассмотреть вопрос с положительной и философской стороны. Часто после осмысления проблема выступает уже как стимул для личностного развития.

6. Обращение к помощи окружающих и близких людей. Каждый человек ищет какой-то определенный ресурс в окружении – кому-то надо сочувствие и сопереживание, а кому-то конкретные действия или информация.

7. Дистанцирование. Это не уход от проблемы, но определенно понижение ее важности. Происходит эмоциональный выход из вовлеченности в переживания, человек отделяет себя от стрессовой ситуации. В ход идет изменение фокуса внимания, интеллектуализация, обесценивание и другие подобные приемы.

8. Избегание проблемы, бегство от трудностей. Человек «не видит» проблему, может находиться в фантазиях, а не в реальности, часто проявляет инфантильное поведение.

Эти восемь видов копинг-стратегий условно разделяют на четыре группы:

1. Планирование решения, конфронтация и взятие ответственности – это активные стратегии, предполагающие деятельность. Человек будет стараться изменить ситуацию.

2. Самоконтроль и переоценка проблемы – трансформация проблемы через эмоциональный фактор.

3. Избегание и дистанцирование – человек полностью уходит от проблемы, снимает с себя всю ответственность за ее решение. При таком варианте взаимодействие с проблемой не оказывает никакого влияния личность.

4. Обращение за поддержкой – стратегии, которые стоят особняком, потому что нельзя однозначно сказать о положительном или отрицательном результате ее применения. Человек не решает проблему активно, но и ухода от проблемы тоже не предполагается.

Р. Лазарус показал, что именно человек оценивает ситуацию как стрессовую или нет. Только он самостоятельно может оценить для себя величину потенциального стрессора. В каждом сложном положении человек сам определяет ресурсы копинга, чтобы справиться со стрессом. Все эти классификации условны, хотя и отражают реальное положение дел. Стоит лишь заметить, что люди используют абсолютно разные копинг-стратегии, комбинируя и трансформируя их в те методы, которые им подходят. Использование копинга – это, скорее, целый комплекс мер, методов, поведения и эмоционального переживания, который помогает легче переживать стрессовые моменты.

Ричард Лазарус определял механизмы копинга как действия, которые предпринимает индивид в ситуации угрозы, болезни, физического насилия и т.п. Существует теория копинг поведения, в ней выделены основные виды стратегии копинга и ресурсы. Базисная стратегия это:

1. разрешение проблем;
2. избегание;
3. поиск поддержки

Любая копинг-стратегия опирается на использование человеком ресурсов, с помощью которых эта стратегия будет работать. В теории копинга к таким ресурсам относят Я-концепцию, эмпатию, аффиляцию, локус контроля и когниции.

1. Я-концепция. При позитивно направленной Я-концепции (адекватная самооценка, здоровый уровень притязаний и т. д.) человек чувствует себя не только уверенно, он еще и убежден, что держит ситуацию под контролем. И он действительно способен это делать. Адекватная и объективная оценка ситуации позволяет выбрать нужную стратегию, а чувство уверенности способствует позитивному эмоциональному фону в стрессовой ситуации.

2. Эмпатия. Способность к сопереживанию позволяет принимать другую точку зрения и искать альтернативные пути решения проблемы. Появляется больше выбора, в итоге выстраивается оптимальный вариант поведения.

3. Аффиляция (или аффилиация). Это стремление находиться среди людей, общаться, заводить и поддерживать теплые отношения. Аффиляция выступает как строитель нужных межличностных связей. Также она поддерживает эмоциональный фон на позитивном уровне.

4. Локус контроля. Это свойство личности определять свои действия, поступки и события в жизни влиянием либо внешних, либо внутренних факторов. Внутренний (интернальный) локус контроля характерен для людей, которые выбирают стратегии со взятием ответственности на себя. Люди с внешним (экстернальным) локусом контроля часто склонны либо обращаться за поддержкой, либо избегать проблему.

5. Когниции. Когнитивный (мыслительный, познавательный) процесс является важным и необходимым ресурсом. Чем выше уровень мышления, тем лучше, быстрее и продуктивнее будет подбираться нужная копинг-стратегия. В этом случае ситуация оценивается адекватно.

1.3. Стратегии совладания с трудными ситуациями в супружеских парах с разным стажем супружеской жизни

Совладание с кризисными ситуациями семьей как группой – новое направление в психологии, которое интегрирует семейный системный подход (рассмотрение семьи как целостной системы), концепции стресс-копинг процесса и развивающийся в отечественной психологической науке субъектный подход. Развитие направления психологии семейного совладания как относительно самостоятельной области психологических исследований связано с включением зарубежными исследователями семейного копинга как независимого фактора в модели семейного стресса и приспособления. Теоретические и прикладные исследования зарубежных психологов свидетельствуют о том, что копинг-поведение не является отдельным, независимым явлением, это неотъемлемая часть сложного, динамического процесса личности, социального окружения и их взаимоотношений. Выделено три подхода к пониманию коллективного копинга на уровне семьи как целого.

Первый подход, развивается в рамках модели многоосевого копинга С. Хобфолла, фиксируется на осознании влияния социального окружения на копинг-поведение человека, выделении группового уровня копинга [27, с. 362]. Это означает, что люди справляются с ситуацией, сочетая собственные и социальные ресурсы, как индивидуально, так и в отношениях с другими.

Второй подход, объединяющий исследования копинга семейных пар, концентрируется на выборе специфических стратегий совладания партнерами по браку в зависимости от уровня стресса и их согласованности, факторах определяющих выбор стратегий совладания в паре супругов.

Дж. Койн и Д. Смит выделили два главных типа копинга, сфокусированного на взаимоотношениях: первый тип – активное взаимодействие, включал в себя активные дискуссии партнеров, беспокойство о самочувствии пациента и решение проблем сообща; второй – защитная

буферизация, представлял собой попытки закрыть партнера от стресса, утаивая от него тревоги и беспокойство и уступая во всем, чтобы избежать конфликтов. Активное взаимодействие показало наличие очень слабой связи, либо ее отсутствие с изменениями в состоянии здоровья пациента, а использование женами защитной буферизации соотносится с повышением работоспособности и самооценки у мужей [24, с. 156].

При изучении связи между адаптивностью копинг-поведения супругов и уровнем их удовлетворенности браком, Т. О'Брайен и А. Де Лонгис установили, что в семьях, где уровень удовлетворенности был низок, мужья, включаясь в защитную буферизацию, повышали уровень стресса у жен. Среди пар, удовлетворенных браком, подобная стратегия не оказывала негативного воздействия на жен [33, с. 273].

Третий подход, базирующийся на концепциях диадического копинга, акцентирует свое внимание на диадическом (системном) процессе стресса и копинга, описании видов диадического копинга, изучении его влияния на взаимоотношения в брачных парах и разработке методического инструментария для его изучения. Диадический копинг соотносится с уровнем качества супружеских отношений, стабильностью отношений и коммуникативным поведением. Стратегии совместного (диадического) копинга имеют как отрицательное, так и положительное влияние на качество отношений в паре. Эффективный диадический копинг не только сокращает стресс и укрепляет семейное благополучие, но также и усиливает чувство единения партнеров. По данным многочисленных исследований известно, что устойчивые замкнутые группы (какой является и семья) вырабатывают множество механизмов для поддержания собственной целостности. Групповые психологические защитные механизмы – система процессов и механизмов, направленных на сохранение психологической целостности семьи как коллективного субъекта (поддержание позитивного субъективного состояния, соответствующего целостности). Семья – целостность, которая испытывает на себе влияние кризисов, связанных с особенностями

прохождения жизненных циклов семьи, а также влияние ненормативных кризисов, связанных с понятием жизненного пути семьи. Угроза для целостности семьи порождает ее психологическую защитную активность. Психологическая защитная активность семьи означает систему процессов и механизмов, направленных на поддержание и восстановление семьи при нарушении целостности, стабильности семейной системы [7, с. 216]. Семейное совладание выступает ведущим механизмом в психологической защитной активности семьи и понимается как осознанная организация по преодолению трудностей. Совладание определяется как реакция на переживаемое внутреннее напряжение одного или нескольких членов семьи либо семейную дисфункциональность, когда семье приходится проявлять необычные усилия – наблюдать, получать новый опыт, определять и предпринимать специальные действия, чтобы вернуться к привычной жизнедеятельности. Семейное совладание как процесс поддерживает множество параметров семейной жизни. Копинг является порождением элементов семейной системы, т.е. ее составляющих. Следовательно, его можно рассматривать как механизм поддержания или неподдержания, или порождения целостности. В серии исследований, посвященных интегральному изучению семейного совладающего поведения в ситуации нормативного семейного кризиса (при прохождении основных этапов жизненных циклов) были определены формы совладающего поведения, используемые в ситуациях стресса в близких отношениях: индивидуальный копинг; диадический копинг; семейный копинг.

Индивидуальный копинг нами понимается как актуальные ответы человека на воспринимаемую угрозу. В первых попытках по устранению трудной ситуации, ее преобразованию или приспособления к ней человеком обычно используются индивидуальные стили и стратегии совладания. В случае неудачных попыток индивидуально совладать с ситуацией используются диадический и групповой копинг.

Диадический копинг рассматривается как копинговые усилия одного из партнеров, направленные на улучшение и усиление функционирования другого партнера, и их взаимоотношения. По мнению Г. Боденманна данная форма копинга выступает системным событием, основанным на учете стресс-сигналов одного партнера, восприятии этих сигналов другим партнером и его ответные реакции в какой-либо форме диадического копинга [20, с. 128]. Выделены две разновидности диадического копинга – симметрический и комплементарный диадический копинг. Симметрическое копинг-поведение партнеров выражается в сходной взаимосвязи использования стратегий совладания. Установлено, что симметрический характер согласованности в совладании супругов отмечен в период диадических отношений – симметричность наблюдается в выборе позитивной стратегии совладания, а в «зрелой семье» – симметричность наблюдается в выборе стиля, ориентированного на решение проблем. При комплементарном поведении супружеской пары один из партнеров находится в более успешной адаптивной позиции, чем другой. При этом виде поведения один из партнеров выполняет «защитную буферизацию», что включает попытки позитивного настроя партнера на преодоление трудностей, готовность взять на себя ответственность за решение проблемы. Семейный копинг рассматривается как взаимодействие и объединение копинг-усилий членов семьи. При данной форме копинг-поведение одного партнера (супруга) не является независимым от другого, как и результат их общих усилий (или разрешение ситуации) [20, с. 123].

На основе факторного анализа были выделены три стиля семейного копинга:

- 1) стиль «эмоциональной направленности супруга» в структуре семейного совладания, включающий фокусирующиеся на эмоциональных проявлениях стратегии совладания со своими негативными переживаниями и тревожными мыслями о травмирующих событиях (уход от развивающегося

конфликта); ориентацию на личные интересы и потребности; проявление настойчивости при решении проблем и погружение в эмоции;

2) стиль «семейная эмоциональная регуляция – проблемно-ориентированность», направленный на отстранение от себя и изменение трудной ситуации путем поиска средств ее преодоления, рассматривается как групповой стиль совладания семьи;

3) стиль «семейной эмоционально-позитивной включенности», проявляющийся в обращении в трудной ситуации к эмоциональной составляющей супружеских отношений путем демонстрации супругами чувств, переживаний и физической привязанности по отношению друг к другу, что отражает специфичность совладания в семье как целостной структуре, основанной на близких эмоциональных отношениях.

