

## Розділ 1

# СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНТЕКСТ ПРОБЛЕМ ОСОБИСТОСТІ В СОЦІУМІ

УДК 159.9

О. О. Абрамюк

## СУЧАСНИЙ СТАН ДОСЛІДЖЕНЬ ПРОБЛЕМАТИКИ КОПІНГУ ШЛЮБНИХ ПАРТНЕРІВ

*Здійснено теоретичний аналіз сучасних українських і зарубіжних досліджень, присвячених проблематиці копіngu шлюбних партнерів. Описано форми копіngu в сім'ї: індивідуальні копінг-стратегії партнерів, діадний (симетричний та коплементарний) і сімейний копінг. Резюмовано, що спільний сімейний копінг є важливою характеристикою сімейної життєдіяльності, а здатність сім'ї до адекватного, конструктивного подолання складних ситуацій є чинником благополуччя та життєстійкості сім'ї. Встановлено, що мобілізація соціальних ресурсів збільшує ефективність копінг-стратегій шлюбних партнерів.*

**Ключові слова:** сімейний стрес, копінг, індивідуальні копінг-стратегії, діадний копінг, сімейний копінг, соціальна підтримка.

**Постановка проблеми.** В епоху кризових суспільних явищ і дестабілізуючих суспільство процесів, коли рівень стресу досягає критичних позначок і стає пролонгованим, дуже важливо знайти та зрозуміти можливі джерела підтримки й опори для сучасної людини. У цьому контексті актуалізується проблематика стресодолання (копіngu) та пошук ресурсів, що зменшують чи нівелюють стресові впливи, і з особливою гостротою стоїть перед психологічною наукою. Нова інформаційна ера привнесла у наше життя глобальні та різкі зміни, пов'язані зі стрімким соціально-економічним та інформаційно-технологічним розвитком суспільства. Буттєва реальність вимагає від сучасної людини вміння максимально ефективно використовувати не лише адаптаційний потенціал, а й її резервні ресурси. Вміле, вчасне та доцільне використання широкого спектра копінг-стратегій визначає подальший гармонійний розвиток особистості та сприяє її саморегуляції. В українському науковому просторі психологія копіngu перебуває на стадії

формування, а психологія копіngu в сім'ї – у зародку свого розвитку. Сімейний і подружній копіng розглядається у зарубіжних дослідженнях як стабілізаційний чинник гомеостазу сімейної системи, а підтримуючий вплив соціального оточення, насамперед сім'ї, – як потужний ресурс особистості та її психологічного благополуччя. Саме тому гостро актуалізується питання систематизації теоретичних концепцій копіngu в сім'ї, апробування найновіших експериментальних досягнень зарубіжних авторів і встановлення практичних можливостей збереження ресурсної сімейної системи.

**Стан дослідження.** Вперше термін «coping» використала 1962 р. Л. Мерфі під час дослідження способів подолання дітьми вимог, що висуваються кризами розвитку. Авторка у межах когнітивного підходу визначає копіng як «деяку спробу створити нову ситуацію: чи загрозову, чи небезпечну, чи радісну» [1]. Всесвітнє визнання теорія «копіngu» отримала в межах трансакційної теорії стресу завдяки американському психологу Р. Лазарусу, після виходу його книги «Psychological stress and the coping process» 1966 р., в якій він досліджував особливості формування та підтримування сталих патернів функціонування під дією стресу. Під копіngом автор та його колега С. Фолкман розуміють «постійно змінні когнітивні і поведінкові способи подолання специфічних зовнішніх і внутрішніх вимог, які оцінюються людиною як значні або такі, що перевищують її можливості» [2].

У зарубіжній психології ґрунтовні дослідження копіngu подано у працях таких учених, як Л. Мерфі, Р. Лазарус, С. Фолкман, Р. Моос, М. Селігман, Є. Фрайденберг, С. Хобфол, Р. Шварцер, Е. Грінглас, Л. Анциферова, Р. Грановська, І. Муздибаєва, С. Нартової-Бочавер, І. Никольська, Т. Крюкова, А. Лібіна, Н. Водопьянова, В. Ялтонський та ін. З-поміж українських дослідників цю проблематику досліджували Т. Титаренко, Т. Зайчикова, Р. Назирова, Н. Родіна, О. Склень, Н. Сирота, Т. Ткачук.

