

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

Кафедра клінічної психології

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

на тему:

**Вплив особливостей сімейних комунікацій на формування стресостійкості**

**Виконала:**

студентка 2-го курсу групи ПМ - 211  
спеціальності 053 Психологія  
освітньо-професійна програма Клінічна  
психологія

Філоненко Владислава Володимирівна  
(прізвище, ім'я, по батькові)

**Науковий керівник:**

к.психол.н., доц.  
(наукова ступінь, вчене звання)

Кунцевська Анастасія Володимирівна  
(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту  
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № \_\_\_\_ від « \_\_\_\_ » червня 2023р.

Зав. кафедри \_\_\_\_\_ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна  
підпис (наукова ступінь, вчене звання ,прізвище, ім'я, по  
батькові)

**Київ – 2023**

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ СІМЕЙНОЇ КОМУНІКАЦІЇ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ.....	6
1.1. Підходи до розуміння феномену стресостійкості.....	6
1.2. Поняття сімейної комунікації як чинника формування стресостійкості особистості.....	12
1.3. Вплив сімейної комунікації на формування стресостійкості .....	14
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ У ДОРΟΣЛИХ.....	24
2.1. Обґрунтування методів дослідження.....	24
2.2. Опис вибірки дослідження.....	37
Висновки до другого розділу.....	55
РОЗДІЛ III ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СІМЕЙНИХ КОМУНІКАЦІЙ НА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ.....	58
3.1. Взаємозв'язок особливостей сімейної комунікації з формуючими характеристиками стресостійкості особистості.....	58
3.2. Зв'язки шкал, отриманих зі збору анкетних даних зі шкалами обраних методик.....	70
3.3. Рекомендації щодо підвищення стресостійкості .....	76
Висновки до третього розділу.....	78
ВИСНОВКИ.....	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	84
ДОДАТКИ.....	89

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Високий рівень стресу в сучасних соціально-культурних умовах життя людини впливає на всі сфери її самоздійснення. Певні стресори можуть сприяти розвитку і формуванню стресостійкості особистості. Цей процес починається з дитинства і багато в чому залежить від стилю виховання в сім'ї, внутрішнього клімату в сім'ї, особливостей комунікації всередині сім'ї тощо. Батьки, виховуючи і навчаючи своїх дітей, так чи інакше роблять свій вклад у формування в них уявлень про способи подолання надмірного стресу і про те, які з них є найбільш прийнятними і доцільними в конкретних ситуаціях. Однак специфіка стилю виховання, його зміст і приховані посили можуть як сприяти розвитку стресостійкості, так і перешкоджати цьому, що негативно позначиться на розвитку дитини, її здатності адаптуватись до різних умов в майбутньому.

Попри те, що ймовірний зв'язок специфіки сімейних комунікацій з особистісною стресостійкістю згадується у чималій кількості досліджень, тема все ще лишається не до кінця розгорнутою і вкрай актуальною для сучасного суспільства. Варто зазначити також, що сутність актуальних потреб суспільства є основою для дослідження закономірностей розвитку та формування стресостійкості особистості.

Сам термін «стресостійкість» вперше використав у 1939 р. Г. Гартман для позначення і опису конструктивних, соціально-прийнятних методів реагування і опору стресу. Згодом, дослідник Р. Лазарус розглянув подібні методи як «стратегії подолання» стресу, які передбачали контроль і регулювання відносин з навколишнім середовищем для зниження рівня стресу до оптимального і адаптації людини до стресогенної ситуації.

Відповідно, стресостійкість особистості в своїй сутності є комплексом характеристик і навичок людини, які дозволяють їй регулювати власну поведінку у ситуаціях, що продукують надмірний рівень стресу, задля збалансування ресурсів психіки й організму. При цьому, у дослідженнях, в яких особлива увага приділяється психологічному стресу, серед чинників стресостійкості

виокремлюються знання, навички, фінансова безпека, доступ до соціальної підтримки і життя у соціальному середовищі усвідомлення того, що людину приймають, цінують або люблять. Зокрема, для нас особливий інтерес становить саме остання категорія ресурсів, пов'язаних з соціальною підтримкою та проживанням у середовищі в усвідомленні прийняття, цінування і любові інших людей. Доцільно зауважити, що тут яскраво проявлятиметься формуюча роль раннього досвіду особистості у сім'ї, взаємодії з батьками, наслідування поведінкових стратегій, які сприяють пристосуванню до умов середовища.

Стресостійкість у сучасному світі є невід'ємною частиною функціонування особистості і логічним може бути припущення про те, що початок її формування закладається ще у дитинстві, у взаємодії з найближчими і найбільш значущими на той час взірцями стрес-менеджменту. Вивчення впливу особливостей сімейної комунікації на формування стресостійкості особистості може розширити існуючі уявлення про специфіку формування стресостійкості, а також може допомогти визначити можливі шляхи надання ефективної психологічної допомоги дорослим, які прагнуть для підвищення рівня власної толерантності до стресу.

**Об'єкт дослідження** – формування стресостійкості особистості.

**Предмет дослідження** – вплив особливостей сімейних комунікацій на формування стресостійкості.

**Мета дослідження** – теоретично та емпірично дослідити вплив особливостей сімейних комунікацій на формування стресостійкості.

Відповідно до вказаної мети визначаються такі **завдання дослідження**:

- 1) Проаналізувати наукову літературу з питань розуміння феномену стресостійкості, поняття сімейної комунікації, здійснити аналіз впливу сімейної комунікації на формування стресостійкості.
- 2) Емпірично дослідити особливості сімейної комунікації і їх зв'язок з стресостійкістю особистості.
- 3) Визначити взаємозалежності характеристик досліджуваних та особливостей сімейної комунікації та стресостійкості

4) Розробити рекомендації щодо підвищення стресостійкості.

**Методи дослідження:**

теоретичні: методи аналізу психологічної літератури (аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення теоретичного й емпіричного матеріалу);

емпіричні: Методика діагностики опанування стресу; Опитувальник «Сімейні емоційні комунікації» А.Б. Холмогорова, С.В. Волкова; Методика дослідження ситуаційної та особистісної тривожності Спілбергера (адаптація Ханіна); методика «Велика п'ятірка»; Багатовимірна шкала перфекціонізму Хьюїтта-Флетта (адаптація Грачевої) та метод анкетування;

статистичні (методи математичної статистики): методи описової статистики, U-критерій Манна-Уїтні, ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена.

**Характеристика дослідницької вибірки:** вибірка становила 62 особи віком від 20 до 55 років (серед них жінки – 50 осіб (81%), чоловіки – 12 осіб (19%)). Переважна більшість респондентів не перебувають у шлюбі (58%); не мають дітей (42%) або мають одну дитину (32%); жили у повній сім'ї (74%). Дослідження у форматі онлайн з грудня 2022 року.

**Теоретична значущість роботи** полягає у розширенні наявних теоретичних уявлень про вплив сімейних комунікацій на формування стресостійкості особистості, що дозволить поглибити наявні на цей момент знання про чинники розвитку стресостійкості на перших етапах життя людини, значення батьківського виховання для формування в особистості уявлень та ресурсів подолання надмірного стресу.

**Практична значущість роботи** визначається тим, що результати дослідження можуть бути використані у практиці шкільного психолога або дитячої психологічної консультації, а також можуть бути корисні в практиці психокорекції.

# РОЗДІЛ I

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ СІМЕЙНОЇ КОМУНІКАЦІЇ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

### 1.1. Підходи до розуміння феномену стресостійкості

Характерною рисою сучасного суспільства є високий темп переважної кількості його процесів, що, безумовно, має певний вплив на темп життя людей, які в ньому живуть. Цей вплив може проявлятися у прискоренні темпу життя, а таке прискорення зрештою призводить до підвищення вразливості людей до стресогенних факторів.

Відповідно, актуальними лишаються дослідження присвячені вивченню явища стресостійкості в усіх його можливих формах як особливої здатності людини протистояти надмірному стресу. Попри досить чисельну наявну кількість досліджень з теми, у визначенні і розумінні феномену продовжує існувати певна неоднозначність.

У дослідженнях, спрямованих на розгляд проблеми індивідуальних особливостей стресостійкості, рівня її сформованості пов'язується з широким колом психологічних характеристик особистості, зокрема з: тривожністю, агресивністю, локусом контролю, мотиваційною орієнтацією особистості тощо [17].

Умовно можна виокремити два фундаментальні варіанти інтерпретації поняття стресостійкості:

- 1) Стресостійкість як генетично успадкована здатність організму протистояти впливу негативних стресогенних факторів. Тобто, такий підхід здебільшого можна вважати біологізаторським, що передбачає розгляд поняття стресостійкості в рамках протидії всієї системи організму стресу і генетичній обумовленості такої здатності (наприклад, особливості нервової системи).

2) Стресостійкість як уміння, яке формується і розвивається у процесі життєдіяльності людини. Цей підхід до розгляду стресостійкості можна назвати соціально-поведінковим, адже він передбачає набуття і розвиток навичок протидії стресу в ході взаємодії з навколишнім середовищем протягом життя (наприклад, приклади і настанови значущих людей щодо протидії стресам).

Дослідниця В. Корольчук визначила, що стресостійкість є структурно-функціональною, динамічною, інтегративною властивістю особистості, результатом трансактного процесу зіткнення людини з фактором, що є стресогенним та включає когнітивну репрезентацію, саморегуляцію, вимоги до особистості та об'єктивну характеристику ситуації [7].

Однією з перших спроб визначити причинність формування особистісних якостей, які б входили у систему, що утворює стресостійкість і могли б вплинути на зміну ставлення людини до стресогенних факторів, було дослідження Дж. Ормел, Р. Сандермана і Р. Стюарта. В результаті проведеного дослідження було виокремлено три основні характеристики суб'єкта, що зумовлюють протидію стресу: нейротизм, самооцінка і локус контролю. За результатами дослідження психологи визначили, що корекційний вплив на ці особистісні властивості може сприяти зміні реакції людини на несприятливі ситуації, зокрема і підвищуючи її опірність стресу [45].

Дещо інакший підхід до розгляду поняття стресостійкості запропонував С. Мадді. Відповідно до цього підходу, стресостійкість ототожнювалася з психологічною еластичністю (резильєнтністю), що означає здатність особистості зберігати сталий рівень психологічного і фізичного функціонування у кризових ситуаціях, відносно швидко відновлюватись після них, успішно адаптуючись до мінливих умов середовища [43].

Дослідник висунув припущення, що процес розвитку цієї еластичності є вкрай індивідуалізованим і в суттєвій мірі залежить від відсутності негативних образів Я, надмірної самокритики, а також від здатності особистості усвідомлювано керувати власною поведінкою у відповідності до контексту

ситуації, вміння справлятися з горем та долати психологічні перешкоди різного характеру, зорієнтованості на підтримку фізичного та ментального здоров'я. Відповідно, на думку С. Мадді, розвиток стресостійкості залежить не лише від зовнішньої ситуації, в якій людина опиняється («Я маю») та її стану тут і зараз («Я є»), але і від якостей, вмінь та навичок, сформованих у соціальній взаємодії («Я можу») [43].

Психологічна еластичність вважається динамічним процесом. Одним з її факторів визначають життєстійкість. Вперше термін «життєстійкість» був використаний С. Кобейса, але основні дослідження з цієї проблеми належать С. Мадді [44, с. 267]. Життєстійкість, в розумінні С. Мадді, являє собою систему переконань про себе, про світ, про стосунки з ним. Життєстійкість включає в себе три порівняно автономні компоненти: залученність, контроль та прийняття ризику.

С. Мадді вважав, що стресові впливи переробляються людиною саме на основі життєстійкості, і вона є каталізатором поведінки, що дозволяє трансформувати негативний досвід в основу для нового позитивного досвіду [44, с. 268]. Подолання проблем може відбуватись двома шляхами: активним (життєстійке подолання) чи пасивним (інфантильність, прагнення плити за течією).

Дослідник Г. Сельє у своїх роботах згадував мотиваційний компонент особистості як про один з головних факторів розвитку стресостійкості. Під мотиваційною компонентною малася на увазі притаманна виключно людині мотивація, спрямована не лише на збереження власного життя, але й на отримання визнання іншими, будучи корисною і цінною для суспільства (в його термінології «альтруїстичний егоїзм») [10].

Тобто, за логікою цього підходу, одним з ключових факторів формування і розвитку стресостійкості буде виступати так званий альтруїстичний егоїзм, який передбачає задоволення власних потреб з урахуванням соціуму і орієнтованість на оточуючих. Відповідно, можна припускати, що формуючий



вплив цієї мотиваційної компоненти буде здійснюватися вже в ранньому дитинстві під час спілкування й соціалізації першочергово у батьківській сім'ї.

У дослідженнях також можна знайти чимало згадок про те, що міжособистісні стосунки індивідів з високим рівнем стресостійкості характеризуються підвищеним рівнем в них соціально-психологічної толерантності, підвищеними просоціальними очікуваннями від учасників соціальної взаємодії, доброзичливістю та орієнтацією на співробітництво [12].

Цікавим внеском є дослідження Дж. Грінберга, в якому було розглянуто взаємозв'язок між конфліктністю та стресостійкістю. Відповідно до результатів його дослідження було зроблено висновок про те, що уміння людини знаходити ефективні варіанти вирішення конфліктних ситуацій сприяє підвищенню якості інтерперсональних стосунків. У свою чергу, покращення інтерперсональних стосунків зменшує кількість стресогенних чинників, сприяє зниженню рівня тривожності, а також підвищенню рівня самооцінки, що, як з'ясувалося, має позитивний кореляційний зв'язок з рівнем стресостійкості особистості [10].

Передбачається, що індивідуальні характеристики стресостійкості є динамічними, знаходяться в залежності від зовнішніх і внутрішніх чинників та визначаються рівнем розвиненості окремих функцій цілісної системи на основі взаємодії 4 компонентів – особистісного, типологічного, соціального та конативного [7].

Стресостійкість особистості, на думку М. Перре з колегами, може бути детермінована великою кількістю різних чинників, серед яких можна виділити наступні: якість стресорів, особистісні властивості людини, позитивний досвід переборення навантажень та соціальні фактори. Відповідно, стресогенні чинники можуть викликати дезадаптаційні процеси лише у поєднанні з внутрішніми і зовнішніми умовами, які послаблюють здатність людини адаптуватись до них [17].

Розглядаючи стресостійкість Д. Блок визначав її як індивідуальну характеристику, рису особистості, що захищає її від негараздів життя та запобігає розвитку психічних розладів внаслідок психотравматизації. На його

думку, стресостійкість включає такі характеристики, як: спритність, винахідливість та міцність характеру, гнучкість функціонування в різних ситуаціях [17].

А. Мастен інтерпретував стресостійкість в якості динамічного процесу, за якого в кризових умовах актуалізується позитивна за своїм характером адаптація. Відповідно, стресостійкість в цьому тлумаченні концептуалізується як безперервний, активний процес виникнення нових сил і збагачення новими ресурсами для подальшої адаптації й відновлення, для якого характерною нерівномірною динамікою в умовах зіткнення з незнайомими умовами функціонування [19].

В контексті цього дослідження, стресостійкість розглядається в якості інтегральної здатності особистості протидіяти стресу, передумови якої генетично успадковуються, але яка формується і вдосконалюється шляхом взаємодії з людьми, наслідуванням поведінки інших і формуванням певних уявлень про шляхи протидії стресу.

Відповідно, стресостійкість – це риса особистості, яка характеризує здатність людини протистояти певному стресору протягом часу, необхідного для створення нового стану, в якому стресор більше не сприймається як загроза, не заважатиме нормальному функціонуванню. Стресостійкість забезпечує високу ефективність діяльності та сприяє збереженню психічного та фізичного здоров'я людини.

Нерідко стійкість до стресу також асоціюється зі здатністю людини зберігати емоційну стабільність, яка характеризується необхідним ступенем адаптації до впливу зовнішніх і внутрішніх факторів протягом життя, забезпечує соціальну адаптацію, підтримку важливих відносин і самоефективність, збереження працездатності і здоров'я. Вона характеризується комплексом особистісних якостей, які дозволяють людині витримувати великий обсяг психічного, вольового та емоційного навантаження під час діяльності.

Вкрай важливим фактором стресостійкості особистості є суб'єктивний процес надання оцінки стресору. Оцінка, яку суб'єкт надає стресовій реакції

детермінує її вид та інтенсивність, а відповідно і характер адаптації до ситуації. Цей процес регулюється особистісними факторами, особливостями копінгових стратегій та його стилем, наявністю соціальної підтримки у кризових ситуаціях тощо [10]. Тобто, особистісні якості у комплексі з соціальними факторами можуть посилювати або послаблювати стресові реакції, впливаючи на їх прояв, інтенсивність та тривалість.

Крім того, до внутрішніх чинників актуалізації стресостійкості особистості відносять:

- загальний рівень інтелекту (зокрема, інтелектуальну гнучкість, ерудованість, практичність мислення, здатність до координування здібностей відповідно до ситуативних умов);
- рівень особистісної стабільності (психофізіологічна опірність стресу, впевненість у своїх силах, відповідальність за свою діяльність, укоріненість у соціумі, орієнтація на спілкування);
- відсутність патологічних станів та обумовленої ними напруженості, підвищеної тривожності й психопатологічної симптоматики;
- властивості психіки (нейротизм, екстраверсія-інтроверсія, загальна здатність до саморегуляції тощо) тощо.

Отже, у психологічній літературі не було представлено консолідованої моделі стресостійкості. Кожен підхід до інтерпретації стресостійкості пронизаний індивідуальними міркуваннями кожного дослідника, який привносив у загальну проблематику щось нове. Найбільш поширений варіант розуміння поняття стресостійкості передбачає розгляд її як здатності особистості чинити супротив негативному впливу стресогенних чинників, зумовлену комплексом її індивідуальних вроджених і набутих фізіологічних й психологічних характеристик.

Стресостійкість може бути обумовлена впливом зовнішніх і внутрішніх чинників, що впливають на характер надання оцінки людиною стресорам, а також на її адаптаційний потенціал. Зовнішні і внутрішні фактори можуть

включати генетично обумовлені особливості нервової системи, організму в цілому і його адаптаційного потенціалу, уявлення і способи подолання стресу, побудовані ще в дитинстві у родині тощо.

## **1.2. Поняття сімейної комунікації як чинника формування стресостійкості особистості**

У цьому дослідженні головним чином припускається, що комунікація всередині сім'ї може мати визначальний формуючий вплив на розвиток стресостійкості особистості і відповідно, що сам процес формування й підкріплення стресостійкості починається ще в дитинстві, у процесі спілкування та взаємодії з членами сім'ї.

Саме явище комунікації можна визначити як безперервний процес міжособистісної взаємодії, орієнтований на забезпечення досягнення людьми спільності, психологічної гармонії при збереженні прояву індивідуальних характеристик кожного з партнерів спілкування.

Комунікація, це в першу чергу, обмін повідомленнями різного роду і, відповідно, сімейна комунікація є таким самим процесом, що актуалізується вже конкретно у сімейній системі та її підсистемах. Цей процес може здійснюватися як вербально, так і невербально. Виключити комунікацію з життя людей неможливо, оскільки будь-яка поведінка в присутності інших може розцінюватися як комунікативний акт.

Сімейна комунікація є різновидом міжособистісного спілкування, що має на меті обмін інформацією, узгодження зусиль і виконання ролей у спільній діяльності, установа й розвитку міжособистісних відносин, пізнання партнерів по комунікації, а також і самопізнання окремих її членів.

Головною особливістю сімейної комунікації є, насамперед, високий рівень емоційної насиченості та інтенсивності спілкування. На відміну від інших сфер спілкування, для яких притаманними є реалізація за межами сімейної системи і відповідність певній регламентації комунікативних відносин, у сімейній

комунікації спостерігається значно менше обмеження соціальними рамками й жорсткими правилами поведінки

Дослідник у галузі сімейної комунікації Д. Олсон виокремив декілька основних параметрів оцінювання функціональності комунікації між членами певної сім'ї:

- уміння та навички активного слухання,
  - прозорість і прямота повідомлень (Я-висловлювання),
  - підвищена здатність до саморозкриття учасників сімейної комунікації (артикуляція почуттів щодо себе і стосунків з членами сім'ї),
  - стабільність,
  - прояв афективних аспектів спілкування (уважність, повага тощо)
- [16].

На основі положень теорії логічних типів Б. Рассела виокремлюють метакомунікації, які належать до вищого логічного рівня порівняно зі звичайними комунікаціями. Під метакомунікаціями мається на увазі коментар чи повідомлення з приводу власне комунікації. Вони також можуть бути вербальними або невербальними, зазвичай вони є тими сигналами, які дозволяють коректно зрозуміти контекст повідомлення.

Тобто сутність слів, фраз, використаних під час комунікації буде безпосередньо залежати від того в якому контексті і яким способом вони артикулюються. Відповідно, люди можуть помилятися під час прийняття метакомунікативних сигналів або навіть фальсифікувати їх (наприклад, фальшивий сміх, симуляція дружелюбності, шахрайство тощо).

На думку Г. Бейтсона, у реальній комунікації повідомлення різних логічних рівнів зазвичай перемішані. Побудова висловлювання одночасно на двох логічних рівнях, які взаємно суперечать один одному, призводить до парадоксу. Крайнім варіантом парадоксальною комунікації є випадок «подвійного затиску».

Іншим варіантом парадоксальною комунікації є «замаскована комунікація», або містифікація. Аналізуючи стосунки батьків і дітей у неблагополучних сім'ях, дослідник Р. Лейнг ввів поняття «містифікації» - навіювання дітям того, чого вони ніби то потребують, ким є насправді, у що саме мають вірити [16]. В цілому вони зводяться до маскуванню, затушовуванню того, що відбувається в сім'ї: один член сім'ї заперечує зміст того, що говорить і що дійсно відчуває інший, або ж відкидає інтерпретацію, яку той пропонує. Основна функція містифікації - зберегти статус-кво (тобто, видимість нормальних взаємин).

Також однією з форм містифікації у комунікації може виступати приписування дитині певної дефектності або слабкості, аби підкреслити її порівняно з дорослими обмежену позицію у вирішенні життєвих труднощів тощо. Інша форма такої містифікації полягає у цілеспрямованому знецінюванні точки зору дитини, її планів, інтересів, прагнень тощо. Так, батьківські думки і оцінки, трансльовані в самосвідомість дитини у вигляді батьківських приписів, починають детермінувати її зсередини, суттєво впливаючи на її розвиток. У такій ситуації дитина може поводитися за двома сценаріями: або вона проявляє конформізм, або йде у конфронтацію заради відстоювання своїх інтересів та емансипації.

Специфіка сімейної комунікації суттєво впливає на вмотивованість і здатність людей опиратися стресу і втілювати задуми в реальність власними силами, закріплюють у людини переконаність у власній здатності опиратися стресу та актуалізувати свій життєвий план.

### **1.3. Вплив сімейної комунікації на формування стресостійкості**

Як вже зазначалося, стресостійкість передбачає адаптивність особистості до різних умов, побудову значущих інтерперсональних стосунків, збереження працездатності, здоров'я, орієнтованості на досягнення поставлених цілей та самореалізацію. Підтримування чи підвищення стресостійкості особистості

пов'язується з процесом пошуку ресурсів, які представляють собою зовнішні та внутрішні чинники, що можуть обумовлювати психологічну стійкість у стресових ситуаціях.

Досвід життя у батьківській сім'ї має суттєвий вплив на процес формування стійкості у відповідь на труднощі чи негаразди. На індивідуальному рівні сім'я забезпечує основу для спілкування дітей і озброєння їх навичками, необхідними для боротьби зі стресовими факторами, а також для відновлення після зіткнення з несподіваними невдачами. Зокрема, комунікація між батьками та дитиною є важливою основою моделювання відповідних реакцій на стресові обставини та допомоги дітям у розробці власних ефективних стратегій подолання дистресу [50].

На ширшому рівні вся сімейна система може реагувати на травму чи кризу таким чином, що або зміцнює, або розриває зв'язки, які її об'єднують. З точки зору сімейних систем, стійкість сім'ї стосується процесів, які сім'ї здійснюють для сприяння адаптації в ситуаціях виникнення значних труднощів або криз [46].

Стикаючись з труднощами, такими як розлучення, важка хвороба, економічні труднощі або хронічне зловживання психоактивними речовинами, стійкі сім'ї шукають шляхи підтримки окремих членів сім'ї, адаптуються до несподіваних подій і знаходять сенс у важких ситуаціях [35; 39].

