

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра практичної психології

**Особливості комунікативної поведінки та копінг-стратегій у дружин
військовослужбовців**

Дипломна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:
студентка II курсу, групи 623 спеціальності:
053 «Психологія»
Спеціалізація: «Практична психологія»
Сорокіна Катерина Онуфрїївна
Керівник:
доц. кафедри практичної психології
Фесун Галина Стефанівна

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № ____

Від «__» _____ 2023р.

Зав кафедри _____ доц. Радчук В. М.

Чернівці 2023

Анотація

В умовах тривалої повномасштабної російсько-української війни Українське суспільство переживає тяжкі часи, які мають значний вплив на психічне здоров'я, фізіологічний та емоційний фон громадян України. Тривалі військові дії та їх наслідки зумовлюють посилення сімейного стресу в родинах військовослужбовців. Особливо актуальною постає проблема пошуку підтримки морально-психологічного стану військовослужбовців, які перебувають у зонах бойових дій та залучені до заходів що стали відповіддю України на агресію росії.

Дослідження сім'ї як ресурсу психологічної реабілітації особи, що отримала досвід травматичних подій, мають значну актуальність, адже, за даними психологів, які займаються психологічною реабілітацією бійців, найбільш ефективно така реабілітація може відбуватися за участі сім'ї як важливого ресурсу їх підтримки. У свою чергу, сім'я теж потребує психологічної підтримки, навчання, оскільки з поверненням бійця додому зустрічається зі значною кількістю проблем, насамперед – наслідками бойової травми, що можуть виявлятися у проявах посттравматичного стресового розладу, депресивних і тривожних станах, зростанні рівня агресивності.

У зв'язку з цим все більшої актуальності набувають психологічні дослідження, що пов'язані із особливостями копінг-стратегій у дружин військовослужбовців з різним рівнем комунікативної поведінки.

Abstract

In the conditions of a long full-scale Russian-Ukrainian war, Ukrainian society is going through difficult times, which have a significant impact on the mental health, physiological and emotional background of Ukrainian citizens. Prolonged hostilities and their consequences lead to increased family stress in the families of military men. The problem of finding support for the moral and psychological state of military men who are in combat zones and involved in the measures that became Ukraine's response to Russia's aggression.

The study of the family as a resource for psychological rehabilitation of a person who has experienced traumatic events is of great relevance, because, according to psychologists who are engaged in the psychological rehabilitation of soldiers, such rehabilitation can take place most effectively with the participation of the family as an important resource of their support. In turn, the family also needs psychological support and training, since when the soldier returns home, he faces a significant number of problems, first of all, the consequences of combat trauma, which can be manifested in the demonstrations of post-traumatic stress disorder, depressive and anxiety states, and an increase in the level of aggressiveness.

In this regard, psychological studies related to the peculiarities of coping strategies of wives of military men with different levels of communicative behavior are becoming increasingly relevant.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. Теоретичні основи вивчення проблеми особливостей комунікативної поведінки та копінг-стратегій у вітчизняній та зарубіжній психології.....	7
1.1. Вивчення поняття “копінг-стратегії” в сучасних психологічних дослідженнях.....	7
1.2. Визначення поняття “комунікативної поведінки” як психологічного явища.....	24
1.3. Психологічні особливості копінг-стратегій у дружин військовослужбовців.....	31
РОЗДІЛ II. Емпіричне дослідження особливостей комунікативної поведінки та копінг-стратегій у дружин військовослужбовців	40
2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження.....	40
1.1. Аналіз результатів дослідження	47
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58
ДОДАТКИ	66

Вступ

Актуальність теми. В умовах тривалої повномасштабної російсько-української війни Українське суспільство переживає тяжкі часи, які мають значний вплив на психічне здоров'я, фізіологічний та емоційний фон громадян України. Тривалі військові дії та їх наслідки зумовлюють посилення сімейного стресу в родинах військовослужбовців. Особливо актуальною постає проблема пошуку підтримки морально-психологічного стану військовослужбовців, які перебувають у зонах бойових дій та залучені до заходів що стали відповіддю України на агресію росії.

Дослідження сім'ї як ресурсу психологічної реабілітації особи, що отримала досвід травматичних подій, мають значну актуальність, адже, за даними психологів, які займаються психологічною реабілітацією бійців, найбільш ефективно така реабілітація може відбуватися за участі сім'ї як важливого ресурсу їх підтримки. У свою чергу, сім'я теж потребує психологічної підтримки, навчання, оскільки з поверненням бійця додому зустрічається зі значною кількістю проблем, насамперед – наслідками бойової травми, що можуть виявлятися у проявах посттравматичного стресового розладу, депресивних і тривожних станах, зростанні рівня агресивності [26, с. 207].

Участь людини у бойових діях, бойовий травматичний досвід, безперечно, мають величезний вплив на всю її подальшу життєдіяльність. Цьому присвячено чимало досліджень у світі та в Україні, зокрема проблему реадaptaції комбатантів до мирного життя вивчав О. Тополь [48, с. 230], надання психологічної допомоги постраждалим, які пережили кризові травматичні події – З. Кісарчук, Г. Лазос, Л. Литвиненко, Я. Омельченко, та ін. Водночас, дослідження сімейного ракурсу цієї проблеми на даний час не знайшло достатньої уваги у психологічних дослідженнях. Можна стверджувати, сім'ї учасників бойових дій переживають специфічну тривалу кризу, яка супроводжується високим рівнем емоційного напруження та

потребує структурно-функціональної перебудови. Крім того, повернення бійця додому, хоч і є довгоочікуваною подією, також, по суті, переживається як сімейна криза: змінюється функціонування сім'ї, актуалізуються адаптаційні процеси. Потужним чинником сімейної кризи на цьому етапі є психоемоційний стан учасника бойових дій, його особистісні зміни. Так, за даними досліджень, у близько 20% учасників бойових дій розвиваються посттравматичні стресові розлади, що виявляються у комплексі симптомів – поганий сон, відчуття провини, флешбеки, погіршення пам'яті, уваги, депресивний настрій, розчарування; частина бійців схильні до суїциду [54, с. 100].

Очевидно, що у випадку таких порушень сім'ї військовослужбовців також страждають, вони потребують фахової допомоги та підтримки.

Навіть у тих випадках, коли не діагностовано ПТСР, багато військовослужбовців зустрічаються з труднощами адаптації до мирного життя. Це пов'язано з тим, що в результаті отриманого досвіду військових дій багато в чому змінилися їхні цінності, уявлення, ставлення до навколишньої дійсності. Це може виявляється як виражений радикалізм, протест щодо звичних раніше «мирних» порядків, може загострюватися почуття справедливості, відчуття, що оточуючі люди їх не розуміють, присутнє прагнення спілкуватися виключно з побратимами. Також наслідком цих процесів, на соціальному рівні, можуть бути соціальна ізоляція, протестна або навіть антисоціальна позиція, на рівні мікросоціуму – сім'ї – відчуження, сімейні конфлікти та агресія. Тож сімейне оточення є вкрай важливим – воно може як стати ресурсом для успішної реадaptaції учасника бойових дій до мирного життя на основі інтеграції його досвіду і сімейної підтримки, так і загострити негативні стани і внутрішні конфлікти, наявні в учасників бойових дій [53].

Наявність такого масового травматичного досвіду на території сучасної України є новим і не типовим явищем. Більшість бійців, що

повертаються із зони бойових дій і мають яскраво виражений стресовий розлад, здебільшого не можуть, та і не знають, як впоратись зі станами та відчуттями, які вони переживають. До того ж, цей феномен має вплив безпосередньо не лише на учасника зони бойових дій, а й на його близьке оточення – сім'ю, друзів, знайомих, які досить часто не знають, як себе поводити і реагувати.

У зв'язку з цим все більшої актуальності набувають психологічні дослідження, що пов'язані із стресовими ситуаціями, зокрема, питання пошуку шляхів подолання людиною стресу та формування стратегії поведінки у таких ситуаціях.

Об'єкт дослідження: комунікативна поведінка дружин військовослужбовців.

Предмет дослідження: особливості комунікативної поведінки та копінг-стратегій у дружин військовослужбовців.

Мета дослідження: вивчити особливості комунікативної поведінки та копінг-стратегій дружин військовослужбовців.

Для досягнення мети дослідження поставлено наступні **завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз особливостей комунікативної поведінки та копінг-стратегій у вітчизняній та зарубіжній літературі.
2. Підібрати діагностичний інструментарій дослідження комунікативної поведінки дружин військовослужбовців.
3. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей комунікативної поведінки та копінг-стратегій дружин військовослужбовців.
4. Проаналізувати результати дослідження та зробити висновки.

Гіпотеза дослідження: у дружин військовослужбовців переважатиме компетентний стиль комунікативної поведінки та копінг-стратегій, що спрямовані на вирішення проблем та пошуку соціальної підтримки.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань ми використали комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження:

аналіз науково-теоретичних джерел з проблеми дослідження, систематизація та узагальнення отриманої інформації, психодіагностичні методики:

□ методика «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності», Ч. Спілберга;

□ методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана;

□ методика «Діагностика рівня розвитку рефлексивності», А. Карпова;

□ тест «Комунікативні вміння», Л. Міхельсон (адаптація Ю.Гільбуха)

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів (теоретичного та емпіричного), висновків, списку використаних джерел та додатків.

Загальний обсяг роботи становить 77 сторінок. Основний зміст викладено на 57 сторінках друкованого тексту. Список використаних джерел складає 64 найменування, із них 10 – іноземними мовами.

Розділ I. Теоретичні основи вивчення особливостей комунікативної поведінки та копінг-стратегій у дружин військовослужбовців

1.1. Вивчення поняття «копінг-стратегії» в сучасних психологічних дослідженнях

До вивчення даного феномену зверталися як зарубіжні, так і українські вчені, серед них Р. Лазарус, чий науковий доробок стосується вивчення механізмів розвитку травматичного стресу, його симптоматики, фаз та причин розвитку, Р. Волошин, В. А. Доморацький досліджували особливості корекції посттравматичного стресового розладу в учасників військових дій; В. Лисенко, В. Омелянович, О. Тімченко, С. І. Яковенко, які значним чином впровадили в психологічну практику технології діагностики та подолання стресових розладів; фундаментальна робота Г. Сельє, заклала теоретичні основи поняття про ПТСР і загальний адаптаційний синдром; Ф. Шапіро займався вивченням психотерапії емоційних травм. Проблематикою особливостей переживання психологічної травми займалися також А. Кардинер, Р. Пітман, Дж. Ялом та інші. Автори аналізували вплив травматичних подій на формування психологічної травми, утворення захисних механізмів, що часто були симптомами посттравматичних стресових розладів (ПТСР) [7, с. 137].

В умовах довготривалої повномасштабної війни дедалі частіше нам не вдається вирішити стресові ситуації за короткий час і у звичний нам спосіб, тобто вони набувають кризового характеру. В таких умовах важливе значення має формування у дорослих психологічної готовності до стресових факторів, здобуття нових форм поведінки, які будуть спрямовані на оволодіння життєвими проблемами – копінг-стратегіями.

Копінг-стратегії (копінг-поведінка, копінгові стратегії) зазвичай розглядають як дії, до яких вдається людина, яка потрапила у скрутні

життєві обставини. Дане поняття об'єднує когнітивні, емоційні, поведінкові стратегії, які індивід використовує, щоб подолати напружені, стресові ситуації [51, с. 368].

На сучасному етапі розвитку психологічної науки тема копінгу є однією з найбільш досліджуваних як в українській літературі так і в зарубіжній. В нашій роботі теоретичним підґрунтям до вивчення поняття копінгу слугували праці, перш за все, основоположників цієї концепції - Р. Лазаруса і С. Фолкман, а також роботи сучасних видатних українських і зарубіжних вчених [58, с. 445].

Термін «coping», вперше був згаданий Г. Гартманом в 1939 р. в книзі «Его-психологія і проблеми адаптації», автор досліджував механізми функціонування так званої «вільної від конфліктів зони Я». Автор переглянув психоаналітичний підхід З. Фрейда, він вважав її нездатною для аналізу загальної психології розвитку людини та досить обмеженою, додавши «адаптацію до 35 реальності», яка може протікати мирним шляхом. Феномен копінгу був нерозривно пов'язаний зі структурою Его-механізмів, не розриваючи копінг як цілеспрямований процес, а Его-механізми - як нецілеспрямовані [56, с. 703].

Але більшість дослідників наголошують на тому, що термін «копінг» (від англ. «to cope» – впоратися, чинити опір) був вперше згаданий в 1962 році Л. Мерфі при вивченні поведінкових реакцій дітей, які долають кризу розвитку. Л. Мерфі вивчав кризи розвитку у дітей дошкільного віку, відповідно дав своє визначення копінгу. Зокрема, на його думку, це певна спроба створити нову ситуацію, якщо вона є загрозовою, небезпечною, чи ставить у незручне становище, або ж радісна та сприятлива [50, с. 289].

Вже у 1966 р. Р. Лазарус у своїй книзі «Психологічний стрес та процес його подолання» описав копінг як усвідомлену стратегію поведінки спрямовану на подолання тривоги і стресу та виходу з нього. Тривалий час у психології вважалося, що людина вдається до копінгу лише у ситуації, коли

її складність перевищує енергетичну потужність звичайних реакцій людини, тобто у стресових ситуаціях. Виникає необхідність в додаткових витратах енергії, оскільки власних ресурсів, щоб пристосуватися до певних складних обставин людині уже не вистачає, особливо тих, які вона використовувала у звичайних життєвих ситуаціях. Долання, переборювання людиною життєвих труднощів, негараздів називають долаючою, адаптивною поведінкою, або копінг-поведінкою [49, с. 63].

Термін «coping» активно використовується в американській психології з початку 1960-х років і стосується поведінки. Саме після цього започатковується масовий когнітивний рух, який знайшов відображення в працях М. Арнольда (1960), І. Джемса (1958), Л. Мюрфі (1962), Р.Лазаруса (1966), Дж. Роттера (1966) [51, с. 374].

У 80-х роках ХХ ст. поняття «копінгу» стало предметом багатьох наукових досліджень, як вітчизняних, так і зарубіжних вчених. Центром уваги наукових розвідок було питання щодо суті даного феномену (Р. Лазарус, С. Фолькман, Н. Ендлер, Дж. Паркер), поділ на типи та види (Р. Лазарус, С. Фолькман, К. Паргамент), виявлення взаємозв'язку з іншими психологічними феноменами, зокрема нейротизмом (Н. Болгер, А. Цукерман) та локус-контролем (С. Рош, Б. Вайнер) тощо [47, с.104].

Головне завдання копінгу – підтримка та забезпечення відновлення благополуччя людини, її фізичного і психічного здоров'я та досягнення задоволеності соціальними відносинами.