Стиль «эмоционально-позитивной включенности» наиболее выражен на этапе формирования семьи и семьи, имеющей ребенка-подростка, и предполагает попытки преодоления негативных переживаний из-за проблемы за счет обращения к эмоциональной стороне супружеских отношений. Выбор данного стиля закономерно объясняется особенностями этих этапов: этап диады – эмоциональная основа в отношениях доминирует, зрелый этап – переоценка отношений, семейной жизни и возврат к эмоциональным отношениям. На этапе детородящей семьи наибольшим весом обладает стиль «эмоциональной направленности супруга»: в ситуации ожидания и появления ребенка характерно осознание мужчинами ощущение незаменимости в решении многих вопросов. Наибольший вес стиля «семейная эмоциональная регуляция – проблемно-ориентированность» установлен на этапе семьи, имеющей ребенка-дошкольника, что позволяет справиться с собственными конфликтами и изменить ситуацию путем ее разрешения. Так, выявленный вес того или иного семейного стиля совладания обусловлен задачами семейной жизни и нормативной ситуацией семейного кризиса, решая и преодолевая возникающие с этим трудности, семья развивается. Исследование психологических закономерностей семейного совладания ведет нас к

пониманию семейного совладания как процесса, или явления, которое постоянно изменяется. Члены семьи и их отношение друг к другу, отношения семьи с окружающим миром постоянно динамичны, что требует их переоценки и отражается, в том числе, на способах совладания и их изменчивости. В настоящее время при рассмотрении процессуального аспекта семейного совладания учитываются следующие параметры: стадии семейного совладания с учетом конкретной ситуации; фазы совладания; семейное совладание на разных этапах жизненного цикла; совладание с различными стрессорами. В процессе семейного совладания исследователи выделяют три стадии регуляции стрессовой ситуации: ожидание (уровень антиципации), воздействие и пост-воздействие. На стадии ожидания семье приходится на когнитивном уровне работать над такими вопросами, как: «Как это можно предотвратить? Что можно сделать, чтобы подготовиться к стрессу или уменьшить его действие? Если этого нельзя избежать, то можно ли это выдержать?». На этой стадии семья может использовать стратегии совладания, начиная с избегания и заканчивая решением проблем. На стадии воздействия, некоторые мысли и действия, присутствующие на предыдущей стадии, теряют актуальность. Для того чтобы справиться с несоответствиями между ожиданиями и действительностью, семья вынуждена находить и использовать новые стратегии совладания. По мере продвижения семьи к стадии пост-воздействия, появляются новые размышления на тему: «А что теперь? Может ли и / или хочет семья вернуться к положению, существовавшему ранее?». Эти реакции в свою очередь могут привести к новому уровню ожидания.

Д. Рейсс и М. Оливьери в процессе семейного совладания выделяют три фазы, вытекающие из концептуальной модели решения проблем: определение проблемы, пробное воздействие и уверенность в принятом решении [35, с. 76]. Они полагают, что именно эти три фазы выступают концептуальными пунктами исследования реакции семьи на стрессовую ситуацию. Так, в пределах каждой из этих фаз, семьи используют стратегии, основанные на собственных ресурсах. Известно, что некоторые стрессовые ситуации

являются краткосрочными, другие ситуации требуют от семьи совладания в течение длительного периода времени, как например, в ситуации пролонгированного характера стресса (хроническая болезнь, утрата одного из членов семьи). Семья как «организм, развивающийся во времени» имеет свой цикл развития. Динамический аспект жизненного цикла вносит необходимость приспособления стратегий совладания к конкретным событиям и ситуациям [13, с. 94]. В цикле исследования, посвященного интегральному изучению особенностей совладающего поведения на разных этапах жизненного цикла, нами были получены доказательства динамического порядка выбора стилей / стратегий совладания в семье. Было обнаружено, что наиболее часто в начале стрессового эпизода супругами использовался только индивидуальный копинг, за которым следовали совместные копинг-усилия партнеров, лишь после (уже в ситуации невозможности самостоятельно преодолеть стрессовую ситуацию) – партнеры осуществляли поиск социальной поддержки. Более того, было установлено, что чем более жестким и/или пролонгированным был стрессор, тем больше копинговых действий было осуществлено (в указанном порядке – от индивидуальных копинг-стратегий к совместным копинговым усилиям партнеров) [13, с. 94]. Далее были получены убедительные доказательства специфики совладания (выбор стилей совладающего, супружеского и диадического копинга) в супружеских парах на четырех этапах жизненного цикла семьи и её динамики (с учетом двух факторов – этапа жизненного цикла семьи и пола). В молодой семье (без детей) супруги при столкновении с трудностями совладают чаще ориентируясь на эмоционально-положительную сторону супружеских отношений, диадическое разрешение трудностей и предпочитая фокусироваться на проблеме. В ситуации ожидания и появления ребенка в семье эмоциональное реагирование женщины компенсируется ориентированностью мужа на решение проблем, выбор им позитивной стратегии. Для этапа семьи, воспитывающей дошкольника, отмечаемого семейными психологами как критического периода (стаж семейной жизни от

трех до семи лет характеризуется столкновением индивидуальных и семейных ценностей, связан с личностным развитием, нарастанием неудовлетворенности браком), характерно выжидание при решении проблем, осуществление самостоятельного решения проблем супругами, что является наиболее безболезненным вариантом преодоления существующих трудностей. На зрелом этапе развития семьи – семьи с подростком – при столкновении с неизбежными трудностями подросткового кризиса чаще выбирают конструктивное отвлечение внимания, мужчины указывают на поддерживающий диадический копинг их супруги. В динамике развития семьи супруги чаще выбирают конструктивное отвлечение внимания, возрастает обращение женщин к проблемно-ориентированному копингу, позитивный стиль и эмоционально-ориентированный стиль с переходом к зрелости семьи выбирается реже. Итак, определено, что динамическое развитие семьи и копинг-стратегий связано с её развитием как целостной системы. Эмпирически доказано, что динамика совладания идёт от индивидуального совладания к совместному, и эта же динамика характерна для развития семьи как целостной системы – от простой диады, в которой существует два, пока ещё привыкающих друг к другу человека, до единого организма, включающего межпоколенные взаимодействия. Семейное совладание понимается как процесс непрерывного регулирования и поддержания баланса между внутренними и внешними требованиями. Семьи сталкиваются с новыми потребностями и возможностями, которыми нужно управлять в условиях динамики жизненного цикла. Таким образом, выбор стратегии совладания – один из факторов, влияющих на эффективность совладания. Известно, что стратегии совладания не могут быть однозначно хорошими или плохими, эффективными или неэффективными. Стратегия, успешно используемая в одной ситуации, может совершенно «не работать» в другой ситуации. Эффективность стратегии зависит от того, насколько она отвечает требованиям ситуации.

Выводы по 1 главе

В ходе теоретического исследования было выявлено что:

1. семья является базовой ячейкой общества, основой которой является брак. Это важнейшая форма организации личного опыта, основанная на союзе между мужем и женой, отношениями между родителями и детьми. В семье человек удовлетворяет потребность в счастье, что тоже немаловажно;
2. были определены функции семьи, такие как: экономическая, репродуктивная, функция воспитания детей, сексуально-эротическая функция, функция духовного общения и эмоциональной поддержки;
3. важной стороной взаимоотношений является психологическая адаптация супругов к условиям семейной жизни, и психологическим особенностям друг друга, а так же совладающее поведение супругов в разных жизненных ситуациях;
4. совладающее поведение трактуется как поведение, позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией.
5. динамика совладания характерна для развития семьи как целостной системы – от простой диады, в которой существует два, пока ещё привыкающих друг к другу человека, до единого организма, включающего межпоколенные взаимодействия;
6. стратегии совладания не могут быть однозначно хорошими или плохими, эффективными или неэффективными. Стратегия, успешно используемая в одной ситуации, может совершенно «не работать» в другой ситуации. Эффективность стратегии зависит от того, насколько она отвечает требованиям ситуации.

Глава 2. Эмпирическое исследование копинг-стратегий супружеских пар с разным стажем семейной жизни

2.1. Описание процедуры и методов исследования

Эмпирическое исследование включало в себя несколько этапов.

Первый этап – подготовительный, включал в себя подборку диагностических методик, анализ литературы по теме исследования, а также знакомство с испытуемыми.

На втором этапе проводилось само исследование. Для проведения исследования использовались следующие методики:

1. Методика «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса;
2. Исследование локуса контроля Дж. Роттера;
3. Методика исследования самоотношения С. Р. Пантилеева;
4. Тест Жизнестойкости Мадди-Леонтьева.

Методика «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга.

Совладание с жизненными трудностями есть постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы. Задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо вытерпеть их. Можно определить совладающее поведение как целенаправленное социальное поведение, позволяющее справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям

и ситуации, – через осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение направлено на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю.

Испытуемому предлагаются 50 утверждений касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить, как часто данные варианты поведения проявляются у него.

Конфронтация. Разрешение проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий.

Дистанцирование. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее.

Самоконтроль. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию.

Поиск социальной поддержки. Разрешение проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки.

Принятие ответственности. Признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения.

Бегство-избегание. Преодоление личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п.

Планирование решения проблемы. Преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных

действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов.

Положительная переоценка. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста.

Методика Дж. Роттера «Исследование локуса контроля» предназначена для выявления локуса контроля личности. Испытуемому предлагается ряд утверждений, задача – согласиться с ними или отвергнуть.

В практике психодиагностики по локусу контроля судят о когнитивном стиле, проявляющемся в сфере обучения, в том числе и профессионального. Поскольку когнитивные компоненты психики присутствуют во всех ее явлениях, то представления о локусе контроля распространяются и на характеристики личности в ее деятельности.

Для экстерналов свойственно внешне направленное защитное поведение, в качестве атрибуции ситуации они предпочитают иметь шанс на успех. В общем плане это указывает на то, что любая ситуация экстерналу желательна как внешне стимулируемая, причем в случаях успеха происходит демонстрация способностей. Экстернал убежден, что его неудачи являются результатом невезения, случайностей, отрицательного влияния других людей. Одобрение и поддержка таким людям весьма необходимы, иначе они работают все хуже.

Интерналы имеют атрибуцией ситуации чаще всего убеждение в неслучайности их успехов или неудач, зависящих от компетентности, целеустремленности, уровня способностей и являющихся закономерным результатом целенаправленной деятельности и самостоятельности. В структурировании процесса целеобразования и его стратегий ведущей мотивацией для интерналов является поиск эго-идентичности, независимо и ортогонально по отношению к экстравертированности или интровертированности. Вследствие большей когнитивной активности интерналы имеют более широкие временные перспективы, охватывающие

значительное множество событий как будущего, так и прошлого. При этом их поведение направлено на последовательное достижение успеха путем развития навыков и более глубокой обработки информации, постановки все возрастающих по своей сложности задач. Потребность в достижении, таким образом, имеет тенденцию к повышению, связанную с увеличением значений личностной и реактивной тревожности, что является предпосылкой для возможной большей фрустрированности и меньшей стрессоустойчивости в случаях серьезных неудач. Однако в целом в реальном, внешне наблюдаемом поведении интерналы производят впечатление достаточно уверенных в себе людей, тем более что в жизни они чаще занимают более высокое общественное положение, чем экстерналы, – как считают Дж. Дигман, Р. Кеттелл и Дж. Роттер.

Для экстерналов обнаруживается связь с эмоциональной нестабильностью и практическим, непосредственным мышлением, для интерналов отмечается эмоциональная стабильность и склонность к теоретическому мышлению, абстрагированию и синтезу представлений. В целом в соответствии с отношением параметров активности и реактивности (и в связи с мотивацией достижения и отношения) вектор экстернальности-интернальности совпадает с вектором рефлексии.

Методика исследования самоотношения С.Р. Пантилеева, направлена на изучение эмоционально-ценностного компонента самосознания, содержит 110 утверждений распределенных по 9 шкалам.

Шкалы: открытость, самоуверенность, саморуководство, зеркальное Я, самооценność, самопринятие, самопривязанность, конфликтность, самообвинение.

Шкала 1 «внутренняя честность» (открытость) – включает 11 пунктов с такими аспектами образа Я, как самоотношение, поведение, которые, являясь значимыми для личности (с точки зрения моральных норм), с трудом допускаются до осознания.

Низкие значения шкалы говорят о глубокой осознанности Я, повышенной рефлексивности и критичности, способности не скрывать от себя и других даже неприятную информацию, несмотря на ее значимость.

Высокие значения шкалы говорят о закрытости, неспособности или нежелании осознавать и выдавать значимую информацию о себе.

Шкала 2 «самоуверенность» – содержит пункты, задающие представления о себе как самостоятельном, волевом, энергичном, надежном человеке.

Высокие значения шкалы соответствует высокому самонению, самоуверенности, говорит об отсутствии внутренней напряженности.

Низкие значения соответствуют неудовлетворенности собой и своими возможностями, свидетельствуют о сомнениях в способности вызывать уважение.

Шкала 3 «саморуководство» – отражает представление о том, что основным источником активности и результатов, касающихся деятельности, так и собственной личности субъекта, является он сам.

Высокий балл по шкале свидетельствует, что человек отчетливо переживает собственное " Я" как внутренний стержень, интегрирующий к организующий его личность и жизнедеятельность, считает, что его судьба находится в собственных руках; чувствует обоснованность и последовательность своих внутренних побуждений и целей.

Низкие баллы свидетельствуют о подвластности Я влиянием обстоятельств, неспособности противостоять судьбе, плохой саморегуляции, размытом фокусе Я, отсутствии тенденций поиска причины поступков и результатов в себе самом. Данная шкала по содержанию близка к психологической, которую в литературе принято обозначать как локус контроля.

Шкала 4 «зеркальное Я» (отраженное самоотношение) – включает пункты, связанные с ожидаемым отношением к себе со стороны других людей.