У той час як деякі дослідники розглядають стійкість як рису, подібну до риси, з якою люди народжуються [39], інші описують її як якість або навичку, які можна культивувати за допомогою практики та досвіду [26]. Дві теоретичні точки зору підкреслюють аспекти батьківського спілкування, які впливають на розвиток емоційних і поведінкових реакцій у дітей, які сприяють розвитку стресостійкості.

Теорія регулювання емоцій Готтмана [30] зосереджується на особливостях батьківського спілкування, які формують здатність у дітей ефективно розпізнавати свої емоційні переживання та реагувати на них, що може бути важливим для орієнтації дітей в подіях, що супроводжуються негативним

афектом. У той час як комунікація батьків, яка тренує емоції, демонструє прийняття емоцій і моделює відповідні стратегії для управління емоційним вираженням, комунікація батьків, у якій емоції відкидаються, є критичною або зневажливою до афективних проявів. Те, як батьки виражають власні емоції та реагують на афективні прояви дітей, створює модель для ефективного управління емоціями у відповідь на негаразди, що впливає на формування й зміцнення стресостійкості.

Модель батьківського спілкування Д. Баумрінд [24] підкреслює чуйність і контроль як дві особливості сімейної комунікації, які відіграють важливу роль у формуванні емоційного та поведінкового реагування дітей на міжособистісні події. Чуйність батьків підтримує та забезпечує уважне ставлення до потреб дітей, у той час як батьківський контроль передбачає комунікативну поведінку, яка намагається регулювати або дисциплінувати емоції та дії дітей.

Д. Баумрінд запропонувала три варіанти стилів виховання, які б могли сприяти розвитку відповідальності дитини та її самодисциплінованості [24]:

1. Авторитарний стиль виховання, який характеризується реалізацією строгої дисципліни, фасилітацією слухняності, а також здійсненням контролю за допомогою покарань.
2. Поблажливий стиль передбачає підвищений прояв емоційного тепла при відсутності у батьків бажання структурувати дитину, встановлювати правила.
3. Авторитетний стиль характеризується мотивуванням дитини дотримуватись певних встановлених норм поведінки, заохоченням думок про свої інтереси та орієнтацією на розвиток у неї автономності і відповідальності.

Дослідження із застосуванням типології Д. Баумрінд для вивчення підліткових маркерів стійкості у відповідь на спілкування батьків свідчили про те, що батьківська чуйність пов'язана з посиленою регуляцією емоцій серед дітей підліткового віку, тоді як батьківський контроль пов'язаний зі зниженою регуляцією емоцій і підвищеною поведінковою імпульсивністю [32].



У сукупності ці точки зору свідчать про те, що спілкування батьків, яке є підтримуючим, навчальним і чуйним, допомагає дітям розвивати навички, необхідні для протистояння та подолання складних обставин, тоді як спілкування батьків, яке контролює або зневажливо, може спонукати дітей бути реактивними, непостійними або імпульсивними. перед обличчям лиха [34]. Відповідно, способи, якими батьки спілкуються зі своїми дітьми, можуть культивувати більш-менш гнучкі, адаптивні та стійкі особистісні якості.

Один із способів, за допомогою якого сім'ї формують свою стресостійкість (і кожного її окремого члена) – це комунікативна побудова ідентичності та сімейної історії, яка позначає силу та здатність до адаптації. З цієї точки зору важкий досвід і травматичні події створюють можливості для сімей переосмислити себе, створити нову нормальність, переглянути свою ідентичність і встановити нові зв'язки [26; 49].

У центрі соціальної конструкції сімейної ідентичності лежить нарративний сенсосмислення [37]. Сімейні історії або розповіді відображають розуміння членами сім'ї нещастя, визначення почуття провини та контролю. Завдяки комунікаційному нарративному осмисленню члени сім'ї створюють спільний погляд на несприятливі події, що дозволяє їм організувати, обробити та осмислити спільний досвід. Завдяки процесу нарративного створення сенсу, сім'ї спілкуються у спосіб, який підкреслює їхню гнучкість, встановлює ритуали поведінки, сприймає позитивну сімейну ідентичність і справляється з негараздами більш конструктивними та функціональними способами [37].

Ще один спосіб, яким сім'ї колективно розвивають стресостійкість, – це спільне вирішення проблем. Сім'ї впроваджують спільне подолання стресових ситуацій, об'єднуючи ресурси окремих членів сім'ї, щоб краще реагувати на негаразди [41]. Сім'ї, які займаються спільним подоланням, беруть на себе спільне володіння стресовими факторами та складними обставинами, а також спільну відповідальність за вжиття заходів для вирішення ситуації.

Теоретична модель спільного подолання [34] розглядає способи, за допомогою яких індивідуальні способи подолання взаємозалежні та можуть впливати одна на одну як позитивно, так і негативно. Теорія припускає, що люди та системи є більш стійкими, коли вони говорять про стрес і невизначеність як про те, що вони можуть вирішити разом. Це почуття може бути виражене через прямі вербальні повідомлення або через непрямі дії, такі як спільне вирішення проблем або спільна участь у процесі її вирішення. Вираз колективної причетності до стресової ситуації та спільної відповідальності за пошук розв'язання підвищує ефективність людей у справі з небажаними обставинами.

Відповідно, саме батьки відіграють головну роль у формуванні і розвитку дитини як особистості, навчанні і організації її у щоденних справах. Кожна сім'я формує свої особливі стосунки з дитиною, які набувають прояву у комунікації та взаємодії. Зокрема, вважається, що від обраного стилю батьківського виховання залежить формування і розвиток певних властивостей особистості дитини, а відповідно і її поведінка. При вихованні дитини, батьки застосовують різні методи і способи виховання, що обумовлює використання і специфічних комунікативних стратегій, спрямовані на те, щоб допомогти дитині усвідомити і зрозуміти певну систему норм, вимог, правил, цінностей.

У психологічних розробках з даної теми виокремлюється велика кількість факторів, які можуть впливати на обрання і реалізацію того чи іншого стилю виховання. До основних таких чинників можна віднести:

- Тип темпераменту кожного з батьків, а також наскільки вони є сумісними;
- Сімейні традиції, які існували в батьківських сім'ях матері і батька, їх вплив на виховання і уявлення про виховання дітей у батьків;
- Обізнаність та освіченість батьків, сформована з допомогою спеціальної літератури на тему виховання дітей;
- Рівень освіти батьків [16].

У психологічній літературі дослідники зійшлися на трьох основних стилях виховання дитини – це демократичний, авторитарний і ліберальний. Пізніше ще виділили четвертий і п'ятий стиль – індіферентний і гіперопіка.

Ліберальний стиль виховання та індіферентний не є тими стилями виховання, щоб дитина росла щасливою, впевненою у собі і успішною [14].

Індіферентний стиль батьківського виховання передбачає недбалий підхід до виховання дитини. Цей стиль використовують батьки, зайняті своїми проблемами і потребами настільки, що це унеможлиблює задоволення базових потреб дитини. Батьки, що реалізують цей стиль виховання, характеризуються емоційним дистанціюванням, мають значні труднощі з проявом турботи до своїх дітей і мало переймаються їх вихованням.

Такий стиль виховання може сприяти розвитку у особистості недовіри до світу, тривожності і підвищеної чутливості до стресогенних чинників без доцільної основи для опору їм. Такі наслідки можуть зумовлюватись порушенням внутрішньосімейної комунікації між батьками і дитиною, коли батьки є практично відсутніми і на потребу дитини у підтримці й проясненні шляхів опору стресам не надається відгуку. Відповідно, діти переживають труднощі у побудові інших значущих стосунків і комунікації загалом, для них найбільш знайомим досвідом є турбота переважно про власні інтереси та уявлення про те, що розраховувати у цьому житті крім себе їм немає на кого розраховувати. Відповідно, розвиток стресостійкості у ситуації подібної сімейної комунікації буде утруднений [14].

Ліберальний стиль батьківського виховання характеризується пред'явленням до дитини низьких вимог або їх відсутність, при цьому наявною є відкритість у сімейному спілкуванні. Такі батьки переконані, що вони є поблажливими до дітей і те, що використовують нетрадиційні методи виховання. Від дитини не вимагають поведінки відповідної до контексту ситуації, у самій комунікації батьки уникають конфліктів. В комунікації пред'являються суперечливі вимоги до поведінки дітей, з якими дитині важко співвідносити

власний досвід і коригувати поведінку, при тому самі батьки позиціонуються у комунікації турботливими.

Нерідко у комунікації з дитиною такі батьки використовують підкуп, щоб добитись від дитини потрібної для них поведінки, що створює підґрунтя маніпуляцій як з боку дитини, так і з боку самих батьків, що може негативно впливати на передачу повідомлень у процесі комунікації в сім'ї. Внаслідок специфіки такого стилю спілкування і виховання у сім'ї, у дітей формується дефіцит самодисципліни, соціально-комунікативних навичок, нестабільність й неадекватність самооцінки.

Це призводить до прогалин у формуванні і розвитку стресостійкості, вже будучи дорослою така людина може виражати тенденцію до соціально-неприйнятних копінгів і мати нижчу опірність стресам, що може провокувати реалізацію ними девіантної поведінки з метою зменшити дискомфорт від стресу. Тобто, через брак дисципліни і цілеспрямованого ознайомлення зі світом з боку батьків, у дитини не формуються або не формуються на потрібному рівні внутрішні ресурси й мотивація, які в результаті складатимуть особистісну стресостійкість. Людина може опиратися стресу за принципом батьківської комунікації, намагаючись зменшити дискомфорт своєрідним підкупом, але не вирішуючи проблему, яка спричиняє стрес. Оскільки для цього дитині потрібно мати конкретну систему особистісних орієнтирів, таких як ціннісні орієнтації, мету, принципи, морально-етичні зразки. Відповідно, своєрідний надлишок свободи, а радше відкидання, по відношенню до дітей може бути небезпечним для формування і розвитку особистості, в тому числі й їх стресостійкості [13].

Стиль виховання, що характеризується гіперопікою проявляється як надмірна турбота, надмірна активність в житті дитини (батьки роблять практично все за дитину, замість того, щоб давати їй проявляти свою автономію й компетентність). Надмірна опіка сприяє уповільненню формування внутрішньої автономії і сприяти формуванню вивченої безпорадності, сильної емоційної залежності, що негативно впливатиме і на розвиток стресостійкості. В такому варіанті розвитку подій, внутрішні ресурси стресостійкості можуть

формуватися, але здатність їх реалізувати може бути дефіцитарною. Відповідно, стратегії для подолання стресу, які може обирати особистість в дорослому житті матимуть характер ригідності і невідповідності контексту ситуацій.

Авторитарний стиль батьківського виховання характеризується недооціненням і недовірою батьків до власних дітей, для них найбільш логічним й ефективним способом впливу на дитину є контроль. Такий стиль виховання носить переважно командуючий характер, може характеризуватись підвищеною агресивністю. Такі батьки не завжди поведуться як деспоти чи диктатори, але можуть проявляти себе і як добри й уважних до дитини. Втім, у сімейній комунікації вони передусім прагнуть задовольнити власне бажання бути поруч з дитиною, спостерігати за її життям, пильно його контролюючи та беручи керуючу роль у прийнятті нею життєвих рішень.

Відповідно, постійне утримання дитини у полі зору і контролю забезпечує в певному сенсі психологічний комфорт батьків, підкріплює їх впевненість у тому, що з дитиною не виникне ніяких проблем і все буде так, як задумано. При цьому, сама дитина такого комфорту не відчуватиме і сам вплив гіперконтролюючих батьків бути перешкоджати гармонійному розвитку автономності і відповідальності у дитини, що зменшить її стійкість до стресів та унеможливить формування гнучких адаптивних стратегій копінгю.

Оскільки формування самоповаги і впевненості у собі можливе лише за умови, що дитина має простір для прояву самостійності у постановці і досягненні цілей, при постійному контролі з боку батьків, може як відповідь формуватися прагнення до актуалізації протесту у відповідь на дії батьків. Після досягнення дитиною поставленої цілі, у дитячо-батьківських стосунках можуть виникати конфлікти, через що у неї в результаті можуть сформуватися почуття неповноцінності, безвідповідальності і пасивності [3].

Демократичний стиль передбачає систематизований, послідовний, але гнучкий виховний вплив на дитину. Батьки підтримують регулярний контакт з дитиною, прояснюють власну мотивацію, що стоїть за їхніми вимогами, стимулюють і фасилітують дитину висловлювати власну думку. Такі батьки

активно встановлюють правила, чітко втілюють їх у життя, постійно рефлексуючи і коригуючи свій підхід до виховання. Вони схильні дослухатися до думки дитини, при прийнятті важливих сімейних рішень вона завжди враховується. Такий підхід до виховання найбільше сприяє формуванню і розвитку автономії, активності, ініціативності й відповідальності у, а відповідно і стресостійкості [3].

Стилі виховання, які обираються батьками в суттєвій мірі характеризують специфіку сімейної комунікації між батьками і дітьми. Відповідно, в залежності від стилю, який домінує у спілкуванні дитини з батьками в рамках сімейної системи, формуються і її уявлення про себе, свою здатність опиратися стресу.

Отже, сім'я є первинним і одним з основних інститутів соціалізації людини, саме ця соціальна група передає зростаючій особистості базовий соціальний досвід, який в подальшому впливає на формування установок, займається забезпеченням соціальної підтримки.

В залежності від стилю виховання, який обирають батьки, особливості особистості можуть відрізнятися, зокрема стиль виховання може впливати на процес формування і розвитку у особистості стресостійкості. Найбільш сприятливим для розвитку стресостійкості вважається застосування батьками демократичного стилю виховання, коли дитина з малку структурується батьками, але може самостійно досліджувати світ та тестувати його без зайвої травматизації.

### **Висновки до першого розділу**

Отже, у першому розділі курсової роботи було здійснено теоретичний аналіз стилів сімейного виховання та їх впливу на стресостійкість дорослих людей. Було проаналізовано підходи до розуміння поняття стресостійкості. Визначено соціально-психологічну суть сім'ї як інституту первинної соціалізації. Здійснено аналіз соціально-психологічної сутності феномену виховання як багатофакторного процесу формування особистості та

проаналізовано теоретичні засади розгляду проблематики впливу сімейного виховання на особистісні стилі реагування під час стресу у дорослому віці.

Визначено, що у психологічній літературі не було представлено консolidованої моделі стресостійкості. Кожен підхід до інтерпретації стресостійкості пронизаний індивідуальними міркуваннями кожного дослідника, який привносив у загальну проблематику щось нове. Найбільш поширений варіант розуміння поняття стресостійкості передбачає розгляд її як здатності особистості чинити супротив негативному впливу стресогенних чинників, зумовлену комплексом її індивідуальних вроджених і набутих фізіологічних й психологічних характеристик. Стресостійкість може бути обумовлена впливом зовнішніх і внутрішніх чинників, що впливають на характер надання оцінки людиною стресорам, а також на її адаптаційний потенціал.

Сімейна комунікація та стресостійкість тісно переплетені. На індивідуальному рівні спілкування батьків відіграє важливу роль у соціалізації дітей, аби вони могли розвиватись емоційно та поведінково адаптивними. За допомогою чуйного батьківства та ефективного навчання екологічному емоційному реагуванню батьки можуть допомогти дітям розвинути навички та підвищити їхню ефективність під час копінгу зі стресовими обставинами. Сімейні системи також можуть комунікувати таким чином, щоб підтримувати стійкість сім'ї в цілому. Завдяки наративному осмисленню та спільному вирішенню проблем члени сім'ї формують спільне бачення важких подій і переживань і беруть на себе колективну відповідальність за подолання труднощів. Відповідно, сімейні структури та комунікаційні процеси є життєво важливими для виховання людей, здатних успішно адаптуватися перед лицем труднощів.

## РОЗДІЛ II

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ У ДОРΟΣЛИХ

### 2.1. Обґрунтування методів дослідження

Метою нашої роботи було дослідження особливостей впливу виховання у сім'ї на стресостійкість у дорослому віці. Відповідно до мети дослідження, було проведено опитування в онлайн-форматі, для чого була використана сформована на підготовчому етапі Google-форма, яка містила такий психодіагностичний інструментарій, як розроблену авторську анкету та інструментальні методики.

Відповідно до мети дослідження було сформульовано наступні задачі:

- 1) проаналізувати наявні психодіагностичні інструменти і визначити доцільні методи та методики дослідження;
- 2) провести емпіричне дослідження з допомогою обраних методик;
- 3) здійснити аналіз та інтерпретування отриманих даних.

Зазначені задачі визначили хід емпіричної частини дослідження, організація якої складалася з наступних етапів:

1. Підготовчий етап. На основі аналізу теоретичних джерел та наявних результатів емпіричних досліджень з теми було сформовано авторську анкету. Також на підготовчому етапі була здійснена підготовка необхідних для дослідження матеріалів, сформовано форму на платформі Google задля швидкого опитування респондентів в форматі онлайн.

2. Етап проведення дослідження. Онлайн опитування відбувалося за допомогою розсилки сформованої форми через он-лайн платформи. Опитування проводилося за добровільною участю і за отримання згоди на застосування отриманих результатів у подальшому дослідженні.

3. Етап операціоналізації отриманих даних. Отримані за допомогою розісланих Google-форм результати було перекодовано і пораховано в таблицях



програми MS Excel для зручності подальшого аналізу даних. Далі, результати розрахунків були розміщені в таблицях у програмі SPSS v. 26.

4. Етап математико-статистичної обробки даних. Після підготовки даних була проведена математико-статистична обробка даних, побудовано діаграми й складено таблиці даних, описано результати, надано кількісний та якісний аналіз отриманих даних.

5. Заключний етап полягав в аналізі усієї сукупності отриманих даних, їх узагальненні та інтерпретації. Також у задачі цього етапу входило і підбиття висновків та формулювання подальшого напрямку дослідження.

Відповідно до мети дослідження на підготовчому етапі його організації було підібрано психодіагностичний інструментарій, який дозволив перевірити сформульовані гіпотези. До інструментарію дослідження увійшли найбільш відповідні меті та завданням методики:

- 1) Анкета;
- 2) Методика діагностики опанування стресу Р. Лазаруса й С. Фолкман;
- 3) Опитувальник «Сімейні емоційні комунікації» А.Б. Холмогорова, С.В. Волкова;
- 4) методика дослідження ситуаційної та особистісної тривожності Спілбергера (адаптація Ханіна);
- 5) методика «Велика п'ятірка»;
- 6) Багатовимірна шкала перфекціонізму Гьюїтта-Флетта (адаптація Грачевої).

Авторська анкета була створена відповідно до мети дослідження та була використана задля уточнення характеристик вибірки, які представляли цінність для емпіричного дослідження. До анкети увійшли запитання з комбінованими варіантами відповідей. Питання стосувалися демографічних характеристик вибірки й параметрів, які могли прямо чи опосередковано впливати на особливості сімейної комунікації респондентів (наприклад, рівень освіти батьків).

**Методика діагностики опанування стресу Лазаруса-Фолкман** було використано для дослідження особливостей поведінки респондентів в проблемних та важких ситуаціях, визначення характерних способів й стратегій переборення стресу. Методику було обрано з урахуванням теоретичних положень, на яких вона ґрунтується. Зокрема, автори методики стверджували, що здатність людини справлятися з життєвими труднощами в сутності складається з постійно мінливих когнітивних і поведінкових зусиль індивіда, які він докладає з метою управління специфічними зовнішніми чи внутрішніми чинниками, які оцінюються ним як випробування або як ситуація перевищення його ресурсів.

Відповідно, у дослідженні впливу сімейної комунікації на формування стресостійкості можна вважати цілком доцільним перевірку власне особливостей сформованості стресостійкості респондентів, яка власне проявляється у обранні ними конкретних копінгових стратегій. Задача копінгу полягає у тому, щоб або подолати труднощі, або зменшити їх негативний вплив й наслідки, або уникнути їх, або витерпіти.

Тобто, копінг як поведінкова стратегія людиною усвідомлюється і спрямовується безпосередньо на активне змінення ситуації, якщо вона піддається контролю, або ж адаптацію до неї, якщо над ситуацією контролю немає. Відповідно, через реалізацію обраних копінг-стратегій та їх відповідність ситуації, можна отримати уявлення про рівень сформованості стресостійкості особистості.

Опитувальник включає 50 тверджень, кожне із яких відображає певний варіант поведінки у важкій або проблемній ситуації. Твердження оцінюються за 4-ох бальній шкалі залежно від частоти використання запропонованих стратегій поведінки (ніколи, рідко, інколи, часто). Пункти опитувальника об'єднані у вісім шкал, що відповідають основним видам копінг-стратегій. А саме:

- Конфронтація – це стратегія вирішення проблеми за рахунок докладання людиною певних зусиль до зміни проблемної ситуації,

подеколи через агресивні дії і прояв гніву та незадоволення стосовно того, що спричинило ці труднощі,

- Дистанціювання – стратегія передбачає зусилля індивіда, спрямовані на відокремлення себе від труднощів, уникнення думок про негаразди,
- Самоконтроль - стратегія, пов'язана з придушенням негативних переживань і відповідним ситуації регулюванням діяльності,
- Пошук соціальної підтримки – подолання проблеми за рахунок залучення зовнішніх ресурсів, пошуку інформаційної, афективної та поведінкової підтримки зі сторони соціуму,
- Прийняття відповідальності – стратегія подолання, пов'язана з визнанням своєї ролі у виникненні проблеми і прийнятті відповідальності за її вирішення, інколи характеризується вираженими компонентами самокритики і самозвинувачення,
- Втеча-уникнення – стратегія подолання, пов'язана з уникненням особистістю негативних переживань, що виникли через труднощі (може проявлятися в якості заперечення проблеми, відходу у фантазування, несправдливих очікувань, відволікання тощо),
- Планування вирішення проблеми – стратегія подолання труднощів шляхом здійснення цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування алгоритму дій з урахуванням об'єктивних умов ситуації, минулого досвіду та наявних ресурсів,
- Позитивна переоцінка – пов'язана з оцінюванням ситуації як позитивної, незалежно від її об'єктивних характеристик і збитків, яких людина зазнала; проблема переосмислюється як досвід, що може сприяти особистісному зростанню.

Отримані результати переводяться у стени і відповідно визначається домінуюча копінг-стратегія. Для визначення стандартного показника досліджуваного потрібно співвіднести «сирий» бал зі значеннями нормативної групи з урахуванням статі та віку.

Ступінь надання переваги досліджуваним стратегії опанування стресом визначається на основі такого умовного правила:

- Показник менше 40 балів – рідкісне використання відповідної стратегії;
- Від 40 балів до 60 балів – помірне використання відповідної стратегії;
- Показник вище 60 балів – виражена перевага відповідної стратегії.

Отже, за методикою діагностики опанування стресу визначається такі копінг-стратегії, як: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка. Визначення домінуючих стратегій подолання стресу дозволить уточнити особливості сформованості стресостійкості у респондентів і співвіднести ці особливості з гіпотетичними наслідками конкретних аспектів сімейної комунікації.

**Опитувальник «Сімейні емоційні комунікації» (А.Б. Холмогорова, С.В. Волкова)** призначений для визначення різних аспектів емоційних комунікацій у сім'ї. Припускалося, що батьківська родина відіграє важливу роль у виникненні і течії розладів афективного спектру (які так само можуть свідчити і про рівень сформованості стресостійкості особистості). Відповідно, методика орієнтована на визначення не просто характерних рис сімейної комунікації, а дисфункцій внутрішньосімейної комунікації, що можуть впливати на виникнення різного роду афективних розладів.

У цьому дослідженні було вирішено використати зазначену методику з метою співставлення домінування комунікативних дисфункцій у батьківських сім'ях респондентів у ретроспективі і визначення взаємозв'язку між домінуючими типами дисфункцій та рівнем стресостійкості респондентів. Дисфункції у сімейній комунікації самі по собі можуть виступати стресогенними факторами, як опосередковано, так і безпосередньо, підсилюючи напругу членів сім'ї і знижуючи опірність труднощам, стресу.

Сім'я може виступати як прямим джерелом стресу, психологічної травми, і побічно сприяти травматизації, наприклад, ускладнюючи переробку негативних емоцій чи підвищуючи чутливість її до впливу негативних подій.