Здійснений теоретичний аналіз наукових праць щодо стратегій подолання людиною складних життєвих обставин, надає нам підстави визначити, що важливою характеристикою копінг-стратегій є їх багатомірність, завдяки чому людина набуває здатності вирішувати складні життєві ситуації та/або попереджувати їх появу, контролювати власні емоції, включатися у взаємодію зі стресом або знижувати його вплив на організм та психіку, в залежності від ситуації - змінювати себе, ситуацію або

приспосовуватися до неї. Важливість копінгу полягає і у тому, що з його допомогою можна суттєво підвищити рівень соціальної адаптації.

Використання різних копінг-стратегій дозволяє людині більш ефективно виходити з стресових ситуацій, з меншими емоційними та фізичними затратами, розширювати власні можливості, переоцінювати їх та себе в них, а також адаптовуватися до них [52, с. 262].

Аналіз наукової психологічної літератури дав змогу виділити найпоширеніші підходи до розуміння поняття копінгу: психоаналітичний, диспозиційний, трансакційний, ресурсний.

Найбільш розробленим підходом є психоаналітичний. Вчені цього напрямку внесли неоціненний вклад у розробку теоретичних положень копінгу. Згідно з психоаналітичним підходом, копінг є одним із механізмів психологічного захисту, який людина використовує, для того щоб позбутися напруги. Даний механізм захисту є суто автоматичною реакцією на ситуацію, без залучення емоційних та когнітивних процесів [19, с.153].

Психоаналітичний підхід передбачає, що копінг нерозривно пов'язаний з захисними механізмами - еґо-механізмами, які були розробленими ще З. Фройдом. Авторами цього підходу є А. Фройд, Н. Хаан, Дж. Вейлант та ін. А. Фройд (1993) у відомій праці «Психологія «Я» і захисні механізми» значно розширила розуміння та систематизувала механізми психологічного захисту. Захисні механізми підтримують психічний гомеостаз людини. Авторка зазначає, що механізми психологічного захисту є індивідуальними для кожного індивіда [14, с. 46].

На думку Н. Ендлер, Дж. Паркер і П. Крамер, таке трактування копінгу призвело до чималих методологічних труднощів. Наприклад, до того, що у 60-х роках ХХ ст. деякі дослідники почали називати адаптивні захисні «копінг-механізмами». Наприклад, Н. Хан відносив сублімацію до групи «копінг-механізмів», хоча на думку З. Фрейда, сублімація є механізмом психологічного захисту, метою якого є здатність розряджати

неприємні внутрішні спонукання соціально прийнятним способом без усвідомленої участі у даному процесі особистості [60, с. 247].

Попри спроби поєднати ці два поняття - «копінг» і «захисні механізми» М. Водсворт, Г. Зальтсман, Б. Компас, Дж. Конор-Сміт, П. Крамер, А. Томсен розподіляють їх за ступенями: цілеспрямованості, усвідомленості, за локалізацією загрози, а також за конструктивністю. На думку вчених, копінг – це цілеспрямована та виключно усвідомлена активність людини, адже суб'єкта спонукають чіткі задачі вирішити проблемну ситуацію, що склалася, загроза, що зазвичай буває зовнішнього змісту (наприклад, хвороба, катастрофа). Для цього людина у довільний для себе спосіб обирає, як саме вона буде долати життєві труднощі. Крім того, дослідники звертають увагу, що застосовуючи копінг-стратегії, особа виявляє також конструктивну активність, наприклад, усвідомлено проживає подію, при цьому не намагається сховатися від проблеми за стіною психологічного захисту [43].

На відміну від копінгу, захисні механізми, скоріше пов'язані із внутрішньо-психологічними конфліктами, рідше свідомого регулюються людиною, а мета, задля якої вони використовуються, може бути чітко не усвідомлена. Психологічний захист менш конструктивний, оскільки він зазвичай передбачає відмову людини вирішувати проблемну ситуацію заради збереження уже звичного комфортного душевного стану.

Диспозиційний підхід розглядає поняття копінгу як відносно усталену схильність людини мати відповідну реакцію на загрозливу для неї ситуацію. На думку, Р. Горзухи, К. Шефера людина зазвичай обирає сталий спосіб долати труднощі впродовж тривалого часу, оскільки її особистісні характеристики в цей період практично незмінні. Але диспозиційний підхід не набув великої популярності, через своє достатньо вузьке розуміння копінгу. Зокрема, трактування копінгу як схильності особистості поводитися однаково в різних аналогічних ситуаціях унеможлиблює його вивчення в

життєвих умовах. Окрім того, це заперечує можливий розвиток та зміни особистісних характеристик і якостей людини, а це не є розсудливо. Згодом і самі автори цього підходу це підтвердили [47, с. 106].

Найпоширеніший у трактуванні копінгу на сьогоднішній час – трансакційний підхід. Його розробниками є Р. Лазарус і С. Фолькман. Вчені розглядають поняття копінгу як постійний процес взаємодії між людиною і середовищем. Згідно з трансакційним підходом, атрибутивними елементами копінгу є: первинна та вторинна когнітивні оцінки ситуації, частота появи відповідної ситуації, та безпосередньо процес долаття труднощів, а також і сукупність наслідків копінгу і для фізичного здоров'я і соціального добробуту [39 с. 190].

Розглянемо сутність первинної та вторинної когнітивних оцінок копінгу. Після того як суб'єкт потрапляє у стресову ситуацію, активується процес досить динамічний когнітивної оцінки ситуації, її переоцінки та емоційної переробки. Р. Лазарус, С. Фолькман когнітивну оцінку відносять до пізнавальної детермінанти емоцій; відповідно когнітивна складова може бути пояснена в якості процесу зіткнення із загрозливим фактором, а також різними аспектами його впливу на благополуччя людини [58, с. 445].

Відповідно, виділяють первинну та вторинну когнітивні оцінки. Первинна когнітивна оцінка відбувається тоді, коли індивід оцінює масштаб впливу стресової ситуації. Під час первинної оцінки ситуації людина трактує ситуацію, що виникла, як загрозливу, як втрату або як випробування для неї. Якщо людина сприймає, що через ситуацію зазнала втрати, то розцінюватиме цю ситуацію як таку, що є шкідливою для неї. А якщо ситуація несе загрозу, людина думає, що вона спричиняє певні труднощі. Якщо людина ставитиметься до ситуації як до випробування, то вбачатиме в ній стимул до подальшого особистісного зростання та розвитку з метою подолання цієї ситуації. Після оцінки активуються емоції особистості.

На етапі вторинної когнітивної оцінки відбувається вибір стратегії і втілення її в життя. Автори підкреслюють, що вторинна когнітивна оцінка – це більше, ніж проста інтелектуальна вправа для визначення всього, що можна зробити. Цей процес є складним оцінювання якого враховує можливості, доступні для подолання, а також ймовірність того, що завдяки використанню цієї стратегії, особистості вдається реалізувати початково ймовірнісний результат, а ймовірність того, що особа може ефективно використовувати одну чи кілька конкретних стратегій [28, с. 101].

Отже, у концепції Р. Лазаруса та С. Фолкмана копінг розглядається, як когнітивні та поведінкові зусилля людини, які піддаються постійним змінам і спрямовані на те, аби справитись з певними зовнішніми чи внутрішніми обставинами, які оцінюються в якості обтяжливих чи таких, що перевищують особистісні зусилля людини [58, с. 445].

В процесі подальшого дослідження та вивчення копінгу запропоновано чимало різноманітних дефініцій . Зокрема, слідом за Р. Лазарусом та С. Фолькман, Р. Горзух, Б. Гунсбергер, Б. Спілка, Р. Худ, трактують копінг як пізнавальну та поведінкову активність, яка спрямована на знешкодження або зменшення впливу на психічний та фізичний стан людини стресових ситуацій [39, с. 190].

Однак, дослідження Г. Зальтсман, Б. Компас, Дж. Конор-Сміт засвідчили, що копінг передбачає залучення не лише поведінки та когніцій, але також і емоцій, якими супроводжується процес подолання стресових ситуацій. Емоційна сфера відіграє вагомую роль у розв'язанні проблем. У зв'язку із цим постає актуальне питання про взаємозв'язок цих понять - «копінг» та «емоційне регулювання».

Б. Спілка та Р. Худ звертають увагу на те, що копінг, на противагу емоційній регуляції, передбачає контроль не лише за поведінкою, але і за емоціями. Також копінг враховує реакцію людини на кожен окрему подію [28 с. 98].

У рамках трансакційного підходу існують й інші визначення копінгу. Наприклад, Й. Тереляк вважає, що копінг включає свідомі та неусвідомлені дії, що спрямовані на пристосування до реальності, яка змінилася. Однак, як визначено вище - копінгу характерна саме усвідомленість. Тракткування копінгу як поведінки пристосування свідчить про уподібнення його до адаптації, а це все ж не коректно, бо адаптація і копінг є поняттями, які варто розрізняти. Наступні наукові розвідки Й. Тереляка засвідчили, що таке явище як копінг, порівняно з адаптацією, завжди для людини містить новий виклик: людина долає труднощі тоді, коли вони містять для неї новий виклик, відтак вона отримує певний досвід, тож згодом здатна адаптуватися до них. То ж для копінгу є важливими також зусилля, які спрямовані на розв'язанням проблем, і немає акцентування уваги на результаті. Бачення конкретного результату більше притаманно саме процесу адаптації людини до нової ситуації [50, с. 289].

Останні десятиріччя набув популярності «ресурсний» підхід до вивчення проблеми поведінки подолання (копінгу). В цьому підході зацентровано увагу на розподілі ресурсів за допомогою «комплексу ключових ресурсів». Це дає змогу адаптуватися й краще зберігати фізичне й психічне здоров'я у стресових обставинах, напружених ситуаціях. Авторами цього підходу є М. Селігман та С. Хобфолл. До ресурсів людини зазвичай зараховують наявність і доступність емоційної, матеріальної, моральної, інструментальної допомоги соціального середовища, а також власні здібності, уміння та навички людини. Згідно теорії збереження ресурсів Хобфолл, існує два види ресурсів: соціальні (пов'язані із цінностями) та матеріальні. М. Селігман зазначає, що найцінніший ресурс у протистоянні стресу – це оптимізм: коли людина має віру, що ситуація не безнадійна тоді вона краще спрямовує зусилля на успіх та легше переживає труднощі. Часто прихильники «ресурсного» підходу, для пояснення, чому в кризовій ситуації людина обирає ту чи іншу стратегію задля її подолання, використовують

термін «життєстійкість». Цей конструкт містить досить широке значення, оскільки тут мається на увазі загальна життєва (ціннісна) позиція, це осмислення життя як екзистенційного буттійного сенсу. Життя визначають як найважливішу цінність у будь-якому його прояві і кожна мить має свій сенс. Цей сенс людина створює сама і для кожної людини він індивідуальний. Тобто, якщо індивід переживає дискомфортну ситуацію – він сам її створив, і в його волі змінити цю ситуацію на краще [39, с. 190].

Узагальнюючи описані вище трактування долаючої поведінки (копінгу), які було запропоновано в межах психоаналітичного, диспозиційного, трансакційного і ресурсного підходів, можемо визначити поняття копінгу як сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль, які дозволяють спрямовувати власні зусилля на подолання труднощів у процесі взаємодії особистості з довколишнім середовищем. Когнітивні зусилля людини направлено на аналіз проблеми, складання можливого плану подолання кризової ситуації, а також на пошук альтернативних варіантів виходу з неї.

За допомогою емоційних зусиль індивід контролюватиме свої переживання та, за потребою, шукатиме емоційну підтримку в оточенні. Поведінкові зусилля допомагають особі досягти бажаного результату. Особливості копінгу є його усвідомленість та цілеспрямованість. Важливо відмітити, що копінг тісно пов'язаний із особистісними та типологічними рисами людини, і вони несуть суттєвий вплив на вибір копінг-стратегії (поведінки подолання). Традиційно, у понятті копінгу розрізняють копінг-процес, в якому відтворено динаміку додання труднощів та копінг-поведінку, яка виявляє готовність людини долати життєві труднощі, та копінг-стратегії, які позначають типовий, характерний для цього індивіда спосіб виходу із стресової ситуації. Хоча копінг-стратегії є реакцією людини на ситуацію, існує також думка, що вона відносно стійка та корелює з особистісними особливостями (а отже, якщо індивід обирає конкретні

копінг-стратегії, можна припустити, що йому властиві відповідні особистісні риси) [19, с. 153].

Проаналізувавши дослідження проблеми копінгу, можна зробити висновок, що психологи приділяють чимало уваги класифікації різновидів копінг-стратегій.

Найпопулярніша на сьогодні є класифікація копінг-стратегій розроблена Р. Лазарусом й С. Фолькманом. Дана класифікація передбачає виокремлення проблемно-сфокусованих та емоційно-сфокусованих копінг-стратегій.

Зокрема, проблемно-сфокусована копінг-стратегія передбачає, що людина спрямовує зусиллями на подолання проблемної ситуації або на те, щоб змінити, хоча б один її елемент, наскільки це можливо.

До даної групи належать наступні копінг-стратегії:

- планове розв'язання проблеми
- пошук потрібної інформації
- конфронтація [44, с. 68].

Планове розв'язання проблеми як копінг-стратегію вивчали Н. Ендлер, Р. Лазарус, Дж. Паркер, Й. Тереляк, С. Фолькман. Вона полягає у тому, що індивід вибудовує схему подолання стресової ситуації. Складання плану задля розв'язання проблеми тісно пов'язане з такою копінг-стратегією, як пошук інформації. С. Джексон, М. Пері, Й. Тереляк, Дж. Родріге звертають увагу, що пошук інформації є свідченням ґрунтовного аналізу ситуації, який зробила людина, а також про зібрані необхідну інформацію про альтернативні способи виходу з ситуації, що склалася [6].

Коли людина застосовує емоційно-сфокусовані копінг-стратегії, згідно з поглядами Н. Ендлера, Дж. Паркера, Р. Лазаруса, Й. Тереляка, С. Фолькман у разі появи труднощів здебільшого сфокусована на власних переживаннях. За допомогою цієї стратегії людина може змінити своє емоційне ставлення

до життєвих негараздів, зменшити негативні переживання, а також контролювати власні емоції [52, с. 262].

Також Р. Лазарус і С. Фолькман до групи емоційно-сфокусованих копінг-стратегій зараховують самоконтроль, дистанціювання, самозвинувачення, пошук підтримки, а також позитивну переоцінку проблемної ситуації [58, с. 445].

Стратегія дистанціювання передбачає, що людина спрямовує зусилля на відокремлення себе від труднощів, уникнення думок про проблеми. Самозвинувачення як копінг-стратегія передбачає постійну самокритику себе та своїх вчинків, всього, що думає чи переживає людина, у виявленні агресії щодо власної особи.

Самоконтроль – копінг-стратегія, яка передбачає придушення негативних емоцій та переживань і регулювання власної діяльності.

Позитивна переоцінка – ця стратегія виявляється в оцінюванні стресової ситуації як позитивної, незалежно від об'єктивних обставин ситуації і не зважаючи на збитки, яких людина зазнала. В роботах Й. Тереляка, С. Джексона та Дж. Родріге до групи емоційно сфокусованих копінг-стратегій також відноситься пошук підтримки. Суть цієї стратегії в тому, що зусилля людини, спрямовані на пошук інформаційної, матеріальної та емоційної підтримки від оточення [52, с.262].