Высокие значения шкалы соответствуют представлению субъекта о том, что его личность, характер и деятельность способны вызвать в других уважение, симпатию, одобрение и понимание.

Низкие значения связаны с ожиданием противоположных чувств по отношению к себе от другого.

Шкала 5 «самоценность» – отражает эмоциональную оценку себя, своего Я по внутренним интимным критериям любви, духовности, богатства внутреннего мира.

Высокие оценки по шкале отражают заинтересованность в собственном Я, любовь к себе, ощущение ценности собственной личности и одновременно предполагаемую ценность своего Я для других.

Низкие баллы по шкале говорят о переоценке своего духовного Я, сомнении в ценности собственной личности, ответственности, граничащей с безразличием к своему Я, потеря интереса к своему внутреннему миру.

Шкала 6 «самопринятие». Высокий полюс соответствует дружескому отношению к себе, согласию с самим собой, одобрение своих планов и желаний, эмоциональному, безусловному принятию себя таким, каков есть, пусть даже с некоторыми недостатками.

Низкий полюс свидетельствует об отсутствии перечисленных качеств – недостаточном самопринятии, что является важным симптомом внутренней дезадаптации.

Шкала 7 «самопривязанность». Высокие значения шкалы говорят о ригидности Я-концепции, привязанности, нежелание меняться на фоне общего положительного отношения к себе. Данные переживания часто сопровождаются привязанностью к неадекватному Я-образу. В последнем случае тенденция к сохранению такого образа – один из защитных механизмов самосознания.

Низкие значения свидетельствуют о противоположных тенденциях: желании что-то в себе изменить, соответствовать идеальному представлению о себе, неудовлетворенности собой.

Шкала 8 «внутренняя конфликтность». Высокие значения по данной шкале свидетельствуют о наличии внутренних конфликтов, сомнений, несогласии с собой, тревожно-депрессивных состояний, сопровождаемых переживанием чувства вины. Постоянная неудовлетворенность и споры протекают на фоне неадекватно заниженной самооценки, что приводит к сомнениям в своей способности что-то предпринять или изменить. Чрезмерные самокопания и рефлексия протекают на общем негативном эмоциональном фоне по отношению к себе. Причем конфликтная аутокоммуникация не только не приносит облегчения, но, наоборот, лишь усугубляет негативные эмоции.

Умеренное повышение значений по шкале говорит о повышенной рефлексии, глубоком проникновении в себя, осознании своих трудностей, адекватном образе Я и отсутствии вытеснения.

Крайне низкие значения шкалы свидетельствуют об отрицании проблем, закрытости, самодовольстве.

Шкала 9 «самообвинение». Высокие значения говорят об интрапунитивности, самообвинении, готовности поставить себе в вину свои неудачи, собственные недостатки. По психологическому содержанию шкала в целом сходна с предыдущей шкалой. Однако если значение 8-й шкалы характеризуется конфликтностью, связанной с недостатком самоуважения (недооценкой своих возможностей, компетентности, знаний и способностей), то значение 9-й шкалы является индикатором отсутствия симпатии, что сопровождается негативными эмоциями в свой адрес, несмотря на высокую самооценку собственных качеств.

Тест Жизнестойкости Мадди-Леонтьева направлен на оценку способности и готовности человека активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей, степень его уязвимости к переживаниям стресса и депрессивности.

Жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три

сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Вовлеченность определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность».

Контроль представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

Методика «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Первичные баллы по данной методике представлены в Приложении 1.

Таблица 1

Результаты диагностики копинг-стратегий супругов, состоящих в браке менее и более 10 лет

Группы супругов с разным стажем супружеской жизни		Конфронтативный копинг	Дистанционирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
Менее 10 лет	М	56	53,4	45,5	47,7	50,9	57,9	48,9	49,6
	Ж	53	61,1	46,1	47,8	55,5	56,6	57,4	55,2
Средние значения супругов		54,5	57,25	45,8	47,75	53,2	57,25	53,15	52,4
Более 10 лет	М	39,8	49,9	38,1	39,3	43,7	45	35,7	39,2
	Ж	45,1	56,9	43,9	45,4	47,5	53,2	42,4	45,8
Средние значения супругов		42,45	53,4	41	42,35	45,6	49,1	39,05	42,5

Анализируя данные табл. 1, мы можем оценить общий уровень совладения с жизненными трудностями семейных пар с разным стажем семейной жизни. Наиболее высокие баллы среди средних значений между супружескими парами со стажем семейной жизни менее и более 10 лет, мы получили по шкалам «Дистанционирование» и «Бегство-избегание». Данные результаты отражают среднюю направленность применения стратегий «Дистанционирование» и «Бегство-избегание». Стратегия «Дистанционирование» рассматривает когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.

По данным табл. 1 мы видим, что средние значения женщин, состоящих в браке менее 10 лет выше, чем средние значения женщин, состоящих в браке

более 10 лет. А именно, женщины, состоящие в браке менее 10 лет, преодолевают негативные переживания в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Для них характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания т.д.

Для оценки достоверности различий в показателях копинг-стратегии «Дистанцирование» между супружескими парами со стажем семейной жизни более и менее 10 лет, мы применили критерий математической обработки U Манна-Уитни. Рассчитав эмпирическое значение ($U_{\text{эмп}}=191$) и сравнив его с критическим ($U_{\text{крит}}=138$ при $p \leq 0,05$), мы получили, что $U_{\text{эмп}}$ находится в зоне незначимости. Таким образом, несмотря на различия средних значений, уровень выраженности копинг-стратегии «Дистанцирование» супружеских пар со стажем семейной жизни менее 10 лет не отличается от уровня выраженности копинг-стратегии «Дистанцирование» супружеских пар со стажем семейной жизни более 10 лет.

Результаты по шкале «Бегство-избегание» выше в группе супругов, состоящих в браке менее 10 лет, а в группе супругов, состоящих более 10 лет, этот показатель ниже. Так же мы видим, что результаты мужчин, состоящих в браке менее 10 лет, по шкале «Бегство-избегание» выше, чем у мужчин, состоящих в браке более 10 лет. А именно, мужчины, состоящие в браке менее 10 лет, имеют выраженную стратегию преодоления жизненных трудностей путем мысленного стремления и поведенческих усилий, направленных к бегству или избеганию проблемы. Данная стратегия предполагает попытки преодоления личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться неконструктивные формы поведения в стрессовых ситуациях: отрицание либо полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разрешению возникших

трудностей, пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, погружение в фантазии, переедание, употребление алкоголя и т.п., с целью снижения мучительного эмоционального напряжения. Большинство исследователей эту стратегию рассматривает как неадаптивную, однако это обстоятельство не исключает ее пользы в отдельных ситуациях, в особенности в краткосрочной перспективе и при острых стрессовых ситуациях. Анализируя результаты, можно отметить, что у мужчин, проживающих в браке менее 10 лет средние значения по данной шкале выше, чем у женщин данной выборки. Однако средние значения в супружеских парах, проживающие более 10 лет, отличаются. Здесь можно отметить преобладание более высоких баллов у женщин, чем у мужчин.

Для оценки достоверности различий в показателях копинг-стратегии «Бегство-избегание» между супругами, состоящими в браке менее и более 10 лет, мы применили критерий математической обработки U Манна-Уитни. Рассчитав эмпирическое значение ($U_{\text{эмп}}=145$) и сравнив его с критическим ($U_{\text{крит}}=138$ при $p \leq 0,05$), мы получили, что $U_{\text{эмп}}$ находится в зоне незначимости (см. Приложение 2). Таким образом, уровень выраженности копинг-стратегии «Бегство-избегание» у супругов, состоящих в браке менее и более 10 лет одинаковый.

Для оценки достоверности различий в показателях копинг-стратегии «Бегство-избегание» между мужчинами, состоящими в браке менее и более 10 лет, мы применили критерий математической обработки U Манна-Уитни. Рассчитав эмпирическое значение ($U_{\text{эмп}}=25,5$) и сравнив его с критическим ($U_{\text{крит}}=27$ при $p \leq 0,05$), мы получили, что $U_{\text{эмп}}$ находится в зоне неопределенности (см. Приложение 2). Таким образом, уровень выраженности копинг-стратегии «Бегство-избегание» у мужчин, состоящих в браке менее 10 лет, выше, чем у мужчин, состоящих в браке более 10 лет (при $p \leq 0,05$).

По шкале «Конфронтативный копинг» средние значения супругов, проживающих в браке менее 10 лет выше, чем средние значения супругов, состоящих в браке более 10 лет. Эта стратегия свидетельствует о наличии

агрессивных усилий по изменению ситуации, а так же определенной степени враждебности и готовности к риску семейных пар, проживающих в браке менее 10 лет. Семейные пары со стажем семейной жизни менее 10 лет в наибольшей степени предполагают попытки разрешения проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий, направленных либо на изменение ситуации, либо на реагирование негативных эмоций в связи с возникшими трудностями. При выраженном предпочтении этой стратегии могут наблюдаться импульсивность в поведении, враждебность, трудности планирования действий, прогнозирования их результата, коррекции стратегии поведения, неоправданное упорство. Часто данная стратегия рассматривается как неадаптивная, однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы, справляться с тревогой в стрессовых ситуациях. Стоит отметить, что в семейных парах, состоящих в браке менее 10 лет, представлены более высокие значения по этой шкале у мужчин, чем у женщин. В семейных парах, проживающих в браке более 10 лет, наблюдается обратная тенденция. Средние значения женщин выше, чем у мужчин.

Для оценки достоверности различий в показателях копинг-стратегии «Конфронтационный копинг» между супругами со стажем менее и более 10 лет, мы применили критерий математической обработки U Манна-Уитни. Рассчитав эмпирическое значение ($U_{\text{эмп}}=117$) и сравнив его с критическим ($U_{\text{крит}}=138$ при $p \leq 0,05$), мы получили, что $U_{\text{эмп}}$ находится в зоне неопределенности (см. Приложение 2). Таким образом, уровень конфронтации у супругов, состоящих в браке менее 10 лет, выше, чем у супругов, состоящих в браке более 10 лет (при $p \leq 0,05$).

Кроме того, мы сравнили значения мужей, проживших в браке более и менее 10 лет и выяснили, что уровень конфронтации у мужчин, состоящих в

браке менее 10 лет выше, по сравнению с мужчинами, состоящими в браке более 10 лет ($U_{\text{эмп}}=26$, при $U_{\text{крит}}=27$ при $p \leq 0,05$).

Анализируя показатели шкалы «Самоконтроль» можно сказать о том, что средние значения супругов, состоящих в браке менее 10 лет выше, чем средние значения супругов, проживающих в браке более 10 лет. Интерпретируя полученные результаты, отметим, что для супружеских пар, состоящих в браке менее 10 лет в наибольшей степени характерно преодоление негативных переживаний по поводу проблем за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию. При отчетливом предпочтении стратегии самоконтроля у личности может наблюдаться стремление скрывать от окружающих свои переживания и побуждения в связи с проблемной ситуацией. Часто такое поведение свидетельствует о боязни самораскрытия, чрезмерной требовательности к себе. Сравнивая средние значения супругов между собой, можно сказать о том, что значения женщин выше значений мужчин данных выборов.

Для оценки достоверности различий в показателях копинг-стратегии «Самоконтроль» между супругами со стажем менее и более 10 лет, мы применили критерий математической обработки U Манна-Уитни. Рассчитав эмпирическое значение ($U_{\text{эмп}}=195,5$) и сравнив его с критическим ($U_{\text{крит}}=138$ при $p \leq 0,05$), мы получили, что $U_{\text{эмп}}$ находится в зоне незначимости. Таким образом, несмотря на различия средних значений, уровень выраженности показателя «Самоконтроль» у супругов, состоящих в браке менее 10 лет, не отличается от уровня выраженности показателя «Самоконтроль» супругов, состоящих в браке более 10 лет.

Анализируя шкалу «Поиск социальной поддержки» мы видим, что средние значения супругов, состоящих в браке менее 10 лет выше, чем средние значения супругов, состоящих в браке более 10 лет. А именно, супружеские пары, со стажем семейной жизни менее 10 лет имеют тенденцию привлечения

внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки для решения жизненных трудностей. Для супружеских пар, со стажем семейной жизни более 10 лет характерна меньшая ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание внимания, совета, сочувствия. Поиск преимущественно информационной поддержки предполагает обращение за рекомендациями к экспертам и знакомым, владеющим с точки зрения респондента необходимыми знаниями. Потребность преимущественно в эмоциональной поддержке проявляется стремлением быть выслушанным, разделить с кем-либо свои переживания, в наибольшей степени характерна для женщин, состоящих в браке более 10 лет.