Більшість досліджень зосереджені на вивченні індивідуального копіngu, стресоподолання сім'єю як групою – це новий напрям у психології, що інтегрує сімейно-системну теорію, тобто розгляд сім'ї як цілісності, концепції стрес-копіng процесу та суб'єктний підхід. Розвиток напрямку психології сімейного копіngu як порівняно самостійної галузі психологічних досліджень пов'язаний із включенням зарубіжними дослідниками сімейного копіngu як незалежного фактора в моделі сімейного стресу та пристосування.

Одна з перших в історії спроб вивчення сімейних криз зроблена Р. Хіллом, який у своїй монографії описав модель сімейної кризи

в період тривалої відсутності батька і концепцію копінгу сімейного стресу. Згідно з АВС-Х – моделі Хілла, – сімейні кризи (Х) залежать від таких факторів: стресора (А) сімейних ресурсів (В), суб'єктивної інтерпретації стресора в сім'ї (С) [3]. Змінні В та С визначають, чи може стресовий вплив (А) призвести до кризи. Модель АВС-Х вдосконалена в дослідженнях Г. МакКабіна, Дж. Петтерсона шляхом включення додаткових чинників (соціальний контекст сім'ї) й отримала подальший розвиток у подвійній моделі АВС-Х [4]. Ця модель поєднує в собі процеси опрацювання посткризових процесів, які визначають, чи може сім'я адаптуватися до кризи, що містить (аА) нагромадження додаткових стресових факторів і первинної кризи; (bВ) наявні ресурси та ресурси, розроблені з метою подолання кризи; (сС) сприйняття сім'єю кризи, додаткових стресових факторів і наявних ресурсів; (хХ) вірогідність адаптації до кризи.

В останні десятиліття ХХ ст. у психологічній науці широко подано теоретико-емпіричні розробки сімейного стресу та копінгу в роботах М. Перре, Г. МакКабіна, Дж. Петтерсона, В. Томпсона, С. Картера, Р. Кесслера, П. Вацлавік, Г. Боденманна, Т. Крюкової, О. Куфтяк, Н. Белорукової та інших зарубіжних дослідників, що стосувалися вияву найбільш значущих для сімейної життєдіяльності стресів, а також способів їх подолання. Сімейні труднощі розглядаються як певні ситуації чи події в житті родини, значущі для її членів, загрозливі втратою або знищенням будь-якої цінності, що створюють несприятливе тло і призводять до вразливості сімейних стосунків. Копінг шлюбних партнерів є важливою характеристикою сімейної життєдіяльності, а здатність сім'ї до адекватного, конструктивного подолання складних ситуацій є чинником благополуччя та життєстійкості сім'ї.

**Мета** статті полягає у проведенні теоретичного аналізу сучасних зарубіжних і вітчизняних досліджень проблематики копінгу подружньої пари, а також встановленні особливостей копінг-стратегій подружжя як елементів сімейної системи та їх вплив на функціонування системи загалом.

**Виклад основних положень.** Сім'я, за висловом В. Сатир [5], – це «мікрокосмос усього світу». В складних ситуаціях часто саме сім'я і близькі стосунки стають єдиною сферою, яка підтримує людину, що дає їй силу для подолання труднощів. Однак варто зазначити, що впродовж свого життя сім'ї неминуче стикаються з різноманітними труднощами, складними життєвими ситуаціями, що мають стесогенний вплив на кожен елемент усередині системи і на сім'ю як єдине ціле. Виокремлюють цілий спектр внутрішніх причин виникнення стресу в сім'ї – це професійні перенавантаження подружжя чи одного