Серед емоційно сфокусованих копінг-стратегій вчені Р. Лазарус та С.Фолькман значну увагу приділяють стратегії уникнення, яка проявляється у фантазуванні про перебіг розв'язування проблеми. С. Джексон, Н. Ендлер, Дж.Паркер, Дж. Родріге, Й.Тереляк та розглядають уникнення як окрему копінг-стратегію, погоджуємося з цією думкою. Уникнення – це сукупність зусиль, яких людина докладає, щоб позбутися проблеми. Людина при цьому може поводитися так, ніби нічого не сталося, або змінювати діяльність щоб відволікати свою увагу від проблеми, завантажувати себе роботою, або навпаки, вирішувати, що їй потрібен відпочинок тощо. Варто відмітити, що,

для уникнення як копінг-стратегії на відміну від втечі як захисного механізму, характерні цілеспрямованість, чітке розуміння та усвідомленість того, що саме спричиняє труднощі. Тоді як неусвідомлювана втеча передбачає мимовільне забування інформації, що травмувала, чи недопуск до усвідомлення того, що травмує. Суть уникнення як копінг-стратегії полягає у свідомому опорі тому, що може травмувати. Усвідомлено як стратегію поведінки уникнення можуть обирати в конфлікті коли намагаються навмисно уникнути зустрічі з іншою стороною конфлікту, обирають не підтримувати розмову з приводу предмета конфлікту, відволікають від проблеми себе та інших. Стратегія уникнення, як і решта стратегій, може бути успішною - в певній ситуації уникнення дає змогу виграти час та зібрати ресурси для результативного розв'язання проблеми [60].

С. Девідсон, Дж. Інґхам, П. Міллер виокремили різні види стратегії уникнення за ступенем зосередженості людини на проблемі. Аналізуючи перший різновид – «значна уважність / значне уникнення» – людина спрямовує зусилля на пошук інформації, яка допомогла б вирішити проблему, але не вирішує її. Другий різновид уникнення - «значна уважність/незначне уникнення». Використовуючи цю стратегію, індивід спотворює отриману інформацію. Третій різновид даної копінг-стратегії – «незначна уважність / значне уникнення», її суть полягає в тому, що людина взагалі не докладает зусиль для того щоб зібрати хоча б якусь інформацію для вирішення проблеми. Використовуючи четвертий різновид стратегії уникнення – «незначна уважність / незначне уникнення», людина зовсім не докладает зусиль для подолання проблеми [44, с. 70].

До групи копінг-стратегій, які зорієнтовані на проблему або завдання, Р. Лазарус і С. Фолькман відносять також конфронтацію. Ця стратегія передбачає, що людина спрямовує зусилля на зміну проблемної ситуації,

при цьому виявляючи гнів та незадоволення стосовно того, що стало причиною цих труднощів та, нерідко, вдається до агресивних дій [52, с. 268].

З урахуванням емоційних, поведінкових і когнітивних аспектів копінгу копінг-стратегії Р. Лазаруса класифікують :

1. *Конфронтація*. В поведінці проявляється як імпульсивна, непослідовна активність; в емоціях як емоційне збудження, злість, відсутність гнучкості у вирішенні конфлікту; в когнітивній сфері як відсутність плану дій.

2. *Дистанціювання*. В поведінці проявляється як збереження звичної поведінки, переключання уваги на іншу діяльність; в емоційній сфері – це зусилля, спрямовані на уникнення ситуації; в когнітивній сфері – це відмова розмірковувати й глибоко замислюватися над проблемною ситуацією, ухилення від негативних думок про ситуацію.

3. *Самоконтроль*. В поведінковій сфері – це стриманість, контроль за власними діями та висловлюваннями; в емоційній сфері – це подавлення власних емоцій, самозбереження; в когнітивному аспекті – це підвищена увага до власних дій й слів, до отриманої інформації також може проявлятися у настороженості до зовнішніх сигналів.

4. *Пошук соціальної підтримки*. В поведінковій сфері це спілкування з підтримуючими людьми; в когнітивному аспекті – активний збір інформації, яка може допомогти подолати невизначеність, проговорювання ситуації з іншими людьми з метою послабити емоційне напруження; в емоційній сфері - це емоційна включеність в ситуацію.

5. *Прийняття відповідальності*. В поведінковій сфері може проявлятися як непослідовні дії; в емоційній сфері – почуття провини із депресивним відтінком, в когнітивному аспекті – відсутність чіткого плану, розгубленість, орієнтація на зовнішню оцінку, нестійкість уявлень про себе.

6. *Втеча-уникнення*. В поведінковому аспекті можуть бути такі способи: зняття напруги за допомогою алкоголю, сну. Не відбувається

осмислення ситуації; в емоційному аспекті присутня тривога й емоційна напруга на фоні збереження надії на позитивний результат; в когнітивному аспекті - уникнення думок про проблеми, фантазування про сприятливі варіанти розвитку ситуації.

7. *Планомірне вирішення проблем.* В поведінковій сфері - це активна взаємодія зі зовнішнім середовищем, з людьми та інформацією, це свідомі спроби вирішення проблемної ситуації; в емоційній сфері характерні зосередженість та врівноваженість; в когнітивному аспекті – це мисленнєві зусилля спрямовані на пошук способів вирішення проблеми, глибинний аналіз ситуації, використовуючи минулий досвід.

8. *Позитивна переоцінка.* В емоційній сфері спостерігається збереження віри та оптимізму; в когнітивному аспекті – це спроби аналізу ситуації, пошук сенсу з фокусуванням на можливих позитивних аспектах; переосмислення себе, своїх життєвих цінностей та відносин; зосередженість уваги, є характерним пошук користі із ситуації, яка склалася [51, с. 368].

Також багато науковців класифікують копінг-стратегії залежно від типів психічних процесів, на яких базуються ті чи інші стратегії:

- *когнітивні* (пов'язані з когнітивними процесами, з прийняттям рішень, вирішенням проблем);
- *емоційні* (пов'язані з емоційною саморегуляцією в процесі подолання стресу);
- *поведінкові* (створення системи дій для того, щоб справитися з труднощами).

А. Біллінгс, Р. Моос виділяють адаптивні й малоадаптивні копінг стратегії. Малоадаптивні копінг-стратегії включають уникнення й самозвинувачення. До адаптивних копінг-стратегій відносять пошук соціальної підтримки, вирішення проблеми [44, с. 68].

Дж. Амірхан виокремив такі стратегії поведінки людини, позначивши їх як: адаптивні (вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки);

неадаптивні (уникнення проблеми). Автор вважає, що ці стратегії є незмінними та постійними, незалежно від типу стресора [18, с. 72].

Закордонні вчені перераховують основні фактори, які детермінують копінг-поведінку суб'єкта: *зовнішні фактори* (соціокультурні й ситуативні фактори, професійна компетентність, етнокультурна приналежність тощо); *внутрішні фактори* (тип темпераменту, рівень тривожності, самооцінка тощо) [50, с. 289].

Критерії ставлення до проблеми дозволяють виокремити стратегії, щоб змінити бачення проблеми завдяки пошуку інформації або позитивній переоцінці проблемної ситуації, ухвалення рішення стосовно контролю за переживаннями або побудови плану діяльності спрямованої на подолання. Крім цього, людина може докладати зусилля, щоб уникати проблеми, що склалася. Г. Ано та С. Рош, узагальнюючи наукові праці своїх попередників, прийшли до висновку, що всі вищезазначені копінг-стратегії належать до світських, тобто способів подолання кризових ситуацій, відокремлених від релігійної віри. На противагу їм, у психологічній літературі зустрічається опис релігійних копінг-стратегій (поняття виділено в роботі К. Паргамент), суть яких полягає в тому, що людина, стикаючись із труднощами, використовує науку церкви [52, с. 265].

За допомогою класифікації Г. Кюніг, К. Паргамент, Л. Перес виділяють такі типи релігійних копінг-стратегій: оцінка проблемної ситуації як корисної; пасивне очікування; оцінка проблемної ситуації як покарання Бога; оцінка проблемної ситуації як діяльності темних сил; переоцінка втручання Бога; взаємодія з Богом; активна релігійна капітуляція; прохання про пряме заступництво; релігійне очищення, прощення; духовний зв'язок; духовне незадоволення; пошук підтримки у духовенства та парафіян; релігійна допомога, пошук релігійного напрямку, релігійне перетворення [54].

Суть релігійного фокусу копінг-стратегій полягають в тому, що особа вдається до релігії, задля того, щоб відволіктися від життєвих негараздів, тікає від вирішення проблеми. Вона шукає заспокоєння в роздумах над релігійними питаннями, відвідує Церкву, чимало часу приділяє молитві [53, с. 82].

Перевага релігійних копінг-стратегій полягає у тому, що, крім традиційних класифікацій, наведених вище, їх можна виділити залежно від спрямованості на пошук сенсу, отримання контролю над ситуацією, переживання зв'язку з Богом та членами спільноти релігійної громади, а також на зміну життя людини під впливом віри у вищі сили. До групи релігійних копінг-стратегій, за допомогою яких індивід знаходить сенс проблемної ситуації, входять її оцінка як корисної, Божої кари, впливу на ситуацію диявола, переоцінки Божої сили. Стратегії, спрямовані на контроль над проблемою, передбачають спільну роботу з Господом або самостійне подолання труднощів, а також перекладання повної відповідальності на Бога [53, с. 84].

У разі, якщо людина спрямовує релігійні копінг-стратегії на заміну життя, тобто про такий спосіб подолання труднощів, як пошук сенсу, що сприятиме духовному відродженню людини. Водночас особа може відчувати мир та спокій, може стати більш великодушною та врівноваженою [53, с. 86].

У складних життєвих ситуаціях людина може використовувати різні копінг-стратегії, які належатимуть до різних категорій, при цьому не коректно ієрархічно їх співвідносити як більш чи менш ефективні. Як зазначали Р. Лазарус та С. Фолкман, визначення справляння з труднощами повинно включати поняття «зусилля» для управління стресом, незалежно від результату. Це значить, що жодна стратегія не може вважатися кращою за будь-яку іншу. Ефективність та доцільність стратегії визначається тільки

її ефективністю в даний момент і ефективністю в довгостроковій перспективі [39, р. 185].

Залежно від проблемної ситуації, ступеня її контрольованості та особистісних можливостей кожної окремої людини, доречними та ефективними можуть виявитися і проблемно-сфокусовані стратегії, і ті, що спрямовані на зміну емоційного стану людини та сенсу проблемної ситуації, що сталася. Якщо ситуація контрольована і на неї можливо вплинути, то ефективнішим може бути і використання проблемно-сфокусованої копінг-стратегії; якщо ж у індивіда відсутня можливість вплинути на ситуацію або змінити її на краще, то ефективним може виявитися використання стратегій, сфокусованих на емоціях [39, с. 189].

На думку Е. Дімічеллі, С. Сміта, М. Штайнхарта, невідповідність тієї, чи іншої копінг-стратегії проблемній ситуації може стати причиною неефективності адаптивних практик людини: коли стресова ситуація та копінг-стратегії вирішення цієї ситуації не збігаються, можуть виникнути дисфункціональні наслідки. Зокрема, якщо дружина вважає участь чоловіка в бойових діях неконтрольованими і все ж намагається вирішити проблему, швидше за все, вона не зможе адекватно впоратися з цією ситуацією. В цьому випадку краще спочатку скористатися методом трансляції емоцій, щоб впоратися з емоціями, які можуть затьмарити свідомість. Однак якщо людина тривалий час вихлюпує емоції, але нічого не робить для вирішення проблеми або прийняття реальності ситуації, орієнтовані на емоції стратегії можуть стати невідповідними і навіть шкідливими. [23, с. 129].

Соціальні та демографічні характеристики людини, такі як вік, рівень освіти, наявність / відсутність роботи, тощо також можуть впливати на вибір копінг-стратегій.

1.2. Визначення поняття “комунікативної поведінки” як психологічного явища

Людські стосунки важко уявити поза спілкуванням. Реальність і необхідність спілкування визначена спільною діяльністю: щоб ефективно взаємодіяти люди змушені комунікувати. Спілкування дозволяє організувати суспільну діяльність і збагатити її новими зв'язками і якісними відносинами між людьми.

Зацікавленість комунікацією в контексті соціально-психологічних досліджень обумовлена логікою розвитку уявлень про міжособистісні стосунки у суспільстві. З одного боку, це питання здатне інтегрувати різні теоретичні підходи до проблеми ефективного спілкування, а з іншого боку, структурує різні поняття, характеристики, комунікативні властивості особистості. Теорії комунікації збагачують теоретичні ресурси науки і орієнтуються на пошук методологічних засобів дослідження міжособистісних стосунків [6].

Таким чином упродовж другої половини ХХ ст. на тлі трансформацій, що відбуваються у зв'язку з комунікативним поворотом особливої актуальності, популярності та поширення набуває комунікативна проблематика: спілкування, міжособистісні стосунки тощо [54].

Термін «комунікативні здібності» є здобутком ХХ століття. У дослідженні комунікативних здібностей є велика різноманітність експериментальних та теоретичних підходів. В результаті, поняття «комунікативні здібності» має багато тлумачень та носить неоднозначний характер [57, с. 171].

Досліджуючи наукові джерела, ми зробили висновки, що для того, аби визначити здатність людини ефективно комунікувати з іншими людьми варто використовувати такі поняття як «комунікативна компетентність» та «комунікативні здібності». Не зважаючи на велику кількість досліджень

поняття «комунікативна компетентність», науковцями досі не досягнуто однаковості у її визначенні даного поняття. Праці вітчизняних науковців свідчать про тісний взаємозв'язок між такими поняттями як «комунікативна компетентність», «комунікативні здібності», «комунікативні якості» тощо.

Психологія комунікативної поведінки передбачає різні форми обміну інформацією, ідеями, знаннями, емоціями на вербальному та невербальному рівнях [63, с. 540].

Успішність та якість міжособистісних взаємодій тісно пов'язана з таким поняттям, як «комунікативна компетентність».

Аналіз наукових джерел свідчить, що вивчення проблеми комунікативних здібностей – є однією з найважливіших та найбільш досліджуваних проблем психологічної науки.

Комунікативна компетентність розглядається дослідниками в залежності від методологічних підходів, концептуальних ідей. У соціально-психологічному аспекті комунікативна компетентність розглядається у двоякому сенсі – як емпатійна властивість особистості (співпереживання), і як знання про способи орієнтації в різних ситуаціях, вільне володіння вербальними та невербальними засобами спілкування. Комунікативну компетентність дослідники Г. Васянович, Ю. Ємельянов відносять до моральної категорії, яка регулює всю систему відносин людини до зовнішнього світу, у тому числі до самої себе як синтезу цих двох світів, вимагає від людини усвідомлення власних потреб і цінностей, готовності сприймати зміни у зовнішньому середовищі, врахування своїх можливостей щодо розуміння і прийняття норм та цінностей інших соціальних груп і культур, усвідомлення своїх почуттів і психічних станів під впливом зовнішніх факторів [34, с. 399].