Для оценки достоверности различий в показателях копинг-стратегии «Поиск социальной поддержки» между супругами со стажем менее и более 10 лет, мы применили критерий математической обработки U Манна-Уитни. Рассчитав эмпирическое значение ($U_{\text{эмп}}=183,5$) и сравнив его с критическим ($U_{\text{крит}}=138$ при $p \leq 0,05$), мы получили, что $U_{\text{эмп}}$ находится в зоне незначимости. Таким образом, несмотря на различия средних значений, уровень выраженности показателя «Поиск социальной поддержки» у супругов, состоящих в браке менее 10 лет, не отличается от уровня выраженности показателя «Поиск социальной поддержки» супругов, состоящих в браке более 10 лет.

По данным шкалы «Принятие ответственности», можно сказать о том, как признается собственная ответственность в возникновении проблемы и попыток ее решения. Мы видим, что средние значения супругов, состоящих в браке менее 10 лет выше, чем средние значения супругов, состоящих в браке более 10 лет. Таким образом в супружеских парах, состоящих в браке менее 10 лет, присутствует тенденция признания субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение. Это проявляется в стремлении супругов к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями, готовности анализировать свое поведение, поиску причин актуальных трудностей в личных недостатках и ошибках.

Вместе с тем, выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике, переживанию чувства вины и неудовлетворенности собой. Интересно отметить, что значения женщин, состоящих в браке менее и более 10 лет заметно выше, чем у мужчин данных выборок.

Для оценки достоверности различий в показателях копинг-стратегии «Принятие ответственности» между супругами со стажем менее и более 10 лет, мы применили критерий математической обработки U Манна-Уитни. Рассчитав эмпирическое значение ($U_{\text{эмп}}=161$) и сравнив его с критическим ($U_{\text{крит}}=138$ при $p \leq 0,05$), мы получили, что $U_{\text{эмп}}$ находится в зоне незначимости. Таким образом, несмотря на различия средних значений, уровень выраженности показателя «Принятие ответственности» у супругов, состоящих в браке менее 10 лет, не отличается от уровня выраженности показателя «Принятие ответственности» супругов, состоящих в браке более 10 лет.

Шкала «Планирование решения проблемы» позволяет оценить насколько произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблемы выражены в семейных парах. Средние значения супругов, состоящих в браке менее 10 лет выше, чем средние значения супругов, состоящих в браке более 10 лет. Данная стратегия предполагает попытки преодоления проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Стратегия рассматривается большинством исследователей как адаптивная, способствующая конструктивному разрешению трудностей. Интересно отметить, что значения женщин, состоящих в браке менее и более 10 лет заметно выше, чем у мужчин данных выборок.

Для оценки достоверности различий в показателях копинг-стратегии «Планирование решения проблемы» между супругами со стажем менее и

более 10 лет, мы применили критерий математической обработки U Манна-Уитни. Рассчитав эмпирическое значение ($U_{\text{эмп}}=115,5$) и сравнив его с критическим ($U_{\text{крит}}=138$ при $p \leq 0,05$), мы получили, что $U_{\text{эмп}}$ находится в зоне неопределенности (см. Приложение 2). Таким образом, уровень выраженности показателя «Планирование решения проблемы» у супругов, состоящих в браке менее 10 лет, выше, чем у супругов, состоящих в браке более 10 лет (при $p \leq 0,05$).

Так же нами были выявлены различия в показателях копинг-стратегии «Планирование решения проблемы» между женщинами, состоящими в браке менее и более 10 лет. Мы применили критерий математической обработки U Манна-Уитни, рассчитали эмпирическое значение ($U_{\text{эмп}}=16$) и сравнили его с критическим ($U_{\text{крит}}=27$ при $p \leq 0,05$), мы получили, что $U_{\text{эмп}}$ находится в зоне неопределенности (см. Приложение 2). Таким образом, уровень произвольных проблемно-фокусированных усилий по изменению ситуации, включающий аналитический подход к решению проблемы наиболее выражен у женщин, состоящих в браке менее 10 лет, чем у женщин, состоящих в браке более 10 лет (при $p \leq 0,05$).

По данным шкалы «Положительная переоценка» можно сделать вывод об уровне выраженности усилий по формированию положительного восприятия проблемы. Средние значения супругов, состоящих в браке менее 10 лет выше, чем средние значения супругов, состоящих в браке более 10 лет. Данная стратегия предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием. Так же стоит сказать, что средние значения женщин по данной шкале заметно выше, чем у мужчин.

Для оценки достоверности различий в показателях копинг-стратегии «Положительная переоценка» между супругами со стажем менее и более 10

лет, мы применили критерий математической обработки U Манна-Уитни. Рассчитав эмпирическое значение ($U_{\text{эмп}}=122,5$) и сравнив его с критическим ($U_{\text{крит}}=138$ при $p \leq 0,05$), мы получили, что $U_{\text{эмп}}$ находится в зоне неопределенности (см. Приложение 2). Таким образом, уровень выраженности усилий по формированию положительного восприятия проблемы у супругов, состоящих в браке менее 10 лет, выше, чем у супругов, состоящих в браке более 10 лет (при $p \leq 0,05$).

Так же нами были выявлены различия в показателях копинг-стратегии «Положительная переоценка» между женщинами, состоящие в браке менее и более 10 лет. Мы применили критерий математической обработки U Манна-Уитни, рассчитали эмпирическое значение ($U_{\text{эмп}}=23$) и сравнили его с критическим ($U_{\text{крит}}=27$ при $p \leq 0,05$), мы получили, что $U_{\text{эмп}}$ находится в зоне неопределенности (см. Приложение 2). Таким образом, уровень выраженности усилий по формированию положительного восприятия проблемы наиболее выражен у женщин, состоящих в браке менее 10 лет, чем у женщин, состоящих в браке более 10 лет (при $p \leq 0,05$).

Таким образом, в результате проведения методики Р. Лазаруса мы выяснили следующее:

1. Уровень выраженности таких копинг-стратегий, как «Дистанцирование», «Бегство-избегания», «Принятие ответственности», «Самоконтроль», «Поиск социальной поддержки» является одинаковым в обеих выборках испытуемых. А по таким копинг-стратегиям как «Конфронтация», «Планирование решения проблемы» и «Положительная переоценка» наблюдаются различия, которые проявляются в следующем:

- уровень выраженности показателей «Конфронтация», «Планирование решения проблемы» и «Положительная переоценка» выше в группе супругов, находящихся в браке менее 10 лет, по сравнению с супругами, состоящими в браке более 10 лет (при $p \leq 0,05$).

2. Уровень выраженности показателей «Конфронтация» и «Бегство-избегание» выше в группе мужей, находящихся в браке менее 10 лет, по сравнению с мужьями, состоящими в браке более 10 лет (при $p \leq 0,05$).

3. Уровень выраженности показателей «Планирование решения проблемы» и «Положительная переоценка» выше в группе жён, находящихся в браке менее 10 лет, по сравнению с жёнами, состоящими в браке более 10 лет (при $p \leq 0,05$).

В теоретической главе мы писали о том, что по мнению Р. Лазаруса, любая копинг-стратегия опирается на использование человеком ресурсов, с помощью которых эта стратегия будет работать. К числу таких ресурсов относят Я-концепцию, эмпатию, аффиляцию, локус контроля и когниции. В нашем исследовании мы изучим некоторые личностные характеристики, такие как локус контроля, самоотношение и жизнестойкость.

Обобщив результаты диагностики методики «Исследования локуса-контроля» мы представили данные в табл. 2. Первичные баллы представлены в Приложении 1.

Таблица 2

Результаты выраженности локуса контроля у супругов, состоящих в браке менее и более 10 лет

Группы супругов с разным стажем супружеской жизни	Супруги	Шкала интернальности	Шкала экстернальности
Менее 10 лет	М	65,25	56
	Ж	56,3	51,6
Средние значения супругов		60,8	53,8
Более 10 лет	М	56	56
	Ж	73,75	57,8
Средние значения супругов		64,8	56,9

Анализируя данные табл. 2, мы можем оценить сформировавшийся у испытуемых уровень субъективного контроля над разнообразными жизненными ситуациями.

По данным табл.2 мы видим, что у мужчин, состоящих в зарегистрированном браке, менее 10 лет преобладает интернальный тип локуса контроля. То есть они имеют убеждение в неслучайности их успехов или неудач, зависящих от компетентности, целеустремленности, уровня способностей и являющихся закономерным результатом целенаправленной деятельности и самостоятельности. У мужчин, состоящих в браке, более 10 лет показатели экстернальности и интернальности локуса контроля одинаковые, что свидетельствует о невыраженной склонности приписывать ответственность за происходящие события себе или перекладывать ее на внешние обстоятельства. Также стоит отметить, что показатель по шкале экстернальности локуса контроля у мужчин, состоящих в браке менее 10 лет совпадает с показателем экстернальности локуса контроля у мужчин, состоящих в браке более 10 лет. Данное обстоятельство свидетельствует о том, что данный показатель с течением времени остается неизменным. Анализируя различия в показателях интернальности у мужчин, состоящих в браке менее 10 лет и более, можно сделать предположение о том, что у мужчин, с течением времени в браке происходит снижение уровня интернальности, то есть возрастает убеждение о том, что неудачи являются результатом невезения, случайностей, отрицательного влияния других людей, происходит перекладывание ответственности за свои неудачи на внешние обстоятельства.

Для оценки достоверности различий в показателях интернального и экстернального типа локуса-контроля между мужчинами, состоящих в браке менее и более 10 лет, мы применили критерий математической обработки U Манна-Уитни. Рассчитав эмпирическое значение (показатель $U_{\text{эмп}}=13$ для интернальной шкалы, показатель $U_{\text{эмп}}=19,5$ для экстернальной шкалы) и сравнив его с критическим ($U_{0,05}=27$; $U_{0,01}=19$), мы получили, что $U_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости (см. Приложение 2). Таким образом, мужчины, состоящие в браке менее 10 лет более склонны перекладывать ответственность за происходящие события на внешние обстоятельства, чем мужчины, состоящие в браке более 10 лет.

У женщин наблюдается обратная ситуация. Сравнивая результаты женщин, состоящих в браке менее и более 10 лет, мы можем отметить тенденцию увеличения средних значений по шкалам интернальности и экстернальности. А именно, женщины, состоящие в браке менее 10 лет, более зависимы от внешних обстоятельств, менее уверенные в своих силах, в отличие от мужчин. И наоборот, женщины, состоящие в браке более 10 лет, более независимы и самостоятельны, смело полагаются на свои силы при решении проблем в разных жизненных ситуациях. Мужчины, состоящие в браке более 10 лет, здесь имеют обратную тенденцию. Иными словами, позиции супругов в несении ответственности за принимаемые решения в разных жизненных ситуациях различны в зависимости от стажа супружеской жизни.

Для оценки достоверности различий в показателях интернального и экстернального типа локуса-контроля между женщинами, состоящими в браке менее и более 10 лет, мы применили критерий математической обработки U Манна-Уитни. Рассчитав эмпирическое значение ($U_{\text{эмп}}=29$ для интернальной шкалы, $U_{\text{эмп}}=32$ для экстернальной шкалы) и сравнив его с критическим ($U_{\text{крит}}=27$ при $p \leq 0,05$, $U_{\text{крит}}=19$ при $p \leq 0,01$), мы получили, что $U_{\text{эмп}}$ находится в зоне незначимости. Таким образом, несмотря на различия средних значений, уровень выраженности зависимости от внешних обстоятельств, а также уверенность в своих силах у женщин, состоящих в браке менее 10 лет, не отличается от уровня выраженности локуса контроля женщин, состоящих в браке более 10 лет.

Обобщая выше изложенные результаты, мы решили проверить общий уровень интернальности и экстернальности между группами супругов, имеющих разных стаж брака. Для оценки достоверности различий в показателях локуса-контроля между супружескими парами со стажем семейной жизни более и менее 10 лет, мы применили критерий математической обработки U Манна-Уитни. Рассчитав эмпирическое значение ($U_{\text{эмп}}=116$, $U_{\text{эмп}}=113$) и сравнив его с критическим ($U_{\text{крит}}=138$ при

$p \leq 0,05$), мы получили, что $U_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости (см. Приложение 2). Таким образом, у супругов, состоящих в браке более 10 лет, наиболее выражен интернальный тип локуса-контроля, а у супругов, состоящих в браке менее 10 лет, выражен экстернальный тип локуса-контроля.