з партнерів, фінансові труднощі, низький рівень міжособистісних відносин, порушення комунікації та гострота конфліктів, нестійкість сімейних ролей, навантаження, що пов'язані з дітьми, і цей перелік не вичерпний. У ситуації стресу очевидним є те, що збільшується емоційне навантаження на партнерів, звідси, підвищена концентрація на своїх потребах і знижена толерантність до потреб інших, підвищення конфліктності, неадекватність реакцій, вразливість і підвищення загальної тривоги. Ці процеси руйнівні впливають на відносини, знижуючи сімейну згуртованість та адаптаційні можливості сім'ї. Вплив складних життєвих ситуацій порушує функціонування сімейної системи, що неминуче впливає і на благополуччя членів сім'ї й їх взаємини, викликає стан внутрішньої напруги та дискомфорту, слугує джерелом соматичних, нервово-психічних і поведінкових розладів. Проте основні внутрішньосімейні процеси мають і протилежне значення: ці процеси дають змогу родині згуртуватися в кризовій ситуації, протистояти стресу, зменшити небезпеку руйнування сім'ї й оптимально пристосуватися до ситуації.

Стреси, що переживає сім'я, перевіряють сімейну систему на міцність, життєстійкість і здатність відновлювати сили після перенесеної напруги. Весь спектр описаних питань розглядається в західній психології, насамперед у рамках теорії сімейних систем М. Боуена [6], згідно з якою «сім'я є системою, оскільки зміни в одній частині ведуть до компенсаторних змін в інших частинах сім'ї». В межах системного підходу до розуміння сім'ї одним із параметрів під час опису особливостей функціонування сім'ї є сімейні стабілізатори – те, що скріплює систему, що допомагає об'єднуватися людям, будучи факторами інтеграції сім'ї. У різні періоди життя сім'ї є різні стабілізатори. Вирізняють функціональні та дисфункціональні стабілізатори, перші сприяють задоволенню потреб сім'ї, інші – перешкоджають реалізації функцій. Стабілізатори у функціональній родині – загальне місце проживання, спільні гроші, загальні розваги, інтерес один до одного, виконання спільних справ; у дисфункціональній родині – діти, хвороби, порушення поведінки тощо [7].

У низці робіт, присвячених подоланню сім'єю життєвих труднощів, внутрішньосімейних конфліктів, встановленню особливостей життєздатної сім'ї, дослідники намагаються відповісти на запитання, що ж врешті дозволяє сімейній системі «вистояти» під дією стресових чинників. У зарубіжній літературі як відповідь на це запитання вживають поняття *resilience*, під яким дослідники [8] розуміють процес, здатність, результат чи стан успішної адаптації, незважаючи на складні обставини, загрозу, стрес. Стійкість відображає здатність підтримувати

стабільну рівновагу та нормальний рівень функціонування навіть у несприятливих умовах. Сімейна стійкість як особлива здатність сім'ї розглядається з погляду окремих членів сім'ї та сім'ї як єдиного цілого. Вона дає змогу їй формувати і підтримувати стійкі патерни функціонування під впливом стресу. Концепція стійкості (resilience) має недавню, але багату історію, пов'язану з лонгітюдним дослідженням Ф. Коуена стресостійкості дітей. Очевидно, вона посяде важливе місце в системі наук про сім'ю, оскільки дослідження свідчать про важливість сім'ї та близького оточення в її формуванні [7]. У протистоянні стресу важливу роль виконують потенційні характеристики стійкості кожного члена сім'ї, і сім'ї як цілісної та функціональної структури. Найважливішим для характеристики сім'ї є те, які заходи вживає сім'я як суб'єкт активності у разі зіткнення з складною життєвою ситуацією. Труднощі та кризи можуть бути засобом інтеграції сім'ї, якщо її члени вміють знаходити спільні чи комплементарні способи подолання проблем. Особливості сімейної життєдіяльності є ресурсами соціального простору сім'ї, а відтак визначатимуть структуру сімейного подолання.

Сім'я, володіючи внутрішньою організацією та структурою, відповідає як єдиний організм на зовнішні та внутрішні виклики, використовуючи механізми подолання труднощів. У зарубіжній психології у цьому контексті поширений термін «спільний (колективний) копінг» (communal coping), що позначає соціальний контекст копінг-поведінки. Теоретичні та прикладні дослідження зарубіжних психологів свідчать, що копінг не є окремим, незалежним явищем, це невід'ємна частина складного, динамічного процесу особистості, соціального оточення та їх взаємин.