Питання, що увійшли до опитувальника «Сімейні емоційні комунікації» (СЕК), були сформульовані, на основі тривалого досвіду психотерапевтичної роботи з сім'ями пацієнтів із тривожними та депресивними розладами в рамках системного підходу. У центрі опитувальника ставлення до емоцій у сім'ї. Опитувальник тестує стиль емоційних комунікацій батьків.

Авторами було проведено адаптацію методики. Опитувальник є валідним та надійним інструментом для діагностики сімейних дисфункцій у батьківській сім'ї дорослих випробуваних. Надійність опитувальника доведена підрахунком коефіцієнта альфа Кронбаха, перевіркою надійності половинного розщеплення перевіркою тест-ретестової надійності. Опитувальник СЕК не залежить від статі, віку та освіти випробуваних.

Опитувальник містить 30 прямих та зворотних питань, що характеризують різноманітні аспекти комунікації всередині сімейної системи. Зокрема, він містить сім факторів:

- батьківська критика - оцінка наявності критики батьків на адресу дитини, коли вона виявляє негативні емоції, припускається помилок у будь-якій діяльності, особливо при порівнянні з іншими більш успішними дітьми,
- індуціювання тривоги в сім'ї - оцінює фіксацію батьків на можливих труднощах, небезпеках та життєвих невдачах,
- елімінування емоцій в сім'ї - оцінює заборону на вираження емоцій, насамперед негативних,
- фіксація на негативних переживаннях - оцінює здатність сім'ї не фіксуватися на негативних емоціях, не підключатися до настрою інших,
- прагнення до зовнішнього благополуччя (ворожість і фасад) - оцінює прагнення сім'ї приховувати, лакувати, не бачити та не видавати оточуючим свої проблеми,
- надвключеність - оцінює прагнення батьків бути максимально включеними у життя дитини (гіперконтроль),
- сімейний перфекціонізм - відображає виховання дитини в дусі дуже високих стандартів та прагнення до досконалості.

Отже, за опитувальником «Сімейні емоційні комунікації» А.Б. Холмогорової, С.В. Волкової визначаються різні аспекти емоційних комунікацій у сім'ї, а саме негативні аспекти, які можуть заважати формуванню у особистості стресостійкості.

**Методика дослідження ситуаційної та особистісної тривожності Ч.Д.Спілбергера та Ю.Л.Ханіна** призначена для визначення ситуаційної (реактивної) тривожності та тривожності як риси особистості. Передбачається, що людина, яка характеризується високою стресостійкістю матиме нижчі, нормативні показники ситуативної й особистісної тривожності через вміння регулювати власні емоції і швидко адаптуватися до стресової ситуації.

В той же час, низька стресостійкість асоціюється з підвищеною тривожністю через вразливість людини до стресогенних факторів, з якими, нерідко, людина не впевнена як впоратися або налаштована на те, що небезпека криється у всьому, що суттєво виснажує ресурси, необхідні для подолання труднощів і реалізації копінгів.

Опитувальник складається із 40 тверджень. Дослідження рівня тривожності в даний час, тобто реактивної (ситуаційної) та особистісної, тобто стійкої характеристики людини. Методику можна проводити як індивідуально, так і в групі.

Реактивна чи ситуативна тривожність характеризується напруженістю, неспокоєм, нервозністю. Особистісна тривожність – це стійкий стан. Вона характеризує схильність людини сприймати значну кількість ситуацій як загрозові, реагувати на них станом тривоги. Певний рівень тривожності – природна і обов'язкова особливість активної особистості. Оцінити рівень тривожності за допомогою показників реактивної та особистісної тривожності можна таким чином:

- до 30 балів - низька тривожність;
- 31 - 45 - помірна тривожність;
- 46 та більше - висока тривожність.

Отже, за методикою дослідження ситуаційної та особистісної тривожності Ч.Д.Спілбергера та Ю.Л.Ханіна визначено ситуаційну (реактивну) тривожність та тривожність як рису особистості. Відповідно, якщо припускати наявність тісного зворотного взаємозв'язку між тривожністю і стресостійкістю особистості, то саму стресостійкість можна визначити за рівнем і характером тривожності.

**Методика «Велика п'ятірка»** побудована на п'ятифакторній моделі, що є диспозиційною моделлю особистості, яка характеризує людину за допомогою п'яти рис (диспозицій), чи інакше факторів. Термін "велика п'ятірка" був введений Л. Голдбергом і спочатку асоціювався з дослідженнями особистісних рис шляхом аналізу дескрипторів з людської мови.

Термін «п'ятифакторна модель» більше асоціювався з дослідженнями характеристик особистості за допомогою особистісних опитувальників. Так як мова родоначальників п'ятифакторної моделі - англійська, яка також є і міжнародною мовою, доречно буде навести вихідні англійські назви факторів. Extraversion – екстраверсія, залучення до зовнішнього світу («Е»-фактор), agreeableness – прив'язаність, співробітництво, conscientiousness – контроль, надійність, саморегуляція («С»-фактор), neuroticism – нейротизм, негативна емоційність («N»-фактор) та openness to experience – оригінальність, відкритість нового досвіду («О»-фактор).

В основу опитувальника покладено модель особистості Кости і Мак-Крея та «Наскрізний біполярний перелік» Л. Голдберга. Відповідно, сам опитувальник було використано з метою уточнення особистісних характеристик, притаманних людям з різним рівнем сформованості стресостійкості і різними ретроспективними аспектами комунікації у батьківській сімейній системі. Таке уточнення дає змогу пов'язати конкретні риси сімейної емоційної комунікації з розвитком особистості та її опірності стресам.

Опитувальник містить 40 тверджень, яким досліджувані приписують один із трьох запропонованих варіантів: 0 – «ні, це не про мене»; 1 – «іноді це про мене, іноді – ні»; 2 – «так, це точно про мене».

Отримані дані підраховуються за кожним фактором, суми свідчать про вираженість відповідних якостей особистості, що входять у «Велику п'ятірку». Відповідно, у методиці виокремлюються наступні дихотомічні шкали:

1. **Екстраверсія-інтроверсія.** Високий рівень значень за шкалою свідчить про спрямованість психіки людини назовні, тобто про екстраверсію. Відповідно, вважається, що така особистість вирізняється комунікативністю, має широке коло знайомств, на вигляд безтурботна, оптимістична й мінлива у поведінці. При цьому у неї послаблений внутрішній контроль над почуттями і поведінкою, що проявляється у дратівливості й агресивності.

З іншого боку, низький рівень показника за шкалою свідчитиме про інтроверсію, що характеризується неуважністю до контексту ситуацій і сумнівами у правильності власної поведінки, сильно вираженою орієнтацією на власні сили й бажання, схильністю до абстрактного міркування. Мають переважно рівний, дещо знижений фон настрою, що супроводжує зосередженість на власних проблемах і переживаннях. Такі люди люблять планувати майбутнє, строго контролювати свої емоції та некомфортно почуваються у мінливих умовах діяльності.

Відповідно, до шкали входять такі субшкали, як: активність - пасивність, домінування - підпорядкованість, товариська - замкнутість, пошук вражень - уникнення вражень, прояв - уникнення відчуття провини.

2. **Прив'язаність-відокремленість.** Високий рівень показника за цією шкалою говорить про позитивне ставлення особистості до інших людей. Це передбачає потребу у перебуванні поряд з іншими, розвинену емпатію, підтримку колективних подій й спільної діяльності, почуття відповідальності за спільну справу, добросовісність, а також уникання конфліктів, конкуренції. Низький показник за цією шкалою свідчить про прагнення особистості бути незалежною і автономною. Це передбачає утримання дистанції у взаємодії з іншими, прийняття відокремленої позиції. Свої інтереси ці люди ставлять на перше місце, готові до конкуренції, прагнуть до досконалості.



Відповідно, до шкали входять такі субшкали, як: теплота – байдужість, співпраця – суперництво, довірливість – підозрілість, розуміння – нерозуміння, повага інших – самоповага.

**3. Самоконтроль-імпульсивність.** Високий показник за цією шкалою свідчить про розвинуту волюву регуляцію поведінки особистості. До цього полюсу шкали також відносять такі особистісні риси, як: добродієність, відповідальність, точність й акуратність у діяльності. Яскраво виражена добродієність і усвідомленість нерідко комбінуються з добре розвинутим самоконтролем, прагненням до ствердження загальнолюдських цінностей, іноді жертвуючи власними. Такі люди рідко почуваються достатньо комфортно, щоб дозволити собі дати волю почуттям. З іншого боку, при низькому показнику за цією шкалою спостерігається низький рівень розвитку самоконтролю поведінки. Це передбачає дефіцит прояву особистістю волевих якостей, що людина «пливе за течією». Для такої людини характерною може бути безпосередність поведінки, необережність, схильність до непродуманих вчинків, живе моментом. Потенційно може бути схильною до девіантної поведінки.

Відповідно, до шкали входять такі субшкали, як: акуратність – неакуратність, наполегливість – відсутність наполегливості, відповідальність – безвідповідальність, самоконтроль поведінки – імпульсивність, завбачливість – безтурботність.

**4. Емоційна стійкість-емоційна нестійкість.** Високий показник за шкалою передбачає самодостатність, впевненість особистості в своїх силах, емоційну зрілість, стійкість до критики, стабільність у своїх планах та прихильності, стійкість до емоційних коливань, реалістичність оцінки ситуації, адаптивність. При низькому показнику за шкалою, мова йде вже про знижену стійкість або її практичну відсутність. Для таких особистостей характерними є труднощі у контролі емоцій та потягів, що в поведінці набуває вигляду інфантилізму, неспроможності тестувати реальність і її уникання. Нерідко такі люди почуваються безпорадними у вирі подій, нездатними впоратися з життєвими труднощами, наслідком чого є переважна ситуативна обумовленість

поведінки. Для них характерний підвищений рівень тривоги, очікування проблем та знижена опірність стресорам, загалом знижена стресостійкість.

Відповідно, до шкали входять такі субшкали, як: безтурботність – тривожність, розслабленість – напруженість, емоційний комфорт – депресивність, самодостатність – самокритика, емоційна стабільність – емоційна лабільність.

**5. Експресивність-практичність.** При переважанні полюсу експресивності, для людини характерним є легке ставлення до життя, зовнішня безтурботність й безвідповідальність. Така людина нерідко не розрізняє фантазії від реальності, частіше покладається на інтуїцію, аніж здоровий глузд, уникає рутини. При переважанні полюсу практичності, мова йде про людину, яку можна охарактеризувати як «реаліста», добре адаптованого до повсякденного життя. Така людина нерідко занепокоєна переважно своїм матеріальним становищем, наполегливо працює і втілює плани в життя. З іншого боку, така людина частіше проявляє більш ригідну поведінку, зав'язану на рутині та постійності звичок та інтересів. Різкі зміни в житті спричиняють значний дискомфорт, порушує відчуття надійності, на яке людина розраховує. Таку людину важко вивести з рівноваги і вплинути на її рішення, переважно раціоналізує все, що з нею відбувається і шукає практичну вигоду.

Відповідно, до шкали входять такі субшкали, як: цікавість – консерватизм, допитливість – реалістичність, артистичність – відсутність артистичності, сенситивність – нечутливість, пластичність – ригідність.

Показники ступеню вираженості:

- 0-3 – низький показник,
- 4-6 – показник нижче середнього,
- 7-9 – середній показник,
- 10-12 – вище середнього показник,
- 13-16 – показник високий.

Отже, за методикою «Велика п'ятірка» визначено екстраверсію, залучення до зовнішнього світу; прив'язаність, співробітництво; контроль, надійність, саморегуляцію; нейротизм, негативна емоційність та оригінальність, відкритість нового досвіду.

Найбільшу цінність у нашому дослідженні можуть представляти саме показники за шкалою емоційної стабільності-нестабільності, як альтернативної шкали виміру стресостійкості. Адже сама шкала передбачає в першу чергу опірність стресу і здатність людини до саморегуляції. При цьому, з наявних досліджень відомо, що емоційна стабільність частково обумовлюється генетично (особливості нервової системи), але також великий вплив на її розвиток має ранній досвід комунікації у дитячо-батьківських стосунках, тобто сімейна комунікація суттєво впливає на розвиток емоційної стійкості особистості.

**Багатомірна шкала перфекціонізму (Multidimensional perfectionism scale, MPS)** представляє собою діагностичну шкалу для дослідження конкретних особливостей особистості, розроблена дослідниками з Канади П. Г'юїттом та Г. Флеттом. Методика має на меті вимірювання рівня перфекціонізму та визначення специфіки співвідношення його структурних компонентів у досліджуваного. За визначенням авторів методики перфекціонізм розуміється як прагнення особистості бути досконалою, бездоганною у всьому. Досліджувані методикою конструкти були сформульовані дослідниками на основі результатів різних досліджень, як своїх, так і проведених іншими. Відповідно, вони виокремлюють 3 компоненти перфекціонізму:

- перфекціонізм, спрямований на себе (self-oriented perfectionism) - включає такі види поведінки, як встановлення строгих стандартів для себе та суворе оцінювання та засудження власної поведінки. Перфекціонізм, спрямований на себе також включає помітний мотиваційний компонент, який відображається насамперед у прагненні людини досягти досконалості у своїх починаннях, а також у прагненні уникнути невдач. За визначенням, орієнтований на себе перфекціонізм має бути пов'язаний із подібними формами

самонаправленої поведінки, такими як рівень домагань та самозвинувачення (Hewitt, Mittelstaedt, & Wollert, 1989);

- перфекціонізм, орієнтований на інших (socially-oriented perfectionism) - включає переконання та очікування щодо можливостей інших. Вважається, що при домінуванні перфекціонізму, орієнтованого на інших, особистість має нереалістичні стандарти щодо значущих людей, надає значення досконалості інших людей і суворо оцінює роботу інших, такий тип перфекціонізму може призводити до звинувачення інших, відсутності довіри та почуття ворожості до інших;

- соціально призначений перфекціонізм (socially prescribed perfectionism) – включає усвідомлену потребу досягти стандартів і очікувань, встановлених значущими іншими. Суспільно приписаний перфекціонізм передбачає віру або уявлення особистості про те, що значущі люди мають стосовно неї нереалістичні стандарти, суворо її оцінюють і тиснуть на неї, щоб вона була досконалою.

Методику спрямовано на оцінювання рівня складових перфекціонізму та характеру їх співвідношення у його структурі (спрямованість перфекціонізму на себе, на інших та приписаний суспільством).

Методика складається із 45 тверджень, на які пропонується такі варіанти: «повністю не згоден», «не згоден, але бувають винятки», «частіше не згоден», «не можу визначитись», «частіше згоден», «згоден, але бувають винятки», «повністю згоден».

Розрахунок загального рівня перфекціонізму відбувається в результаті сумування балів, набраних досліджуваних за передбаченими субшкалами методики. У кожній шкалі передбачено 15 пунктів, які в сумарності становлять загальну кількість питань методики (45 пунктів). Досліджуванні мають виразити свою згоду або незгоду за семибальною шкалою Лікерта, де 1 означає «абсолютно не згоден», а 7 – «абсолютно згоден».

Отже, багатомірна шкала перфекціонізму дозволяє визначити характерні особливості природи та спрямованості перфекціонізму у респондентів, а також

специфіку співвідношення різних орієнтацій та загальний рівень перфекціонізму. Застосування методики у цьому дослідженні було обумовлене припущенням про перфекціонізм в структурі особистості як результат впливу дисфункцій в сімейній комунікації, що обумовлює підвищення тривожності і зниження стресостійкості.

## 2.2. Опис вибірки дослідження

Вибірка дослідження склалася з 62 осіб віком від 20 до 55 років, серед яких 50 осіб – жінки, а 12 – чоловіки. Отже, результати проведеного емпіричного дослідження здебільшого висвітлюватимуть особливості впливу сімейного виховання на стресостійкість у жінок у віковому проміжку від ранньої до середньої дорослості (за періодизацією, запропонованою Е. Еріксоном).

Для більшої рівномірності результатів у перспективі доцільним буде розширення діапазону вибірки і вирівнювання за ознакою статі при необхідності визначення гендерних особливостей досліджуваного феномену.

Відповідно до результатів опитування за створеною для дослідження анкетною (рис.2.1.) було визначено особливості сімейного статусу респондентів.

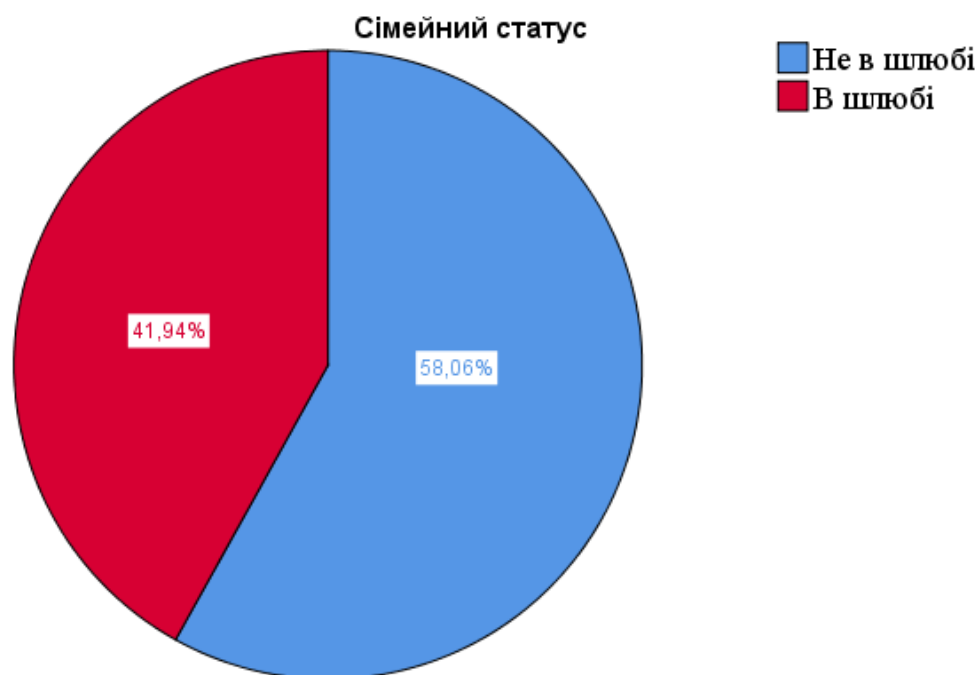


Рисунок 2.1. - Розподіл вибірки за сімейним статусом

Визначено, що більше половини осіб від загальної сукупності респондентів вибірки ( $n= 36$ ; 58%) на момент дослідження не перебували у шлюбі, в той же час, решта респондентів ( $n= 27$ ; 42%) перебували у шлюбі на момент участі у дослідженні. Отже, за ознакою сімейного статусу більша частина респондентів цього дослідження не перебувала у шлюбних відносинах.

За ознакою кількості дітей визначено (рис.2.2.), що майже половина респондентів вибірки (42%) відповіли, що не мають дітей, дещо менший відсоток респондентів (32.2%) вказали, що мають одну дитину, третя категорія респондентів вказали, що мають 2 дітей (21%). Найменшою за чисельністю виявилася категорія респондентів, яка вказала на те, що мають 3 або більше дітей у сім'ї (4.8%).

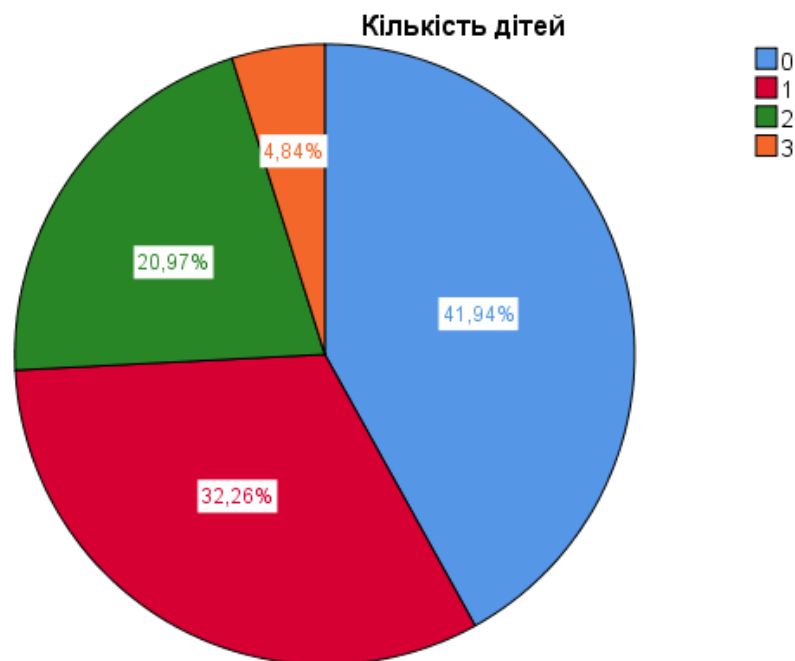


Рисунок 2.2. - Розподіл вибірки за наявністю і кількістю дітей

Отже, за ознакою наявності й кількості дітей у сім'ї респонденти розподілилися на чотири групи, серед яких найбільш чисельною є категорія респондентів, які не мали дітей на момент участі в дослідженні, а найменшою – група респондентів з 3 дітьми або більше.

На рисунку 2.3. представлений результат розподілу вибірки за складом батьківської сім'ї, в якій респонденти зростали. Визначено, що більше половини респондентів зростали у так званій повній сім'ї (n= 46; 74%), в той час як решта респондентів вказали, що зростали в неповній сім'ї (n= 16; 26%). Отже, більшість респондентів має досвід зростання у повній сім'ї, що може зумовлювати більш складну систему комунікацій і більший репертуар способів реагування на стрес, доступних для наслідування.

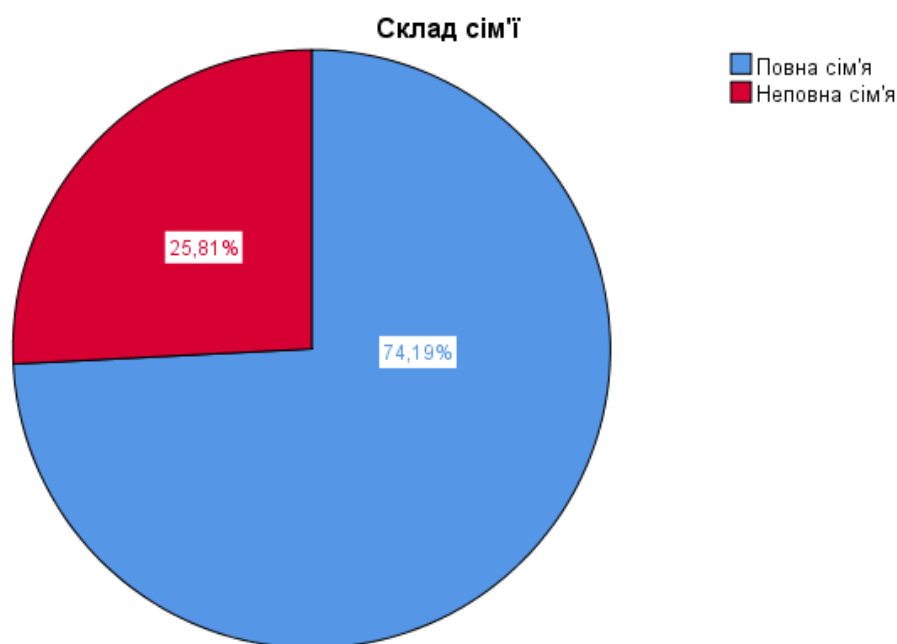


Рисунок 2.3. - Розподіл вибірки за складом батьківської сім'ї

Далі було проаналізовано відповіді респондентів стосовно освіти власних батьків. Зокрема, щодо освіти матері (рис.2.4.) трохи більше половини респондентів (n= 32; 47%) вказали, що у їхніх матерів є або завершена середня освіта або незавершена вища (бакалавр), в той час як трохи менше половини респондентів вказали, що їхні матері мають завершену вищу освіту (n= 29; 52%). Решта респондентів відповіли, що не мають цієї інформації (n= 1; 1%).

