

Н. Потьомкіна, В. Ніколаєва

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК СПІВЗАЛЕЖНОСТІ В РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКАХ

N. Potomkina, V. Nikolaieva

COPING STRATEGIES AS A PSYCHOLOGICAL FACTOR OF CODEPENDENCY IN ROMANTIC RELATIONSHIPS

Міжособистісні взаємини, зокрема романтичні стосунки, відіграють важливу роль у забезпеченні психологічного благополуччя людини. Особливо значущими є романтичні стосунки, які можуть бути джерелом емоційної підтримки, близькості та сприяти особистісному розвитку. Водночас у таких взаєминах можуть формуватися певні дисфункціональні моделі поведінки, серед яких важливе місце займає феномен співзалежності.

Співзалежність проявляється у формі надмірної емоційної прив'язаності до партнера, втрати особистісної автономії, порушення психологічних кордонів та залежності самооцінки від думок і оцінок іншої людини. У таких стосунках людина часто зосереджується переважно на потребах партнера, нехтуючи власними інтересами та бажаннями. Наслідком цього можуть бути емоційне виснаження, внутрішні конфлікти та погіршення якості взаємин.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що співзалежність формується під впливом різних психологічних чинників, зокрема особливостей мислення, поведінкових моделей та способів реагування на стресові ситуації. Важливу роль у цьому процесі відіграють копінг-стратегії — індивідуальні способи подолання труднощів і психологічної адаптації до життєвих викликів.

Метою дослідження було встановлення взаємозв'язку між копінг-стратегіями особистості та рівнем вираженості співзалежності в романтичних стосунках.

У теоретичному аналізі співзалежності розглядається як стійка модель міжособистісної взаємодії, що формується під впливом сімейних сценаріїв, особливостей прив'язаності, когнітивних установок та поведінкових стратегій. У межах когнітивно-поведінкового підходу підкреслюється, що поведінка людини значною мірою залежить від її переконань, інтерпретації подій та способів реагування на стрес.

Важливу роль у формуванні моделей взаємин відіграють копінг-стратегії. У психології традиційно виокремлюють три основні типи копінгу: проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований та копінг уникнення. Вибір певної стратегії впливає на спосіб вирішення проблем, адаптацію до складних життєвих обставин та характер міжособистісних відносин.

Емпіричне дослідження проводилось серед 42 осіб віком від 18 до 57 років, які мають або мали досвід романтичних стосунків. У дослідженні було використано такі методи: шкалу співзалежності Б. та Дж. Уайнхолд, опитувальник копінг-поведінки у стресових ситуаціях та кореляційний аналіз Пірсона.

У межах дослідження було висунуто три гіпотези щодо можливих взаємозв'язків між типами копінг-стратегій та рівнем співзалежності.

Перша гіпотеза передбачала, що особи, які в стресових ситуаціях частіше використовують унікальні копінг-стратегії, демонструють вищу схильність до співзалежної поведінки.

Однак результати кореляційного аналізу показали негативний кореляційний зв'язок між рівнем співзалежності та унікальним копінгом ($r = -0,25$). Це свідчить про те, що зі зростанням тенденції до уникнення показники співзалежності знижуються. Таким чином, перша гіпотеза не підтвердилася. Результати аналізу представлені на рис. 1.

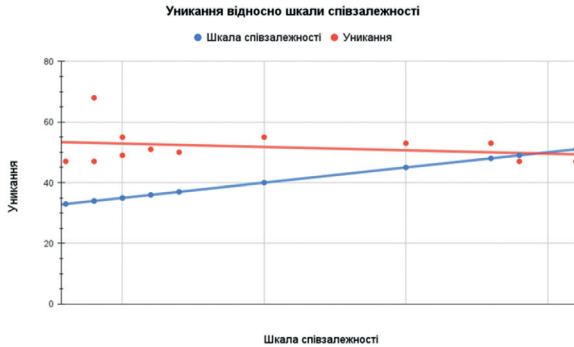


Рис. 1. Кореляційний зв'язок між рівнем співзалежності та унікальним копінгом.

Друга гіпотеза передбачала, що особи, які в стресових ситуаціях частіше використовують емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, демонструють вищу схильність до співзалежної поведінки.