У зарубіжній літературі виокремлюють три підходи до розуміння колективного копіngu:

– перший розвивається у межах моделі багатоосового копіngu С. Хобфолла [9]. Автор зазначає, що люди, які долають складні життєві обставини, використовують і власні ресурси, і соціальні, що вказує на вплив оточення на копінг особистості, водночас виділяється груповий рівень копіngu. Вчений наголошує, що велика частина стресорів є міжособистісними або охоплюють міжособистісний компонент, індивідуальний копінг має потенційні соціальні наслідки, а стресодолавання вимагає взаємодії з іншими людьми. Оскільки подружні стосунки – це соціальні відносини, які відрізняються високим ступенем емоційної близькості, відповідальності, доступності та людської інтимності, то й значення партнера оцінюється в період дії стресочинника як дуже важливого копінг-ресурсу;

– другий підхід об'єднує дослідження копінгу сімейних пар – низка авторів наголошує на виборі специфічних копінг-стратегій шлюбними партнерами, що детерміновані рівнем стресу, їх узгодженості та концентрується на факторах, що визначають вибір копінг-стратегій подружніми партнерами. Так, Дж. Койн і Д. Сміт [10] на основі проведених власних досліджень запропонували як доповнення проблемно-орієнтованого та емоційно-орієнтованого копінгу Р. Лазаруса новий термін – «центрований на відносинах копінг», що, за їхнім визначенням, має дві стратегії: активну підтримку і надання захисту. Стратегія активної підтримки передбачає такі дії партнера, які спрямовані на його мотивацію до обговорення проблеми, з'ясування його почуттів і створення спільного конструктивного вирішення складної ситуації. За допомогою стратегії надання захисту партнер емоційно «розвантажує» іншого, наприклад, тим, що не акцентує на обговоренні складної теми, піклується, стримує власні негативні почуття й уникає будь-яких конфліктогенних ситуацій. Водночас варто зазначити, що ця теоретично вельми цікава теза досі не підтверджена емпіричними дослідженнями. Продовжуючи розробку «центрованого на відносинах копінгу», А. Делонгіс і Д. О'Браєн [11] сконцентровуються на «емпатичному копінгу» шлюбних партнерів, трактуючи його як «здатність і, відповідно, спробу зрозуміти в стресовій ситуації афективний світ іншої людини й це афективне розуміння розділити»;

– третій підхід – концепція діадного копінгу Г. Боденманна, що акцентує на діадному (системному) процесі стресу і копінгу. Швейцарський дослідник здійснив серію ґрунтовних досліджень, на основі яких описує види діадного копінгу, його вплив на взаємини в шлюбних парах, а також створює методичний інструментарій для його вивчення. Європейські дослідники на чолі з Г. Боденманом [12] зазначають, що наявність і використання діадного копінгу в сім'ї має позитивне значення і для успішного й ефективного подолання труднощів і стресу, що відображається у зниженні навантаження через «розділення» вирішення проблеми, а також емоційну та соціальну регуляцію; і позитивно впливає на якість подружніх відносин, формуючи та зміцнюючи довіру в парі та єднання (формування почуття «МИ»), а також когнітивне усвідомлення цінності подружніх відносин. Діадний копінг співвідноситься з рівнем якості подружніх відносин, стабільністю відносин і комунікативною поведінкою.

У дослідженнях інтегрального вивчення сімейного копінгу в ситуації нормативної сімейної кризи, при проходженні основних етапів життєвих циклів, О. Куфтяк визначає його основні форми: індивідуальний, діадний і сімейний (див. рис.) [13].