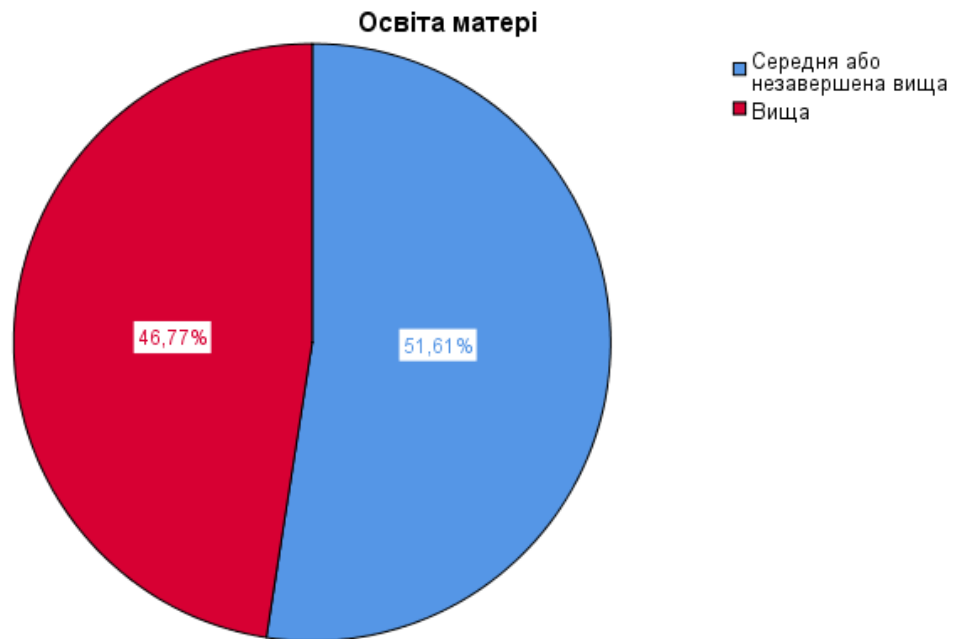


Рисунок 2.4. Розподіл вибірки за ознакою освіти матері

Тобто, у більшості випадків матері респондентів мали завершену середню або незавершену вищу освіту, втім кількість респондентів, яка відзначила, що у матерів є наявною вища завершена освіта не відрізнялася суттєво.

Стосовно освіти батька (рис.2.5.) ситуація виявилася дещо відмінною. Визначено, що більшість респондентів ( $n= 32$ ; 52%) вказали, що їхні батьки мають завершену вищу освіту, в той час як менше половини респондентів відповіли, що їхні батьки мають завершену середню чи незавершену вищу освіту ( $n= 25$ ; 47%). При цьому, порівняно часто респонденти відповідали, що не мають цієї інформації стосовно батька ( $n= 5$ ; 8%).



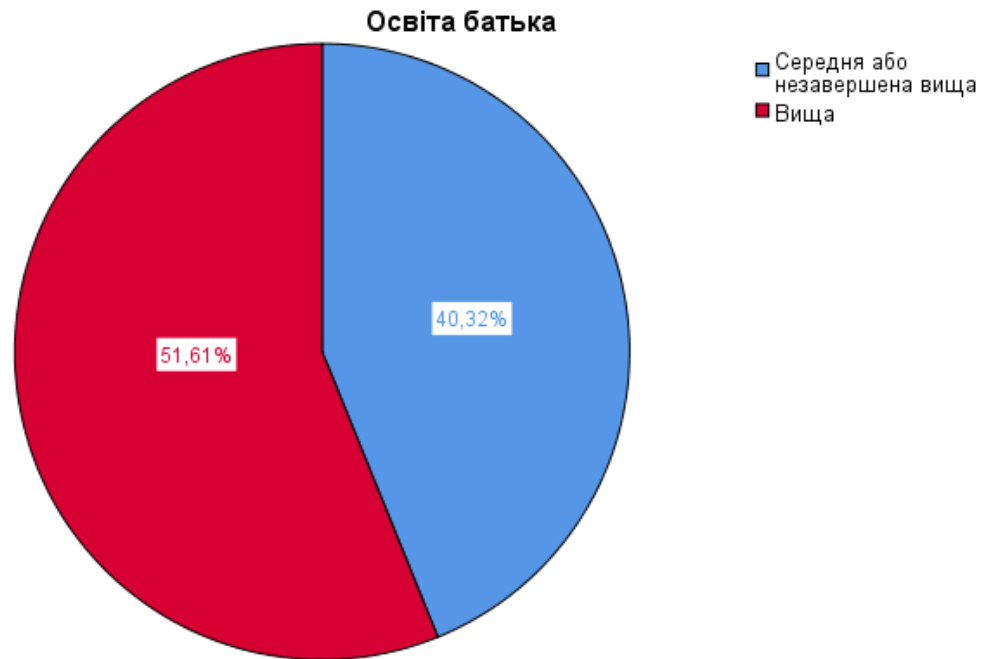


Рисунок 2.5. Розподіл вибірки за ознакою освіти батька

Отже, можемо бачити, що у переважній кількості респондентів, які мали відомості про освіту батьків, спостерігається комбінація, відповідно до якої у матері частіше наявною є середня або незавершена вища освіта, а у батька – завершена вища. При цьому, більшість респондентів вибірки не мали відомостей про освіту батька. Як вже зазначалось, рівень освіти може впливати на обрання батьками певних стилів виховання і комунікації з дітьми, що в свою чергу, впливає і на розвиток стресостійкості особистості.

За методикою «Велика п'ятірка» було визначено наступне. Проаналізувавши середні значення за основними факторами методики, було з'ясовано, що в середньому вибірка характеризується високим рівнем переважної більшості показників. Відповідно, такий розподіл значень може свідчити про переважання в середньому у респондентів екстраверсії, прив'язаності, самоконтролю, емоційної стійкості та експресивності.

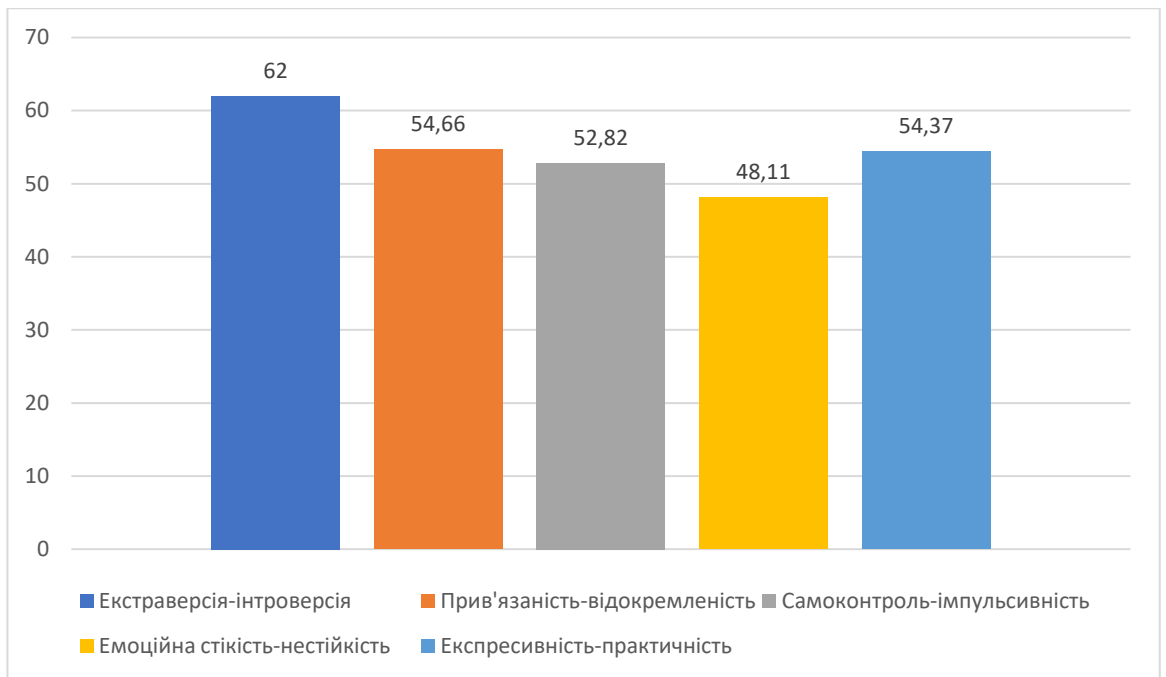


Рисунок 2.6. Розподіл середніх значень за методикою «Велика п'ятірка»

Тобто, відповідно до середніх показників по вибірці, респонденти переважно характеризуються спрямованістю психічної активності на зовнішній світ, відкритістю і комунікативністю. А також, позитивним ставленням до інших, базальною довірою. Характерним також можна припускати і наявність в достатній мірі сформованого рівня самоконтролю, що передбачає розвинуту вольову регуляцію поведінки; сформовану на достатньому рівні емоційну стійкість, що власне передбачає стресостійкість та експресивність, яка передбачає прояв інтересу до життя й задоволення цієї цікавості шляхом здобуття нового досвіду.

Цікаво, що найвище середнє значення у вибірці спостерігається за шкалою екстраверсія-інтроверсія, тобто найбільша кількість високих балів відносилася саме до цього фактору ( $M=62$ ), в той же час, найменшим середнім значенням виявився показник за фактором емоційної стабільності-емоційної нестабільності ( $M=48,11$ ). Тобто серед усіх показників середніх значень, показник за фактором емоційної стабільності показав середній рівень, відповідно у порівнянні з іншими показниками, емоційна стійкість сформована на нижчому рівні у частини респондентів.



Рисунок 2.7. Розподіл вибірки за шкалою екстраверсія-інтроверсія за методикою «Велика п'ятірка»

За шкалою екстраверсія-інтроверсія було з'ясовано, що у більш ніж половини вибірки спостерігається екстраверсія ( $n= 32$ ; 52%). Найменша кількість респондентів характеризувалася інтроверсією ( $n= 9$ ; 14%). Відповідно, для більшості респондентів характерна комунікативність, соціальність, тяга до різноманітності у діяльності, при цьому екстраверсія пов'язується з послабленим контролем над почуттями і поведінкою, що може впливати на обрання тих чи інших копінг-стратегій і впливати з особливостей сімейної комунікації з часів дитинства.

Суттєвий відсоток респондентів показав середній рівень показника за шкалою, що може свідчити про більш менш рівномірну тенденцію як до екстраверсії, так і до інтроверсії. З цього можна припускати, що поведінка цієї частини респондентів може бути більш сприйнятливою до ситуативних контекстів і бути більш адаптивною при збереженні суттєвого контролю над афективною й поведінковою сферами.

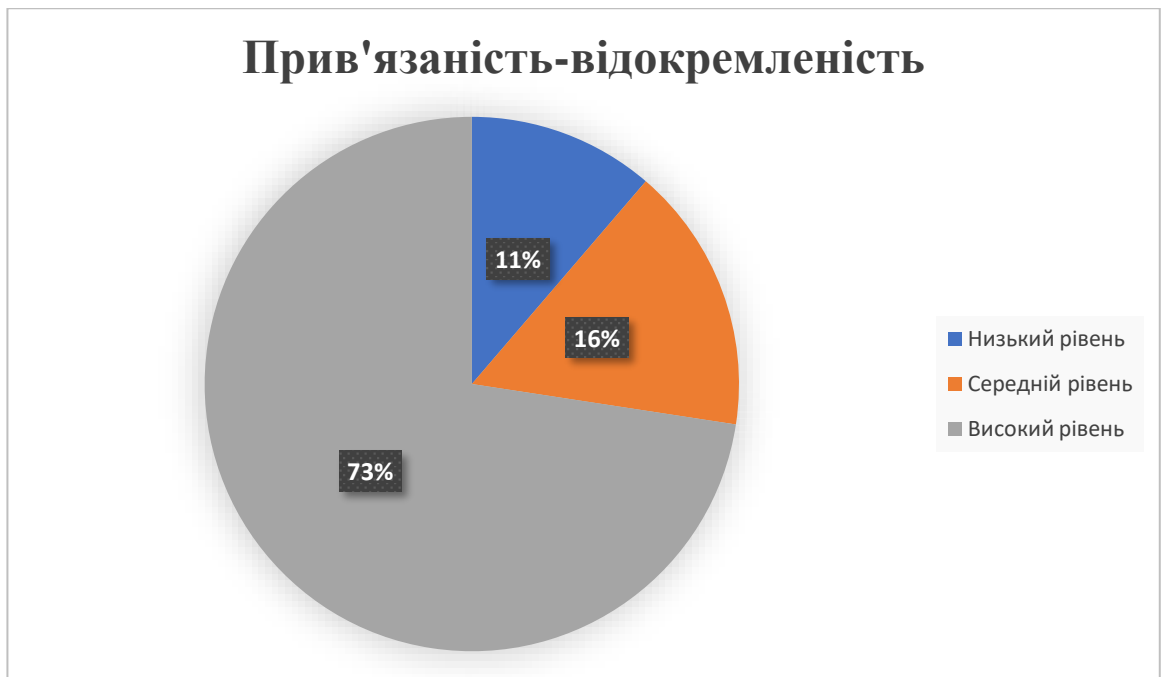


Рисунок 2.8. Розподіл вибірки за шкалою прив'язаність-відокремленість за методикою «Велика п'ятірка»

За шкалою прив'язаність-відокремленість було виявлено, що у вибірці домінує високий рівень показників за фактором ( $n = 45$ ; 73%). Відповідно, для більшості респондентів характерною рисою є прив'язаність, що передбачає позитивне ставлення до оточуючих, прагнення до спільності з іншими, відкритість до комунікації та орієнтацію на соціальну підтримку у складних життєвих ситуаціях.

Така тенденція розподілу наочно доволі тісно пов'язується з розподілом за попередньою шкалою, адже вважається, що тенденція особистості до екстраверсії передбачає також і стратегії подолання стресу, орієнтовані на вербалізацію проблеми і пошук соціальної підтримки. З одного боку така орієнтація сприяє консолідації зусиль у подоланні проблеми і збереженні почуття у людини приналежності до групи, з іншого боку може проявлятися як залежність від інших у подоланні проблем та характеризуватися в деяких випадках екстернальністю атрибуції причин ситуації і ресурсів подолання.

Відповідно, можна припускати, що в залежності від типу і стилю внутрішньосімейної комунікації в батьківських сім'ях трансливалися різні повідомлення щодо ресурсів і стратегій подолання стресових ситуацій. І в

більшості респондентів можна наразі спостерігати особистісну орієнтацію на пошук соціального контакту для стабілізації власного стану і опору життєвим труднощам.



Рисунок 2.9. Розподіл вибірки за шкалою самоконтроль-імпульсивність за методикою «Велика п'ятірка»

За шкалою самоконтроль-імпульсивність було виявлено схожу тенденцію розподілу респондентів, що і у вище поданих даних. Зокрема, можемо бачити (рис.2.9), що для більшості респондентів є характерним виражений самоконтроль ( $n= 38$ ; 61%), який передбачає розвинуту вольову регуляцію і здатність особистості до саморегуляції поведінки у різних ситуаціях, в тому числі і стресових. Найменша за кількістю частка респондентів характеризується найбільш вираженою імпульсивністю, нижче розвинутою вольовою регуляцією поведінки, що може зумовлювати дещо нижчу опірність стресам.

За шкалою емоційна стабільність-емоційна нестабільність, виявлено більш рівномірний розподіл за рівнями фактору. Можна бачити (рис.2.10), що попри те, що найбільший відсоток респондентів характеризується власне емоційною нестабільністю (високий рівень показників) ( $n= 25$ ; 40%), відсоток респондентів, що характеризуються показниками відповідними середньому рівню за фактором є дуже близьким за чисельністю ( $n= 22$ ; 36%). При цьому, саме за цим фактором

склалася найбільша за чисельністю підгрупа вибірки за низьким показником рівня фактору ( $n = 15$ ; 24%), що свідчить про також суттєву кількість респондентів, що характеризуються емоційною стабільністю.



Рисунок 2.10. Розподіл вибірки за шкалою емоційна стабільність-емоційна нестабільність за методикою «Велика п'ятірка»

Тобто, вибірка є доволі різноманітною за характером сформованості емоційної стійкості і можна бачити, що більша частина респондентів має або низько розвинуту емоційну стійкість, або розвинуту на середньому рівні, що дозволяє припускати відповідну сформованість стресостійкості респондентів. Бачимо, що значна частка респондентів характеризується емоційною нестійкістю, тобто зниженою опірністю стресам і труднощами у регуляції свого емоційного стану, що зумовлює підвищену вразливість до стресогенних чинників і зниження адаптивності у ситуаціях життєвих труднощів. В той час, як частка респондентів з високо розвинутою емоційною стійкістю є порівняно найменшою. Значною мірою на становлення емоційної стійкості впливає сімейна комунікація, в якій надавалися чіткі повідомлення, пояснювалися вимоги об'єктивної реальності і шляхи підпорядкування їм, труднощі інтерпретувалися радше як досвід для розвитку й корекції поведінки, а не як катастрофа.



Рисунок 2.11. Розподіл вибірки за шкалою експресивність-продуктивність за методикою «Велика п'ятірка»

За останньою шкалою методики можна спостерігати схожу ситуацію до вже згаданих. Переважна кількість респондентів характеризується високими показниками за шкалою експресивність-продуктивність (n= 46; 74%). Це може свідчити про те, що для більшості респондентів характерною є експресивність, яка передбачає цікавість, допитливість, артистичність, сенситивність, пластичність, тобто риси доволі гнучкої й мінливої природи.

Далі, якщо подивитися на результати за методикою «сімейні емоційні комунікації», то можна бачити (рис.2.12), що в середньому для вибірки характерним є дещо підвищений рівень показників батьківської критики та надвключеності, середні нормативні показники за шкалами індуціонування тривоги, елімінування емоцій, фіксація на негативних переживаннях, прагнення до зовнішнього благополуччя й сімейний перфекціонізм.



Рисунок 2.12. Розподіл середніх значень за методикою «Сімейні емоційні комунікації»

Отже, можемо бачити, що за переважною кількістю шкал у вибірці спостерігаються як високі, так і низькі показники виділених аспектів сімейної комунікації. При цьому, за шкалами показників батьківської критики і надвключеності спостерігається переважання вищих показників, що може вказувати на частоту і вплив цих комунікативних аспектів на межі з дисфункцією.





Рисунок 2.13. Розподіл вибірки за шкалою батьківська критика методики «Сімейні емоційні комунікації»

Якщо уважніше розглянути саме ці два аспекти комунікації, то можна побачити, що за параметром батьківської критики респонденти розподілилися за рівнями від низького до високого (рис.2.13).

Можемо бачити, що найчастіше респонденти набирали за цією шкалою показники середнього (n=28; 45%) і високого (n=27; 44%) рівнів. Відповідно, суттєвим аспектом сімейної комунікації переважної більшості респондентів була батьківська критика, що загалом могло негативно вплинути на розвиток стресостійкості та емоційної стабільності.

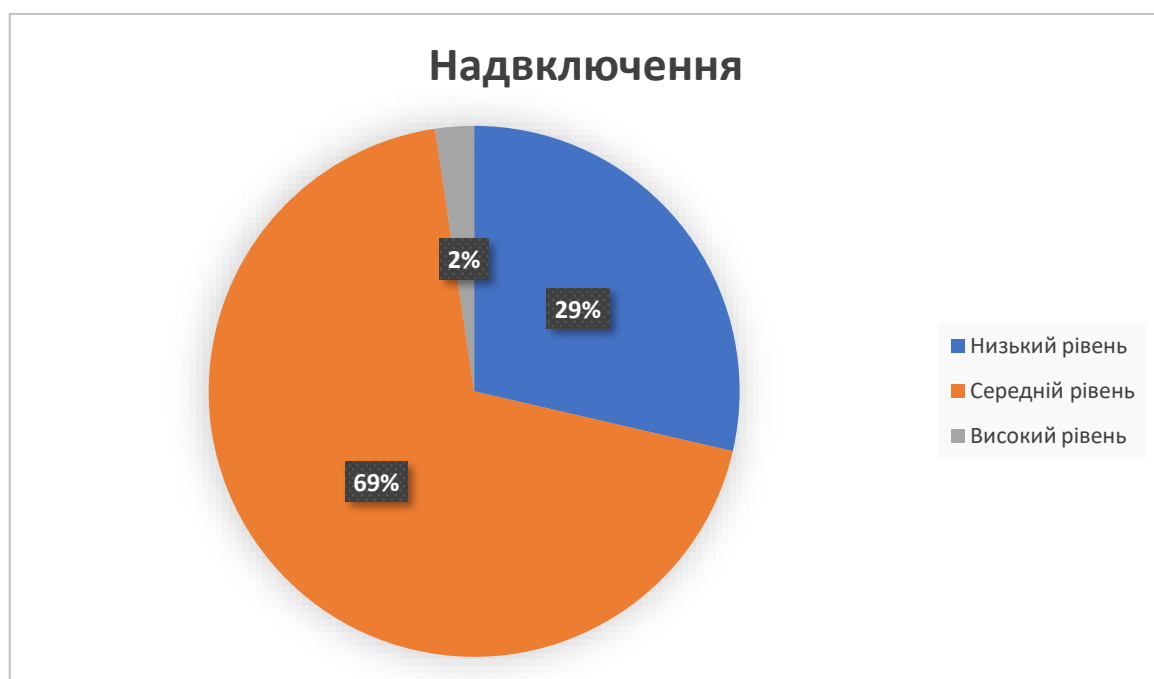


Рисунок 2.14. Розподіл вибірки за шкалою надвключеність методики «Сімейні емоційні комунікації»

Відповідно переважна кількість респондентів характеризується середнім рівнем показників за цією шкалою. Тобто респонденти занотували досить сильний контроль і надвключеність у сімейній комунікації батьків, втім досить велика частка досліджуваних зазначала порівняно незначний контроль у сімейній комунікації.

Якщо розглянути тенденцію до розподілу вибірки за іншими шкалами загалом (рис.2.14), то можна спостерігати наступне: переважна більшість результатів за шкалами свідчить, що показники різних аспектів сімейної комунікації у респондентів виявлялися на середньому рівні.

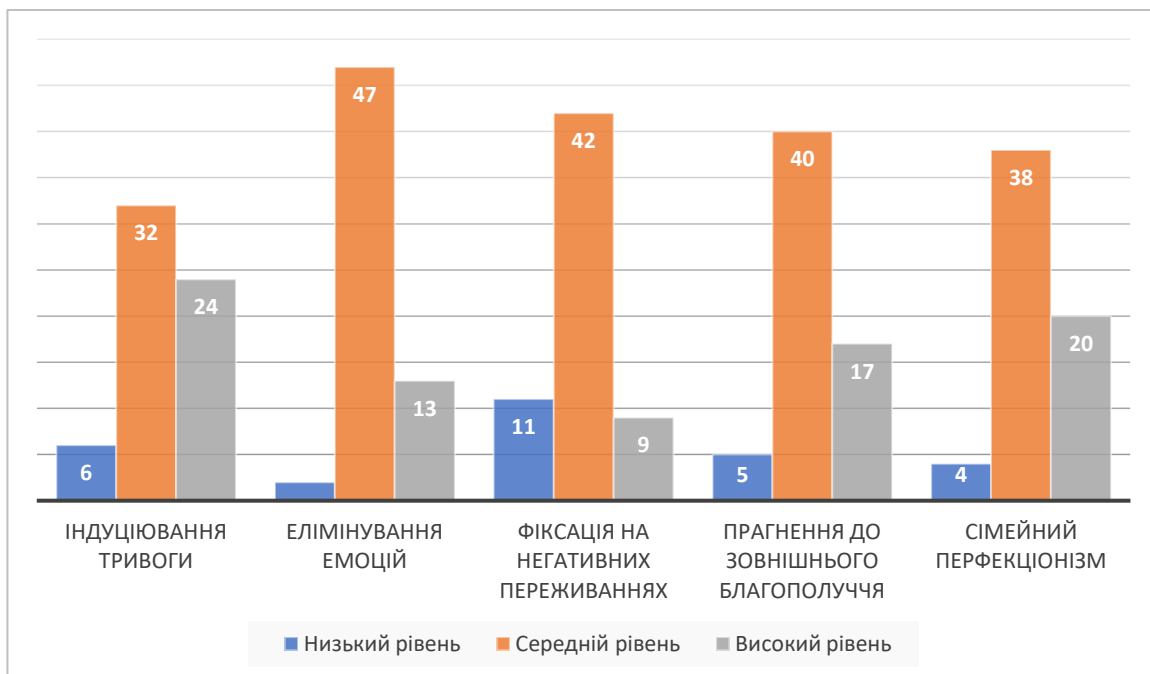


Рисунок 2.15. Розподіл вибірки за рештою шкал методики «Сімейні емоційні комунікації»

Крім того, можна бачити також, найбільші групи з високим рівнем за шкалами спостерігаються у «ініціювання тривоги» і «сімейний перфекціонізм». Попередньо можна говорити про те, що самі по собі комунікативні повідомлення, що транслюють перфекціоністичні прагнення нерідко стають чинниками тривоги, адже пов'язані з постійним оцінюванням і порівнянням всередині сімейної системи, яке нерідко обумовлює негативний досвід комунікації для дітей.