Проблема розвитку комунікативних здібностей широко представлена в наукових працях зарубіжних психологів: А. Адлера, М. Вертгеймера, Ст.Келера, Р. Кеттелла, К. Кофки, А. Маслоу, Г. Міллера, Ф. Перлза,

К.Роджерса, М. Ролофа, Ч. Спірмена, Л. Терстоуна, З. Фройда, К. Юнга, та інших.

А. Адлер комунікативні здібності визначає як вроджену сукупність індивідуальних властивостей людини, що визначають якість, спосіб та силу компенсації людиною своїх недоліків, які з'являються в результаті взаємодії людини з іншими людьми та лежать в основі обраної життєвої мети і життєвого стилю [55, с. 503].

Згідно з поглядами А. Маслоу та К. Роджерса, людина від природи наділена здатністю до розвитку, самореалізації, зростання. Комунікативні можливості вони розглядають через прагнення людини до більш повного виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей. Поняття «комунікативні здібності» використовується ними як характеристика особистості, що самоактуалізується, виявляючи активність, людина розкриває себе [62, с.114].

Як ще один приклад розуміння комунікативних здібностей наведемо концепцію М. Кнеппа та Х. Міллера, які розглядають комунікативні здібності з точки зору процесу особистісного контролю. У своїх поглядах вони виходять з того, що міжособистісна поведінка є кінцевим результатом міжособистісного спілкування. Науковці розглядають комунікативні здібності в контексті міжособистісної взаємодії, розглядаючи їх на різних рівнях системи внутрішнього контролю особистості. Вони визначають такі комунікативні здібності, як вміння імпровізувати у складних життєвих ситуаціях, досягати мету у взаємодії з іншими без завдання шкоди як собі так і іншим, вміння контролювати бажання та розвинення адаптації до змін, наявність здатності до співпереживання, передбачення поведінки інших людей, тлумачення дій та вчинків. Дані підходи висвітлюють у контексті міжособистісної взаємодії різні аспекти комунікативних здібностей та їх взаємозв'язок із системою внутрішнього особистісного контролю [13, с. 15].

У своїх дослідженнях М. Ролоф вивчає різні аспекти міжособистісної комунікації: взаємодію між людьми, виявлення та розуміння емоцій, способи сприйняття інформації, невербальна комунікація, ефективність спілкування та прояви впливу. Одним із ключових аспектів досліджень М. Ролофа є розуміння важливості контексту, в якому здійснюється комунікація. Він вивчав, як соціальні, культурні так і індивідуальні фактори, які мають вплив на сприйняття та інтерпретацію інформації у міжособистісній комунікації. М. Ролоф також вивчає взаємодію між комунікативними здібностями та міжособистісними відносинами, досліджує, який вплив має якість комунікації на розвиток відносин, задоволення від взаємодії та сприйняття іншої особи [55, с. 503].

М. Ролофа розробив теорію активного слухання, яка стала важливим внеском. Він досліджував, як активне слухання – уважне, зосереджене та емоційне сприйняття певної інформації, дозволяє покращити якість комунікації та взаєморозуміння між співрозмовниками [63, с. 540].

Аналіз закордонних досліджень показав, що комунікативні здібності можуть бути самостійним предметом вивчення, їх наявність і важливість для життя людини чітко простежується в роботах багатьох вчених. В цілому, комунікативні здібності в зарубіжній психології визначають як основу пристосування людини до життя серед інших людей.

Комунікативні здібності – це складна ієрархічна система, яка, з одного боку, включена до загальної структури здібностей людини, а з іншого боку, виступає як частина структури особистості [57, с. 174].

Частина дослідників, поняття “комунікативна компетентність” пов’язують із результатом навчання, відповідно «комунікативні здібності» розглядаються як передумова, здатність до успішного навчання. Тоді як комунікативна компетентність – це більш широке поняття, воно охоплює комплекс умінь, навичок та знань, які сприяють ефективній комунікації. Це комплексна якість, і вона охоплює всі аспекти комунікації, включаючи

вербальні та невербальні форми спілкування, здатність чітко та виразно висловлювати свої думки, вміння слухати співрозмовника та розуміти його, здатність вести діалог та здатність вирішувати конфлікти, а також знання соціального та культурного контексту спілкування. Комунікативна компетентність – це складна інтегральна характеристика, вона включає як здібності, так і набуті знання [27 с. 137].

Комунікативні здібності це також здатність людини вміти ефективно використовувати свої знання та навички для побудови стосунків з іншими людьми, здатність до побудови діалогу, слухання, розуміння мови тіла, а також вміння не лише створювати, а й підтримувати позитивні взаємини з іншими людьми. Комунікативні здібності- це складова частина комунікативної компетентності, це психологічні особливості людини, що визначають її уміння ефективно взаємодіяти та ефективно будувати стосунки з іншими людьми. Комунікативні здібності можна розглядати і як певні природні здібності людини, які включають в себе здатність розуміти та уміння ефективно використовувати різні засоби комунікації - мову, міміку, жести. До комунікативних здібностей, зокрема, можна віднести здатність до емпатії, уважність до інших людей, здатність переконливо аргументувати власні думки та ідеї, здатність приймати правильні рішення в непростих комунікативних ситуаціях [55, с. 503].

Таким чином, можна визначити, що комунікативна компетентність - це більш широке поняття, воно включає в себе різноманітні знання та навички, які необхідні для ефективної комунікації. А комунікативні здібності – це більш специфічні здібності, вони дають змогу застосовувати ці знання та вміння в практичній діяльності. Можна виділити кілька підходів до визначення комунікативних здібностей, які розроблені та досліджені науковцями.

В рамках психолінгвістичного підходу вчені звертають увагу на мовних аспектах комунікації – на розумінні та використанні мовних засобів,

на здатності до адекватної комунікативної реакції, синтаксичних та семантичних навичках, тощо [57, с. 171].

Соціокультурний підхід враховує який вплив мають соціальні та культурні чинники на комунікативні здібності. Він досліджує навички соціальної взаємодії, адаптацію до норм та цінностей окремих групи та спільнот, культурну чутливість тощо.

Психологічний підхід орієнтується на особистісні характеристики та внутрішні процеси, що впливають на комунікативну діяльність. Цей підхід передбачає дослідження емоційної та соціальної компетентності, самосвідомості, емпатії та інших факторів, що визначають комунікативні здібності. Вчені, що досліджують комунікативні здібності у рамках когнітивного підходу приділяється увага когнітивним процесам і механізмам, що впливають на ефективне спілкування, вивчається здатність аналізувати інформацію, критичне мислення, проблемне мислення та інші когнітивні аспекти комунікативних навичок [63, с.503].

Над культурою спілкування в контексті моральних відносин працював Г. Васянович. Філософ наголошує, що усім культурним людям важливо опанувати культурою спілкування. На його думку, опановувати культурою спілкування означає оволодіти майстерністю жити з людьми. А «оволодіти майстерністю жити з людьми – справа настільки ж нелегка, наскільки й необхідна: тут важливим є не лише знання принципів і норм гуманістичних відносин, правильна оцінка людей і обставин, але й уміння чинити відповідно до цих знань і принципів» [19, с. 150].

Спілкування, можливість бути разом з іншими людьми, відчуття єдності та причетності під час війни відіграють особливу роль. Комунікація, окрім своїх прямих функцій, допомагає стабілізуватися, знизити тривогу, отримати та надати підтримку, відреагувати власні почуття та надати таку можливість своєму співрозмовнику [16].

Найбільш важлива та найбільш об'ємна частина комунікації – із близьким колом людей, про яких під час війни людина переживає та турбується найбільше.

1.3. Психологічні особливості копінг-стратегій у дружин військовослужбовців

Зміна геополітичних векторів розвитку України, опір збройній агресії з боку Росії, психологічні та побутові потрясіння мільйонів цивільних осіб – все це не було очікуваним та передбачуваним. У психологів – особлива місія. Її виконання потребує розуміння та врахування суспільством передумов надання ефективної психологічної допомоги широким верствам населення.

У психології розроблені підходи, що розглядають зміст, структуру й особливості психологічної допомоги та реабілітації: військово-психологічний (Р. Абурахманов, В. Березовец, В. Булавцев, В. Попов), зорієнтований на відновлення психічного здоров'я людини після діяльності в екстремальних умовах; медичний (Ю. Александровський, А. Белінський, А. Глушко, В. Долініна, М. Кабанов, Б. Карвасарський, Е. Решетнікова), спрямований на відновлення соматичного здоров'я і працездатності хворих; загально-психологічний (Б. Зейгарнік), що розглядає реабілітацію як відновлення психічної рівноваги і комплексу психічних реакцій, адекватних вимогам життєвого середовища; соціально-психологічний (А. Анцупов, Т. Золотарьова), що підходить до реабілітації як до відновлення системи відносин пораненого і соціального середовища [2, с. 18].

Впродовж чотирьох останніх років Україна чинить опір збройній російській агресії. Військові дії супроводжуються психологічним травмуванням військовослужбовців. Як наслідок такого травмування можуть бути труднощі з ресоціалізацією у цивільному житті, розлади психічної діяльності. Саме тому проблема надання психологічної допомоги військовослужбовцям та членам їх сімей є актуальною. Над даною проблемою працювали: Н. Агаєв, В. Барко, О. Бондаренко, О. Бігич, І.

Зязюн, О. Коваленко, О. Кокун, Н. Кузьміна, Р. Попелюшко, Є. Потапчук, А.Хуторський, та інші [11, с. 127].

Українські військовослужбовці отримують бойовий досвід, а разом із ним і психічні травми, через це їхня психіка певний час функціонує за правилами війни, що звикнути до миру значно важче, ніж до війни. Саме тому одне із найважливіших завдань, яке постає перед суспільством, котре зустрічає своїх захисників з війни, є психологічна допомога військовослужбовцям та членам їх сімей. [1]

Люди, що одержують ефективну соціальну підтримку від сім'ї, друзів, значущих для них людей і соціальних співтовариств, наділені міцним здоров'ям, легше справляються зі стресами, вони виявляються стійкішими до захворювань, тому важливу роль у подоланні стресових і проблемних ситуацій відіграє соціально підтримуючий процес. Соціальна підтримка сприяє процесам подолання стресу, підвищує самооцінку, змінює емоційну відповідь на дію стресогенного чинника і дозволяє подивитись на ситуацію з іншого боку, пом'якшує дію стресу високої інтенсивності, і виступає буфером між стресором і людиною [53, с. 82].

Дослідження комунікативних здібностей та комунікативної поведінки дружин військовослужбовців дозволяє визначити, наскільки ефективно вони можуть спілкуватися з близькими, які мають різний рівень сприйняття і реагування на інформацію. Вивчення цих здібностей також може допомогти виявити недоліки у спілкуванні та розробити програму підвищення рівня комунікативної компетентності [8].

Українське суспільство впродовж останніх чотирьох років переживає наслідки російської агресії, яка призвела до тимчасової окупації частини території нашої держави, до вимушених переселень, масштабних втрат людського та матеріального ресурсів, соціального потенціалу суспільства та соціального капіталу всіх без винятку продуктивних груп і спільнот. Саме тому віднайдення ефективних механізмів та методів подолання

соціально-психологічних наслідків війни набуває надзвичайної актуальності [20, с. 33].

У загально-світовій науковій думці психологічні наслідки катастроф, природного походження або штучного походження (військові конфлікти), є офіційно визнаними у психотерапевтичній психологічній практиці як такі, що викликають складні психологічні проблеми, у важких випадках – захворювання. Маються на увазі такі широко досліджувані розлади особистості як тривожність, депресія, гострий стресовий розлад, посттравматичний синдром, соматоформні розлади, зловживання алкоголем або наркотиками. Активно досліджуються також хронічні довготривалі травми, отримані особистістю, які можуть призвести до складних форм ПТРС, деформації особистості або розладів категорії DESNOS [46]

Явище недостатнього дослідження соціально-психологічних наслідків військових конфліктів з позицій їх впливу на соціальні групи або спільноти пояснюється низкою причин. По-перше, сама проблематика досліджень соціально-психологічних наслідків соціальних та природних катастроф є досить молодим напрямом досліджень і в психології, і в дотичних до неї науках, наприклад, в соціології, де соціологія катастроф – новітній напрям досліджень. Навіть у психіатрії сам діагноз ПТРС був прийнятий тільки в 1980 році після дослідження масштабного досвіду з ветеранами війни у В'єтнамі. По-друге, сучасна психологія і психіатрія, в такому вигляді, як вони розвивалися, мали за основу західну модель медичних захворювань, яка є індивідуалістичною за своєю парадигмою і тому визнана малоефективною для не західних суспільств навіть на рівні МОЗ [46].

У західній традиції, для прикладу ПТРС, розглядається з позиції роботи виключно з індивідуальним «Я», відшукування і подолання травматизуючої події, яка впливає на індивідуальну психіку і відтворює ПТРС. В сьогоденних умовах складних та комплексних соціальних впливів та взаємодій цей підхід постає недостатнім як у науковій, такі і у практичній

площині. Все більше практиків та науковців наголошують, що ефективно подолання ПТРС та інших психічних розладів потребує виходу із індивідуалістичного підходу і здійснення додаткової роботи на рівні сім'ї та рівні спільноти [40, с. 31].

Здійснені західними дослідниками науково-практичні дослідження свідчать, що у суспільствах, що є більш «колективістськими» у порівнянні із західним суспільством (наприклад, азійським чи африканським), члени сім'ї або спільноти можуть об'єднатися і бути більше ефективними та швидкими у подоланні ПТРС та інших психічних розладів, ніж набагато більш технологічно оснащені західні суспільства. Вони стають більш ефективними через об'єднання ресурсів, вміння і бажання діяти спільно, розділяти тягар індивідуальних проблем, вирішуючи проблеми однієї особистості як спільну проблему цілої сім'ї (розширеної сім'ї) або загалом на рівні спільноти [41].

Відповідний феномен пояснюється дією одного із базових законів функціонування суспільства, коли спільнота (група, сім'я) відновили рівновагу і здорове функціонування, часто поліпшується добробут і рівновага її окремого члена-особистості, який мав травматичний досвід. Сім'я і її соціальна підтримка, позитивна взаємодія з групами приналежності, відчуття групового членства у важливих для людини референтних групах, спільнотах, суспільстві в цілому постають відновлюючим життєво важливим чинником для окремої людини [39, с.185].

Тема копінг-стратегії дружин військовослужбовців стала однією з найбільш актуальних у сучасній військовій соціології із 90-х років ХХ ст., коли почала поширюватися копінг-теорія Р. Лазаруса та його послідовників

(А. Моната, С. Фолькмана), які почали застосовувати у контексті дослідження повсякденної практики дружин військовослужбовців, чоловіки яких брали участь у бойових діях у різних країнах. У цьому зв'язку постало актуальне питання необхідності порівнювати міжнародні дослідження

адаптивних практик дружин військовослужбовців з метою продовження кумулятивного прогресу досліджень цієї важливої теми [40].