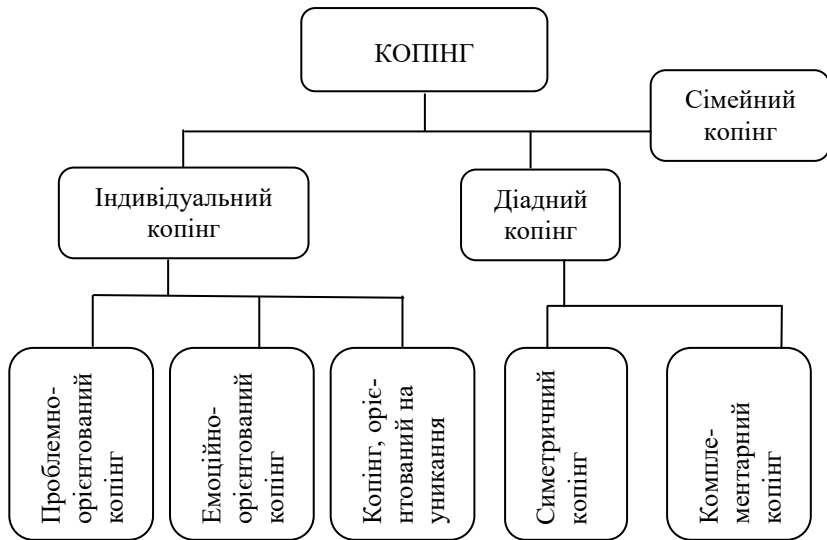


Рис. Форми копіngu в сімейній системі

Індивідуальний копінг трактують як актуальні реакції людини на сприйняту загрозу: спершу для усунення складної ситуації, її перетворення або пристосування до неї людина зазвичай використовує індивідуальні стилі й стратегії подолання, але в разі невдалих спроб індивідуально впоратися з ситуацією використовуються діадний і/чи груповий копінг. Форми індивідуального копіngu визначені на основі класифікації Р. Лузаруса та С. Фолкман, водночас у ХХІ ст. є новітні концепції індивідуального копіngu [14]. Так, дедалі більшої популярності набуває трактування копіngu як способу подолання, що пов'язаний із зусиллями для формування загальних ресурсів, спрямованих на взаємодію з ситуаціями, які є складними завданнями та життєвими викликами. Таке розуміння стресодолання розглядається у парадигмі проактивного копіngu (Р. Шварцер, Е. Грінгласс та ін.). З огляду на це проактивний копінг – це не лише реакція на негативну подію, а й здатність впливати на процеси сприйняття, що формують смислові значення переживання стресу. Проактивні процеси характеризуються спрямованістю на самодетермінацію, гнучкою переоцінкою досвіду. Тому перспективним є вивчення проактивного копіngu подружніх партнерів, оскільки, як зазначає Р. Шварцер, саме проактивний копінг найбільше сприяє зростанню особистості.

Діадний копінг розглядається як копінгові зусилля одного з партнерів, спрямовані на поліпшення та посилення функціонування партнера й їх інтеракцій. На думку професора Г. Боденманна, ця форма копіngu є системним процесом, що заснований на обліку стрес-сигналів одного партнера, сприйнятті цих сигналів іншим партнером і реакції партнера на стрес-сигнали [15]. О. Куфтяк, синтезувавши підхід Г. Боденманна й інших зарубіжних дослідників, а також здійснивши власний емпіричний аналіз, виокремлює два різновиди діадного копіngu – симетричний (спільний) і комплементарний (підтримуючий). У її дослідженні зазначено, що подружня пара має свою модель психологічного стресодолаання, що розвивається у динаміці сімейного розвитку, а узгодженість поведінки подружжя при зіткненні з труднощами знаходиться в континуумі схожість-комплементарність. Симетрична копінг-поведінка партнерів виявляється у використанні подружжям конгруентних копінг-стратегій. При комплементарній поведінці подружньої пари один із партнерів знаходиться в більш адаптивній позиції, ніж інший, – один із партнерів виконує так звану «захисну буферизацію», що включає спроби позитивного налаштування партнера на подолання труднощів, готовність взяти на себе відповідальність за вирішення проблеми [13]. Сімейний копінг – це вибір стратегій більш ніж одного члена сім'ї у відповідь на пережите внутрішнє напруження одного або декількох членів сім'ї чи сімейну дисфункціональність, що сприяють збереженню, відновленню та/або контролю сімейної цілісності та подальшому розвитку сімейних відносин.