У комбінації таких аспектів на високому рівні може проявлятися в якості повідомлень, які транслюють схему «ти маєш бути ідеальним, щоб у тебе не було ніяких труднощів в житті» або «з труднощами можливо впоратися тільки якщо відповідаєш стандарту/ідеалу», подібні послання рідко мають зв'язок з реальними обставинами ситуацій і можуть заважати розвитку стресостійкості, формуванню навичок регуляції і відновлення ресурсів.

Далі, можемо бачити, що найчисельніша група з середнім рівнем показника виявилася за шкалою елімінування емоцій, що може свідчити про те, що більшості респондентів доволі відчутно відгукується досвід заперечення емоційних проявів у сімейній комунікації, насамперед негативних, що суттєво знижує здатність людини орієнтуватися у своїх реакціях на обставини ситуацій й відповідно адаптуватися до них. Навіть при успішному вирішенні проблеми, неопрацьовані, непережиті емоції і почуття, в особливості негативні, не дають в повній мірі відреагувати на ситуацію, що може призводити до її повторень, швидкому виснаженню внутрішніх ресурсів тощо.

Також, отриманий розподіл за шкалою може пов'язатися і з тим, що за попередньою методикою було виявлено у більшій частини вибірки переважання емоційної нестабільності. Відповідно, можна говорити про те, що елімінування емоцій у сімейній комунікації може негативно впливати на розвиток емоційної стійкості і розуміння людиною власних почуттів та почуттів інших, що може проявитись у труднощах в формуванні стресостійкості особистості.

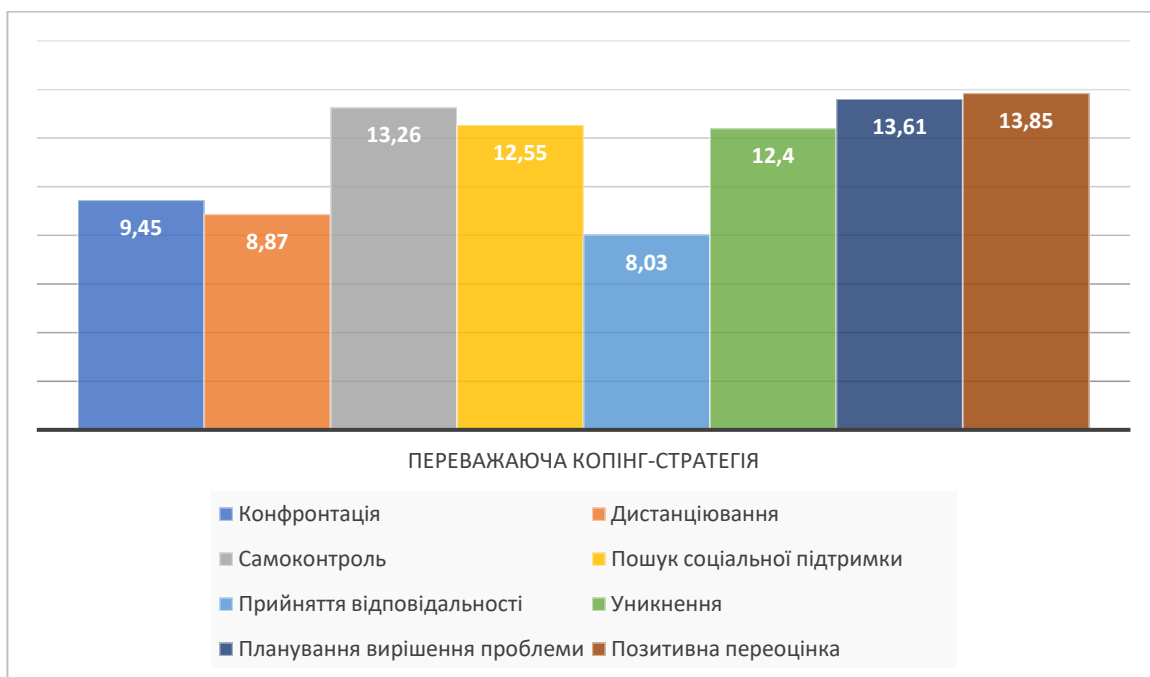


Рисунок 2.16. Розподіл середніх значень шкал за методикою «Методика діагностики опанування стресу»

За методикою діагностики опанування стресу було проаналізовано розподіл середніх значень за шкалами. Як можна бачити на рисунку 2.16,

найвищі середні значення спостерігаються за шкалами планування вирішення проблеми та позитивної переоцінки, близьким до цих значень також є показник за шкалою самоконтролю. Натомість, найменше середнє значення спостерігається за шкалою прийняття відповідальності. Відповідно, такі стратегії, як опанування стресу планування вирішення проблеми та позитивної переоцінки частіше використовуються більшою частиною респондентів, в той час як стратегія прийняття відповідальності обирається респондентами порівняно не так часто. З цього можна зробити висновок, що значна кількість респондентів орієнтована на використання тих стратегій, які потребують значних когнітивних зусиль і раціональності, пошуку користі в проблемній ситуації, при цьому рідше респонденти схиляються до визнання власного вкладу у розгортання проблемної ситуації.

Далі було проаналізовано розподіл вибірки за критеріями ситуативної і особистісної тривожності за результатами методики на діагностику тривожності Спілбергера-Ханіна (рис.2.17 і 2.18).



Рисунок 2.17. Розподіл вибірки за шкалою ситуативної тривожності методики діагностики ситуативної і особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна

Відповідно до даних, отриманих за шкалою ситуативної тривожності, визначено, що на момент дослідження поточний стан респондентів варіювався від середнього рівня тривоги до високого ( $n=30$ ; 48% та  $n=29$ ; 47%). Найменша кількість респондентів переживала низький рівень тривоги ( $n=3$ ; 5%). Це свідчить про пережитий респондентами стан напруги, а також свідчить і про свого роду тенденцію до підвищеної тривожності. Такі особливості ситуативної тривожності у більшості респондентів можуть бути пов'язані як з ситуацією участі у дослідженні, так і іншими чинниками, які могли вплинути на стан респондентів до безпосередньої ситуації дослідження.



Рисунок 2.18. Розподіл вибірки за шкалою особистісної тривожності методики діагностики ситуативної і особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна

Ситуація з розподілом показників за шкалою особистісної тривожності доволі суттєво відрізняється від показників за шкалою ситуативної тривожності. Зокрема, можемо бачити, що за цією шкалою вибірка розподілилася лише на дві групи: групи з середнім і високим рівнем особистісної тривожності. Найбільш чисельною виявилася група, що характеризується високим рівнем особистісної тривожності ( $n=35$ ; 56%).

Тобто, більше половини респондентів характеризуються укоріненою в особистості тенденцією до переживання тривоги в різних ситуаціях, подеколи реагуючи на ситуації поза реальним їх контекстом, надаючи їм оцінку загрозової. Можна припускати, що рівень сформованості стресостійкості може мати певні особливості, пов'язані з тривожністю як особистісною характеристикою, що передбачає сприйняття широкого кола ситуацій як загрозових і відповідно потребує дій та ресурсів для подолання. Постійне переживання тривоги може негативно впливати на опірність до стресів через постійне виснаження ресурсу для подолання труднощів.

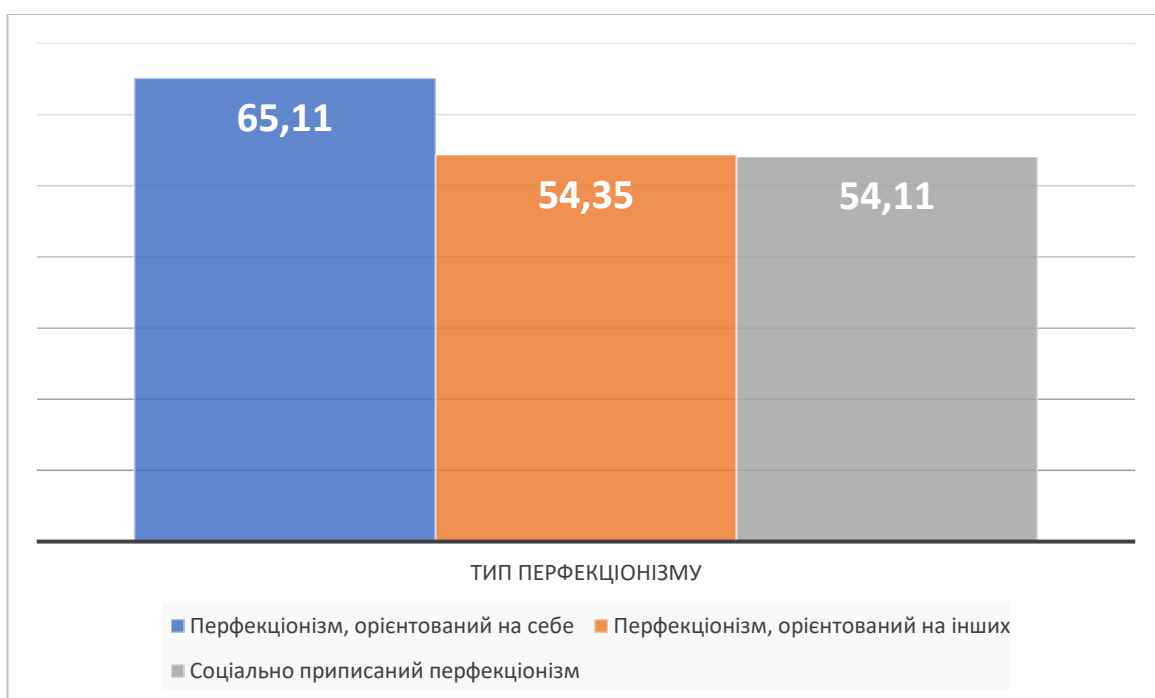


Рисунок 2.19. Розподіл середніх значень шкал за методикою «Багатомірна шкала перфекціонізму»

Далі було проаналізовано середні значення за шкалою перфекціонізму (рис.2.19.). Відповідно до розподілу середніх значень за шкалами методики, було виявлено, що найбільш характерним для вибірки є перфекціонізм, орієнтований на себе. Саме цей тип перфекціонізму досягав частіше найвищих значень у респондентів. Тобто, у значної кількості респондентів вибірки найбільш вираженими є завищені стандарти щодо себе, на протипагу стандартам щодо інших або соціально приписаним.

В той же час, бачимо, що перфекціонізм, орієнтований на інших і соціально приписаний перфекціонізм за середніми значеннями є доволі близькими і відповідно розподіл результатів за цими шкалами у вибірці є більш менш рівномірним. Тобто ці типи перфекціонізму у респондентів проявляються на приблизно одному рівні з подібною частотою.

Наступним важливим кроком у нашій роботі стала перевірка отриманих за шкалами обраних методик показників на наближеність до нормального розподілу (Додаток А). Відповідно до отриманих значень попередньої перевірки нормальності розподілу, можна стверджувати, що розподіл показників за більшістю шкал використаних у дослідженні методик є віддаленим від нормального, крім шкал ПОС і ПОІ. Отже, у відповідності до специфіки розподілу за цими шкалами найбільш доцільним буде застосування непараметричних критеріїв статистичного аналізу у подальшій роботі з даними для отримання найбільш статистично коректних результатів.

### **Висновки до другого розділу**

Отже, у другому розділі кваліфікаційної роботи було описано організацію здійсненого емпіричного дослідження, описано особливості сформованої вибірки і методів, які застосовувалися для досягнення мети роботи.

Відповідно до мети дослідження на підготовчому етапі його організації було підбрано психодіагностичний інструментарій, який дозволив перевірити сформульовані гіпотези. До інструментарію дослідження увійшли найбільш відповідні меті та завданням методики: 1) Анкета; 2) Методика діагностики опанування стресу; 3) Опитувальник «Сімейні емоційні комунікації» А.Б. Холмогорова, С.В. Волкова; 4) методика дослідження ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера (адаптація Ханіна); 5) методика «Велика п'ятірка»; 6) Багатовимірна шкала перфекціонізму Гьюїтта-Флетта, (адаптація Грачевої).

У дослідженні взяли участь 62 осіб віком від 20 до 55 років, серед яких 50 осіб – жінки, а 12 – чоловіки. Визначено, що більша частина респондентів цього дослідження не перебувала у шлюбних відносинах.

За ознакою наявності й кількості дітей у сім'ї респонденти розподілилися на чотири групи, серед яких найбільш чисельною є категорія респондентів, які не мали дітей на момент участі в дослідженні, а найменшою – група респондентів з 3 дітьми або більше.

Також було виявлено, що більшість респондентів має досвід зростання у повній сім'ї. У переважній кількості респондентів в сім'ях спостерігається комбінація освіти батьків, де у матері частіше середня або незавершена вища освіта, а у батька – завершена вища. При цьому, частіше респонденти відповідали, що не знають яка освіта є саме у батька.

За попереднім аналізом результатів отриманих за обраними методиками було виявлено наступне:

- відповідно до результатів методики «Велика п'ятірка», переважна більшість респондентів характеризується екстраверсією, прив'язаністю, самоконтролем, експресивністю, а також більш вираженою емоційною нестабільністю, що у зв'язку з вираженим самоконтролем може проявлятися як наслідок заперечення емоційних проявів;
- відповідно до результатів методики дослідження копінг-стратегій, визначено, що переважна кількість респондентів найчастіше використовує стратегії пошуку вирішення проблеми, позитивної переоцінки та самоконтролю, при цьому найменш використовується стратегія прийняття відповідальності;
- відповідно до результатів методики сімейних емоційних комунікацій виявлено, що найбільш поширеними й яскраво вираженими аспектами (дисфункціями) сімейної комунікації у досвіді респондентів є критика, індукування тривоги, сімейний перфекціонізм й елімінування емоцій;
- відповідно до результатів методики на дослідження ситуативної і особистісної тривожності виявлено, що серед респондентів зустрічається



середній і високий рівень особистісної тривожності, що може пов'язуватися з вираженим самоконтролем і емоційною нестабільністю при переважанні у сімейній комунікації критики, індукування тривоги, сімейного перфекціонізму та елімінування емоцій.

## РОЗДІЛ ІІІ

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СІМЕЙНИХ КОМУНІКАЦІЙ НА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

#### 3.1. Взаємозв'язок особливостей сімейної комунікації з формуючими характеристиками стресостійкості особистості

Оскільки основною метою нашої роботи було встановлення наявності зв'язку між специфікою сімейної комунікації у досвіді респондентів і їх рівнем стресостійкості, для досягнення поставленої мети було використано критерій рангової кореляції Спірмена, оскільки значна частка показників шкал обраних методик виявилася віддаленою від нормального розподілу даних.

В першу чергу було про кореляційні зв'язки шкал опитувальника «Сімейні емоційні комунікації» зі шкалами Опитувальника способів долаючої поведінки Лазаруса і Фолкман (рис. 3.1. і 3.2.) (додаток Б). З поміж всіх шкал опитувальника способів долаючої поведінки Лазаруса було виявлено статистично значущі кореляційні зв'язки лише зі шкалами «Планування вирішення проблеми» та «Позитивна переоцінка».



Рисунок 3.1. Кореляційні зв'язки між батьківською критикою та копінг-стратегіями

Можемо бачити, що такий аспект сімейної комунікації як батьківська критика має зворотний помірний кореляційний зв'язок з такими стратегіями подолання стресу, як планування вирішення проблеми ( $r = -0.274$ ;  $p \leq 0,05$ ) та позитивна переоцінка ситуації ( $r = -0.281$ ;  $p \leq 0,05$ ). Отже, можемо

проінтерпретувати отримані зв'язки наступним чином: при підвищенні частоти і інтенсивності батьківської критики у сімейній комунікації, зменшується орієнтація на планування вирішення проблем і позитивну переоцінку ситуацій. Це можна пов'язати з тим, що при надмірній ірраціональній критиці батьків, проти якої у дитини немає засобів захисту, адже тривалий час це найбільш значущі й авторитетні люди у її житті, планування вирішення проблем унеможлиблюється через: 1) відсутність прикладів такого планування і алгоритмів вирішення та 2) через суттєве знецінення таких спроб планування та вирішення проблем.

Відповідно, позитивна переоцінка теж значно рідше розглядається як варіант копінгу, адже переосмислити ситуацію інакшим чином може не бути можливим через відсутність альтернативних сценаріїв, за яких замість критики було б погладжування, визнання цінності досвіду. Тобто, що більше дитину критикували, тим менше вона може набути досвіду позитивної переоцінки ситуацій в дорослому віці, адже основним фільтром сприйняття обставин може бути подібного роду критика спрямована або на себе, або на інших. Особистість може просто не розвинути необхідні ресурси для застосування стратегії рефокусу й переоцінки, що призводитиме до однобокої частіше негативної за суттю оцінки ситуації і відповідного реагування на неї, яке скоріше за все не включатиме планування вирішення проблеми.

І навпаки, при меншому включенні у сімейній комунікації батьківської критики, у дитини більше шансів тестувати реальність і здійснювати спроби продумувати плани вирішення проблем, співставляти результати з очікуваннями та розраховувати на підтримку батьків, які замість критики можуть також використовувати стратегію позитивної переоцінки навчаючи дитину трансформації досвіду на користь майбутніх планів. Відповідно, за такого сценарію доросла особистість буде частіше користуватись цими стратегіями для вирішення проблемних ситуацій і власного розвитку.

Також було виявлено статистично значущі помірні зворотні кореляційні зв'язки таких шкал методики СЕК, як надвключеність ( $r = -0.373$ ;  $p \leq 0,01$ ) і

інтегральна шкала дисфункцій ( $r = -0.278$ ;  $p \leq 0,05$ ) зі стратегією планування вирішення проблеми.



Рисунок 3.2. Кореляційні зв'язки між надвключеністю і інтегральною шкалою дисфункції та копінг-стратегіями

Варіантом інтерпретації отриманих зв'язків між показниками може виступати те, що при підвищенні надвключеності батьків у комунікації з дитиною, звужується простір для її автономії і розвитку. При постійному контролі й намаганні батьків бути включеними в абсолютно всіх сферах діяльності дитини, в останньої може просто не виникати можливості помислити про планування вирішення певних труднощів у житті, можливим також є і сценарій розгортання співзалежних стосунків, за яких у дитини формується вивчена беспорядність, яка перешкоджає адекватному формуванню стресостійкості і адаптації особистості до різних ситуацій.

Отже, надвключеність як характеристика функціонування в сім'ї за змістом не є орієнтованими на вирішення проблеми, але на відреагування фрустрації через неможливість її вирішити бажаним чином. Таке реагування не сприяє створенню умов за яких людина ще будучи дитиною могла б перейняти способи поведінки, розраховані на планування вирішення проблеми.

І загалом, логічним видається припущення про те, що з підвищенням інтегрального рівня дисфункцій у сімейній комунікації стратегія планування вирішення проблем розглядається значно рідше. Для формування цієї стратегії і орієнтації на користування нею може бути потрібною більш адекватна комунікація з чіткими повідомленнями виховного і навчального характеру, які будуть зрозумілі дитині, а також надання їй у цій комунікації батьками простору для реалізації спроб застосовувати стратегії, які вона спостерігає у батьків.

Досліджуючи взаємозв'язки між шкалами опитувальника «Сімейні емоційні комунікації» і шкалами методики діагностики тривожності Спілбергера-Ханіна (додаток В), було виявлено, що переважна кількість шкал методики сімейних емоційних комунікацій має прямі кореляційні зв'язки зі шкалами ситуативної та особистісної тривожності.

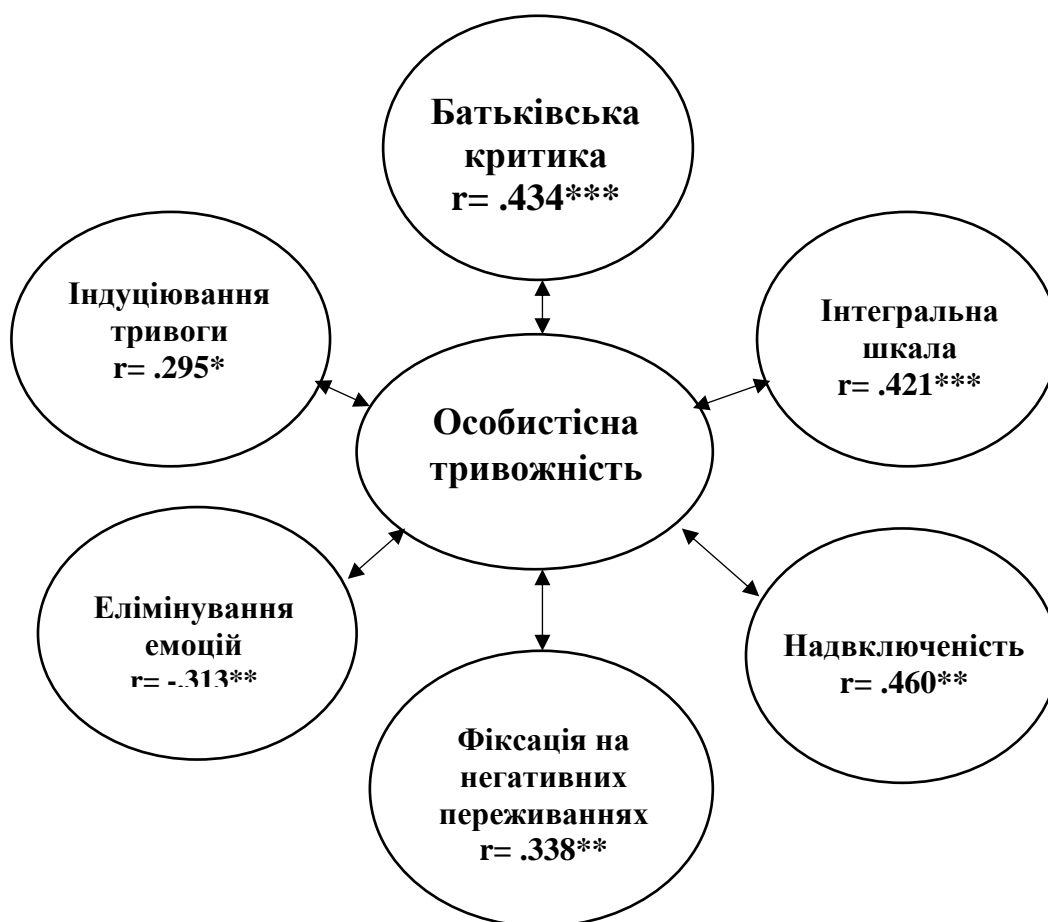


Рисунок 3.3. Кореляційні зв'язки шкал опитувальника «Сімейні емоційні комунікації» зі шкалою особистісної тривожності

Зокрема, показник особистісної тривожності має сильні прямі кореляційні зв'язки зі шкалами критики ( $r= 0.434$ ;  $p \leq 0,001$ ), надвключеності ( $r= 0.460$ ;  $p \leq 0,001$ ) та інтегральної шкали дисфункцій ( $r= 0.421$ ;  $p \leq 0,001$ ). При цьому, особистісна тривожність також має прямий помірний зв'язок зі шкалами індукування тривоги ( $r= 0.295$ ;  $p \leq 0,05$ ) і фіксації на негативних переживаннях ( $r= 0.338$ ;  $p \leq 0,01$ ). І, що цікаво, особистісна тривожність має зворотній помірний кореляційний зв'язок з показником елімінування емоцій ( $r= -0.313$ ;  $p \leq 0,05$ ).

Отже, коли людина під час зростання у батьківській сім'ї часто стикається з надмірною критикою, ситуаціями, в яких рівень тривоги важко знизити або причини тривоги неможливо усунути, надвключеністю і загалом високим рівнем дисфункції – переживання тривоги перетворюється на сталу особистісну рису. Це може призводити до надмірних витрат внутрішніх ресурсів на міркування про те, що може статися, замість фокусування на теперішніх обставинах, що потребують вирішення та загалом утрудненої адаптації до стресових подій. У постійній дисфункційній парадоксальній комунікації дитині важче зорієнтуватися у ситуації, у тому як реагувати на її контекст. Відсутність чітких і прямих комунікативних повідомлень може обумовлювати постійне відчуття тривоги і невпевненості у тому, як слід реагувати. Як наслідок, формується базове почуття недовіри, потреба в безпеці й комфорті впливає на обрання стратегій для подолання труднощів.