В Україні ця тема стає особливо затребуваною для великої кількості людей внаслідок російсько-української війни, багато сімей потребують соціальної підтримки. Можна зробити висновок, що в українській мілітарній соціології темі адаптаційних практик жінок військовослужбовців значну увагу приділяли у своїх дослідженнях такі вчені - Л. Василенко, Г.Гриценко, М. Звягінцевої, А. Квіт, Т. Марценюк [5].

У деяких дослідженнях вивчалися адаптаційні практики ветеранів (чоловіків та жінок) у трудовій та освітній сферах, в повсякденній сфері, висновки цих досліджень надалі можна буде використовувати для вивчення копінг-стратегій дружин військовослужбовців [6].

Не менш важливий аспект вивчення теми адаптаційних практик дружин військовослужбовців полягає в тому, що від їх успішності та ефективності залежить і самопочуття самих військовослужбовців: відповідно до сучасних досліджень, військовослужбовці набагато краще та спокійніше почуваються (що у свою чергу позитивно впливає на їхню бойову ефективність), якщо вони впевнені, що їхні дружини успішно справляються з життєвими труднощами за їх відсутності [18].

У сучасній західній мілітарній соціології велика кількість досліджень присвячена вивченню взаємовідносин між такими інститутами як армія та сім'я, всередині яких аналізують менш ґрунтовні проблеми соціальної адаптації, а також соціального супроводу членів сімей військовослужбовців [17 с. 147].

Однією з найбільш відомих на сьогодні є концепція армії та сім'ї як «жадібних інститутів» (greedy institutes), оскільки вони претендують повністю на життя, здоров'я та час військовослужбовців: сім'я також хоче чоловіка чи батька (за професією військовий), щоб він якомога більше часу приділяв своїй сім'ї, а армія вимагає, щоб військовослужбовець був готовий

у будь-який момент залишити сім'ю і виконувати свій військовий обов'язок. Відомий зарубіжний вчений Л. Козеру є автором концепту «жадібний інститут», який вперше було представлено у праці «Жадібні інститути: патерни безроздільної залученості». Члени жадібних інституцій повинні бути настільки цілковито й повністю віддані їм, що внаслідок цього стають недоступними для альтернативної діяльності [26, с. 207].

Не менш відома стаття і М. Сегал «Армія і сім'я як жадібні інститути», в ній автор описала найбільш важливі виклики служби в армії, що сприяють її перетворенню на жадібний інститут і створюють напруженість між армією та сім'єю: ризик поранень або, навіть, загибелі військовослужбовців, постійні переїзди, розлука із сім'єю [33, с. 497].

На думку М. Сегал, дружини та діти військовослужбовців знаходяться в особливій, більш вразливій категорії, порівняно з членами цивільних сімей, оскільки вони зустрічаються з великою кількістю повсякденних проблем та вимушені докладати багато зусиль для адаптації до умов армійського життя. Частота та інтенсивність цих проблем і зусиль зростає залежно від тривалості, кількості, та рівня небезпеки військових місій чоловіка. Найчастіше проблеми, з якими стикаються дружини військовослужбовців, – це виконання батьківських обов'язків наодинці, труднощі з поєднанням професійних та сімейних ролей, проблеми пов'язані з пошуком нового місця роботи та встановленням нових соціальних контактів у разі вимушеного переїзду, соціальна та емоційна самотність, постійні хвилювання з приводу здоров'я чоловіка у військовий час [29 с. 27].

За результатами психологічних і соціологічних досліджень, дружини військовослужбовців зустрічаються з різноманітними проблемами не лише під час виконання чоловіками військової служби, але навіть більшою мірою – після повернення чоловіків додому, саме на етапі реінтеграції сім'ї (особливо якщо сепарація родини була тривалою, або якщо чоловік перебував у полоні та повернувся з полону) [30, с.155].

У сучасній військовій психології виділяють три етапи військової служби – до, під час і після ротації, чи участі в бойових діях. Кожна із цих стадій вимагає від дружин військовослужбовців та інших членів сім'ї чималих зусиль для того, щоб адаптувати до повсякденного життя. Тому на етапі підготовки чоловіка до від'їзду для виконання військової служби основним фактором стресу для членів сім'ї є психологічна «замороженість», зупинка життя, неможливість планувати майбутнє, очікування розлуки на невизначений час [36 с. 53].

Під час проходження чоловіком військової служби – це занепокоєння, переживання за здоров'я чоловіка, очікування телефонних дзвінків, виконання домашніх робіт наодинці, подвійні батьківські обов'язки та самотність, яка може межувати з почуттям покинутості [35].

На етапі реінтеграції сім'ї часто виникають труднощі з відновленням спілкування між подружжям, з виконанням сімейних ролей і батьківських обов'язків, зниження соціальної підтримки, що мало місце під час участі чоловіка в бойових діях; це також може включати проблеми, пов'язані з погіршенням здоров'я чоловіка (через поранення, контузію та посттравматичний стресовий розлад), працевлаштуванням, насильством у сім'ї (через травматичний військовий досвід, ризик смерті та поранення, контузію та посттравматичний стрес). розлад), ризик розлучення [25, с.5].

В молодих сім'ях тривала відсутність чоловіка-військовослужбовця та сепарація сім'ї може позначатися особливо негативно, це відбувається тому, що в молодих сім'ях чоловік і дружина мали недостатньо часу для створення міцних стосунків. Згідно з результатами американських досліджень, у таких сім'ях етап реінтеграції може супроводжуватися більшою кількістю конфліктних ситуацій [38, с. 100].

Водночас в сучасних дослідженнях вивчається не тільки негативний, але і позитивний вплив довготривалої відсутності чоловіка через участь у бойових діях на сімейні стосунки. Зокрема, військові та їхні дружини іноді

кажуть, що розлука змусила їх переоцінити життя, більше цінувати один одного і додала новизни й романтики у їхні стосунки [26, с. 207].

Після повернення військовослужбовця додому подружжя може більше цінувати свого партнера та час, проведений разом; почуватися ще ближчим і відданим один одному; вони можуть вказувати на особистісний розвиток завдяки збільшенню автономії під час розлуки сім'ї [25, с. 8].

Коли чоловік перебуває на війні, його участь у бойових діях (особливо якщо ця участь була тривалою) стає основною причиною стресу для дружини, тому не дивно, що це негативно впливає на їхнє психологічне та соціальне самопочуття та змушує їх використовувати відповідні копінг-стратегії [40].

Дослідження К. Лепа, Т. Толефсона, Л. Тафта та інших доводить, що найефективніші копінг-стратегії, які використовуються дружинами військовослужбовців на етапі проходження чоловіками військової служби, – це бути постійно зайнятою (роботою, дітьми, будинком, господарством); підтримувати зв'язок з чоловіком по телефону, комп'ютеру, за допомогою СМС, електронною поштою; приділяти час собі (займатися спортом, слухати музику, вести щоденник, дивитися різні фільми, читати, розвиватися); шукати підтримки (серед людей, які мають подібний життєвий досвід, членів родини, друзів, психологів, лікарів) [8].

У своїх дослідженнях А. Вілер та Р. Стоун як основні виокремлюють такі копінг-стратегії, що найчастіше використовуються дружинами військовослужбовців:

- творча діяльність (наприклад, малювання), ведення щоденника;
- підтримка родини та друзів;
- релігія, віра в Бога, молитва;
- спілкування з чоловіком за допомогою різних пристроїв,
- уникнення тривожних ситуацій (занурення в роботу, заперечення можливих загроз здоров'ю та життю чоловіка) [9, с. 98].

Розглянуті копінг-стратегії належать до різних категорій, тобто дружини військовослужбовців часто використовують різні адаптивні практики з урахуванням особливостей конкретної життєвої ситуації.

Р. Молкер та І. ван дер Клоет зосереджують увагу на позитивних та негативних копінг-стратегіях, які використовують дружини військовослужбовців у період відсутності чоловіка. Зокрема, поряд із багатьма негативними копінг-стратегіями, які не здатні вирішити проблему (алкоголь, снодійне, заперечення чи втеча), є корисні та позитивні копінг-стратегії: 1) підтримка сімейних зв'язків; 2) розвиток впевненості у собі та підняття самооцінки; 3) соціальна підтримка; 4) формування позитивного ставлення до ситуації; 5) вивчення проблеми; 6) зняття напруги, наприклад, за допомогою розмов та плачу; 7) збалансоване застосування копінг-стратегій [3].

Соціальна та наукова значущість окресленої проблеми не залишає сумнівів в актуальності вивчення особливостей копінг-стратегій у дружин військовослужбовців з різним рівнем комунікативної поведінки.

Розділ II. Емпіричне дослідження особливостей комунікативної поведінки та копінг-стратегій дружин військовослужбовців

2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження

Мета дослідження: виявлення особливостей комунікативної поведінки та використання копінг-стратегій дружинами військовослужбовців.

Для досягнення поставленої мети нами було проведено психодіагностичне дослідження, участь у якому взяли 40 жінок, чоловіки яких беруть/брали участь у протистоянні російській агресії проти України.

Для реалізації поставленої мети нами було використано наступні психодіагностичні методики:

Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілберга.

Тест Ч. Спілбергера належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Методика була розроблена в 1970 році. «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Ч.Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан.

Що розуміє Спілбергер під обома мірами тривожності видно з наступної цитати: «Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи». Тривожність як риса особи, очевидно, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, спонукаючи

реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки.

У рамках цього тесту створені 2 підшкали. Перша складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність), друга - 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, риси особистості. Перша, шкала ситуативної (реактивної) тривожності оцінює поточний стан тривоги, в даний момент часу, вимірюючи, як респонденти відчують себе «прямо зараз», використовуючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності, неспокою та збудження вегетативної нервової системи. Ситуативна, або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: заклопотаністю, нервозністю, напруженням, занепокоєнням. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і відрізняється за інтенсивністю та динамічністю в часі.

Показник ситуативної (реактивною) тривожності розраховується за певною формулою.

Друга, шкала особистісної тривожності, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття/стан впевненості, безпеки та спокою. Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожен з них певною реакцією. Особистісна тривожність являє собою конституційну межу, яка обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високій особистісній тривожності кожна з потенційних ситуацій є стресом для індивіда й викликає у нього виражену тривогу. Якщо опитування показує у респондента високий показник особистісної тривожності, це дає підставу припускати в нього появу стану тривожності в різних пересічних ситуаціях. Дуже висока особистісна тривожність прямо

корелює з емоційними і невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями. Досліджувані отримують наступну інструкцію:

«Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть цифру у відповідній графі залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюватись, оскільки правильних і неправильних відповідей немає». Визначаємо показники ситуативної та особистісної тривожності за допомогою ключа.

Показник особистісної тривожності розраховується за певною формулою. При аналізі результатів треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній із підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим вищим є показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної чи особистісної). При інтерпретації показників використовуються наступні орієнтовні оцінки тривожності: до 30 балів – низький рівень; 31- 44 бали – середній; 45 і більше – високий рівень тривожності.

Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан)

Методика дозволяє за мінімальний час визначити основну копінг-стратегію у подоланні стресових ситуацій.

«Індикатор копінг стратегій» вважається одним з найбільш вдалих інструментів дослідження базисних стратегій поведінки. Ідея цього опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життя, можна поділити на три великі групи: вирішення проблем, уникнення та пошук соціальної підтримки.

Опитувальник складається з 33 питань. Перед проведенням дослідження респонденту надається коротка інструкція, ми цікавимося тим, як людина вирішує труднощі та проблемні ситуації у своєму житті. На бланку представлено декілька можливих шляхів подолання проблем та неприємностей. Ознайомившись, із наведеними твердженнями, людина

визначає, які саме із запропонованих варіантів нею використовуються найчастіше.

Дана методика виявляє такі основні шкали:

Стратегія вирішення проблем – свідчить про те, що у досліджуваних, яких вона є провідною, активна поведінкова стратегія, при якій вони намагаються використовувати всі наявні особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

Стратегія пошуку соціальної підтримки - свідчить про те, що у досліджуваних, для яких вона є провідною активна поведінкова стратегія, при якій вони для ефективного вирішення проблеми звертаються по допомогу та підтримку до оточуючих - членів сім'ї, друзів, значущих інших.

Стратегія уникнення - свідчить про те, що досліджувані, для яких вона є провідною, намагаються уникнути контакту із оточуючою його дійсністю, втекти від вирішення проблем.

На думку автора методики, найбільш ефективним виступає використання всіх трьох поведінкових стратегій, в залежності від ситуації. У деяких випадках людина може самотійно впоратися з виниклими труднощами, в інших їй потрібна підтримка оточуючих, а інколи вона просто може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, заздалегідь оцінюючи її негативні наслідки.

Ключ. Шкала «дозвіл проблем» - відповіді «так» по пунктах 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 30.

Шкала «пошук соціальної підтримки» - відповіді «так» по пунктах 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

Шкала «уникнення проблем» - відповіді «так» по пунктах 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Бали нараховуються за наступною схемою: відповідь «Повністю погоджуюсь» оцінюється в 3 бали. Відповідь «Погоджуюсь» оцінюється в 2 бали. Відповідь « Не погоджуюсь» - 1 бал.

Оцінка результатів. Стратегія «Дозвіл проблем»: 11-16 балів - дуже низький рівень; 17-21 бал - низький; 22-30 балів - середній; 31 і вище - високий рівень. Стратегія: «Пошук соціальної підтримки»: нижче 13 балів - дуже низький рівень; 14-18 балів - низький; 19-28 балів - середній; 29 і більше балів - високий. Стратегія «Уникнення проблем»: 11-15 балів - дуже низький рівень; 16-23 бали - низький; 24-26 балів - середній; 27 і більше балів - високий рівень.

Методика «Діагностика рівня розвитку рефлексивності», А.Карпова

Нами було обрано методику А.В. Карпова «Діагностика рівня розвитку рефлексивності». Опитувальник спрямований на визначення індивідуального рівня вираженості властивостей рефлексивності. Методика базується на теоретичному конструкті, який конкретизує загальне трактування рефлексивності, а також низку інших істотних особливостей даної властивості, які можна узагальнити у трьох пресупозиціях:

1. Рефлексивність як психічна властивість – одна з основних граней інтегративної психічної реальності, яка співвідноситься з рефлексією в цілому. Двома іншими її модусами є рефлексія в процесуальному статусі та рефлексування як особливий психічний стан. Ці три модуси тісно взаємопов'язані, взаємо-детерміновані та утворюють власне рефлексію. Тому питання методики мають враховувати рефлексивність як психічну властивість, рефлексію як процес та рефлексування як стан.