У низці досліджень, присвячених стресодолаання у сім'ї, російськими психологами [16; 7; 17] виявлено, що найчастіше на початку стресового епізоду подружжям використовувався тільки індивідуальний копінг, згодом партнери застосовували спільні копінг-зусилля, лише після цього, коли неможливо самостійно подолати стрес, партнери здійснювали пошук соціальної підтримки. Встановлено, що більш жорсткий був стресор або що більш пролонгований характер він мав, то більше копінгових дій здійснено (від індивідуальних копінг-стратегій до спільних копінгових зусиль партнерів).

**Висновки.** Аналіз наукової літератури й найсучасніших досліджень у сфері копіngu шлюбних партнерів свідчать про важливість сім'ї у формуванні та підтримуванні стійких патернів функціонування під дією стресу, підвищуючи опірність особистості при його долаанні в разі позитивної підтримки партнера. Підсумовуючи, потрібно зазначити, що спільний копінг сімейної системи є не лише способом чи навіть необхідною умовою подолання складних стресових ситуацій у сім'ї, а й може стати стабілізаційним чинником гомеостазу сімейної



системи, завдяки якому сім'я залишається життєстійкою та може характеризуватися хорошим фізичним і психологічним самопочуттям подружжя, високим рівнем задоволеністю шлюбом та своїм життям, кращою соціальною адаптацією. Індивідуальний копінг окремих членів сім'ї поєднаний із сімейним і діадним копінгом, водночас сформульовано сутність понять діадного та сімейного копіngu, описані його різновиди та значення для безпосереднього процесу вирішення складних ситуацій у сім'ї, його вплив на якість сімейних відносин. Сімейне стресодолаання як процес підтримує різні параметри сімейного життя, тому копінг є породженням елементів сімейної системи, тобто її складових, а, отже, його можна розглядати як механізм підтримки або непідтримки, або породження цілісності. Дослідження сімейного стресу та копіngu в сім'ї є одним із перспективних напрямів осмислення, дослідження та наближення позитивних змін кризової ситуації сім'ї в сучасному суспільстві.

Практика зарубіжних колег свідчить про високу продуктивність наукових напрацювань копіngu в сім'ї, що сприяло збільшенню ефективності практичної – психологічної та психотерапевтичної – допомоги сім'ї, психосоціалній роботі з сім'єю як системою, подружніми парами, батьками проблемних дітей, розлученими батьки й їхніми дітьми.

**Перспективою** подальших досліджень є експериментальне дослідження спільних сімейних копінг-стратегій подружніх пар, а також встановлення ролі проактивного копіngu шлюбних партнерів, його вплив на функціонування сімейної системи та на суб'єктивне благополуччя кожного з шлюбних партнерів.

1. Murphy L. B. The widening world of childhood. New York: Basic Books, 1962. 399 p.
2. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill, 1966. 466 p.
3. Hill R. Families under stress. New York: Harper and Row, 1949.
4. McCubin H. I., Patterson H. I. The Family Stress Process: The Double ABCX Model of adjustment and adaption. Marriage and Family Review. 1983. № 3. P. 7–37.
5. Сатир В. Психотерапия семьи. М.: Речь, 2000. 284 с.
6. Теория семейных систем Мюррея Боуэна: Основные понятия, методы и клиническая практика / под ред. К. Бейкер, А. Я. Варги. М.: Когито-Центр, 2005. 496 с.
7. Крюкова Т. Л., Сапоровская М. В., Куфтяк Е. В. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. СПб.: Речь, 2005. 240 с.

8. Alvard M. K., Grados J. J. Enhancing resilience in children: a proactive approach. *Professional psychology: research and practice*. 2005. Vol. 36. N 3. P. 238–245.

9. Hobfoll S. E. The Influence of Culture, Community, and the Nested-Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory. *Applied Psychology: An International Review*. 2001. № 50 (3). P. 337–421.