При цьому, що нижчим є показник елімінування емоцій, тим вищим є показник ситуативної тривожності, що може вказувати на те, що для актуалізації і оформлення тривожності у сталу особистісну рису, першочергово у сімейній комунікації має бути присутній своєрідний дозвіл на емоції й переживання. З цього витікає припущення про те, що людина з підвищеною тривожністю характеризуватиметься прийняттям емоцій, матиме на них внутрішній досвід.

Далі, можемо бачити, що ситуативна тривожність має прямий сильний кореляційний зв'язок зі шкалою критики ( $r = 0.411$ ;  $p \leq 0,001$ ), тобто ситуації критики в дитинстві сприяють підвищенню рівня тривоги і подібні реакції можуть переноситися у доросле життя.

Також показник ситуативної тривожності має прямі помірні кореляційні зв'язки зі шкалами індукування тривоги ( $r = 0.319$ ;  $p \leq 0,05$ ), фіксації на негативних переживаннях ( $r = 0.379$ ;  $p \leq 0,01$ ), надвключеності ( $r = 0.376$ ;  $p \leq 0,01$ ) та інтегрального показника дисфункції ( $r = 0.388$ ;  $p \leq 0,01$ ). Ця шкала також має помірний зворотний зв'язок зі шкалою елімінування емоцій ( $r = -0.331$ ;  $p \leq 0,01$ ).

Відповідно, можемо бачити, що кореляційні зв'язки зазначених аспектів сімейної комунікації і ситуативної тривожності є дещо меншими, але вкрай

наближеними до значень кореляційних зв'язків сімейної комунікації з рівнем особистісної тривожності.

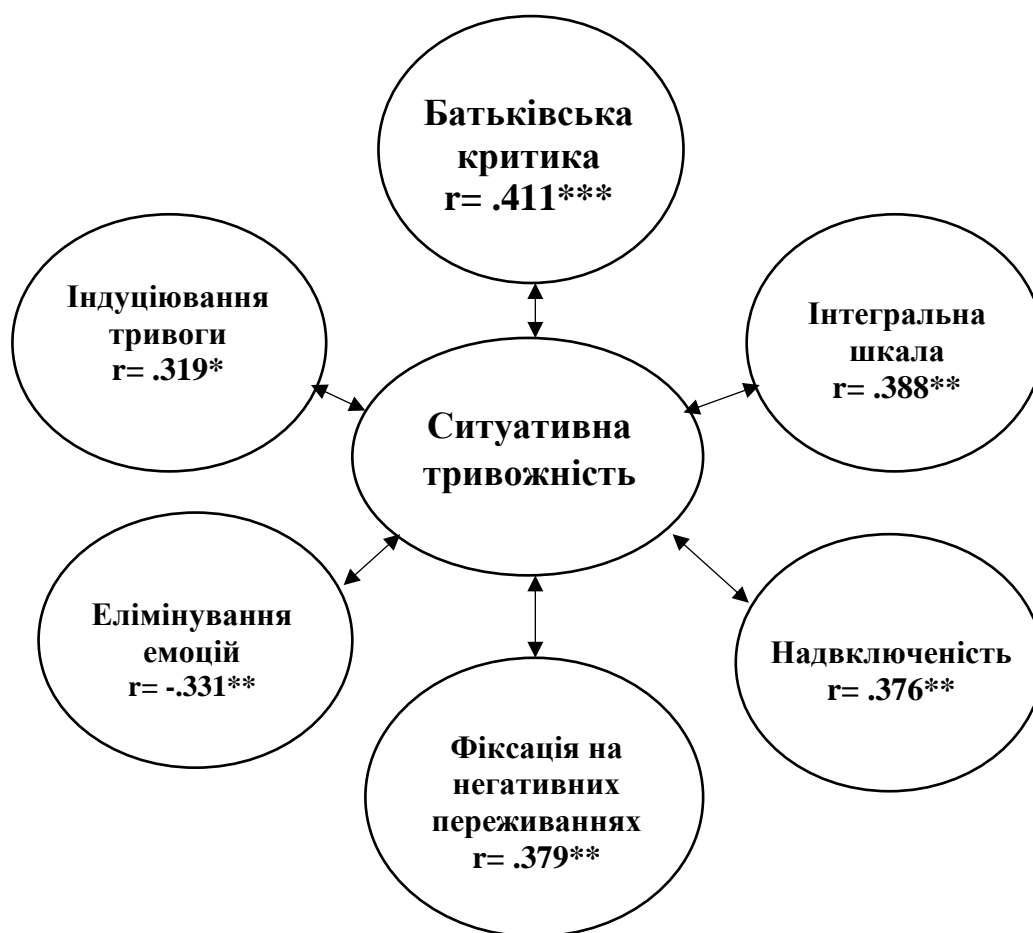


Рисунок 3.4. Кореляційні зв'язки шкал опитувальника «Сімейні емоційні комунікації» зі шкалою ситуативної тривожності

Можемо проінтерпретувати це так: тривожність як особистісна характеристика визначає тенденцію особистості до переживання вищих рівнів тривоги у різних ситуаціях, але першочергово на утворення таких зв'язків впливає характер комунікації у сім'ї і прояснення у цій взаємодії розрізнення між загрозами в залежності від контексту ситуації.

За високої загальної дисфункційності, сімейне спілкування може складатися з прямих чи парадоксальних повідомлень, які формуватимуть у особистості враження про те, що загрозовим може бути абсолютно будь-який комунікативний акт, що може вплинути на підвищену тривожність. І навпаки, за низької дисфункційності сімейної комунікації, повідомлення радше носитимуть прямий і зрозумілий характер, обмін ними буде можливий для всіх учасників, що

створюватиме безпечну зону для дослідження різних ситуацій, перевірки відповідності оцінки загрози і власне ситуації.

Загалом, можна бачити, що сімейні емоційно-комунікативні дисфункції мають значущий взаємний зв'язок з розвитком ситуативної і особистісної тривожності людини. Тобто, особливості комунікації в батьківській сім'ї мають значущий зв'язок зі здатністю людини справлятися з тривогою, відіграє роль у формуванні уявлень особистості про те, які ситуації оцінювати як загрозливі. Сімейна комунікація тут постає первинною сценою для навчання диференціації контекстів ситуацій та підбору відповідного до них реагування, що має безпосередній зв'язок зі стресостійкістю і саморегуляцією особистості у дорослому житті, у комунікації поза сімейною системою.

Досліджуючи кореляційні зв'язки шкал опитувальника «Сімейні емоційні комунікації» зі шкалами Багатомірної шкали перфекціонізму Флетта-Гьюїтта (додаток Г) також було встановлено, що фіксація на негативних переживаннях має прямий помірний кореляційний зв'язок зі шкалами перфекціонізму, орієнтованого на себе ( $r= 0.340$ ;  $p\leq 0,01$ ), соціально приписаного перфекціонізму ( $r= 0.280$ ;  $p\leq 0,05$ ), а також інтегральною шкалою перфекціонізму ( $r= 0.331$ ;  $p\leq 0,01$ ).

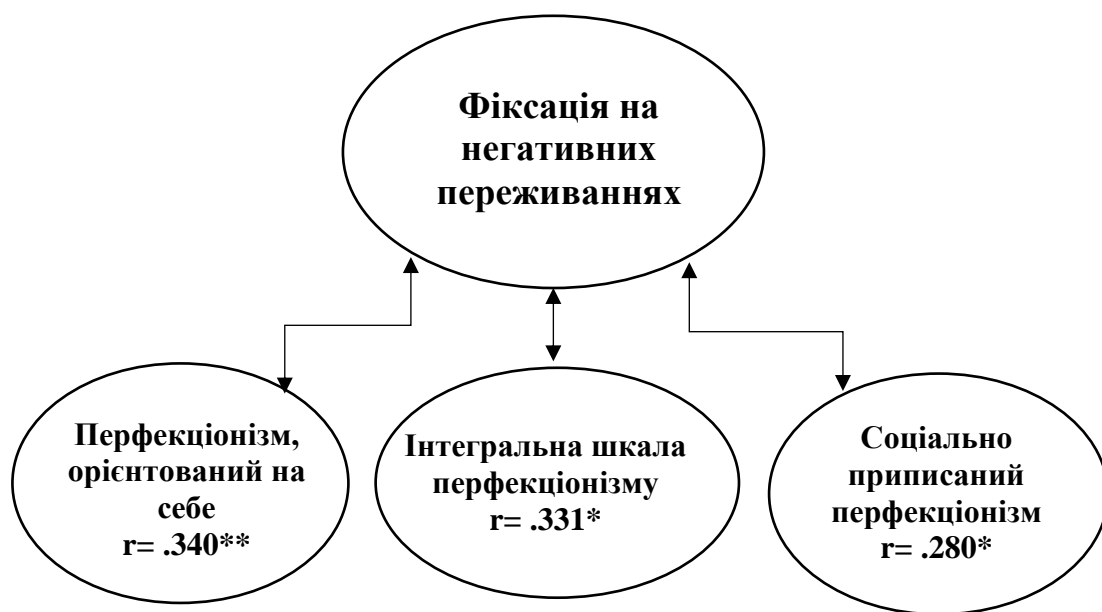


Рисунок 3.5. Кореляційні зв'язки між фіксацією на негативних переживаннях та перфекціонізмом



Тобто, при підвищенні схильності учасників (в першу чергу, батьків) сімейної комунікації до фіксації на негативних переживаннях, підвищується загальний показник перфекціонізму і показники таких його типів, як перфекціонізм, орієнтований на себе та соціально приписаний перфекціонізм. Це може означати, що схильність фіксуватися на негативних переживаннях у процесі сімейної комунікації може як наслідок набувати прояву у вже дорослої особистості завищених нереалістичних вимог до себе й своєї діяльності та інтродекції стандартів її соціального оточення, що в результаті видаються за свої власні стандарти і так само мають вкрай мало спільного з реальністю.

Інакше кажучи, коли батьки проявляють своєрідну особистісну дифузю і злиття з емоційним станом дитини та, ймовірно, вмотивовують подібне реагування, особистість не навчається адекватній диференціації власних переживань, уявлень, стандартів та тих самих аспектів у інших людей. Вона може переносити стандарти і емоційні реакції інших на власний досвід не усвідомлюючи, що це не характерні для неї реакції і навпаки, що викривляє зв'язок оцінки ситуації з її реальним контекстом і може вилитися у підвищену чутливість до стресорів без усвідомлення шляхів опору їм.

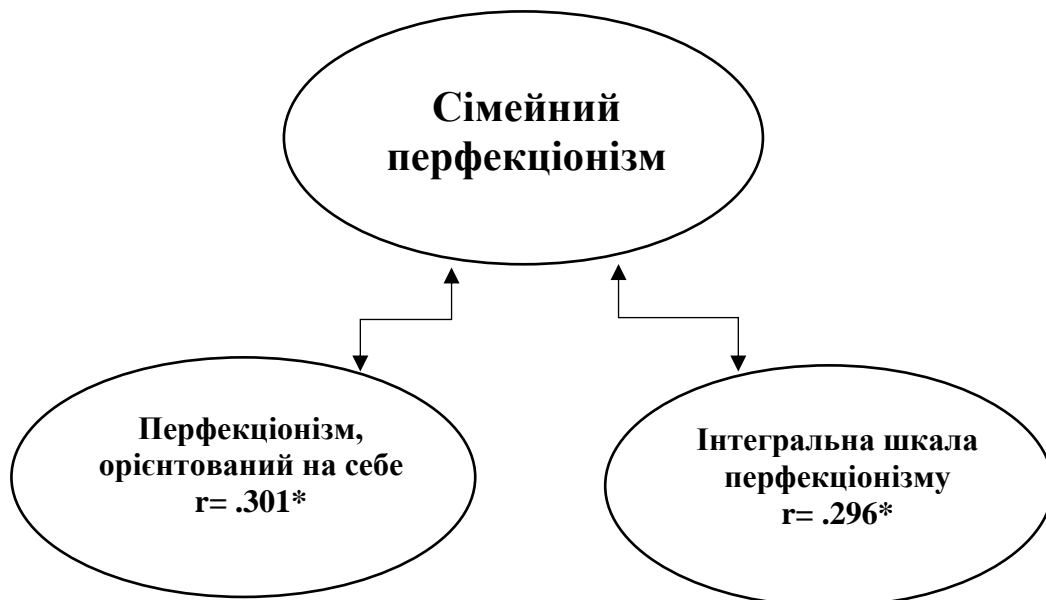


Рисунок 3.6. Кореляційні зв'язки між фіксацією на негативних переживаннях та перфекціонізмом

Визначено, що сімейний перфекціонізм має прямий помірний кореляційний зв'язок зі шкалою перфекціонізму, орієнтованого на себе ( $r=0.301$ ;  $p\leq 0,05$ ). Тобто, при переважанні у сім'ї завищених і нереалістичних вимог до різних аспектів життя, схожі установки відносно себе формуються і у дітей цієї сім'ї, що в подальшому проявляється у їх дорослому житті. При цьому, бачимо, що найбільш значущий зв'язок виникає між повідомленнями, що транслюються у сім'ї щодо високих стандартів і еталонів, яким мають начебто відповідати всі члени сім'ї і перфекціоністичними установками особистості, які переважно стосуються себе.

Відповідно, усі подібні повідомлення, що транслюються у сімейній комунікації в першу чергу сприймаються дитиною на свій рахунок, формують її особистісний контекст та в подальшому досвіді визначають її гіперкритичність відносно себе. Оцінка інших відповідно до інкорпорованих стандартів не має такої цінності, адже вони знаходяться поза контекстом стандартів сім'ї особистості (може сформуватись установка на кшталт «я маю бути гідним своїх батьків, своєї сім'ї» тощо).

Інша сторона таких повідомлень нерідко включає постійну позицію особистості як «ідеальної» або «невдахи» в якійсь діяльності. З урахуванням цих позицій формуються життєві сценарії, які далі проявляються у комунікації поза сімейною системою, транслюються особистістю у різних сферах життя, в тому числі і вже власній сім'ї.

Високі стандарти нерідко є нереалістичними і відповідно недосяжними, але примус досягати сприяє утворенню прірви між ідеалом і реальністю, що призводить до фрустрації, підвищення чутливості до критики й перманентної тривожності через невідповідність начебто досяжним стандартам, що транслювалися у сім'ї.

Також було встановлено, що інтегральна шкала дисфункцій має прямі помірні кореляційні зв'язки зі шкалами перфекціонізму, орієнтованого на себе ( $r=0.275$ ;  $p\leq 0,05$ ) та соціально приписаного перфекціонізму ( $r=0.355$ ;  $p\leq 0,01$ )

(рис. 3.7.). Тобто, при підвищенні загального рівня дисфункцій у сім'ї, підвищуються і рівні особистісного та соціально обумовленого перфекціонізму.

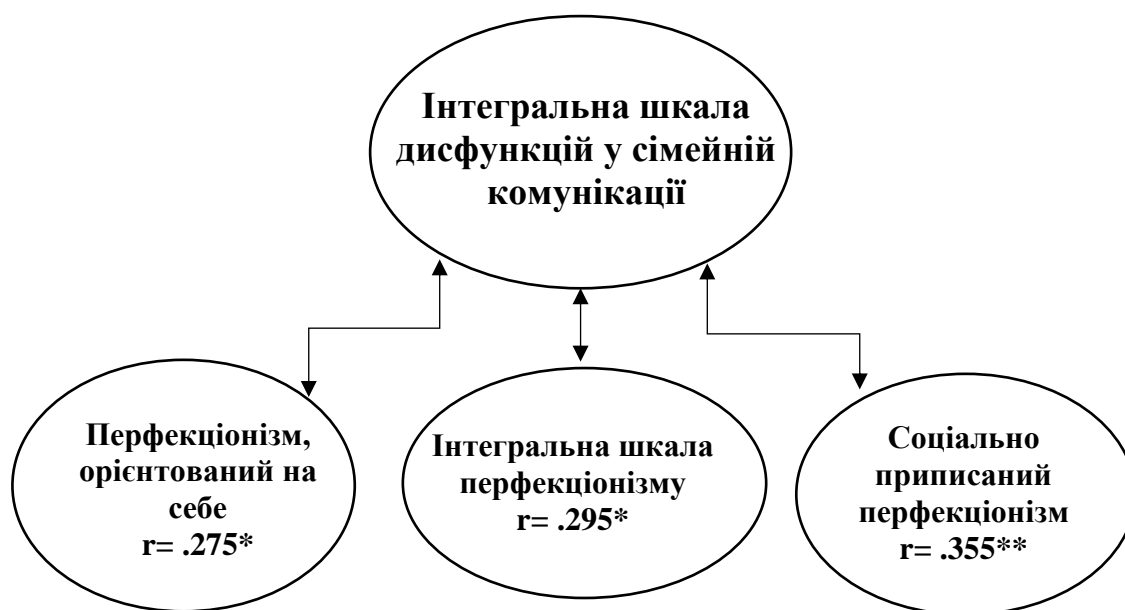


Рисунок 3.7. Кореляційні зв'язки між фіксацією на негативних переживаннях та перфекціонізмом

Такі взаємозв'язки можна проінтерпретувати наступним чином. Підвищення інтегрального показника дисфункцій у сімейній комунікації може передбачати підвищення інтенсивності і частоти використання тих чи інших аспектів комунікації, що призводить до трансформації її контексту на неадаптивний. Відповідно, таку комунікацію переважно складатимуть невідповідні ситуаціям повідомлення, парадоксальні повідомлення, які формуватимуть у дитини нереалістичні уявлення про світ і перешкоджатимуть формуванню стресостійкості на необхідному рівні для адаптивного функціонування у ньому.

Деформовані уявлення про механіку світу поза сімейною системою може заважати адаптаційним процесам у інших сферах діяльності і життя особистості, пролонгувати їх, що так само може знижувати опірність стресам і провокувати обрання недоцільних стратегій копіngu, які просто невідповідні ситуації або навіть носять дезадаптивний характер.

Проаналізувавши кореляційні зв'язки шкал опитувальника «Сімейні емоційні комунікації» зі шкалами П'ятифакторного особистісного

опитувальника (додаток Г), було встановлено зв'язки лише зі шкалою емоційної стабільності – емоційної нестабільності.

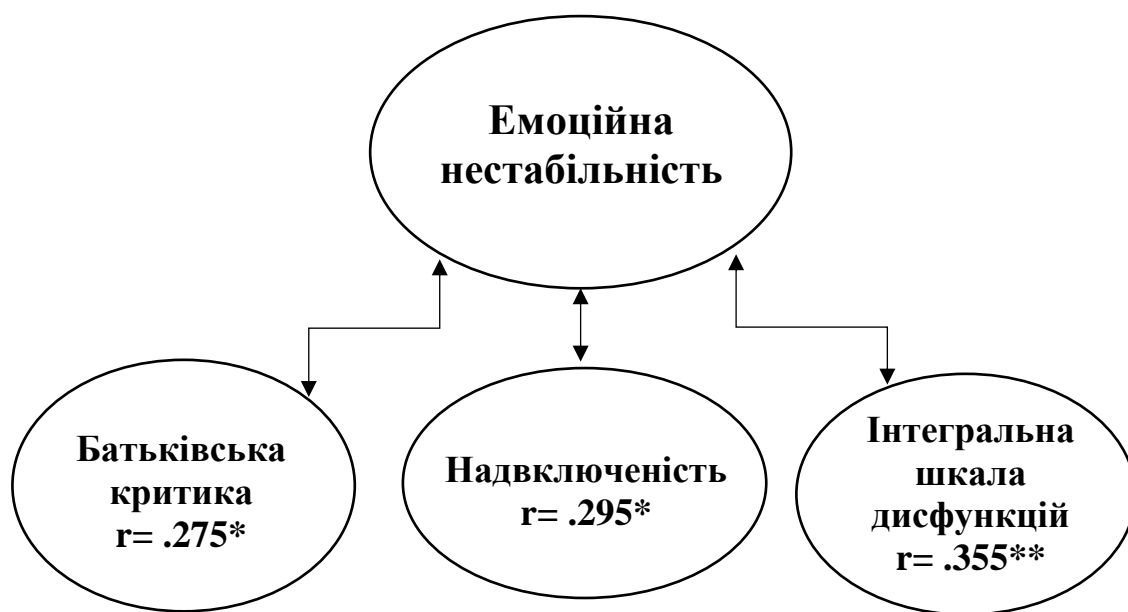


Рисунок 3.8. Кореляційні зв'язки між шкалою емоційної стабільності – емоційної нестабільності зі шкалами батьківської критики, надвключеності та інтегральною шкалою дисфункцій у сімейній емоційній комунікації

З урахуванням прямого характеру встановлених кореляційних зв'язків, підвищення показників вказує на емоційну нестабільність. Відповідно, було визначено, що емоційна нестабільність має прямі помірні кореляційні зв'язки зі шкалами критики ( $r = 0.382$ ;  $p \leq 0,01$ ), надвключеності ( $r = 0.390$ ;  $p \leq 0,01$ ) та з інтегральною шкалою дисфункцій ( $r = 0.336$ ;  $p \leq 0,01$ ).

Можемо проінтерпретувати отримані зв'язки наступним чином. Надмірність критики й надвключеності зі сторони батьків та загалом високого інтегрального рівня дисфункцій у сімейній комунікації може призводити до формування і підвищення емоційної нестабільності особистості. Це може бути пов'язано з браком адекватного ненасильницького спілкування та валідації емоційних станів, які переживає дитина.

Відповідно, це утруднює її здатність вчитися адекватно контролювати власні переживання, що може в результаті призводити до обрання недоцільних стратегій оволодіння стресовими ситуаціями, а часом і просто деструктивними їх варіантами. При цьому сама емоційна нестабільність особистості може в

подальшому індукувати схожі патерни дисфункційної взаємодії у родині, своєрідно замикаючи коло.

У сімейній комунікації, пронизаній дисфункційними патернами у дитини формується обмежений спектр варіантів для ідентифікації. Нерідко комунікація, в якій домінує надмірна батьківська критика або надвключеність, обмежує можливості дитини щодо висловлювання власних переживань і характеризується також власне підвищеним рівнем емоційної нестабільності у самих батьків. Шляхом використання повідомлень, що за змістом включають критику чи надвключеність, батьки можуть намагатися стабілізувати власний емоційний стан, висловлювати його, що в реальності може свідчити про перевагу неадаптивних копінгових стратегій.

Далі, такий приклад і досвід змушує особистість або наслідувати те, що їй найбільш знайомо за відсутності альтернатив, або, за наявності альтернатив, вирішувати які ще є шляхи реагування на ситуації, що може сприяти виникненню конфліктів у сімейній системі. Відповідно, конфлікти можуть сприяти підвищенню інтенсивності і частоти використання дисфункційних аспектів комунікації для відновлення сталого порядку взаємодії.

Загальне підвищення дисфункцій може негативно впливати як на формування емоційної стабільності у учасників сімейної комунікації, так і бути наслідком вже наявної емоційної нестабільності. Тобто сама емоційна нестабільність учасників сімейної комунікації може сприяти переходу певних аспектів взаємодії у статус дисфункційних і дезадаптивних, що загалом негативно впливатиме на формування стресостійкості кожного з її учасників.

Отже, з урахуванням аналізу визначених кореляційних зв'язків між шкалами методик, було визначено декілька закономірностей. Зокрема, такий аспект сімейної емоційної комунікації як надвключеність та інтегральний показник дисфункцій відзначаються негативним взаємозв'язком зі стратегією планування вирішення проблем. Крім того, з надвключеністю, інтегральним показником дисфункцій, а також батьківською критикою пов'язується особистісна характеристика емоційної нестабільності. Переважна кількість шкал

СЕК також має значущі прямі взаємозв'язки з особистісною та ситуативною тривожністю. А такі аспекти комунікації, як фіксація на негативних переживаннях, сімейний перфекціонізм та інтегральний показник дисфункцій асоціюється з перфекціонізмом (в особливості, перфекціонізмом, орієнтованим на себе та соціально приписаним перфекціонізмом).