Результати кореляційного аналізу підтвердили це припущення. Було виявлено помірний позитивний кореляційний зв'язок між рівнем співзалежності та емоційно-орієнтованим копінгом ($r = 0,51$). Це свідчить про те, що зі зростанням орієнтації на емоційне реагування у стресових ситуаціях підвищується і рівень співзалежної поведінки. Графічне представлення результатів наведено на рис. 2.

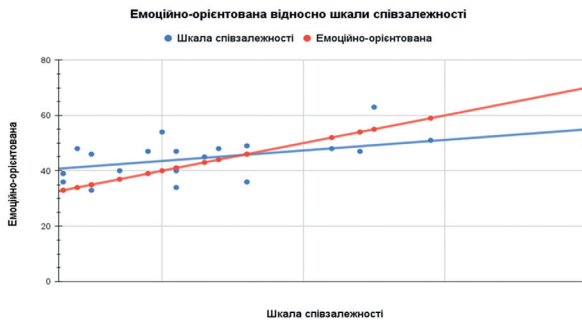


Рис. 2. Кореляційний зв'язок між рівнем співзалежності та емоційно-орієнтованим копінгом.

Третя гіпотеза передбачала, що особи, схильні до проблемно-орієнтованого копінгу, демонструють нижчий рівень співзалежності.

Результати кореляційного аналізу підтвердили це припущення. Було встановлено негативний кореляційний зв'язок між рівнем співзалежності та проблемно-орієнтованим копінгом ($r = -0,26$). Це означає, що зі зростанням

здатності до активного вирішення проблем, аналізу ситуації та усвідомлення власних потреб рівень співзалежної поведінки знижується. Результати аналізу представлені на рис. 3.

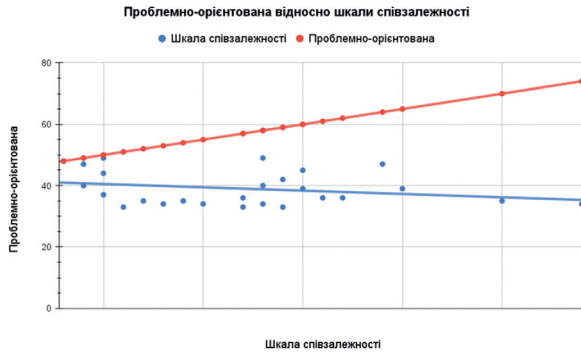


Рис. 3. Кореляційний зв'язок між рівнем співзалежності та проблемно-орієнтованим копінгом.

Результати дослідження свідчать про наявність взаємозв'язку між копінг-стратегіями та рівнем вираженості співзалежності. Було встановлено, що люди з більш високим рівнем співзалежності частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії реагування на стрес. Для них характерні підвищена емоційна чутливість, страх втрати стосунків та схильність брати на себе надмірну відповідальність за партнера.

Натомість особи, які частіше використовують проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, демонструють нижчий рівень співзалежності. Такі люди більш орієнтовані на вирішення проблем, здатні обстоювати власні потреби та підтримувати психологічний баланс у взаєминах.

Отже, результати дослідження підтверджують важливу роль когнітивних та поведінкових факторів у формуванні співзалежності у романтичних стосунках. Подальше вивчення цього феномену може сприяти розробці психологічних програм профілактики та подолання співзалежних моделей взаємин.

Н. Потьомкіна, А. Семченко

ОСОБЛИВОСТІ ПОДРУЖНЬОЇ КОМУНІКАЦІЇ ЯК ЧИННИК ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ

N. Potomkina, A. Semchenko

FEATURES OF SPOUSAL COMMUNICATION AS A FACTOR OF MARRIAGE SATISFACTION

У сучасному суспільстві сім'я продовжує відігравати важливу роль у житті людини, виступаючи значущим соціально-психологічним середовищем розвитку особистості. Саме в сімейних взаєминах формуються емоційна підтримка, почуття безпеки, довіри та взаєморозуміння, які є важливими чинниками психічного благополуччя людини. Гармонійні подружні стосунки сприяють стабільності психологічного стану особистості, тоді як тривалі конфлікти, порушення