2. Діагностика властивості рефлексивності має враховувати та диференціювати її прояви за критерієм спрямованості, відповідно до якого виділяють два типи рефлексії, що умовно позначаються як інтра- та інтерпсихічна. Перша співвідноситься з рефлексивністю як здатністю до самосприймання змісту власної психіки і його аналізу, друга – зі здатністю до розуміння психіки інших людей, що включає поряд з рефлексивністю механізми проєкції, ідентифікації, емпатії. Загальна властивість

рефлексивності включає обидва зазначених типів, а рівень розвитку даної властивості – похідний від них одночасно.

3. Зміст теоретичного конструкту, а також спектр визначених ним поведінкових проявів – індикаторів властивості рефлексивності – передбачає необхідність врахування трьох головних видів рефлексії, що виділяються за «часовим» принципом: ситуативна (актуальна), ретроспективна та перспективна рефлексія. Ситуативна рефлексія забезпечує безпосередній самоконтроль, осмислення ситуації, координація дій, що проявляється в обдумуванні та аналізуванні наявної реальності. Ретроспективна рефлексія має предметом рефлексії – причини, мотиви, передумови того, що мало місце бути, минулі вчинки та рішення. Перспективна рефлексія пов'язана з плануванням та прогнозуванням (Карпов, 2004).

Методика містить у собі 27 тверджень, які досліджуваний співвідносить із собою та своєю поведінкою, а ступінь відповідності виражає відповідно до 7-бальної шкали, де 1 – абсолютно невірно; 2 – невірно; 3 – скоріше невірно; 4 – відсутність точної відповіді, сумніви; 5 – швидше вірно; 6 – вірно; 7 – абсолютно вірно. Згідно з ключем, методика має 15 прямих тверджень (№№: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25) та 12 зворотних (№№: 2, 6, 7, 8, 12, 13, 16, 17, 21), що враховується при підрахунку балів. «Сирі» бали переводяться в стени відповідно до таблиці.

Стени	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бали від	80	81	101	108	114	123	131	140	148	157	172
Бали до	і нижче	100	107	113	122	130	139	147	156	171	і вище

Кількість стенив дозволяє визначити загальний індивідуальний рівень проявів рефлексивності. Результати методики, рівні або більші, ніж сім стени, свідчать про високорозвинену рефлексивності. Результати в діапазоні від

чотирьох до семи стен – індикатори середнього рівня рефлексивності. Показники, менші чотирьох стен, означатиме низький рівень розвитку рефлексії.

Тест «Комунікативні вміння», Л. Міхельсон (адаптація Ю. Гільбуха)

Метою даної методики є визначення рівня комунікативної компетентності і якості сформованих основних комунікативних умінь.

Методика дозволяє виявити різні аспекти комунікативних навичок особистості. Зокрема, вона оцінює адекватну реакцію на справедливу критику, реагування на несправедливу критику, провокативну поведінку та співчуття, вміння висловлювати та приймати компліменти, а також уміння звертатися з проханнями та відмовляти у них, контактність, реагування на спробу познайомитися.

Опитувальник містить 27 комунікативних ситуацій, до кожної з яких пропонується 5 можливих варіантів поведінки. Обстежуваному необхідно обрати один, що властивий саме йому, спосіб поведінки в такій ситуації. Усі питання розподілені на п'ять типів комунікативних ситуацій: ситуації, в яких необхідна реакція на позитивні вислови партнера; ситуації, в яких суб'єкт має реагувати на негативні вислови; ситуації, в яких до суб'єкта звертаються з проханням; ситуації співбесіди; ситуації, в яких необхідне виявлення емпатії (розуміння почуттів і станів інших).

В результаті застосування методики визначається провідний тип реагування обстежуваного: залежна позиція в спілкуванні (не впевнена поведінка), компетентна позиція (впевнена поведінка), агресивна позиція (поведінка пригнічення). За кількістю компетентних реакцій визначається рівень компетентності в спілкуванні за шкалою: 21-27 балів – високий рівень; 19-20 балів – вище середнього; 15-18 балів - середній рівень; 12- 14 балів – нижче середнього; 0-11 балів – низький рівень.

Таким чином, можна визначити, який стиль спілкування переважає в особистості в певній ситуації.

Комунікативна компетентність – узагальнююча комунікативна якість особистості, що включає розвинуті комунікативні здібності та сформовані вміння і навички міжособистісного спілкування, знання щодо основних його закономірностей та правил.

2.2. Аналіз результатів дослідження

На першому етапі емпіричного дослідження ми звернули увагу на особливості ситуативної (реактивної) тривожності жінок, чоловіки яких, зараз перебувають у зоні бойових дій, уже повернулися додому або займаються ліквідацією наслідків військової агресії Росії проти України та визначили рівні прояву тривожності в змінених умовах життя, які спостерігаються після повномасштабного вторгнення Росії, за допомогою методики «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» Ч. Спілбергера.

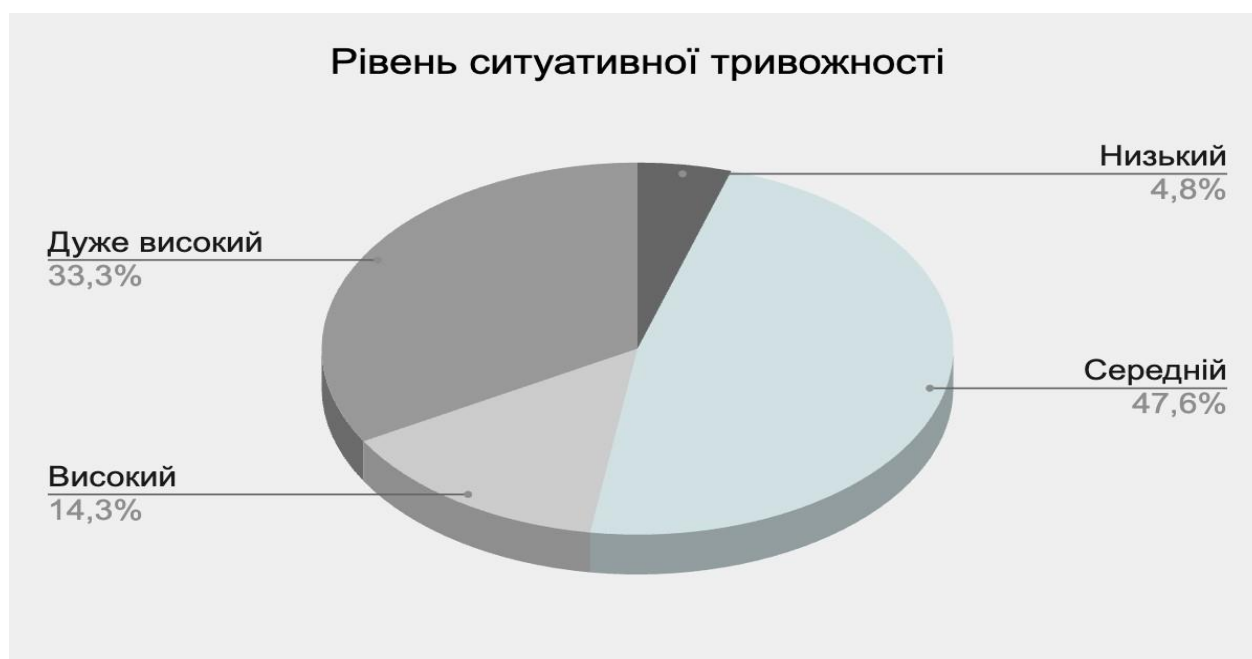


Рис. 2.1 Відсоткове співвідношення рівня ситуативної (реактивної) тривожності

Відповідно до отриманих показників, що зображені на рис.1.1., серед опитуваних жінок ситуативна тривожність проявляється: на високому рівні – 47,6%; на помірному рівні – 47,6% та на низькому рівні всього 4,8%.

Наше дослідження підтверджує той факт, що стан тривоги виникає при потраплянні в стресову ситуацію, в якій дружини військовослужбовців знаходяться щодня уже на протязі 2 років. Цей стан характеризується суб'єктивним дискомфортом, напруженістю, занепокоєнням і вегетативним збудженням в даному середовищі, він є мінливим та відрізняється різною інтенсивністю.

Значення підсумкового показника за двома даними підшкалами дозволить оцінити не тільки рівень актуальної тривоги випробовуваних, а й визначити, чи знаходяться вони під впливом стресу, а також яка інтенсивність цього впливу.

Ми дослідили та проаналізували рівень особистісної тривожності у дружин військовослужбовців.

Розглянемо результати дослідження, які представлені нижче.

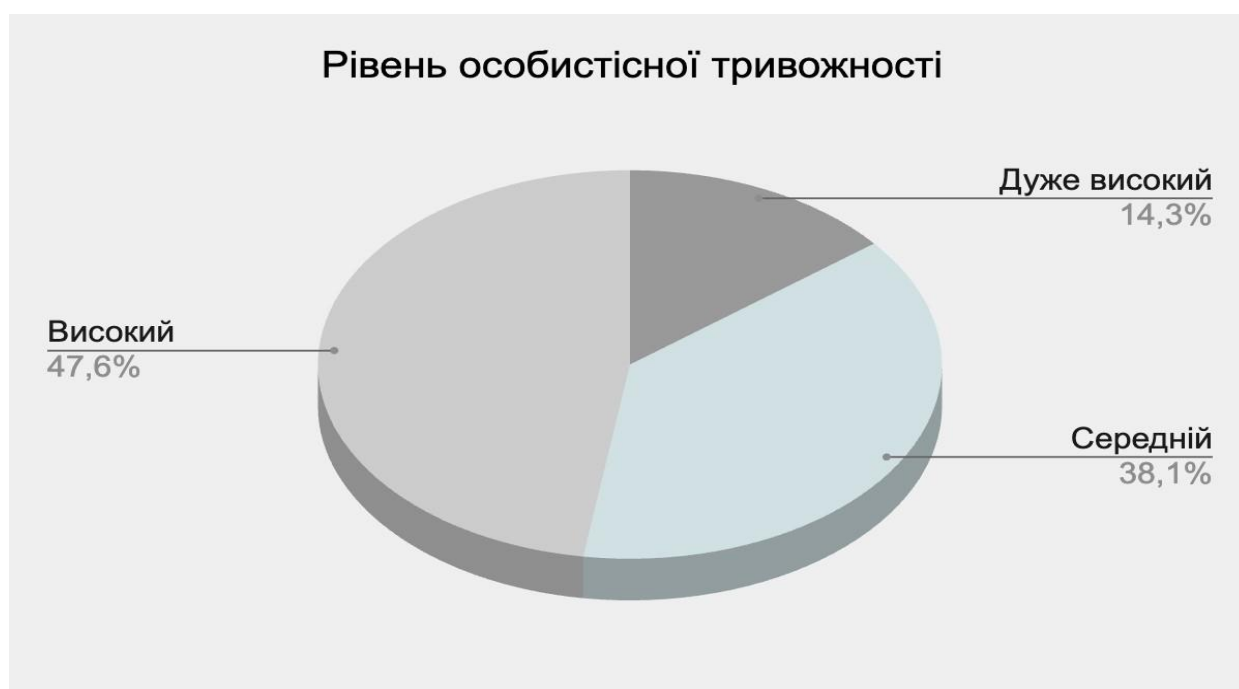


Рис. 2. 2. Відсоткове співвідношення рівня особистісної тривожності

Як бачимо, на рис. 2. 2., за результатами методики серед опитаних жінок показники поділяються на середній, високий та дуже високий рівні. На високому рівні – у 47,6%; на середньому рівні – у 38,1% та на дуже високому рівні – у 14,3 % жінок. Низького рівня особистісної тривожності серед опитаних дружин військовослужбовців немає.

Це не дивно, оскільки кожного дня дружини військовослужбовців стикаються з ситуаціями, які несуть загрозу життю їх чоловіків, приймають проблеми, як частину свого життя, у них відсутній стан впевненості, безпеки та спокою, також більшість життєвих обов'язків доводиться виконувати власними силами. Дослідження підтверджує, що особистісна тривожність, як властивість, активізується при сприйнятті небезпечних зовнішніх стимулів, що розцінюються людиною як небезпечна, емоційно виснажуються ресурси організму.

При високій особистісній тривожності кожна з потенційних ситуацій є стресом для людини й викликає у неї виражену тривогу. Це дає підставу припускати появу стану тривожності в різних пересічних ситуаціях. Дуже висока особистісна тривожність (у 14,3% опитуваних) може прямо корелювати з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Як підтверджує дослідження, дружинам військовослужбовців необхідна допомога у боротьбі з постійним потоком проблем, що падають на їх плечі.

На наступному етапі нашого дослідження, для виявлення домінуючих копінг-стратегій у дружин військовослужбовців, нами була використана методика «Індикатор копінг-стратегій». Вона є однією з найбільш показових, на наш погляд, оскільки дає змогу оцінити засоби, які використовують досліджувані в процесі подолання стресових ситуацій. На

основі цього дослідження ми змогли з'ясувати, до якої поведінкової стратегії схильється більший відсоток досліджуваних жінок.

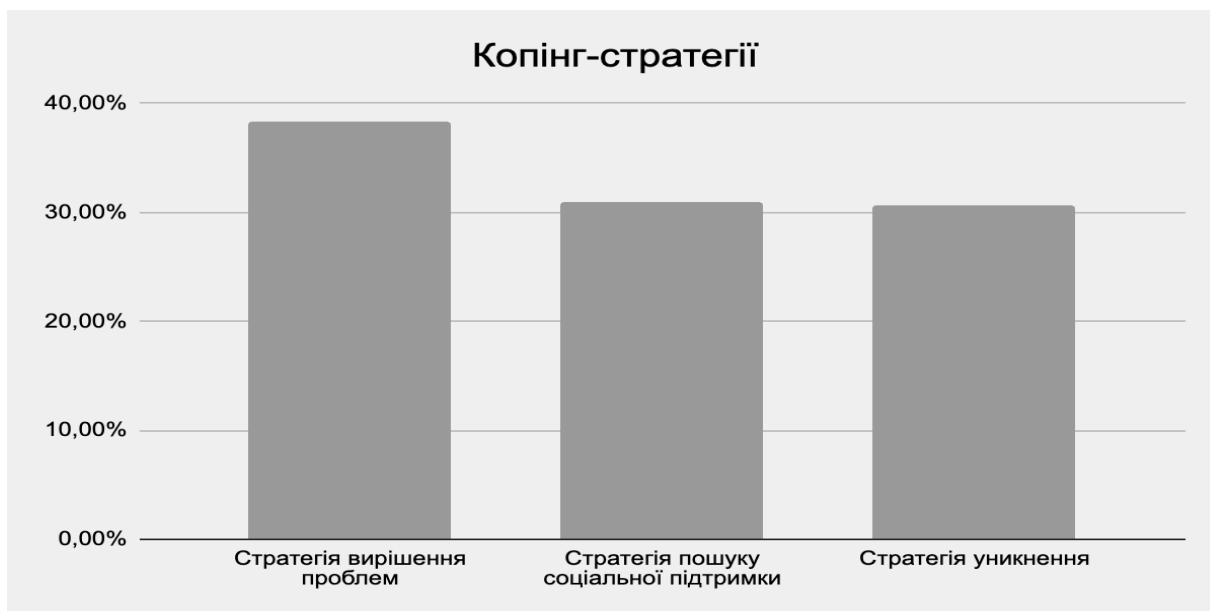


Рис. 2.3. Відсоткове співвідношення копінг-стратегій у дружин військовослужбовців

Аналізуючи отримані результати (рис. 2.3.), ми виявили, що у всіх жінок активно використовуються усі три стратегії, але переважає стратегія вирішення проблем – 38,3 %. Це активна поведінкова стратегія, при якій людина, як правило, використовуватиме всі наявні у неї особистісні ресурси для пошуку всіх можливих способів ефективного вирішення проблем. Основою для такого типу є подолання кризової ситуації і реактивність, тобто коли реакція-відповідь є реакцією на стресор. Можемо припустити, що у таких жінок буде присутнє прогнозування та реагування на майбутній стресор, ця стратегія є проактивною і орієнтованою на майбутнє.