### 3.2. Зв'язки шкал, отриманих зі збору анкетних даних зі шкалами обраних методик

Далі було здійснено аналіз взаємозв'язків між шкалами використаних методик та показників, визначених за допомогою анкетування (додаток Д). В ході кореляційного аналізу було встановлено, що кількість дітей має прямий помірний кореляційний зв'язок з такими стратегіями долаючої поведінки (рис.3.9.), як: конфронтація ( $r= 0.370$ ;  $p\leq 0,01$ ), самоконтроль ( $r= 0.387$ ;  $p\leq 0,01$ ), пошук соціальної підтримки ( $r= 0.302$ ;  $p\leq 0,05$ ) та позитивна переоцінка ( $r= 0.392$ ;  $p\leq 0,01$ ).

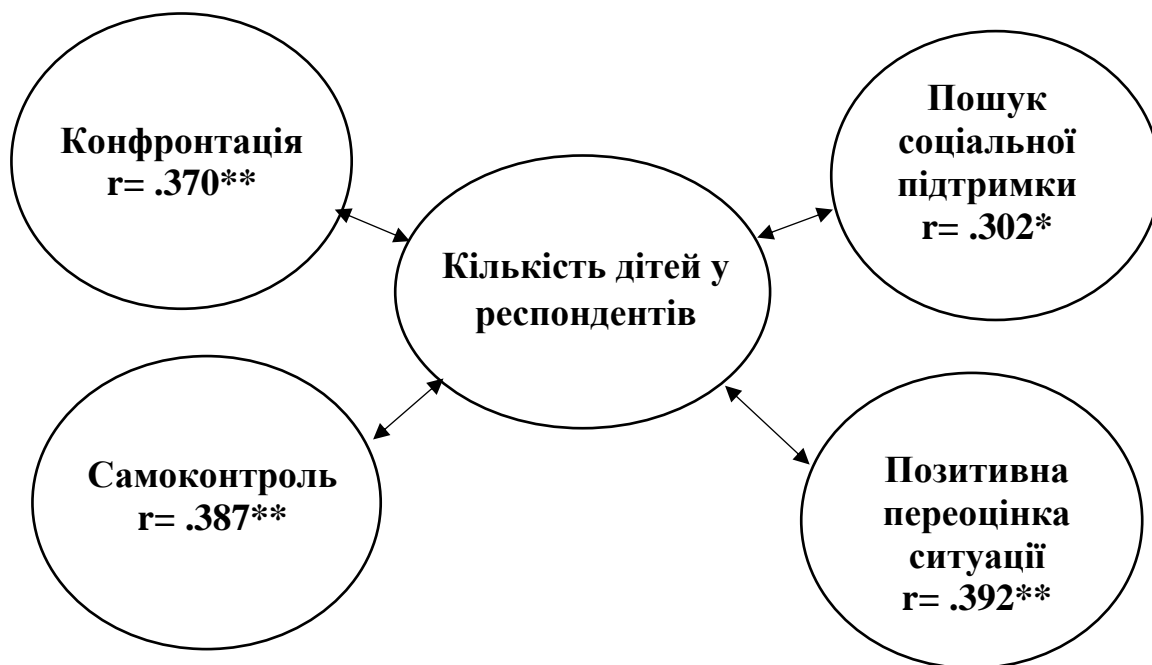


Рисунок 3.9. Взаємозв'язки шкал опитувальника способів долаючої поведінки з кількістю дітей у респондентів

Відповідно, при збільшенні кількості дітей спостерігається підвищення тенденції респондентів до обрання проблемно-орієнтованих стратегій та стратегій, орієнтованих на саморегуляцію емоційного стану та уявлень про ситуацію. Підвищення домінантності саме таких стратегій можна пов'язати з підвищенням відповідальності (відповідальність особистості не тільки за себе, але і за своїх дітей, які до певного є повністю залежними від батьків) та збільшенням варіативності проблемних ситуацій, у які потрапляє особистість у ролі й статусі матері або батька, що зумовлює необхідність подавати приклад власним дітям, прояснювати їм шляхи вирішення проблем і піклування про себе. В той же час, відповідальність за виховання й догляд дітей може мотивувати особистість частіше йти на пряму конфронтацію для збереження ресурсів і для швидшого вирішення проблемної ситуації.

Якщо у сімейній комунікації у батьківській сім'ї особистості відводилася здебільшого рецепторна позиція, дитяча, яка не передбачала активного подання прикладу і формування у інших уявлень про вирішення ситуації, то вже у власній сім'ї людина асимілює позицію власних батьків і вирішує які повідомлення транслювати, які варіанти вирішення проблем слід ставити у приклад відповідно до власних очікувань про їх відповідність контексту ситуаціям та власних очікувань щодо свого впливу на власних дітей. Тобто, можна припускати, що кількість дітей зумовлює у респондентів підвищення відповідальності, яка в свою чергу проявляється у частішому застосуванні проблемно-орієнтованих та саморегулятивних стратегій опанування стресом.

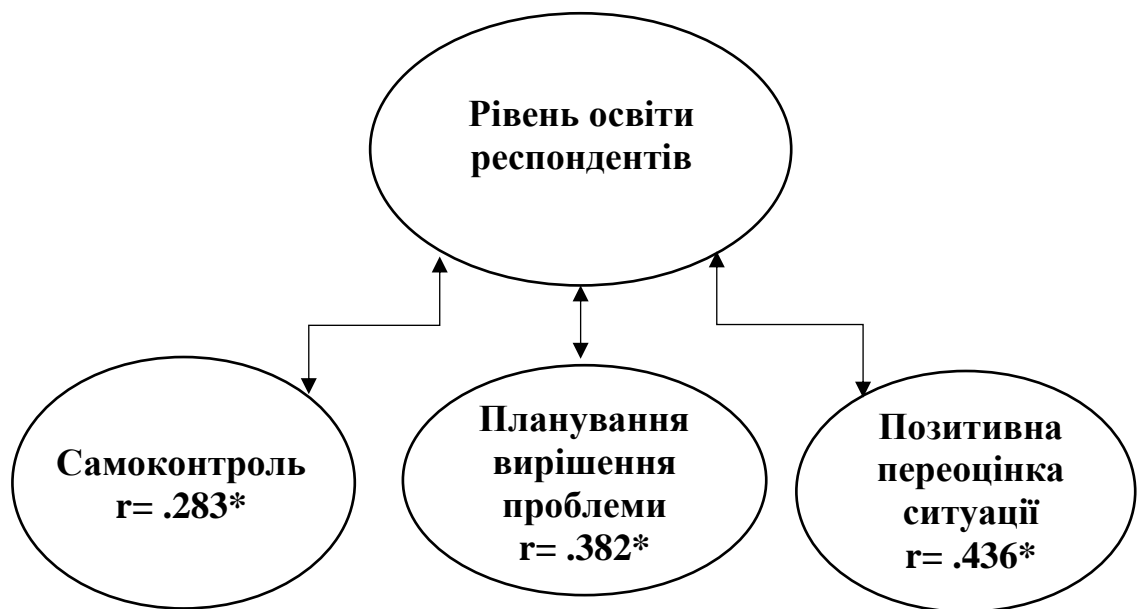


Рисунок 3.10. Взаємозв'язки шкал опитувальника способів долаючої поведінки з рівнем освіти респондентів

Далі, можемо бачити, що рівень освіти респондентів має прямий помірний кореляційний зв'язок зі стратегіями самоконтролю ( $r = 0.283$ ;  $p \leq 0,05$ ), планування вирішення проблеми ( $r = 0.382$ ;  $p \leq 0,05$ ) та позитивної переоцінки ( $r = 0.436$ ;  $p \leq 0,05$ ). Тобто, з підвищенням освітнього рівня у респондентів спостерігається і підвищення схильності до використання стратегій долаючої поведінки, орієнтованих на переоцінку ситуації, планування вирішення проблеми та самоконтроль.

Це може свідчити про вплив досвіду здобування освіти, який так чи інакше пов'язується у багатьох людей з розширенням і життєвого досвіду, і розширенням загальних знань про світ, а також зіткненням з різними проблемними ситуаціями, які можуть зумовлювати поступове надання переваги стратегіям, орієнтованим на саморегуляцію та когнітивну трансформацію досвіду, алгоритмізацію вирішення проблем, замість поринання у них з головою без свідомої підготовки.

Визначено також, що рівень освіти батька має зворотний помірний зв'язок зі стратегією позитивної переоцінки ситуації ( $r = -0.304$ ;  $p \leq 0,05$ ). Відповідно, при підвищенні освітнього рівня батька, знижується орієнтація респондентів на позитивне переоцінення ситуації як провідну стратегію подолання стресу. Це



може бути пов'язано зі стилем виховання, якого притримується батько і стандартами, очікуваннями, про які він повідомляє дитині у процесі сімейної комунікації. Ймовірно, з підвищенням рівня освіти батька, підвищуються і стандарти до опанування різними життєвими ситуаціями, може підвищуватись категоричність до оцінки результатів опанування ситуаціями дітей. Відповідно, позитивна переоцінка ситуації не розглядається так само часто, адже може транслюватись повідомлення на кшталт «або як треба, або ніяк» тощо.

Далі було проаналізовано наявні взаємозв'язки між рівнями особистісної і ситуативної тривожності та зазначеними демографічними показниками. Було визначено, що ні параметр ситуативної тривожності, ні параметр особистісної тривожності не мав статистично значущих кореляційних зв'язків з заданими анкетною демографічними характеристиками вибірки (вік, кількість дітей, освіта респондентів, освіта матері, освіта батька).

Відповідно, можемо дійти висновку, що у даній вибірці ці характеристики не мали суттєвого взаємного впливу і що обумовленість тривожності респондентів може реалізуватися через конкретні трансльовані повідомлення батьків у сімейній комунікації, які мають мало зв'язку з реальними об'єктивними демографічними показниками, а скоріше пов'язуються з певними уявленнями, які можуть підкріплюватись реальністю або навпаки, абсолютно їй не відповідати.

Натомість, було виявлено статистично значущі кореляційні зв'язки між певними демографічними показниками і параметрами перфекціонізму у респондентів (рис. 3.11.). Зокрема, було виявлено статистично значущі кореляційні зв'язки між параметрами перфекціонізму та такими демографічними показниками, як вік та рівень освіти респондентів.

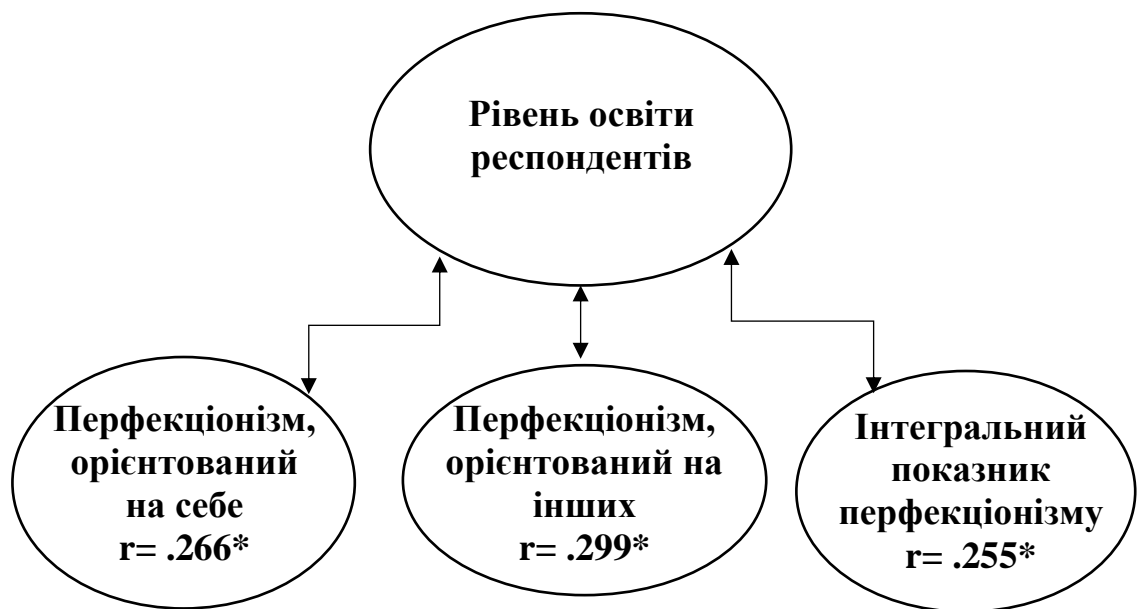


Рисунок 3.11. Взаємозв'язок рівня освіти респондентів з параметрами перфекціонізму

Було виявлено, що рівень освіти респондентів має прямий помірний статистично значущий кореляційний зв'язок з такими параметрами перфекціонізму, як перфекціонізм, орієнтований на себе ( $r = 0.266$ ;  $p \leq 0,05$ ), перфекціонізм, орієнтований на інших ( $r = 0.299$ ;  $p \leq 0,05$ ) та інтегральним показником перфекціонізму ( $r = 0.255$ ;  $p \leq 0,05$ ). Відповідно, можна бачити, що разом з підвищенням освітнього рівня у респондентів помірно підвищуються показники перфекціонізму, як загалом, так і орієнтованого на себе та інших. Тобто, що вищий рівень освіти у респондентів, тим вищими виявляються вимоги до себе та інших.

Такий зв'язок може бути обумовлений зустріччю респондентів з вимогами оточення і намаганням співвіднести уявлення про себе та інших з очікуваннями тих самих інших. Загалом приріст перфекціонізму може обумовлюватися розширенням досвіду і знань індивідів, а також у своїй основі мати відголос певних аспектів сімейної комунікації, які сприяли формуванню і оформленню базисних уявлень про себе та інші.

Відповідно, якщо такі уявлення доводиться перекроювати, це може в певних ситуаціях негативно впливати на стресостійкість і загалом сприяти виникненню фрустрації у особистості. З іншого боку, навіть такий досвід може

сприяти її переходу у зону найближчого розвитку та мати позитивні наслідки. Втім, завищені вимоги до себе та інших нерідко призводять до неадекватного реагування на ситуації, стрімкого виснаження ресурсів подолання стресу та погіршення стосунків з оточуючими, що перешкоджає розгляду певних копінг-стратегій, зокрема таких як пошук соціальної підтримки попри те, що саме така стратегія може бути найбільш доцільною і актуальною у ситуації.

При цьому, варто зазначити, що більшість перфекціоністичних установок в певній мірі бере початок свого формування саме у сімейній комунікації: повідомлення можуть бути спрямовані на формування завищених вимог, або навпаки може транслюватися відсутність очікувань, яка також може сприяти утворенню прогалин у уявленнях дитини про критерії оцінювання вирішення тих чи інших задач, ситуацій, доцільності тих чи інших стратегій подолання або загального реагування.

Далі було проаналізовано виявлений кореляційний зв'язок такого демографічного параметру як вік з перфекціонізмом, орієнтованим на інших (рис.3.12.). Цікавим є те, що ця демографічна характеристика мала зв'язок лише з одним зазначеним варіантом спрямованості перфекціонізму і не мала статистично значущого кореляційного зв'язку з інтегральним показником перфекціонізму.

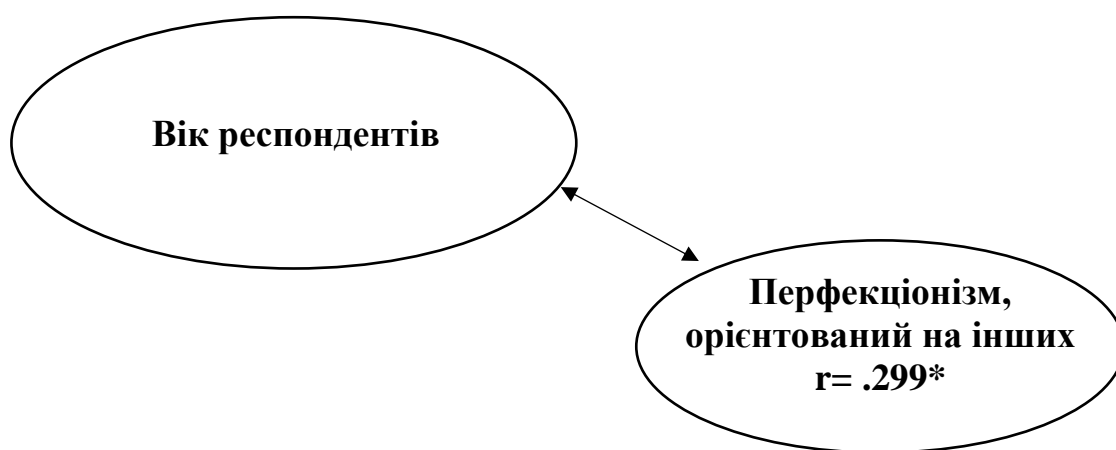


Рисунок 3.12. Взаємозв'язок віку респондентів з параметрами перфекціонізму

Відповідно, було виявлено, що з віком у респондентів спостерігається підвищення показника перфекціонізму, орієнтованого на інших. Можемо

проінтерпретувати такий взаємозв'язок наступним чином: з віком особистість здобуває найрізноманітніший досвід взаємодії зі світом та оточуючими, що може зумовлювати формування і підвищення сформованих у неї стандартів. Якщо ми виходимо з положення про те, що людина постійно до чогось прагне, то відповідно, стандарти щодо себе та інших так само підвищуються.

Відповідно, коли людина очікує певних результатів життєдіяльності від себе, її рамки і стандарти щодо результатів діяльності інших людей, здебільшого тих, хто є для нею значущою частиною життя – підвищуються. Це може проявлятися у завищених очікуваннях щодо членів сім'ї, зокрема і власних дітей, яким так само у сімейній комунікації транслюватимуться повідомлення про батьківські очікування, адже навіть коли людина бажає своїй дитині найкращого, це теж може бути сформульовано як повідомлення про очікування щодо неї.

Крім того, при оцінці власних досягнень з віком може підвищуватись перфекціонізм, орієнтований на інших і у зв'язку з бажанням привести у відповідність діяльність інших людей, вивести свою норму життя (може виступати проявом ірраціонального помилкового консенсусу когнітивних схем).

Отже, виявлено, що разом з підвищенням освітнього рівня у респондентів помірно підвищуються показники перфекціонізму, як загалом, так і орієнтованого на себе та інших. Також було визначено, що з віком у респондентів спостерігається підвищення показника перфекціонізму, орієнтованого на інших. Крім того, було виявлено, що кількість дітей та рівень освіти респондентів мають найбільш статистично значущий зв'язок зі стратегіями подолання стресу, орієнтованими на активне вирішення проблем, планування алгоритмів вирішення, позитивної переоцінки контексту ситуацій та пошуку соціальної підтримки.

### **3.3. Рекомендації щодо підвищення стресостійкості**

Підвищення рівня стресостійкості, вплив на її формування як актуальний напрям психологічної роботи передбачає досить велику кількість напрацювань.

Зокрема, у дослідженнях робиться акцент на цілеспрямованому формуванні й розвитку стресостійкості як роботі з ресурсами. Пошук ресурсів, керування ними є важливим аспектом копінгової поведінки особистості, який може формуватися ще у дитинстві у ході сімейної взаємодії. Відповідно, робота з підвищення стресостійкості має зосереджуватись на дослідженні ресурсного потенціалу особистості і опрацюванні набутого у сімейній комунікації досвіду переборення стресу.

Вважається, що застосування у роботі арт-терапевтичних методів можуть сприяти підвищенню стресостійкості особистості та дозволити пропрацювати отриманий в минулому досвід сімейних комунікацій, виразивши цей досвід у творчості. Арт-терапевтичні методи дозволяють опрацювати отриманий в сім'ї досвід взаємодії екологічно і символічно трансформувати його. Крім того, задля підвищення стресостійкості можна застосувати техніки саморегуляції, так як: аутогенне тренування, імаго-тренінги, медитативні практики, вправи і тренінги з теми.

Дослідниця В. Корольчук запропонувала здійснювати методи формування і підвищення стресостійкості за такими блоками: розвиток навичок асертивної поведінки; ефективної соціальної комунікації й взаємодії, побудова навичок саморегуляції; психологічна готовність до перебування в надзвичайних умовах; робота з впливом стрес-продукуючих чинників на індивіда, інтеграція набутого досвіду в структуру особистості; розвиток усвідомленого самостійного регулювання реакцій у надзвичайній ситуації; процес планомірного творення послідовності складників цілісної системи саморегулювання людиною професійної діяльності [7].

Дослідниця також запропонувала систематизацію методів підвищення стресостійкості особистості та профілактики й подолання негативних наслідків стресу, зокрема було виокремлено наступні групи методів:

- 1) За особливостями впливу проти стресорів: фізичні, біохімічні (фармакологічні препарати, лікарські рослини, ПАР, ароматерапія),

- фізіологічні (масаж, заняття спортом, аутогенне тренування, регулятивні дихальні техніки);
- 2) За засобами інтеграції установок проти стресу: методи, орієнтовані на пошук соціальної та методи самопомоги;
  - 3) Технологічні засоби регуляції рівня стресу (аудіовізуальна стимуляція кори мозку, метод біологічного зворотного зв'язку тощо);
  - 4) За специфікою виробничих стресів: організаційні та психопрофілактичні (орієнтовані на профілактику розвитку дисфункційних станів за допомогою: вплив кольором і музикою, на біологічно активні точки, спеціальна фізкультура, практика афірмацій й АТ, техніки регуляції дихання, медитативні практики).

Відповідно, методів підвищення стресостійкості особистості існує достатня кількість і підбір цих методів має бути індивідуалізованим, адже навіть формуючий вплив сімейної комунікації, батьківських настанов на уявлення про те, як потрібно справлятися зі стресом сприймається і інтерпретуються кожною людиною по-різному. Зазначені методи передбачають систематичність і регулярність застосування як профілактичних, так і в конкретні періоди перенавантаження, для тривалого формуючого результату.

### **Висновки до третього розділу**

Отже, у третьому розділі кваліфікаційної роботи було проаналізовано та описано результати дослідження взаємозв'язку різних аспектів сімейної комунікації та характеристик особистості, які пов'язуються зі стресостійкістю.

Відповідно до отриманих результатів було визначено, що з-поміж всіх шкал опитувальника способів долаючої поведінки Лазаруса було виявлено статистично значущі кореляційні зв'язки лише зі шкалами «Планування вирішення проблеми» та «Позитивна переоцінка». Отримані результати свідчать про те, що з підвищенням частоти і інтенсивності подібний дисфункційних

проявів у сім'ї під час зростання особистості, менш ймовірним стає оволодіння нею стратегією планування вирішення проблем і тим рідше вона буде використовувати елементи цієї стратегії у стресових ситуаціях.

Було виявлено, що практично всі шкали методики сімейних емоційних комунікацій мають прямі кореляційні зв'язки зі шкалами ситуативної та особистісної тривожності. Визначено, що сімейні комунікативні емоційні дисфункції мають значущий взаємний зв'язок з розвитком ситуативної і особистісної тривожності людини. Тобто, особливості комунікації в батьківській сім'ї мають зв'язок з здатністю людини справлятися з тривогою, з тим, які ситуації власне оцінюються як загрозові і тривожні.

Визначено, що при підвищенні схильності особистості до фіксації на негативних переживаннях, підвищуються і показники перфекціонізму, орієнтованого на себе та соціально приписаного перфекціонізму. Це означає, що схильність особистості фіксуватися на негативних переживаннях може проявлятися власне через завищені нереалістичні вимоги до себе й своєї діяльності та інтродекцію стандартів її соціального оточення, що в результаті видаються за свої власні стандарти і так само мають вкрай мало спільного з реальністю.

Досліджуючи кореляційні зв'язки опитувальника «Сімейні емоційні комунікації» зі шкалами П'ятифакторного особистісного опитувальника, було встановлено зв'язки лише зі шкалою емоційної нестабільності. Виявлено, що надмірність критики, надвключеності та загалом високого інтегрального рівня дисфункцій у сім'ї може призводити до підвищення емоційної нестабільності особистості, що може бути причиною для зниження рівня стресостійкості особистості. Це може бути пов'язано з браком адекватного ненасильницького спілкування та валідації емоційних станів, які переживає дитина, що утруднює її здатність навчитися адекватно контролювати власні переживання, що може в результаті призводити до обрання недоцільних стратегій оволодіння стресовими ситуаціями, а часом і просто деструктивними їх варіантами. При цьому сама

емоційна нестабільність особистості може в подальшому індукувати схожі патерни дисфункційної взаємодії у родині, своєрідно замикаючи коло.