Таким образом, в результате проведения методики Дж. Роттера, мы выяснили следующее:

1. У супругов, состоящих в браке более 10 лет, наиболее выражен интернальный тип локуса-контроля, а у супругов, состоящих в браке менее 10 лет, выражен экстернальный тип локуса-контроля;

2. Уровень выраженности экстернального типа локуса-контроля выше в группе мужей, состоящих в браке менее 10 лет, по сравнению с мужьями, состоящих в браке более 10 лет (при $p \leq 0,05$);

3. Отмечена тенденция различий средних значений между женами, состоящих в браке менее и более 10 лет по экстернальному и интернальному типу локуса-контроля, однако уровень выраженности зависимости от внешних обстоятельств, а так же уверенность в своих силах у женщин, состоящих в браке менее 10 лет, не отличается от уровня выраженности женщин, состоящих в браке более 10 лет (при $p \leq 0,05$).

Следующим параметром личностных ресурсов, которые могут быть использованы личностью в стрессовый период является самоотношение. Для изучения данного параметра была использована методика «Исследования самоотношения» (автор С.Р. Пантеев). Первичные баллы по этой методике представлены в Приложении 1, а обобщенные в табл.3.

Анализируя результаты шкалы «Внутренняя честность» мы видим, что показатели двух групп испытуемых находятся в диапазоне средних значений, что интерпретируется как избирательное отношение человека к себе, возможность преодолевать некоторые психологические защиты при актуализации других, особенно в критических ситуациях. Однако стоит отметить, что у мужчин, состоящих в браке менее 10 лет, присутствует склонность открытости, развитой рефлексии и пониманию себя. У мужчин,

проживших в браке более 10 лет, количество механизмов психологических защит повышается и их уровень открытости ниже, по сравнению с мужчинами, прожившими в браке менее 10 лет. Обратная тенденция наблюдается у жён, состоящих в браке менее и более 10 лет. Женщины, прожившие в браке менее 10 лет более закрыты и имеют тенденцию к проявлению больших механизмов психологических защит. Уровень открытости и понимания себя у женщин, состоящих в браке более 10 лет, повышается. Однако проведённые математические расчёты при помощи критерия Манна-Уитни не позволили сделать нам выводы о наличии достоверных различиях в уровне показателя «Внутренняя честность». ($U_{\text{эмп}}=140$, при $U_{\text{крит}}=138$ при $p \leq 0,05$), так как $U_{\text{эмп}}$ находится в зоне незначимости. Таким образом, несмотря на различия средних значений, уровень выраженности показателя «Внутренняя честность» у супругов, состоящих в браке более 10 лет, не отличается от уровня выраженности показателя «Внутренняя честность» супругов, состоящих в браке менее 10 лет.

Таблица 3

Результаты «Методики исследования самоотношения» (С. Р. Пантеев)
супругов, состоящих в браке менее и более 10 лет

Группы супругов с разным стажем супружеской жизни		Внутренняя честность	Самоуверенность	Самоуководство	Зеркальное «Я»	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутренняя конфликтность	Самообвинение
Менее 10 лет	М	5,4	6,5	7,9	7,2	7,7	7	7,2	5	3,5
	Ж	6	6,5	6,8	6,9	7,3	7,5	6,6	4,4	4,2
Средние значения супругов		5,7	6,5	7,4	7	7,5	7,3	6,9	4,7	3,9
Более 10 лет	М	6	6,3	7,4	5,2	7,1	6,4	6,9	5,8	5,1
	Ж	5,8	6,3	7,3	5,8	7	6,8	6,7	5,9	5,1
Ср. значения супругов		5,9	6,3	7,3	5,5	7	6,6	6,8	5,8	5,1

По шкале «Самоуверенность» результаты в обеих выборках испытуемых очень схожи и находятся в диапазоне средних значений, что характеризует их как уверенных в своих силах и сохраняющих

работоспособность в привычных условиях. При неожиданном появлении трудностей уверенность в себе снижается, нарастает тревога и беспокойство.

Для оценки достоверности различий в уровне выраженности показателя «Самоуверенность» между супружескими парами с разным стажем супружеской жизни, мы применили критерий математической обработки U Манна-Уитни. Рассчитав эмпирическое значение ($U_{\text{эмп}}=143$) и сравнив его с критическим ($U_{\text{крит}}=138$ при $p \leq 0,05$), мы получили, что $U_{\text{эмп}}$ находится в зоне незначимости. Таким образом, несмотря на различия средних значений, уровень выраженности показателя «Самоуверенность» супружеских пар со стажем семейной жизни менее 10 лет не отличается от уровня выраженности показателя «Самоуверенность» супружеских пар со стажем семейной жизни более 10 лет.

По шкале «Саморуководство» полученные результаты испытуемых находятся в диапазоне средних значений, которые указывают на то, что супружеские пары, с разным стажем семейной жизни раскрывают особенности отношения к своему «Я» в зависимости от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях существования, в которых все возможные изменения знакомы и хорошо прогнозируемы, могут проявлять выраженную способность к личному контролю. В новых для себя ситуациях регуляционные возможности "Я" ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям. Стоит отметить, что средние значения у жен, состоящих в браке менее 10 лет ниже, чем у их мужей. Таким образом, можно сделать вывод, что мужчины, состоящие в браке менее 10 лет, основным источником развития своей личности и регулятором достижений и успехов считают себя. А их жены ощущают себя менее способными оказывать сопротивление внешним влияниям, противиться судьбе и стихии событий.

Для оценки достоверности различий в уровне выраженности показателя «Саморуководство» между супружескими парами с разным стажем семейной жизни, мы применили критерий математической обработки U Манна-Уитни.

Рассчитав эмпирическое значение ($U_{\text{эмп}}=141$) и сравнив его с критическим ($U_{\text{крит}}=138$ при $p \leq 0,05$), мы получили, что $U_{\text{эмп}}$ находится в зоне незначимости. Таким образом, несмотря на различия средних значений, уровень выраженности показателя «Саморуководство» супружеских пар со стажем семейной жизни менее 10 лет не отличается от уровня выраженности показателя «Саморуководство» супружеских пар, состоящих в браке более 10 лет.

Результаты супругов, состоящих в браке менее 10 лет, по шкале «Зеркальное Я» соответствуют высоким значениям. Можно сказать, что данные семейные пары соответствуют тем, которые воспринимают себя принятыми окружающими людьми. Они чувствуют, что их любят другие, ценят за личностные и духовные качества, за совершаемые поступки и действия, за приверженность групповым нормам и правилам. Они ощущают в себе общительность, эмоциональную открытость для взаимодействия с окружающими, легкость установления деловых и личных контактов. Супружеские пары, состоящие в браке более 10 лет, имеют средние значения по данной шкале. Такие респонденты считают, что заслуживают положительное отношение к себе только за определенные качества, которые принимаются обществом, остальные же действия их и поступки вызывают со стороны окружающих только раздражение и неприязнь.

Для оценки достоверности различий в уровне выраженности показателя «Отраженное самоотношение» между супружескими парами, состоящих в браке менее и более 10 лет, мы применили критерий математической обработки U Манна-Уитни. Рассчитав эмпирическое значение ($U_{\text{эмп}}=102,5$) и сравнив его с критическим ($U_{\text{крит}}=138$ при $p \leq 0,05$), мы получили, что $U_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости. Таким образом, уровень выраженности представления о способности вызвать у других людей уважение, симпатию, выше в супружеских парах, состоящих в браке менее 10 лет, чем в супружеских парах, состоящих в браке более 10 лет.

Анализируя шкалу «Самоценность», мы видим, что результаты

супружеских пар, состоящих в браке менее 10 лет, находятся в диапазоне высоких значений. Они высоко ценят собственную неповторимость, свой духовный потенциал, уверены в себе и рационально воспринимают критику в свой адрес.

Результаты по шкале «Самоценность» супружеских пар, состоящих в браке более 10 лет, находятся в диапазоне средних значений, и отражают избирательное отношение к себе, склонность высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность. Другие же качества явно недооцениваются, поэтому замечания окружающих могут вызвать ощущение малоценности, личной несостоятельности.

Для оценки достоверности различий в уровне показателя «Самоценность» между супружескими парами с разным стажем семейной жизни, мы применили критерий математической обработки U Манна-Уитни. Рассчитав эмпирическое значение ($U_{\text{эмп}}=153$) и сравнив его с критическим ($U_{\text{крит}}=138$ при $p \leq 0,05$), мы получили, что $U_{\text{эмп}}$ находится в зоне незначимости. Таким образом, несмотря на наблюдаемую тенденцию различий в процентном соотношении, уровень показателя «Самоценность» супружеских пар со стажем семейной жизни менее 10 лет не отличается от уровня показателя «Самоценность» супружеских пар, состоящих в браке более 10 лет.

Значения супружеских пар, состоящих в браке менее 10 лет, по шкале «Самопринятие» можно отнести к высоким значениям, что характеризует склонность воспринимать все стороны своего «Я», принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений. Общий фон восприятия себя положительный, часто ощущается симпатию к себе, ко всем качествам своей личности. Свои недостатки считаются продолжением достоинств. Неудачи, конфликтные ситуации не дают основания для того, чтобы считать, себя плохим человеком.

Значения супружеских пар, состоящих в браке более 10 лет, средние. Это отражает избирательное отношение к себе супругов со стажем семейной

жизни более 10 лет, склонность принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки.

Для оценки достоверности различий в уровне показателя «Самопринятие» между супружескими парами с разным стажем семейной жизни, мы применили критерий математической обработки U Манна-Уитни. Рассчитав эмпирическое значение ($U_{\text{эмп}}=140$) и сравнив его с критическим ($U_{\text{крит}}=138$ при $p \leq 0,05$), мы получили, что $U_{\text{эмп}}$ находится в зоне незначимости. Таким образом, несмотря на различия средних значений, уровень развития показателя «Самопринятие» супружеских пар со стажем семейной жизни менее 10 лет не отличается от уровня показателя «Самопринятие» супружеских пар, состоящих в браке более 10 лет.

Анализируя шкалу «Самопривязанность», мы видим, что значения супружеских пар, состоящих в браке менее и более 10 лет, находятся в диапазоне средних значений. Данная тенденция позволяет нам сделать вывод о том, что супружеские пары имеют избирательное отношение к своим личностным свойствам, стремятся к изменению лишь некоторых своих качеств, при сохранении прочих других. Они склонны принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки.

Для оценки достоверности различий в уровне выраженности показателя «Самопривязанность» между супружескими парами с разным стажем семейной жизни, мы применили критерий математической обработки U Манна-Уитни. Рассчитав эмпирическое значение ($U_{\text{эмп}}=144,5$) и сравнив его с критическим ($U_{\text{крит}}=138$ при $p \leq 0,05$), мы получили, что $U_{\text{эмп}}$ находится в зоне незначимости. Таким образом, уровень показателя «Самопривязанность» супружеских пар со стажем семейной жизни менее 10 лет не отличается от выраженности показателя «Самопривязанность» супружеских пар, состоящих в браке более 10 лет.

По шкале «Внутренняя конфликтность» у супружеских пар, состоящих в браке более 10 лет, показатели находятся в диапазоне средних значений. Это будет проявляться в том, что отношение данных испытуемых к себе зависит

от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях, особенности которых хорошо знакомы и прогнозируемы, наблюдается положительный фон отношения к себе, признание своих достоинств и высокая оценка своих достижений. Неожиданные трудности, возникающие дополнительные препятствия могут способствовать усилению недооценки собственных успехов.

Значения супружеских пар, состоящих в браке менее 10 лет, соответствуют низким. Такая ситуация наиболее часто встречается у тех, кто в целом положительно относится к себе, ощущает баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности, между притязаниями и достижениями, доволен сложившейся жизненной ситуацией и собой. При этом возможно отрицание своих проблем и поверхностное восприятие себя.

Для оценки достоверности различий в выраженности показателя «Внутренняя конфликтность» между супружескими парами, состоящих в браке менее и более 10 лет, мы применили критерий математической обработки U Манна-Уитни. Рассчитав эмпирическое значение ($U_{\text{эмп}}=138$) и сравнив его с критическим ($U_{\text{крит}}=138$ при $p \leq 0,05$), мы получили, что $U_{\text{эмп}}$ находится в зоне неопределенности. Таким образом, уровень выраженности внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, выраженность тенденции к самокопанию и рефлексии у супружеских пар, состоящих в браке более 10 лет, выше, чем у супружеских пар, состоящих в браке менее 10 лет.

Значения супружеских пар, состоящих в браке более 10 лет, по шкале «Самообвинение» соответствуют средним значениям и указывают на избирательное отношение к себе. Обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих. Значения супругов, состоящих в браке менее 10 лет, соответствуют низким значениям, что говорит о тенденции к отрицанию собственной вины в конфликтных ситуациях. Защита собственного «Я» осуществляется путем обвинения преимущественно других, перенесением ответственности на

окружающих за устранение барьеров на пути к достижению цели. Ощущение удовлетворенности собой сочетания с порицанием других, поисками в них источников всех неприятностей и бед.