10. Coyne S., Smith P. The Development of defense mechanism. *Journal of Personality*. 1987. № 55. P. 597–614.

11. DeLongis A., O'Brein D. Adaptive and maladaptive coping. *Handbook of coping: theory, research, applications*. 1996. P. 505–531.

12. Bodenmann G. Dyadic coping and its significance for marital functioning. *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* / eds. T. A. Revenson, K. Kayser, G. Bodenmann. Washington: DC: American Psychological Association. 2005. P. 33–49.

13. Куфтяк Е. В. Концепция семейного совладания: основные положения. *Медицинская психология в России: электрон. науч. журн.* 2012. № 5 (16). URL: <http://medpsy.ru>

14. Родіна Н. В., Бірон Б. В. Роль проактивного копіngu в подоланні особистістю життєвої кризи. *Вісник Одеського національного університету*. 2011. Т. 16. Вип. 17. С. 68–79.

15. Bodenmann G. Dyadic coping and the significance of this concept for prevention and therapy. *Zeitschrift fur Gesundheitspsychologie*: Göttingen: Hogrefe, 2008. № 16 (3). S. 108–111.

16. Белорукова Н. О. Семейные трудности и совладающее поведение на разных этапах жизненного цикла семьи: дисс. ... канд. психол. наук. Кострома, 2005.

17. Куфтяк Е. В. Психология семейного совладания: монография. Кострома: Изд-во КГУ, 2010.

18. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях: зб. наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Вип. 39. С. 368–379.

### **Abramyuk O. O. The modern state of the study of coping for marital partners**

*The article presents a theoretical analysis of modern Ukrainian and foreign studies on the issue of coping in a family. The analysis of contemporary studies on coping behaviour has made it possible to determine that most of them are focused on the study of individual coping, while stress management by a family as a group is a new direction in psychology that integrates family system theory, i.e. consideration of a family as an integrity, a concept of stress coping process, and a subject approach. It has been summarised that joint family coping is a significant feature of family life, whereas a family's ability to adequately and constructively overcome difficult situations is a factor in a family's well-being and vitality.*

*The paper maintains that a family responds to external and internal stress challenges as a single organism, and the elements of a family system give rise to*

*coping, which can thus be considered as a mechanism for supporting or not supporting, as well as for generating integrity. Additionally, the forms of coping in a family are described. Dyadic coping is regarded as coping efforts of one of the partners aimed at improving and enhancing the partner's functioning and their relationship. Researchers distinguish symmetrical and complementary dyadic coping. Family coping is interpreted as an interaction and consolidation of coping efforts of all family members, that is, the coping behaviour of one of the spouses is not independent of the other, as well as the result of their joint efforts.*

*It has been observed that the harder the stressor was or the more prolonged it was in its nature, the more coping actions were taken (ranging from individual coping strategies to joint coping efforts of the partners). It might be concluded that the wider the range of coping strategies used by an individual, the higher his/her welfare is.*

*The directions of future research include the experimental study of joint family-coping strategies of married couples, as well as the role of proactive coping of marital partners, its influence on the functioning of the family system and on the subjective well-being of each of the marital partners.*

**Key words:** family stress, coping, individual coping strategies, dyadic coping, family coping, social support.

*Стаття надійшла 20 грудня 2018 р.*

УДК 342.97

**В. В. Багрій**

## **ВПЛИВ СТРЕСУ НА ЕМОЦІЙНІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

*Здійснено огляд наукової літератури з питань впливу емоційних переживань, стресу та стресостійкості на виникнення проблем із фізичними захворюваннями людини. Проаналізовано психологічні особливості емоційних переживань у життєдіяльності студентської молоді й індивідуальні особливості їх поведінкової активності в стресових умовах. Окреслено шляхи впливу на особистість представників студентської молоді з метою зміцнення їх особистісного та фізичного здоров'я, підвищення стресостійкості.*

**Ключові слова:** поведінкова активність, психологічні особливості, стрес, стресостійкість, тривожність, дратівливість, ідентичність, відчуття щастя.

**Постановка проблеми.** Студентська молодь є специфічною спільнотою, а її суттєві характеристики і риси, на відміну від пред-