Стратегія пошуку соціальної підтримки – 31%. Такі жінки у складних стресових ситуаціях, при потребі, зможуть покладатися на оточуючих людей, які знаходяться поруч та попросити, за необхідністю, підтримку.

Також за отриманими результатами можна побачити, що активно використовується і стратегія уникнення - 30,70%, що є зрозумілим, оскільки

у стані війни швидко змінити ситуацію або суттєво вплинути на неї неможливо. Насправді, стратегія уникнення є однією з провідних поведінкових стратегій при формуванні дезадаптивної поведінки людини. Вона спрямована на подолання або зниження дистресу особистістю, яка знаходиться поки що на нижчому рівні розвитку, використання даної стратегії зумовлено недостатністю розвитку особистісних копінг-ресурсів та слабо розвиненими навичками активного вирішення проблемних ситуацій. Однак стратегія уникнення може носити адекватний або неадекватний характер, в залежності від конкретної стресової ситуації.

Одним із варіантів цієї стратегії є намагання змиритися із ситуацією, приймає її, як неминучу, вчиться співіснувати з новими обставинами, які не можливо на даний час розв'язати об'єктивно і швидко, людина приймає їх як частину свого життя. Саме ця стратегія може проявлятися у такий час, як зараз, коли Україна тривалий час протистоїть Російській агресії, і стає з провідною поведінковою стратегією при формуванні залежної поведінки, з якою формується і тенденція до зняття стресу та уникання емоційної напруги, тощо.

Проведене дослідження підтверджує гнучкий підхід у дружин військовослужбовців до проблемних ситуацій. Такі жінки використовуватимуть для вирішення поставлених задач усі власні наявні можливості, а також, як правило, залучатимуть у цьому процесі доступні сторонні ресурси та обиратимуть стратегію соціальної підтримки. Варто відзначити, що найбільш ефективним у вирішенні стресових ситуацій буде вдале поєднання всіх трьох копінг-стратегій, а також своєчасний та вдалих вибір кожної з них в різних окремих обставинах, на що і вказує нам проведене опитування.

Наступна методика – «Діагностика рівня рефлексивності» А. Карпова.

Розглянемо результати діагностики рівня рефлексивності у досліджуваної вибірки.

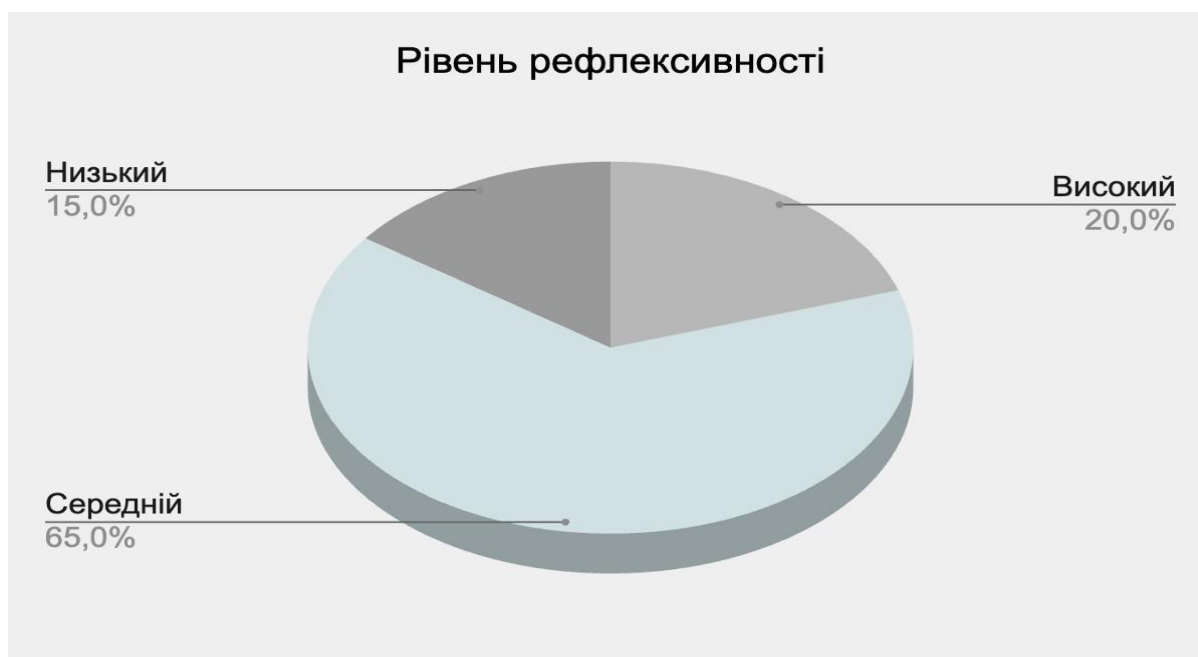


Рис. 2. 4. Відсоткове співвідношення рівня рефлексивності у дружин військовослужбовців

Високий рівень рефлексивності мають 20% обстежуваних, середній рівень – 65% і низький рівень – у 15% серед опитаних дружин військовослужбовців.

За результатами дослідження можемо зробити висновок, що опитувані з високим та середнім рівнями розвитку рефлексії виявлятимуть вищий рівень самоконтролю поведінки та емоцій, їм буде притаманне глибше осмислення елементів ситуації, аналіз співвідношення своїх дій із ситуацією відповідно до мінливих умов. Така рефлексія виражатиметься в обмірковуванні своєї поточної діяльності, у розгортанні процесів ухвалення рішення, у схильності до самоаналізу. Ретроспективна рефлексія виявлятиметься в схильності до аналізу вже виконаної в минулому діяльності та подій, що відбулися, у частоті і тривалості аналізу та оцінки минулої події.

Перспективна рефлексія виявлятиметься у співвідношенні аналізу майбутньої діяльності, поведінки з плануванням, прогнозуванням ймовірних

результатів. Основними характеристиками такої рефлексії є деталізація планування поведінки, частота звернення до майбутніх подій, орієнтація на майбутнє. Рефлексія є одним з найбільш важливих психологічних механізмів, що забезпечують адаптивність людини існування в нових умовах під час війни.

Далі для проведення діагностики комунікативних умінь у дружин військовослужбовців ми використали методику «Тест-опитувальник комунікативних умінь Міхельсона», Гільбуха. Вона призначена для діагностики рівня комунікативної компетентності і якості сформованих основних комунікативних умінь.



Рис. 2.5. Відсоткове співвідношення стилів комунікативних умінь у дружин військовослужбовців.

Проаналізувавши отримані дані, представлені на рисунку 2.5 ми бачимо, що у всіх жінок зі значною перевагою домінує компетентний стиль комунікативної поведінки – 63,47%, залежний стиль виявлено у 24,76%, а агресивний присутній лише у 11,76% від загальної кількості балів.

Такі результати дають можливість зробити припущення, що жінки з компетентним стилем комунікативної поведінки краще наділені умінням чути співрозмовника, а також висловлювати свої бажання та почуття, гармонійно поєднують невербальні та вербальні засоби спілкування, можуть чітко говорити про свої почуття співрозмовнику, не змушуючи його припускати та здогадуватись, яке точно почуття стоїть за її словами, проявляти ініціативу в комунікативній діяльності тощо.

За результатами нашого дослідження ми з'ясували, що у більшості дружин військовослужбовців переважає компетентний стиль комунікативної поведінки, а саме: 32,5 %, з них – вище середнього – 22,5%, на середньому рівні 30,0%; лише 12,5 % на рівні нижче середнього та на низькому рівні – у 2,5 % опитаних жінок.

Відповідно ми проаналізували також залежний стиль комунікативної поведінки.

Високого, вище середнього та середнього рівнів залежного стилю комунікативної поведінки у опитаних дружин військовослужбовців не виявлено. У 3 % від загальної кількості опитаних він на рівні нижче середнього та у решти жінок – 97 % на низькому рівні.

Аналізуючи результати тестування, у всіх жінок, які пройшли опитування агресивний стиль комунікативної поведінки знаходиться на низькому рівні. Це може означати, що дружини військовослужбовців, схильні до побудови конструктивного спілкування, налагодженню комунікативних зв'язків. Також нами виявлено високий та вище середнього рівень комунікативних навичок, який переважає у дружин військовослужбовців.

Отже, дружини військовослужбовців володіють розвиненими комунікативними вміннями, у них спостерігається низький відсоток залежного типу комунікативної поведінки, також опитувані жінки не схильні до прояву агресії.

Висновки

Отже, метою нашого дослідження було визначення домінуючих копінг-стратегій та комунікативної поведінки дружин військовослужбовців. В процесі дослідження були сформовані основні завдання, які ми розглянули, проаналізували і можемо зробити наступні висновки.

1. Проаналізувавши наукові джерела в контексті психологічної проблеми, нами були розглянуті теоретичні засади поняття «комунікативна компетентність», як здатності людини вибудовувати взаємодію з іншими людьми відповідно до завдань спілкування, коректно інтерпретуючи та передаючи інформацію. Проаналізовано поняття комунікативні навички та комунікативні здібності (внутрішні властивості і можливості), які утворюють «комунікативне ядро» особистості. Комунікативні навички займають особливо вагоме значення в сімейному колі, оскільки під час війни людина з особливою увагою турбується про своє найближче оточення. Комунікативні навички ми розглядали зі сторони вміння надавати та отримувати підтримку, уміння слухати та розуміти співрозмовника, контролювати емоції тощо.

2. У нашому дослідженні у всіх жінок, які взяли участь у дослідженні, зі значною перевагою домінує компетентний стиль комунікативної поведінки – 63,47%, залежний стиль виявлено у 24,76%, агресивний присутній лише у 11,76% від загальної кількості балів.

3. Аналізуючи домінуючі копінг-стратегії у дружин військовослужбовців, ми виявили, що у всіх досліджуваних активно використовуються усі три стратегії, але переважає все ж стратегія вирішення проблем. На другому місці – стратегія пошуку соціальної підтримки, яку обрали – 31%, і 30,70% обирають стратегію уникнення проблем. Було виявлено, що дружини українських військовослужбовців, які беруть участь у російсько-українській війні, використовують такі копінг-стратегії: соціальна підтримка з боку членів сім'ї та близьких друзів, допомога іншим

людям, комунікація з чоловіком, позитивний рефреймінг факту перебування чоловіка на фронті, постійна зайнятість роботою, дітьми, транслювання своїх переживань близьким людям тощо.

4. Виявлено, що більшість жінок військовослужбовців перебувають у стані підвищеної тривожності, а саме: на середньому рівні – 47,6% , високий рівень притаманний – 14,3%, і дуже високий – 33,3%. На низькому рівні тривожність виявлено лише у 4,8% жінок. Не є дивним те, чому саме цей стан переважає у дружин військовослужбовців, адже вони кожного дня стикаються з ситуаціями, які несуть загрозу життю їхнім чоловікам, невизначеністю, невпевненістю у майбутньому, зустрічаються з ситуаціями, які потребують миттєвого прийняття рішень.

5. З'ясовано, що респонденти з високим та середнім рівнями розвитку рефлексії виявлятимуть вищий рівень самоконтролю поведінки та емоцій, їм буде притаманне глибше осмислення елементів ситуації, аналіз співвідношення своїх дій із ситуацією відповідно до мінливих умов середовища. Така рефлексія буде виражатися в обмірковуванні своєї поточної діяльності, у розгортанні процесів ухвалення рішення, у схильності до самоаналізу. Ретроспективна рефлексія виявлятиметься у схильності до аналізу вже виконаної в минулому діяльності та подій, що відбулися, у частоті і тривалості аналізу та оцінки минулої події.

6. У майбутньому необхідно розробляти концепцію соціальної підтримки дружин українських військовослужбовців з урахуванням методологічних особливостей копінг-стратегій, а також результатів міжнародних та українських соціологічних досліджень, з метою оптимізації їх соціального життя та забезпечення підтримки їхньої соціальної адаптації.

Список використаних джерел

1. Агаєв, Н. А., Кокун, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., Остапчук, В.В., & Ткаченко В. В. (2016). Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Метод. посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ.

2. Бедюк, М. В. (2016). Особливості реалізації програми «Психологічна допомога бійцям АТО та їхнім сім'ям». Психологія: реальність і перспективи 6, 18-21.

3. Борисова Ю. В. Копінг-стратегії жінок, які опинилися в складних життєвих обставинах [Електронний ресурс] / Ю. Борисова, Є. Асіченко. –2016. Режим доступу до ресурсу: <http://www.dnu.dp.ua/docs/ndc/confdocs/2016/9.pdf>.

4. Бриндіков, Ю. Л. (2018a). Соціальна політика у сфері соціального захисту учасників АТО та їх родин на місцевому рівні (приклад м. Хмельницького). В. Поліщук (ред.), Соціальна робота з різними категоріями населення у громаді: українські реалії та міжнародний досвід: колективна монографія (с. 54–68). Тернопіль: ФОП Осадча Ю.В.

5. Бриндіков, Ю. Л. (2018b). Характеристика інноваційних методик діагностики травматичного стресу у військовослужбовців учасників бойових дій. Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії: зб. матеріалів, доповідей Всеукр. наук.-практ. конф. (с. 217-219). Маріуполь.

6. Булах І. С., Грінченко Ю. А. Психологічний аналіз вивчення внутрішньоособистісних конфліктів у зарубіжних та вітчизняних джерелах. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2010. Вип. 2. С. 109-110.

URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf_2010_2_12

7. Буряк, О. О., Гіневський, М. І., & Катеруша, Г. Л. (2015). Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом. Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил, 3(44), с. 137-141.

8. Бушуєва Т. В. Взаємозв'язок особистісних особливостей та копінг-стратегій жінок у період дорослішання / Т. Бушуєва // Психологія: реальність і перспективи. – 2017.

9. Василенко М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. Костюка АПН України / за ред. С. Максименка. 2009. Т. XI. Ч. 7. С. 95-107.

10. Венгер, Г. С. (2015). Психологічні особливості рольових стосунків у дистантних сім'ях. Проблеми сучасної психології, 27, с. 103-116.

11. Венгер Г. С. (2016b). Особливості соціальної роботи із різною типологією сімей. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 6 (2), 127 –133.