Для оценки достоверности различий в выраженности показателя «Самообвинение» между супружескими парами со стажем семейной жизни более и менее 10 лет, мы применили критерий математической обработки U Манна-Уитни. Рассчитав эмпирическое значение ($U_{\text{эмп}}=131$) и сравнив его с критическим ($U_{\text{крит}}=138$ при $p \leq 0,05$), мы получили, что $U_{\text{эмп}}$ находится в зоне неопределенности. Таким образом, уровень выраженности проявления отрицательных эмоций в адрес своего «Я» у супружеских пар, состоящих в браке более 10 лет, выше, чем у супружеских пар, состоящих в браке менее 10 лет (при $p \leq 0,05$).

Таким образом, в результате проведения методики С. Р. Пантлеева мы выяснили следующее:

1. Уровень выраженности таких показателей, как «Внутренняя честность», «Самоуверенность», «Самопривязанность», «Самопринятие», является одинаковым в обеих выборках испытуемых. А по таким показателям как «Зеркальное Я», «Внутренний конфликт» и «Самообвинение» наблюдаются различия, которые выражаются в следующем:

- уровень выраженности показателей «Внутренний конфликт» и «Самообвинение» выше в группе супругов, находящихся в браке более 10 лет, по сравнению с супругами, состоящими в браке менее 10 лет (при $p \leq 0,05$);

- уровень выраженности показателей «Зеркальное Я», выше в группе супругов, находящихся в браке менее 10 лет, по сравнению с супругами, состоящими в браке более 10 лет (при $p \leq 0,05$).

2. Уровень выраженности показателей «Внутренний конфликт» выше в группе жен, находящихся в браке более 10 лет, по сравнению с женами, состоящими в браке менее 10 лет (при $p \leq 0,05$).

3. Уровень выраженности показателей «Отраженное самоотношение» выше в группе мужей, находящихся в браке более 10 лет, по сравнению с мужьями, состоящими в браке менее 10 лет (при $p \leq 0,05$).

Следующая методика, которую мы применяли в нашем исследовании «Тест Жизнестойкости Мадди-Леонтьева», направленная на оценку способности и готовности человека активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей, степень его уязвимости к переживаниям стресса и депрессивности. Первичные баллы представлены в Приложении 1, а обобщенные результаты представлены в табл.4.

Анализируя данные табл. 4, мы видим, что 80% супругов, состоящих в браке менее 10 лет, и 60% супругов, состоящих в браке более 10 лет, имеют средние значения по шкале «Вовлеченность», что говорит о том, что супруги получают удовольствие от деятельности и от брака в целом, отсутствует чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. Однако стоит заметить, что баллы мужчин ниже, чем баллы женщин. Можно предположить о том, что с течением времени вовлеченность в семейную деятельность, получение удовольствия от совместной деятельности супругов снижается, в частности у мужчин.

При применении метода Манна-Уитни были мы определили эмпирическое значение ($U_{\text{эмп}}=144,5$) и сравнили его с критическим ($U_{\text{крит}}=138$ при $p \leq 0,05$), в результате чего можем сделать вывод об отсутствии значимых различий. То есть несмотря на наличие тенденции различий в процентном соотношении, показатель «Вовлеченность» у супругов, состоящих в браке менее 10 лет, не отличается от уровня выраженности показателя «Вовлеченность» супругов, состоящих в браке более 10 лет.

Таблица 4

Результаты уровня жизнестойкости супругов, состоящих в браке менее и более 10 лет (в %)

Стаж супружеской жизни		Уровень	Шкалы				U _{эмп}	U _{0,05}	U _{0,01}
			Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость			
Менее 10 лет	Мужчины	Средний	80	80	60	80	153,5	138	114
		Высокий	10	10	30	10			
		Низкий	10	10	10	10			
	Женщины	Средний	80	70	30	50			
		Высокий	10	20	70	30			
		Низкий	10	10	0	20			
Более 10 лет	Мужчины	Средний	40	50	40	50			
		Высокий	30	30	40	30			
		Низкий	30	20	20	20			
	Женщины	Средний	60	70	70	70			
		Высокий	10	30	30	30			
		Низкий	30	0	0	0			

Анализируя данные табл. 4, мы видим, что 80% супругов, состоящих в браке менее 10 лет, и 60% супругов, состоящих в браке более 10 лет, имеют средние значения по шкале «Вовлеченность», что говорит о том, что супруги получают удовольствие от деятельности и от брака в целом, отсутствует чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. Однако стоит заметить, что баллы мужчин ниже, чем баллы женщин. Можно предположить о том, что с течением времени вовлеченность в семейную деятельность, получение удовольствия от совместной деятельности супругов снижается, в частности у мужчин.

При применении метода Манна-Уитни были мы определили эмпирическое значение ($U_{\text{эмп}}=144,5$) и сравнили его с критическим ($U_{\text{крит}}=138$ при $p \leq 0,05$), в результате чего можем сделать вывод об отсутствии значимых различий. То есть несмотря на наличие тенденции различий в процентном соотношении, показатель «Вовлеченность» у супругов, состоящих в браке

менее 10 лет, не отличается от уровня выраженности показателя «Вовлеченность» супругов, состоящих в браке более 10 лет.

Количество супругов, состоящих в браке менее 10 лет, имеющих средний уровень показателя «Контроль» составляет 80%, а супругов, состоящих в браке более 10 лет, составляет 60%. Можно сказать, что супруги, состоящие в браке менее 10 лет, это люди с развитым компонентом контроля, ощущают, что сами выбирают собственную деятельность, свой путь. Однако у женщин, состоящих в браке более 10 лет значения выше, чем у мужчин данной выборки. Такое различие может говорить о скрытой тенденции к развитию чувства беспомощности у мужчин. Однако проведя математические расчёты при помощи критерия Манна-Уитни не позволили сделать нам выводы о наличии достоверных различиях в уровне показателя «Контроль». Эмпирическое значение ($U_{\text{эмп}}=24$) отличается от критического значения ($U_{\text{крит}}=27$ при $p \leq 0,05$).

Анализируя шкалу «Принятие риска», можно заметить, что 70% супругов, состоящих в браке менее 10 лет, имеют средние и высокие значения по шкале «Принятие риска». То есть, рассматривают жизнь как способ приобретения опыта, готовы действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности, обедняющим жизнь личности. Однако стоит отметить, что у женщин значения по данной шкале выше, чем у мужчин данной выборки, что говорит о выраженной идеи развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование. Аналогичную ситуацию мы видим и у супружеских пар, состоящих в браке более 10 лет. Интересно, что значения мужчин, состоящих в браке более 10 лет ниже, чем значения мужчин, состоящих в браке менее 10 лет. Можно сделать предположение о том, что в процессе проживания долгого опыта семейной жизни мужчины более осторожны в принятии решения, не бросаются «в омут с головой», для них важна гарантия успеха в деле. Однако проведя математические расчёты при помощи критерия Манна-Уитни не позволили сделать нам выводы о наличии

достоверных различиях в уровне показателя «Принятие риска», так как эмпирическое значение ($U_{\text{эмп}}=32$) больше критического ($U_{\text{крит}}=27$, $p \leq 0,05$).

Исходя из выше сказанного, мы можем сделать вывод об уровне жизнестойкости семейных пар с разным стажем супружеской жизни. Жизнестойкость семейных пар со стажем семейной жизни менее 10 лет находится на среднем уровне, что говорит о наличии определенной системы убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Три автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска находятся на среднем и высоком уровнях. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладения со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Жизнестойкость семейных пар со стажем семейной жизни более 10 лет так же можно отнести к среднему уровню, однако анализируя процентное соотношение по шкалам, можно отметить тенденцию распределения баллов в относительно одинаковом соотношении по уровням выраженности у мужчин. То есть, нет выраженности отдельных шкал. Однако у женщин этой выборки наблюдается выраженность шкал «Контроль», «Принятие риска» на среднем и высоком уровне. Это может говорить о наличии тенденции снижения общего уровня жизнестойкости у мужчин, проживающих в браке более 10 лет, связанной с переходящей доминирующей роли в семье в сторону женщины.

Для оценки достоверности различий в уровне развития показателя «Жизнестойкость» супружеских пар, состоящих в браке менее 10 лет и более 10 лет, мы применили критерий математической обработки U Манна-Уитни. Рассчитав эмпирическое значение ($U_{\text{эмп}}=153,5$) и сравнив его с критическим ($U_{\text{крит}}=138$ при $p \leq 0,05$), мы получили, что $U_{\text{эмп}}$ находится в зоне незначимости. Таким образом, несмотря на наблюдаемую тенденцию различий в процентном соотношении, уровень развития показателя «Жизнестойкость» супружеских пар, состоящих в браке менее 10 лет, не отличается от уровня развития

показателя «Жизнестойкость» супружеских пар, состоящих в браке более 10 лет.

Таким образом, в результате проведения методики Мадди-Леонтьева мы выяснили следующее:

1. Уровень выраженности таких показателей, как «Контроль», «Принятие риска» является одинаковым в обеих выборках испытуемых. А по показателю «Вовлеченность» наблюдаются различия, а именно:

- уровень выраженности показателей «Вовлеченность» выше в группе супругов, находящихся в браке менее 10 лет, по сравнению с супругами, состоящими в браке более 10 лет. Данное различие наблюдается на уровне тенденции средних значений.

2. Уровень выраженности показателей «Контроль» выше в группе жен, находящихся в браке более 10 лет, по сравнению их с мужьями. Данное различие наблюдается на уровне тенденции средних значений.

3. Уровень выраженности показателей «Принятие риска» выше в группе мужей, находящихся в браке менее 10 лет, по сравнению с мужьями, состоящими в браке более 10 лет. Данное различие наблюдается на уровне тенденции средних значений.

4. Несмотря на наблюдаемую тенденцию различий в процентном соотношении, уровень развития показателя «Жизнестойкость» супружеских пар, состоящих в браке менее 10 лет, не отличается от уровня развития показателя «Жизнестойкость» супружеских пар, состоящих в браке более 10 лет.

Выводы

В ходе проведения изучения различий в показателях копинг-стратегий супругов с разным стажем супружеской жизни, были следующие выводы:

1. По методике «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса:

- уровень выраженности таких копинг-стратегий, как «Дистанцирование», «Бегство-избегания», «Принятие ответственности», «Самоконтроль», «Поиск социальной поддержки» является одинаковым в обеих выборках испытуемых. А по таким копинг-стратегиям как «Конфронтация», «Планирование решения проблемы» и «Положительная переоценка» наблюдаются различия. А именно выраженность показателей «Конфронтация», «Планирование решения проблемы» и «Положительная переоценка» выше в группе супругов, находящихся в браке менее 10 лет, по сравнению с супругами, состоящими в браке более 10 лет (при $p \leq 0,05$).

- уровень выраженности показателей «Конфронтация» и «Бегство-избегание» выше в группе мужей, находящихся в браке менее 10 лет, по сравнению с мужьями, состоящими в браке более 10 лет (при $p \leq 0,05$).

- уровень выраженности показателей «Планирование решения проблемы» и «Положительная переоценка» выше в группе жён, находящихся в браке менее 10 лет, по сравнению с жёнами, состоящими в браке более 10 лет (при $p \leq 0,05$).

2. По методике Дж. Роттера, мы выяснили следующее:

- у супругов, состоящих в браке более 10 лет, наиболее выражен интернальный тип локуса-контроля, а у супругов, состоящих в браке менее 10 лет, выражен экстернальный тип локуса-контроля;

- уровень выраженности экстернального типа локуса-контроля выше в группе мужей, состоящих в браке менее 10 лет, по сравнению с мужьями, состоящих в браке более 10 лет (при $p \leq 0,05$);

- отмечена тенденция различий средних значений между женами, состоящих в браке менее и более 10 лет по экстернальному и интернальному

типу локуса-контроля, однако уровень выраженности зависимости от внешних обстоятельств, а так же уверенность в своих силах у женщин, состоящих в браке менее 10 лет, не отличается от уровня выраженности женщин, состоящих в браке более 10 лет (при $p \leq 0,05$).

3. По методике С. Р. Пантилеева мы выяснили следующее:

- уровень выраженности таких показателей, как «Внутренняя честность», «Самоуверенность», «Самопривязанность», «Самопринятие», является одинаковым в обеих выборках испытуемых. А по таким показателям как «Зеркальное Я», «Внутренний конфликт» и «Самообвинение» наблюдаются различия, а именно:

- уровень выраженности показателей «Внутренний конфликт» и «Самообвинение» выше в группе супругов, находящихся в браке более 10 лет, по сравнению с супругами, состоящими в браке менее 10 лет (при $p \leq 0,05$).