Було виявлено, що разом з підвищенням освітнього рівня у респондентів помірно підвищуються показники перфекціонізму, як загалом, так і орієнтованого на себе та інших. Також було визначено, що з віком у респондентів спостерігається підвищення показника перфекціонізму, орієнтованого на інших. Крім того, було виявлено, що кількість дітей та рівень освіти респондентів мають найбільш статистично значущий зв'язок зі стратегіями подолання стресу, орієнтованими на активне вирішення проблем, планування алгоритмів вирішення, позитивної переоцінки контексту ситуацій та пошуку соціальної підтримки.

Розроблено рекомендації щодо підвищення стресостійкості у досліджуваних. Виокремлено наступні групи методів підвищення стресостійкості особистості:

- за особливостями впливу проти стресорів: фізичні, біохімічні та фізіологічні;
- за засобами інтеграції установок проти стресу: методи, орієнтовані на пошук соціальної та методи самодопомоги;
- технологічні засоби регуляції рівня стресу;
- за специфікою виробничих стресів: організаційні та психопрофілактичні.



## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі представлено дослідження взаємозв'язку стилів сімейного виховання та їх можливого впливу на стресостійкість особистості в дорослому віці. Проаналізовано наукову літературу з питань розуміння феномену стресостійкості, поняття сімейної комунікації, здійснити аналіз впливу сімейної комунікації на формування стресостійкості; емпірично досліджено особливості сімейної комунікації і їх зв'язок з стресостійкістю особистості; визначено взаємозалежності характеристик досліджуваних та особливостей сімейної комунікації та стресостійкості; розроблено рекомендації щодо підвищення стресостійкості.

Теоретично проаналізовано стилі сімейного виховання та їх вплив на стресостійкість дорослих людей. Визначено, що не існує цілісної концепції стресостійкості особистості. Кожен дослідник мав власне бачення стресостійкості, ґрунтуючись на основі своїх міркувань. В загальному плані, під поняттям «стресостійкість» слід розуміти здатність людини протистояти негативному впливу стрес-факторів, що зумовлена індивідуальним комплексом її вроджених і набутих психологічних та фізіологічних властивостей. Визначено, що стресостійкість як характеристика особистості обумовлюється рядом зовнішніх і внутрішніх факторів, які впливають на оцінювання нею стрес-факторів як загрозливих, а також і на адаптаційний потенціал людини, її здатність протистояти цим стресорам.

Сім'я є первинним та основним інститутом соціалізації дитини, це та соціальна група, яка передає дитині частину соціального досвіду, впливає на формування її базових установок, забезпечує психологічну підтримку, здійснює життєдіяльність на основі спільного економічного, побутового, морального, психологічного укладу, виховання дітей.

Залежно від стилю виховання, який обирають батьки, особливості особистості можуть відрізнятися, зокрема стиль виховання може впливати на процес формування і розвитку у особистості стресостійкості. Найбільш

сприятливим для розвитку стресостійкості вважається застосування батьками демократичного стилю виховання, коли дитина з малку структурується батьками, але може самостійно досліджувати світ та тестувати його без зайвої травматизації.

На майбутню поведінку своїх дітей та на розвиток їх навиків найбільший вплив мають саме батьки. Надзвичайно важливим для батьків є вміння розрізняти і розуміти всі стилі батьківського виховання, їх позитивні і негативні наслідки, оскільки вибраний стиль виховання батьками буде впливати на майбутнє їхніх дітей. Кожен зі стилів батьківського виховання має свій вплив на психічний розвиток особистості дитини.

Описано організацію емпіричного дослідження та проаналізовано його результати. Відповідно до отриманих результатів було визначено, що з-поміж всіх шкал опитувальника способів долаючої поведінки Лазаруса було виявлено статистично значущі кореляційні зв'язки лише зі шкалами «Планування вирішення проблеми» та «Позитивна переоцінка». Отримані результати свідчать про те, що з підвищенням частоти і інтенсивності подібних дисфункційних проявів у сім'ї під час зростання особистості, менш ймовірним стає оволодіння нею стратегією планування вирішення проблем і тим рідше вона буде використовувати елементи цієї стратегії у стресових ситуаціях.

Практично всі шкали методики сімейних емоційних комунікацій мають прямі зв'язки зі шкалами ситуативної та особистісної тривожності. Визначено, що сімейні комунікативні емоційні дисфункції мають значущий взаємний зв'язок з розвитком ситуативної і особистісної тривожності людини. Тобто, особливості комунікації в батьківській сім'ї мають зв'язок з здатністю людини справлятися з тривогою, з тим, які ситуації власне оцінюються як загрозові і тривожні.

Визначено, що при підвищенні схильності особистості до фіксації на негативних переживаннях, підвищуються і показники перфекціонізму, орієнтованого на себе та соціально приписаного перфекціонізму. Це означає, що схильність особистості фіксуватися на негативних переживаннях може

проявлятися власне через завищені нереалістичні вимоги до себе й своєї діяльності та інтродекцію стандартів її соціального оточення, що в результаті видаються за свої власні стандарти і так само мають вкрай мало спільного з реальністю.

Досліджуючи кореляційні зв'язки опитувальника «Сімейні емоційні комунікації» зі шкалами П'ятифакторного особистісного опитувальника, було встановлено зв'язки лише зі шкалою емоційної нестабільності. Виявлено, що надмірність критики, надвключеності та загалом високого інтегрального рівня дисфункцій у сім'ї може призводити до формування і підвищення емоційної нестабільності особистості. Це може бути пов'язано з браком адекватного ненасильницького спілкування та валідації емоційних станів, які переживає дитина, що утруднює її здатність навчитися адекватно контролювати власні переживання, що може в результаті призводити до обрання недоцільних стратегій оволодіння стресовими ситуаціями, а часом і просто деструктивними їх варіантами. При цьому сама емоційна нестабільність особистості може в подальшому індукувати схожі патерни дисфункційної взаємодії у родині, своєрідно замикаючи коло.

Визначено взаємозалежності характеристик досліджуваних та особливостей сімейної комунікації та стресостійкості. При збільшенні кількості дітей спостерігається підвищення тенденції респондентів до обрання проблемно-орієнтованих стратегій та переоцінки ситуації, що може бути пов'язано зі специфікою збільшення відповідальності і різного роду проблемних ситуацій, в яких особистість має також подавати приклад власним дітям. Крім того було виявлено, що разом з підвищенням освітнього рівня у респондентів помірно підвищуються показники перфекціонізму, як загалом, так і орієнтованого на себе та інших. Також було визначено, що з віком у респондентів спостерігається підвищення показника перфекціонізму, орієнтованого на інших.

Розроблено рекомендації щодо підвищення стресостійкості

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бамбурак Н.М., Гуцман М.С. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. 2017. Вип. 1. С. 143- 151.
2. Богданов С. О. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах. / В. М. Чернобровкін, В. Г. Панок, Ред. Київ, Україна: ПУЛЬСАРИ, 2017, 208 с.
3. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. К.: МАУП.2001р.
4. Бондарчук О.І. Сім'я як осередок соціалізації дитини. К.: АЛД. 1998.
5. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування: навчальний посібник. К.: Четверта хвиля, 2004. 256 с.
6. Гурлева Т.С. Проблеми сімейної комунікації: причини та їх психопрофілактика. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. № 1(3), 2004. С. 318-324.
7. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. К., 2009. 32 с.
8. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. К.: Рад. шк., 1989. 608 с.
9. Кресан О.Д. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій: дис. ... канд. психол. наук 19.00.05. К., 2017. 199 с.
10. Кудінова М.С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. Науковий вісник Харківського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 6. Том 2. С. 48-53.
11. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: В 2 Т. К.: Форум, 2002. Т.1: Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. 319 с.
12. Олійник О. О. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної та стресостійкості. Вісник Харківського університету. Харків, 2004. №617. С. 96–100.

- 13.Петрунько О., Склярчук, А. Міжособистісна комунікація та реплікація досвіду в проблемних сімейних системах. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2(66), 2022. 173–183. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-66-173-183>
- 14.Помиткіна Л.В., Злагодох В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї. Навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів. К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
- 15.Психологічна допомога сім'ї. Книга 2. Навч. посібн. (у 3 кн.). / За заг. ред. З.Г. Кісарчук. К. Главник, 2006. 160 с.
- 16.Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч.посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
- 17.Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки, 2018. №1(38). С. 43-47.
- 18.Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації : монографія. Ірпінь : Нац. ун-т держ. податкової служби України, 2011. 286 с.
- 19.Токар М. Стрес і його джерела. Психолог : Шкільний світ 2007. № 38.
- 20.Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості: наукове видання. Тернопіль: «Економічна думка», 2000. 197 с.
- 21.Хімеон Н. Стрес та його особливості. Психолог : Шкільний світ 2008. № 2.
- 22.Целюк Т. Опитувальник «багатомірна шкала перфекціонізму» П. Гевітта та Г. Флетта: процес та результати адаптації // Психологія особистості. 2017. Т. 8. № 1. С. 150-156.
- 23.Асуїна М. А., Катаока S. Family Communication Styles and Resilience among Adolescents. *Social Work*, 2017. 62(3), 261–269. <https://doi.org/10.1093/SW/SWX017>
- 24.Baumrind D. The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*, 1991. 11, 56–95. doi:10.1177/02724316911111004

25. Berne Eric, *Games People Play: The Psychology of Human Relationships*. United Kingdom: Penguin Books Limited, 1973. 176 p.
26. Buzzanell P. M. (2010). Resilience: Talking, resisting, and imagining new normalcies into being. *Journal of Communication*, 60, 1–14. doi:10.1111/j.1460-2466.2009.01469.x
27. Dorrance Hall, E., Scharp K.M., Sanders M. and Beaty L. (2020), Family Communication Patterns and the Mediating Effects of Support and Resilience on Students' Concerns About College. *Fam Relat*, 69: 276-291. <https://doi.org/10.1111/fare.12386>
28. Eysenck H. I., Arnold W., Meili R. *Encyclopedia of psychology*. L.: Fontana-Collins, 1975, vol. 1–2.
29. Goldstein & R. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (pp. 337–356). New York, NY: Springer. doi:10.1007/0-306-48572-9\_20
30. Gottman J. M. Meta-emotion, children's emotional intelligence, and buffering children from marital conflict. In C. D. Ryff & B. H. Singer (Eds.), *Emotion, social relationships, and health* (pp. 23–40). New York, NY: Oxford University Press, 2001. doi:10.1093/acprof:oso/9780195145410.003.0002
31. Greenberg J. S. *Comprehensive Stress Management* (4 ed.). New York, USA: Brown and Benchmark, 1993, 460 p.
32. Haverfield M. C., Theiss J. A. Parental communication of responsiveness and control as predictors of adolescents' emotional and behavioral resilience in families with alcoholic versus non-alcoholic parents. *Human Communication Research*, 2017. 43, 214–236. doi:10.1111/hcre.12102
33. Hewitt P. L., Flett G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology*, 1991. 60(3), 456–470. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.60.3.456>
34. Hillaker B. D., Brophy-Herb H. E., Villarruel F. A., Haas B. E. (2008). The contributions of parenting to social competencies and positive values in middle school youth: Positive family communication, maintaining standards, and

- supportive family relationships. *Family Relations*, 57, 591–601. doi:10.1111/j.1741-3729.2008.00525.x
35. Huthinson S. L., Afifi T., Krause S. The family that plays together fares better: Examining the contribution of shared family time. *Journal of Divorce and Remarriage*, 2007. 43, 21–48. doi:10.1300/J087v46n03\_03
36. Izard, Carroll E. *The Psychology of Emotions*. Netherlands: Springer US, 1991. 452 p.
37. Koenig Kellas J., Trees A. R. Finding meaning in difficult family experiences: Sensemaking and interaction processes during joint family storytelling. *Journal of Family Communication*, 2006. 6, 49–76. doi:10.1207/s15327698jfc0601\_4
38. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress appraisal and coping*. N. Y.: Springer, 1984.
39. Lucas K., Buzzanell P. M. Memorable messages of hard times: Constructing short- and long-term resiliencies through family communication. *Journal of Family Communication*, 2012. 12, 189–208. doi:10.1080/15267431.2012.687196
40. Lucken L. J., & Gress J. L. Early adversity and resilience in emerging adulthood. In J. Reich, A. Zautra, & J. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 238–258). New York, NY: Guilford Press, 2010.
41. Lyons R. F., Mickelson K., Sullivan J. L., & Coyne J. C. Coping as a communal process. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1998. 15, 579–607. doi:10.1177/0265407598155001
42. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Apr. 44. P. 279-298.
43. Maddi S. The personality construct of hardiness / R. Harvey, D. Khoshaba, J. Lu, M. Persico // *Journal of Research in Personality*. 2002. №36. 72-85.
44. Maddi S. Hardiness and Mental Health / Khoshaba D. // *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63. № 2. P. 265-274.
45. Ormel J. Personality as modifier of the life event – distress relationship: A longitudinal structure equation model / J. Ormel, R. Sanderman, R. Stewart // *Person. Individ. Diff.* 1988. V. 9. No 6. P. 973–982.

46. Patterson J. M. Understanding family resilience. *Journal of Clinical Psychology*, 2002. 58, 233– 246. doi:10.1002/jclp.10019
47. Theiss J. Family communication and resilience, *Journal of Applied Communication Research*, 2018. 46:1, 10-13, DOI: [10.1080/00909882.2018.1426706](https://doi.org/10.1080/00909882.2018.1426706)
48. Trees A. R., & Koenig Kellas, J. Telling tales: Enacting family relationships in joint storytelling about difficult family experiences. *Western Journal of Communication*, 2009. 73, 91–111. doi:10. 1080/10570310802635021
49. Walsh F. Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*, 2003. 42, 1–18. doi:10.1111/j.1545-5300.2003.00001.x
50. Winslow E. B., Sandler I. N., & Wolchik S. A. Building resilience in all children: Resilience as a process. In S. 2005.



## ДОДАТКИ

Додаток А

Результати перевірки нормальності розподілу показників шкал методик

	<b>Shapiro-Wilk</b>	
	<b>Statistic</b>	<b>Sig.</b>
Активність-пасивність	,963	,061
Домінування-підлеглість	,937	,003
Комунікативність-замкнутість	,956	,028
Пошук вражень-уникання	,963	,059
Вияв-уникнення почуття провини	,951	,015
Екстраверсія	,979	,378
Теплота-байдужість	,915	,000
Співробітництво-суперництво	,921	,001
Довірливість-підозрілість	,970	,135
Розуміння-непорозуміння	,871	,000
Повага до інших-самоповага	,860	,000
Прив'язаність	,921	,001
Акуратність-неаккуратність	,954	,021
Наполегливість-відсутність наполегливості	,868	,000
Відповідальність-безвідповідальність	,841	,000
Самоконтроль поведінки-імпульсивність	,977	,309
Передбачливість-безтурботність	,953	,020
Самоконтроль	,957	,029
Безтурботність-тривожність	,937	,003
Розслабленість-напруженість	,964	,065
Емоційний комфорт-депресивність	,967	,092
Самодостатність-самокритика	,956	,025
Емоційна стабільність-емоційна лабільність	,947	,010
Емоційна нестабільність	,977	,304

Цікавість-консерватизм	,952	,018
Допитливість-реалістичність	,900	,000
Артистичність-відсутність артистичності	,923	,001
Сенситивність-нечутливість	,938	,004
Пластичність-ригідність	,968	,106
Експресивність	,911	,000
Критика	,981	,459
Індукування тривоги	,962	,050
Елімінування емоцій	,974	,199
Фіксація на негативних переживаннях	,938	,004
Зовнішнє благополуччя	,955	,023
Надвключеність	,958	,034
Сімейний перфекціонізм	,945	,008
Інтегральна шкала дисфункцій	,955	,023
Конфронтація	,964	,064
Дистанціювання	,933	,002
Самоконтроль	,978	,340
Пошук соціальної підтримки	,949	,012
Прийняття відповідальності	,951	,015
Втеча-уникнення	,964	,066
Планування вирішення проблеми	,959	,037
Позитивна переоцінка	,965	,077
Ситуативна тривожність	,980	,415
Особистісна тривожність	,971	,148
Перфекціонізм, орієнтований на себе	,984	,614
Перфекціонізм, орієнтований на інших	,989	,850
Соціально приписаний перфекціонізм	,982	,498
Інтегральна шкала перфекціонізму	,981	,464

## Додаток Б

Кореляційні зв'язки між шкалами опитувальника «Сімейні емоційні комунікації» і шкалами опитувальника способів долаючої поведінки Лазаруса

		<b>Конфронтаційний копінг</b>	<b>Дистанціювання</b>	<b>Самоконтроль</b>	<b>Пошук соціальної підтримки</b>
Критика	коэф. Спірмена	0.011	-0.240	-0.087	0.009
	p	0.936	0.062	0.505	0.944
Індукування тривоги	коэф. Спірмена	0.070	0.058	-0.078	0.128
	p	0.594	0.658	0.550	0.326
Елімінування емоцій	коэф. Спірмена	0.098	0.192	0.007	0.170
	p	0.451	0.139	0.956	0.190
Фіксація на негативних переживаннях	коэф. Спірмена	0.067	0.103	-0.013	0.044
	p	0.609	0.428	0.920	0.735
Зовнішнє благополуччя	коэф. Спірмена	-0.030	-0.122	0.098	0.034
	p	0.820	0.351	0.452	0.793
Надвключеність	коэф. Спірмена	0.077	0.009	-0.103	0.073
	p	0.556	0.946	0.430	0.574
Сімейний перфекціонізм	коэф. Спірмена	0.037	-0.175	0.112	0.012
	p	0.775	0.178	0.389	0.924
Інтегральна шкала дисфункцій	коэф. Спірмена	0.094	-0.108	-0.033	0.097
	p	0.470	0.407	0.803	0.456
		<b>Прийняття відповідальності</b>	<b>Втеча-уникнення</b>	<b>Планування вирішення проблеми</b>	<b>Позитивна переоцінка</b>
Критика	коэф. Спірмена	0.040	0.035	-0.274 *	-0.281 *
	p	0.761	0.790	0.033	0.028
Індукування тривоги	коэф. Спірмена	0.037	0.218	-0.190	-0.015

	p	0.776	0.092	0.143	0.908
Елімінування емоцій	коеф. Спірмена	0.149	0.025	0.183	0.105
	p	0.252	0.847	0.159	0.419
Фіксація на негативних переживаннях	коеф. Спірмена	0.120	0.246	-0.172	0.095
	p	0.359	0.056	0.184	0.466
Зовнішнє благополуччя	коеф. Спірмена	-0.185	0.132	-0.212	-0.176
	p	0.153	0.309	0.101	0.175
Надвключеність	коеф. Спірмена	0.153	0.235	-0.373 **	-0.176
	p	0.239	0.069	0.003	0.175
Сімейний перфекціонізм	коеф. Спірмена	0.078	-0.120	0.049	-0.100
	p	0.550	0.358	0.708	0.441
Інтегральна шкала дисфункцій	коеф. Спірмена	0.088	0.168	-0.278 *	-0.174
	p	0.501	0.197	0.030	0.179

## Додаток В

Кореляційні зв'язки шкал опитувальника «Сімейні емоційні комунікації» зі  
шкалами методики діагностики тривожності

		Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Критика	коэф. Спірмена	0.411 ***	0.434 ***
	P	< .001	< .001
Індукування тривоги	коэф. Спірмена	0.319 *	0.295 *
	P	0.012	0.021
Елімінування емоцій	коэф. Спірмена	-0.331 **	-0.313 *
	P	0.009	0.014
Фіксація на негативних переживаннях	коэф. Спірмена	0.379 **	0.338 **
	P	0.003	0.008
Зовнішнє благополуччя	коэф. Спірмена	0.127	0.170
	P	0.328	0.191
Надвключеність	коэф. Спірмена	0.376 **	0.460 ***
	P	0.003	< .001
Сімейний перфекціонізм	коэф. Спірмена	-0.065	-0.004
	P	0.619	0.975
Інтегральна шкала дисфункцій	коэф. Спірмена	0.388 **	0.421 ***
	P	0.002	< .001

Додаток Г

Кореляційні зв'язки шкал опитувальника «Сімейні емоційні комунікації»  
зі шкалами Багатомірної шкали перфекціонізму

		ПОС	ПОІ	СПП	Інтегральна шкала
Критика	коэф. Спірмена	0.110	0.020	0.196	0.132
	p	0.400	0.877	0.130	0.312
Індукування тривоги	коэф. Спірмена	0.160	0.064	0.217	0.180
	p	0.219	0.623	0.093	0.165
Елімінування емоцій	коэф. Спірмена	0.117	-0.080	0.038	0.049
	p	0.370	0.542	0.769	0.706
Фіксація на негативних переживаннях	коэф. Спірмена	0.340 **	0.230	0.280 *	0.331 **
	p	0.007	0.075	0.029	0.009
Зовнішнє благополуччя	коэф. Спірмена	-0.059	-0.203	0.052	-0.069
	p	0.652	0.116	0.688	0.599
Надвключеність	коэф. Спірмена	0.050	0.063	0.125	0.106
	p	0.703	0.627	0.339	0.415
Сімейний перфекціонізм	коэф. Спірмена	0.301 *	0.169	0.246	0.296 *
	p	0.018	0.193	0.056	0.020
Інтегральна шкала дисфункцій	коэф. Спірмена	0.275 *	0.079	0.355 **	0.295 *
	p	0.032	0.545	0.005	0.021

Додаток Г

Кореляційні зв'язки шкал опитувальника «Сімейні емоційні комунікації»  
зі шкалами П'ятифакторного особистісного опитувальника

		Екстра- версія	Прив'язаніст ь	Самоконтрол ь	Емоційна нестабільніст ь	Експреси - вність
Критика	коэф. Спірмен а	-0.076	-0.027	-0.000	0.382 **	-0.024
	P	0.561	0.839	0.997	0.002	0.852
Індукування тривоги	коэф. Спірмен а	-0.009	-0.153	-0.112	0.191	-0.123
	P	0.945	0.238	0.388	0.141	0.344
Елімінування емоцій	коэф. Спірмен а	-0.032	0.031	-0.194	-0.231	0.090
	P	0.805	0.810	0.133	0.074	0.491
Фіксація на негативних переживаннях	коэф. Спірмен а	-0.006	-0.032	-0.062	0.210	0.042
	P	0.961	0.804	0.633	0.104	0.748
Зовнішнє благополуччя	коэф. Спірмен а	-0.062	0.127	-0.140	0.132	0.161
	P	0.633	0.328	0.281	0.309	0.215
Надвключеність	коэф. Спірмен а	-0.090	-0.100	-0.125	0.390 **	-0.201
	P	0.488	0.445	0.336	0.002	0.121
Сімейний перфекціонізм	коэф. Спірмен а	-0.068	-0.000	-0.187	-0.031	0.116
	P	0.604	1.000	0.149	0.812	0.375
Інтегральна шкала дисфункцій	коэф. Спірмен а	-0.114	-0.083	-0.224	0.336 **	-0.039
	P	0.381	0.527	0.082	0.008	0.763

Додаток Д

Взаємозв'язки шкал опитувальника способів долаючої поведінки з демографічними даними

		К-ть дітей	Рівень освіти	Рівень освіти матері	Рівень освіти батька
Конфронтація	коэф. Спірмена	0.370 **	0.235	-0.071	-0.134
	p	0.003	0.066	0.583	0.319
Дистанціювання	коэф. Спірмена	0.119	0.143	-0.040	-0.159
	p	0.358	0.269	0.755	0.238
Самоконтроль	коэф. Спірмена	0.387 **	0.283 *	0.040	0.000
	p	0.002	0.026	0.757	0.999
Пошук соціальної підтримки	коэф. Спірмена	0.302 *	-0.011	-0.081	-0.139
	p	0.017	0.931	0.533	0.301
Прийняття відповідальності	коэф. Спірмена	0.021	0.101	0.109	-0.022
	p	0.869	0.433	0.397	0.870
Втеча-уникнення	коэф. Спірмена	-0.179	-0.005	-0.102	-0.058
	p	0.164	0.969	0.430	0.666
Планування вирішення проблеми	коэф. Спірмена	0.229	0.382 **	0.015	-0.066
	p	0.073	0.002	0.910	0.628



Позитивна переоцінка	коэф. Спірмена	0.392 **	0.436 ***	-0.217	-0.304 *
	p	0.002	< .001	0.090	0.022