- уровень выраженности показателей «Зеркальное Я», выше в группе супругов, находящихся в браке менее 10 лет, по сравнению с супругами, состоящими в браке более 10 лет (при $p \leq 0,05$).

- уровень выраженности показателей «Внутренний конфликт» выше в группе жен, находящихся в браке более 10 лет, по сравнению с женами, состоящими в браке менее 10 лет (при $p \leq 0,05$).

- уровень выраженности показателей «Отраженное самоотношение» выше в группе мужей, находящихся в браке более 10 лет, по сравнению с мужьями, состоящими в браке менее 10 лет (при $p \leq 0,05$).

4. По методике Мадди-Леонтьева:

- уровень выраженности таких показателей, как «Контроль», «Принятие риска» является одинаковым в обеих выборках испытуемых. А по показателю «Вовлеченность» наблюдаются различия, а именно:

- уровень выраженности показателей «Вовлеченность» выше в группе супругов, находящихся в браке менее 10 лет, по сравнению с супругами, состоящими в браке более 10 лет. Данное различие наблюдается на уровне тенденции средних значений.

- уровень выраженности показателей «Контроль» выше в группе жен, находящихся в браке более 10 лет, по сравнению их с мужьями. Данное различие наблюдается на уровне тенденции средних значений.

- уровень выраженности показателей «Принятие риска» выше в группе мужей, находящихся в браке менее 10 лет, по сравнению с мужьями, состоящими в браке более 10 лет. Данное различие наблюдается на уровне тенденции средних значений.

- несмотря на наблюдаемую тенденцию различий в процентном соотношении, уровень развития показателя «Жизнестойкость» супружеских пар, состоящих в браке менее 10 лет, не отличается от уровня развития показателя «Жизнестойкость» супружеских пар, состоящих в браке более 10 лет.

Заключение

Тема изучения копинг-стратегий супругов с разным стажем семейной жизни на сегодняшнее время является актуальной, так как проблема становления, устойчивости семьи – одна из основных проблем современного общества. Семья, семейные отношения, супружеские отношения были и остаются объектом изучения разных наук: философии, психологии, педагогики, социологии, демографии и многих других. Такое внимание к семье, ее становлению и распаду, обусловлено огромным ее значением, как социального института, определяющего не только образ жизни людей, но и качество потомства, здоровья нации и государства. Однако за последние 10-20 лет количество разводов увеличилось в несколько раз и на данный момент более 50% заключенных браков заканчиваются разводом. В результате этого мы решили рассмотреть в чем же состоит особенность супружеских отношений, которые прожили в браке долгое время и сравнить их с недавно созданными супружескими отношениями.

В ходе теоретического анализа литературы было установлено что:

1. Семья является базовой ячейкой общества, основой которой является брак. Это важнейшая форма организации личного опыта, основанная на союзе между мужем и женой, отношениями между родителями и детьми. В семье человек удовлетворяет потребность в счастье, что тоже немаловажно. Были определены функции семьи, такие как: экономическая, репродуктивная, функция воспитания детей, сексуально-эротическая функция, функция духовного общения и эмоциональной поддержки.

2. Был рассмотрен теоретический и социально-психологический подход к определению понятия копинг-стратегии, описаны классификации копинг-стратегий и стратегии совладания с трудными ситуациями в супружеских парах с разным стажем супружеской жизни.

В ходе обработки общих полученных результатов практического исследования с помощью методов математической статистики были получены следующие результаты:

- уровень выраженности таких копинг-стратегий, как «Дистанцирование», «Бегство-избегания», «Принятие ответственности», «Самоконтроль», «Поиск социальной поддержки» является одинаковым в обеих выборках испытуемых. А по таким копинг-стратегиям как «Конфронтация», «Планирование решения проблемы» и «Положительная переоценка» наблюдаются различия. А именно выраженность показателей «Конфронтация», «Планирование решения проблемы» и «Положительная переоценка» выше в группе супругов, находящихся в браке менее 10 лет, по сравнению с супругами, состоящими в браке более 10 лет (при $p \leq 0,05$).

- уровень выраженности показателей «Конфронтация» и «Бегство-избегание» выше в группе мужей, находящихся в браке менее 10 лет, по сравнению с мужьями, состоящими в браке более 10 лет (при $p \leq 0,05$).

- уровень выраженности показателей «Планирование решения проблемы» и «Положительная переоценка» выше в группе жён, находящихся в браке менее 10 лет, по сравнению с жёнами, состоящими в браке более 10 лет (при $p \leq 0,05$).

- у супругов, состоящих в браке более 10 лет, наиболее выражен интернальный тип локуса-контроля, а у супругов, состоящих в браке менее 10 лет, выражен экстернальный тип локуса-контроля;

- уровень выраженности экстернального типа локуса-контроля выше в группе мужей, состоящих в браке менее 10 лет, по сравнению с мужьями, состоящих в браке более 10 лет (при $p \leq 0,05$);

- отмечена тенденция различий средних значений между женами, состоящих в браке менее и более 10 лет по экстернальному и интернальному типу локуса-контроля, однако уровень выраженности зависимости от внешних обстоятельств, а так же уверенность в своих силах у женщин, состоящих в

браке менее 10 лет, не отличается от уровня выраженности женщин, состоящих в браке более 10 лет (при $p \leq 0,05$).

- уровень выраженности таких показателей, как «Внутренняя честность», «Самоуверенность», «Самопривязанность», «Самопринятие», является одинаковым в обеих выборках испытуемых.

- уровень выраженности показателей «Внутренний конфликт» и «Самообвинение» выше в группе супругов, находящихся в браке более 10 лет, по сравнению с супругами, состоящими в браке менее 10 лет (при $p \leq 0,05$).

- уровень выраженности показателей «Зеркальное Я», выше в группе супругов, находящихся в браке менее 10 лет, по сравнению с супругами, состоящими в браке более 10 лет (при $p \leq 0,05$).

- уровень выраженности показателей «Внутренний конфликт» выше в группе жен, находящихся в браке более 10 лет, по сравнению с женами, состоящими в браке менее 10 лет (при $p \leq 0,05$).

- уровень выраженности показателей «Отраженное самоотношение» выше в группе мужей, находящихся в браке более 10 лет, по сравнению с мужьями, состоящими в браке менее 10 лет (при $p \leq 0,05$).

- уровень выраженности таких показателей, как «Контроль», «Принятие риска» является одинаковым в обеих выборках испытуемых.

- уровень выраженности показателей «Вовлеченность» выше в группе супругов, находящихся в браке менее 10 лет, по сравнению с супругами, состоящими в браке более 10 лет. Данное различие наблюдается на уровне тенденции средних значений.

- уровень выраженности показателей «Контроль» выше в группе жен, находящихся в браке более 10 лет, по сравнению их с мужьями. Данное различие наблюдается на уровне тенденции средних значений.

- уровень выраженности показателей «Принятие риска» выше в группе мужей, находящихся в браке менее 10 лет, по сравнению с мужьями, состоящими в браке более 10 лет. Данное различие наблюдается на уровне тенденции средних значений.

- несмотря на наблюдаемую тенденцию различий в процентном соотношении, уровень развития показателя «Жизнестойкость» супружеских пар, состоящих в браке менее 10 лет, не отличается от уровня развития показателя «Жизнестойкость» супружеских пар, состоящих в браке более 10 лет.

Таким образом, заявленные в ходе исследования гипотезы нашли свое частичное подтверждение.

Список используемых источников

1. Абульханова-Славская, К.А. Брушлинский А.В. Философско-психологическая концепция С.Л. Рубинштейна: К 100-летию со дня рождения. – М.: Наука, 1989. – 248 с.
2. Авсиевич М.Т., Мельник Л.И. Супружеские конфликты и пути их преодоления. – М.: Материал в помощь лектору, 1988. – 22 с.
3. Акерман Н. Семья как социальная и эмоциональная единица. СПб.: Питер, 2000. – 423 с.
4. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – М.: Наука, 2011. – 552 с.
5. Алешина Ю.Е. Удовлетворенность браком и межличностное восприятие в супружеских парах с различным стажем семейной жизни. – СПб.: Питер, 2011. – 766 с.
6. Алешина Ю.Е. Цикл развития семьи: исследования и проблемы / Психология семьи (Серия «Психология семейных отношений»). – Самара, 2002. – 375 с.
7. Андреева Г.М. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Аспект Пресс, 2006.-363 с.
8. Антонюк Е.В. Представления супругов о распределении ролей и становление ролевой структуры молодой семьи. – Тюмень. – Омега, 2010. – 430 с.
9. Бендас Т. В. Гендерная психология: Учебное пособие. - СПб.: Питер, 2010. - 431 с.
10. Богданов Г.Т., Богданович Л.А., Полеев А.М. и др. Супружеская жизнь: гармония и конфликты / сост. Л.А. Богданович. – 2-е изд. – М.: Профиздат, 1991. – 342 с.
11. Варга А. Я., Драбкина Т. С. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс. - СПб.: Речь, 2011. – 144 с.

12. Витек К. Проблемы супружеского благополучия. – М.: Академия, 2011. – 720 с.
13. Волкова А.Н. Социально-психологические факторы супружеской совместимости. – М.: Проспект, 2010. – 339 с.
14. Волкова А.Н., Штильбанс В.И. На пороге семьи. – М.: Аспект-Пресс, 2011. – 610 с.
15. Гозман Л.Я. Психология семьи. – СПб.: Питер, 2010. – 619 с.
16. Гребенников И.В. Основы семейной жизни. М.: Просвещение, 2002. – 158 с.
17. Дильтей В. Описательная психология / В. Дильтей // История психологии (10-е - 30-е гг. Период открытого кризиса): Тексты. – Екатеринбург, 1999. – 441 с.
18. Дмитриенко А.К. Социально-психологические факторы стабильности брака в первые годы супружеской жизни. – СПб.: Нева, 2010. – 430 с.
19. Занковский А.Н. Организационная психология. М.: Флинта, 2002. – 648 с.
20. Зритнева Е.И. Семейведение. М., 2002. – 160 с.
21. Зритнева Е.И. Социология семьи: Учебное пособие. - М., 2006. – 150 с.
22. Иванова Л.М. Судьба молодой семьи. – М.: Аспект-Пресс, 2011. – 346 с.
23. Истратова О.Н. Психодиагностика: коллекция лучших тестов / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. – Изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 375 с.
24. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. – СПб.: Феникс, 2011. – 725 с.
25. Ковалев С.В. Психология современной семьи. – СПб.: Феникс, 2010. – 527 с.
26. Косачева В.И. Проблема стабильности молодой семьи. – СПб.: Феникс, 2010. – 463 с.

27. Коломинский Я.Л. Социальная психология взаимоотношений в малых группах. Учебное пособие для психологии, педагогики, социологии. - М.: АСТ, 2010. – 446 с.
28. Крылов А.А. Психология. – М.: Просвещение, 2011. – 488 с.
29. Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В., Куфтяк Е.В. Психология семьи. – М.: Прогресс, 2010. – 367 с.
30. Леонтьев Д.А. Внутренний мир личности // Психология личности в трудах отечественных психологов: Хрестоматия. – СПб.: Питер, 2006. – 480 с.
31. Майерс Д. Семейная психология. – Тюмень.: ИТГУ, 2011. – 350 с.
32. Майерс Д. Социальная психология. – СПб.: Феникс, 2010. – 324с.
33. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. - М.: АСТ, 2009. – 811 с.
34. Мясищев В.Н. Структура личности и отношение человека к действительности / В.Н. Мясищев // Психология личности. – Самара: Бахрах-М., 2004. – 226 с.
35. Обозов Н.Н. Межличностные отношения. - Л.: Издательство ЛГУ, 2009. – 160 с.
36. Петровский А.В, Ярошевский М.Г. – Краткий психологический словарь. – М.: Политиздат, 1985. - 431 с.
37. Психология индивидуальных различий / Под редакцией Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова – 3-е издание, переработанное и дополненное. – Москва: АСТ, 2008 г. – 720 с.
38. Психология личности в трудах отечественных психологов. Хрестоматия / Сост. Л.В. Куликов. – СПб.: Питер, 2005. – 320 с.
39. Рамендик Д.М. Психологический практикум / Д.М. Рамендик, О.В. Одинцова. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 192 с.
40. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. 2-е изд. – М.: Наука, 2006. – 416 с.
41. Сатир В. Вы и ваша семья. – СПб.: Феникс, 2010. – 783 с.
42. Семенов Ю.И. Происхождение брака и семьи. М., 1974. – 189 с.

43. Сысенко В.А. Супружеские конфликты. – М.: Мысль, 1989. – 265 с.
44. Титаренко В.Я. Семья и формирование личности. М.г 2004 – 384 с.
45. Трофимова Ю.В. Общепсихологический подход к изучению семьи – М.: Прогресс, 2011. – 928 с.
46. Узнадзе Д.Н. Установка у человека. Проблема объективации // Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб.: Питер, 2004. – 91 с.
47. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. - СПб.: Питер-Пресс, 1997. - 608 с.
48. Шнейдер Л.Б. Семейная психология. - М.: Юнити-Дана, 2011. – 520 с.
49. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений -М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000, - 512 с.

Приложение 1

Первичные баллы супружеских пар, состоящих в браке менее и более 10 лет
по всем методикам

Таблица 1

Результаты супругов, состоящих в браке менее 10 лет

№	м/ж	Шкала интернальности	Шкала экстернальности
1	М	64	
	Ж	59	
2	М	74	
	Ж	59	
3	М	61	
	Ж	59	
4	М		61
	Ж	51	
5	М	64	
	Ж	59	
6	М	59	
	Ж		51
7	М	56	
	Ж	51	
8	М	80	
	Ж		53
9	М	64	
	Ж		51
10	М		51
	Ж		51

Таблица 2

Таблица 1

Результаты супругов, состоящих в браке более 10 лет

№	м/ж	Шкала интернальности	Шкала экстернальности
1	М		64
	Ж	56	
2	М	56	
	Ж	56	
3	М		51
	Ж	66	
4	М		61
	Ж		56
5	М		53
	Ж		51
6	М	56	
	Ж		64
7	М		51
	Ж		53
8	М		51
	Ж		64
9	М		61
	Ж	51	
10	М		56
	Ж	66	

Таблица 3

Результаты супругов, состоящих в браке менее 10 лет

№	м/ ж	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
1	М	44 (ср.)	31 (ср.)	19 (выс.)	94 (ср.)
	Ж	45 (ср.)	43 (выс.)	24 (выс.)	112 (выс.)
2	М	34 (ср.)	29 (ср.)	11 (ср.)	74 (ср.)
	Ж	38 (ср.)	31 (ср.)	15 (ср.)	84 (ср.)
3	М	37 (ср.)	31 (ср.)	15 (ср.)	83 (ср.)
	Ж	44 (ср.)	36(ср.)	22 (выс.)	102 (выс.)
4	М	34 (ср.)	17 (низ.)	10 (ср.)	61 (низ.)
	Ж	42 (ср.)	32 (ср.)	19 (выс.)	93 (ср.)
5	М	31 (ср.)	30 (ср.)	12 (ср.)	73 (ср.)
	Ж	35 (ср.)	35 (ср.)	19 (выс.)	85 (ср.)
6	М	41 (ср.)	33 (ср.)	19 (выс.)	93 (ср.)
	Ж	41 (ср.)	34 (ср.)	22 (выс.)	97 (ср.)
7	М	47 (выс.)	46 (выс.)	14 (ср.)	107 (выс.)
	Ж	24 (низ.)	13 (низ.)	10 (ср.)	47 (низ.)
8	М	29 (низ.)	30 (ср.)	4 (низ.)	63 (ср.)
	Ж	32 (ср.)	15 (низ.)	10 (ср.)	57 (низ.)
9	М	44 (ср.)	31 (ср.)	19 (выс.)	85 (ср.)
	Ж	39 (ср.)	23 (ср.)	19 (выс.)	81 (ср.)
10	М	37 (ср.)	29 (ср.)	12 (ср.)	78 (ср.)
	Ж	46 (выс.)	34 (ср.)	21 (выс.)	101 (выс.)

Таблица 4

Результаты супругов, состоящих в браке более 10 лет

№	м/ж	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
1	М	35 (ср.)	35 (ср.)	21 (выс.)	89 (ср.)
	Ж	26 (низ.)	26 (ср.)	17 (ср.)	69 (ср.)
2	М	46 (выс.)	38 (выс.)	19 (выс.)	103 (выс.)
	Ж	42 (ср.)	45 (выс.)	22 (выс.)	109 (выс.)
3	М	54 (выс.)	48 (выс.)	21 (выс.)	123 (выс.)
	Ж	31 (ср.)	24 (ср.)	11 (выс.)	66 (ср.)
4	М	28 (низ.)	20 (низ.)	6 (низ.)	54 (низ.)
	Ж	33 (ср.)	28 (ср.)	15 (ср.)	76 (ср.)
5	М	33 (ср.)	28 (ср.)	15 (ср.)	76 (ср.)
	Ж	42 (ср.)	45 (выс.)	22 (выс.)	109 (выс.)
6	М	31 (ср.)	24 (ср.)	11 (ср.)	66 (ср.)
	Ж	54 (выс.)	48(выс.)	21 (выс.)	123 (выс.)
7	М	32 (ср.)	29 (ср.)	15 (ср.)	76 (ср.)
	Ж	29 (низ.)	25 (ср.)	12 (ср.)	66 (ср.)
8	М	54 (выс.)	48 (выс.)	21 (выс.)	123 (выс.)
	Ж	25 (низ.)	24 (ср.)	18 (ср.)	67 (ср.)
9	М	28 (низ.)	20 (низ.)	6 (низ.)	54 (низ.)
	Ж	37 (ср.)	29 (ср.)	12 (ср.)	78 (ср.)
10	М	29 (низ.)	25 (ср.)	12 (ср.)	66 (ср.)
	Ж	32 (ср.)	29 (ср.)	15 (ср.)	76 (ср.)

Таблица 5

Результаты супругов, состоящих в браке менее 10 лет

№	м/ ж	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
1	М	42	48	41	45	43	52	48	54
	Ж	58	61	37	54	50	62	60	53
2	М	64	51	55	38	46	57	38	46
	Ж	52	70	55	29	54	53	53	56
3	М	48	51	32	56	54	48	55	49
	Ж	52	48	31	57	46	42	60	53
4	М	60	45	46	49	39	65	51	61
	Ж	46	60	41	59	61	49	56	61
5	М	52	41	39	39	65	59	38	57
	Ж	45	55	49	51	54	51	60	64
6	М	64	57	55	52	43	59	55	40
	Ж	52	58	49	41	58	44	53	61
7	М	58	54	52	49	50	57	65	69
	Ж	48	79	58	51	66	69	60	56
8	М	76	72	63	46	65	67	42	32
	Ж	48	64	40	47	50	67	42	39
9	М	48	51	32	56	54	48	55	49
	Ж	58	64	49	57	62	62	67	53
10	М	48	64	40	47	50	67	42	39
	Ж	71	52	52	32	54	67	63	56

Таблица 6

Результаты супругов, состоящих в браке более 10 лет

№	м/ж	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
1	М	44	68	49	43	39	57	42	48
	Ж	50	60	64	47	66	64	53	53
2	М	64	63	60	56	56	46	64	61
	Ж	64	64	52	54	54	62	60	56
3	М	22	22	8	14	20	27	7	14
	Ж	24	22	1	19	16	25	9	24
4	М	56	80	56	60	69	65	58	48
	Ж	50	50	41	63	57	46	49	50
5	М	19	37	21	19	31	28	13	19
	Ж	50	60	53	53	52	64	49	56
6	М	50	60	64	47	66	64	53	53
	Ж	44	68	49	43	39	57	42	48
7	М	50	60	53	53	52	64	49	56
	Ж	19	37	21	19	31	28	13	19
8	М	50	50	41	63	57	46	49	50
	Ж	56	80	56	60	69	65	58	48
9	М	19	37	21	19	31	28	13	19
	Ж	50	60	53	53	52	64	49	56
10	М	24	22	8	19	16	25	9	24
	Ж	44	68	49	43	39	57	42	48

Таблица 7

Результаты супругов, состоящих в браке менее 10 лет

№	м/ ж	Внутренняя Честность	Самоуверенность	Саморуководство	Отраженное самоотношение	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутренняя конфликтность	Самообвинение
1	М	8	9	9	8	10	7	7	2	4
	Ж	6	10	9	8	7	10	8	5	4
2	М	5	5	9	4	5	9	9	7	6
	Ж	7	7	7	8	8	9	7	5	4
3	М	5	5	7	7	5	5	5	5	4
	Ж	8	8	7	9	10	9	7	3	2
4	М	7	8	7	9	9	8	8	5	2
	Ж	8	7	8	9	9	7	7	4	4
5	М	5	4	6	5	5	3	1	6	8
	Ж	6	6	8	8	6	5	6	3	3
6	М	4	8	10	6	8	9	10	5	2
	Ж	6	7	7	4	7	5	5	3	5
7	М	7	5	8	8	10	8	7	3	1
	Ж	5	4	4	6	8	6	3	5	6
8	М	4	8	8	7	10	8	10	6	2
	Ж	7	3	5	5	7	9	9	6	4
9	М	5	5	7	7	5	5	5	5	4
	Ж	4	4	8	5	4	6	5	5	6
10	М	4	8	8	8	10	8	10	6	2
	Ж	6	9	5	8	7	9	9	5	4

Таблица 8

Результаты супругов, состоящих в браке более 10 лет

№	м/ж	Внутренняя Честность	Самоуверенность	Саморукводство	Отраженное самоотношение	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутренняя конфликтность	Самообвинение
1	М	6	9	5	7	7	6	8	3	4
	Ж	4	4	7	4	5	5	5	7	6
2	М	6	9	8	8	9	8	7	5	2
	Ж	6	9	8	6	9	6	6	5	3
3	М	6	6	9	6	6	10	9	9	8
	Ж	8	5	7	4	8	5	7	4	4
4	М	5	5	7	4	5	5	6	9	8
	Ж	5	4	4	8	6	4	2	5	4
5	М	4	4	7	4	5	5	5	7	6
	Ж	6	9	5	7	7	6	8	3	4
6	М	8	5	7	4	8	5	7	4	4
	Ж	6	6	9	6	6	10	9	9	8
7	М	5	6	8	5	10	9	7	6	6
	Ж	6	5	8	4	4	5	7	6	6
8	М	8	5	7	4	8	5	7	4	4
	Ж	6	6	9	6	6	10	9	9	8
9	М	6	5	8	4	4	5	7	6	6
	Ж	5	6	8	5	10	9	7	6	6
10	М	6	9	8	6	9	6	6	5	3
	Ж	6	9	8	8	9	8	7	5	2

Результаты математической обработки данных испытуемых по критерию U (Манна-Уитни) по всем методикам

Таблица 1

Шкалы копинг стратегий	Среднее значения		Uэмп	Uкр	
	Супруги со стажем более 10 лет	Супруги со стажем менее 10 лет		0,05	0,01
Конфр. копинг	42,45	54,5	117*	138	114
Планирование решения проблемы	39,05	53,15	115,5*	138	114
Положительная переоценка	42,5	52,4	122,5*	138	114
	Женщины, состоящие в браке более 10 лет	Женщины, состоящие в браке менее 10 лет			
Планирование решения проблемы	42,4	57,4	16*	27	19
Положительная переоценка	45,8	55,2	23*	27	19
	Мужчины, состоящие в браке более 10 лет	Мужчины, состоящие в браке менее 10 лет			
Конфр. Копинг	39,8	56	26*	27	19
Бегство-избегание	45	57,9	25,5*	27	19

* - Различия достоверны при $p \leq 0,05$

Таблица 2

Шкалы	Среднее значения		Uэмп	Uкр	
	Супруги со стажем более 10 лет	Супруги со стажем менее 10 лет		0,05	0,01
Интернальность	64,9	60,8	116*	138	114
Экстернальность	56,9	53,8	113*	138	114
	Мужчины, состоящие в браке более 10 лет	Мужчины, состоящие в браке менее 10 лет			
Интернальность	56	65,25	13*	27	19
Экстернальность	56	56	19,5*	27	19

* - Различия достоверны при $p \leq 0,05$

Таблица 3

Шкалы	Среднее значения		Uэмп	Uкр	
	Супруги со стажем более 10 лет	Супруги со стажем менее 10 лет		0,05	0,01
Отраженное самоотношение	5,5	7,05	102,5*	138	114
Внутренний конфликт личности	5,8	4,7	138*	138	114
Самообвинение	5,1	3,8	131*	138	114
	Женщины, состоящие в браке более 10 лет	Женщины, состоящие в браке менее 10 лет			
Внутренний конфликт личности	5,9	4,4	26,5*	27	19
	Мужчины, состоящие в браке более 10 лет	Мужчины, состоящие в браке менее 10 лет			
Отраженное самоотношение	5,8	5	21*	27	19

* - Различия достоверны при $p \leq 0,05$