12. Верховна Рада України. Закон України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей» (1992). Взято з <https://bit.ly/2QTo0rwю>

13. Вознесенська, О. Л. (2015). Використання мандали в медіаосвітніх заняттях. Простір арт-терапії. Збірник наукових праць, 1, 4-21.

14. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2016. № 2. С. 97, 99-101.

15. Волошин, П. В., Шестопалова, Л. Ф., Підкоритов, В. С., Марута, Н. О., Бачеріков, А. М., Панченко, О. А., & Рачкаускас, Г. С. (2002). Посттравматичні стресові розлади: діагностика, лікування, реабілітація: методичні рекомендації. Харків.

16. Грабовська С., Єсип М. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. Соціогуманітарні проблеми людини. Серія: Психологічне здоров'я особи і суспільства. 2010. № 4. С. 188-199. URL:<http://dspace.nbu.gov.ua/bitstream/handle/123456789/27423/19Hrabowska.pdf?sequence=1>

17. Губеладзе, І. Г. (2018). Адаптаційний потенціал сім'ї та родини в умовах війни. Л. Коробка (голов. ред.), Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації (с. 147-176). Кропивницький: Імекс-ЛТД. Взято з: <https://bit.ly/3lSG5Cl>.

18. Гуляс І. А. Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості. Science and Education a new dimension Pedagogy and Psychology.– 2015. Вип. 3 (20). С. 72-75.

19. Даценко Т. О. Ресурси особистості, спрямовані на подолання страху: психологічний захист і копінг-стратегії. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2014. № 3. С. 150–155

20. Денисевич, Н. Ю. (2017). Моделі психологічної допомоги дружинам демобілізованих військовослужбовців. Проблеми політичної психології, 5 (19), 33-42. 42.

21. Дідик, Н. Ф. (2018b). Уявлення офіцерів про сім'ю як чинник психологічного стану військовослужбовців. Сімейна політика в Україні: проблеми і перспективи розвитку: матеріали всеукр. наук.-практ. конф. (с.41-45). Київ.

22. Дідик, Н. Ф. (2018d). Вплив сімейних проблем на психологічний стан військовослужбовців під час АТО. Наукові студії із соціальної та політичної психології, 41 (44), 68-80.

23. Дідух М. М. Стан розвитку компонентів конструктивної копінг-поведінки у працівників органів внутрішніх справ. // Проблеми сучасної психології. – 2014. – Вип. 26. – С. 129–143. – Ел. ресурс: <http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/158790/158054>

24. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В. Зливков, С. Лукомська, О. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. с. 219.

25. Капська, А. Й., & Олексюк, Н. С. (2009). Організаційно-педагогічне забезпечення позитивної життєдіяльності сім'ї військовослужбовця. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки, 61, 5-10.

26. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П., Литвиненко Л. І., Царенко Л. Г.; Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посіб. / за ред. З. Г. Кісарчук. К. : ТОВ «Вид-во «Логос», 2015. с. 207.

27. Корнієнко, І. О. (2015). Фактор сім'ї у розвитку опанувальної поведінки особистості. Вісник Національного університету оборони України, 3(46), с. 137-142.

28. Корнієнко І. О. Взаємозв'язок особистісних особливостей і стратегій копінг-поведінки в ситуаціях оцінювання. Проблеми сучасної психології. Кам'янець-Подільський, 2011. Т. 13. С. 98–107.

29. Корольов, С. С. (2006). Проблеми соціального захисту населення та його стан серед військовослужбовців на початковому етапі реформування Збройних Сил України. Вісник Київського славістичного університету, с. 27.

30. Кляпець, О. Я. (2016). Вплив наслідків переживання травматичних подій ветеранами на їх сімейні взаємини. Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції: матеріали міжвідом. наук.практ. конф. (с. 155-158). Київ.

31. Купреєва О. І. Копінг-стратегії як ресурси психологічної стійкості студентів з інвалідністю. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. Костюка. Т. ІХ. Загальна 53 психологія. Етнічна психологія. Історична психологія. Вип. 9. 2016. С. 335-343.

32. Куриця Д.І. Визначення домінуючих копінг-стратегій у професійній діяльності держслужбовців. Проблеми сучасної психології. 2010. Вип. 8. С. 573–581.

33. Ляшин Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. – С. 293-309. Максименко К. С. Бібліографія. - С. 497-523.

34. Малильо О.П., Корнієнко І. О. Опанувальна поведінка особистості в процесі розвитку сімейних відносин. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 21. С. 399-410.

35. Мушкевич, М. І. (заг. ред.). (2016). Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям: колективна монографія. Луцьк: Вежа-Друк.

36. Мяленко, В. В. (2017). Психологічні стратегії адаптації сімей учасників АТО до умов і наслідків воєнного конфлікту в процесі опрацювання травматичного досвіду. Проблеми політичної психології, 5(19), С. 53-62.

37. Олексюк Н. С., Капська А. Й. (2010). Вплив ресурсного забезпечення на соціально-педагогічну роботу з сім'єю військовослужбовців. Науковий часопис НПУ імені М. Драгоманова. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка, 11, С. 68-76.

38. Орловська, О. А. (2019). Психологічні чинники сімейної адаптації учасників бойових дій. Актуальні проблеми психології. Том 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія, 54, С. 100-105.

39. Пілецький В.С. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2014. № 19. С. 185–194.

40. Подружжя після АТО. Жіноча сила України (2017). Взято 10 вересня 2020, <http://syta.in.ua/2020/01/30/podruzzhzhya-pislya-ato/>.

41. Потапчук, Є. М. (1998). Психопрофілактика міжособистісних конфліктів у сім'ях військовослужбовців прикордонних військ (дис. канд.

психол. наук). Академія прикордонних військ України ім. Богдана Хмельницького.

42. Рибик, Л. А. (2016). Вторинний посттравматичний стресовий розлад у дружин учасників бойових дій. *Юридична психологія*, 2(19), С. 148-156.

43. Родіна Н. В. Психологія копінг поведінки: системне моделювання: дис. д-ра. псих. наук: 19.00.01. Київ, 2013. С.21. URL: http://dspace.onu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/4098/1/Dis_Rodina04.12.pdf

44. Родіна Н. В. Роль проактивного копінгу в подоланні особистістю життєвої кризи / Н. Родіна, Б. Бірон / *Вісник Одеського національного університету*. – 2011. - Т. 16, В. 17. – С. 68-79.

45. Сазонова О.В. Дослідження співвідношення між домінуючими копінг-стратегіями, рівнем тривожності та самооцінки учнів. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 23. С. 562–573.

46. Сайт Всесвітньої організації охорони здоров'я. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/deafness-and-hearing-loss>

47. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості /О. Войцеховська, Г. Закалик // *Педагогіка і психологія професійної освіти*. –2016. – №2. С. 104

48. Тополь О. В. Соціально-психологічна реабілітація учасників антитерористичної операції. *Вісник Черкаського держ. пед. ун-ту*. Черкаси, 2015. С. 230–233.

49. Чеканська О. А., Данчук Ю. П. Особливості копінг-поведінки особистості у стресових ситуаціях. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 4. Т. 1. С. 63-67.

50. Шебанова В.І. Копінг-поведінка: механізми подолання стресу. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 289–296.

51. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми загальної та педагогічної психології*

: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. Костюка НАПН України / за заг. ред. С. Д. Максименка. 2018. Вип. 39. С. 368–379.

52. Шебанова В. І., Шебанова С. Г. Теоретичний аналіз копінг-поведінки у сучасних наукових дослідженнях. Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології : зб. наукових праць ХНТУ / ред. кол. В. Бутенко, І. Лопушинський. Херсон : ХНТУ, 2010. Вип. 2 (3). С. 262–268.

53. Яблонська, Т. М. (2018). Сім'я як ресурс психологічної реабілітації комбатантів. Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії: збірник матеріалів, доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції (с. 82-86). Маріуполь.

54. Ярош Н. С. Роль рефлексії у процесі подолання стресу особистістю //Психологічний часопис : зб. наук. пр. / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2017.

55. Adler A. The Individual Psychology of Alfred Adler A Systematic Presentation in Selections from His Writings Basic Books, New York. 1956. 503 p

56. Carver C., Connor-Smith J. Personality and coping. Annual Review of Psychology. 2010. № 61. P. 679–704.

57. Knapp M.L., Miller Y.R. Handbook of Interpersonal communication. N.Delhi. 1985. P. 171–175

58. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 445 p.

59. Ledberg S.K., Ruffa C. Military Families: Topography of a Field. Handbook of Military Sciences / A. Sookermany (Ed.). Springer, Cham. 2020. P. 1-16. https://doi.org/10.1007/978-3-030-02866-4_35-1

60. Padden D.L., Connors R.A., Agazio J.G. Stress, coping, and well-being in military spouses during deployment separation. Western Journal of Nursing Research. 2011. No. 33 (2). P. 247–267. <https://doi.org/10.1177/0193945910371319>

61. Marnocha S. Military wives' transition and coping: Deployment and the return home. International Scholarly Research Network. 2012. Vol. 798342. <https://doi.org/10.5402/2012/798342>

62. Maslow A. H. Motivation and personality (2nd ed.). New York: Harper & Row. 1970 P. 114

63. Roloff M. Understanding interpersonal communication: Making choices in changing times. 2010. p. 540.

64. Shapiro, D. N., Kaplow, J. B., Amaya-Jackson, L., & Dodge, K. A. (2012). Behavioral markers of coping and psychiatric symptoms among sexually abused children. *Journal of Traumatic Stress*, 25, 157–163.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч.Спілберга».

У рамках цього тесту створено 2 підшкали. Перша складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність), друга - 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, риси особистості.

Пропонується 4 варіанти відповідей - ніколи, інколи, часто, майже завжди.

Показник **ситуативної** (реактивної) тривожності розраховується за формулою:

$PT = \sum 1 - \sum 2 + 50$, де:

$\sum 1$ – сума обраних цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$ – сума обраних цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Показник **особистісної** тривожності розраховується за формулою:

$OT = \sum 1 - \sum 2 + 35$,

де $\sum 1$ – сума обраних цифр по пунктах 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\sum 2$ – сума обраних цифр по пунктах 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Текст опитувальника

Шкала ситуативної тривожності

1. Я спокійний
2. Мені ніщо не загрожує
3. Я перебуваю в напруженні
4. Я внутрішньо скутий
5. Я відчуваю себе вільно
6. Я засмучений
7. Мене хвилюють можливі невдачі
8. Я відчуваю душевний спокій
9. Я стривожений
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення
11. Я впевнений в собі
12. Я нервуюсь
13. Я не знаходжу собі місця
14. Я напружений
15. Я не відчуваю скутості, напруження
16. Я задоволений
17. Я стурбований
18. Я дуже збуджений і мені не по собі
19. Мені радісно
20. Мені приємно

Шкала особистісної тривожності

21. У мене буває піднесений настрій

22. Я буваю дратівливим
23. Я легко впадаю в розпач
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші
25. Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути
26. Я відчуваю приплив сил і бажання працювати
27. Я спокійний, урівноважений та зібраний
28. Мене турбують можливі труднощі
29. Я дуже переживаю через дрібниці
30. Я буваю цілком щасливий
31. Я все приймаю близько до серця
32. Мені не вистачає впевненості в собі
33. Я відчуваю себе беззахисним
34. Я намагаюсь уникати критичних ситуацій та труднощів
35. У мене буває хандра
36. Я буваю задоволений
37. Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене
38. Буває, що я відчуваю себе невдахою
39. Я врівноважена людина
40. Мене охоплює неспокій коли я думаю про свої справи і турботи

Додаток Б

Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан)

Опитувальник складається з 33 питань.

Бали нараховуються за наступною схемою:

- відповідь «Повністю погоджуюсь» оцінюється в 3 бали.
- Відповідь «Погоджуюсь» оцінюється в 2 бали.
- Відповідь «Не погоджуюсь» - 1 бал.

Ключ. Шкала «дозвіл проблем» - відповіді «так» по пунктах 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 30.

Шкала «пошук соціальної підтримки» - відповіді «так» по пунктах 1,5,7,12,14,19,23,24, 25, 31, 32.

Шкала «уникнення проблем» - відповіді «так» по пунктах 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Текстовий матеріал

1. Дозволю собі поділитися почуттям з другом
2. Намагаюся все зробити так, щоб мати можливість якнайкраще вирішити проблему
3. Здійснюю пошук усіх можливих рішень, перш ніж щось зробити
4. Намагаюся відволіктися від проблеми
5. Приймаю співчуття та розуміння від інших
6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи погані
7. Обговорюю ситуацію з людьми, тому що обговорення допомагає мені почуватися краще

8. Ставлю для себе низку цілей, що дозволяють поступово справлятися із ситуацією
9. Дуже ретельно зважую можливості вибору
10. Мрію, фантазую про найкращі часи
11. Намагаюся різними способами вирішувати проблему, доки не знайду підходящий варіант
12. Довіряю свої страхи родичам чи друзям
13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу один
14. Розповідаю іншим людям про складну ситуацію, бо тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення.
15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище
16. Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми
17. Роздумую про себе план дій
18. Дивлюся телевизор довше, ніж зазвичай
19. Іду до когось (друга чи фахівця), щоб він допоміг мені почуватися краще
20. Стою твердо на своєму і борюся за те, що мені потрібне в будь-якій ситуації
21. Уникаю спілкування з людьми
22. Займаюся хоббі або спортом, щоб уникнути проблем
23. Йду до друга за порадою – як виправити ситуацію
24. Іду до друга, щоб він допоміг мені краще зрозуміти проблему
25. Приймаю співчуття, порозуміння від друзів
26. Сплю більше, ніж зазвичай
27. Фантазую про те, що все могло б бути інакше
28. Уявляю себе героєм книги чи кіно
29. Намагаюся вирішити проблему
30. Хочу, щоб люди залишили мене одного
31. Приймаю допомогу від друзів чи родичів
32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще
33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання

Додаток В

Методика «Діагностика рівня розвитку рефлексивності» А.Карпов

Методика містить у собі 27 тверджень, які досліджуваний співвідносить із собою та своєю поведінкою, а ступінь відповідності виражає відповідно до 7- бальної шкали, де «1» – абсолютно невірно; «2» – невірно; «3» – скоріше невірно; «4» – відсутність точної відповіді, сумніви; «5» – швидше вірно «6» – вірно; «7» – абсолютно вірно». Згідно з ключем, методика має 15 прямих тверджень (№№: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25) та 12 зворотних (№№ 2, 6, 7, 8, 12, 13, 16, 17, 21), що враховується при підрахунку балів. «Сирі» бали переводяться в стени відповідно до таблиці.

Стени	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бали від	80	81	101	108	114	123	131	140	148	157	172

Бали до	нижче	00	07	13	22	30	39	47	56	71	вище
---------	-------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	------

Текстовий матеріал

1. Прочитавши хорошу книгу, я завжди потім довго думаю про неї; хочеться її з ким-небудь обговорити.
2. Коли мене раптом несподівано про щось запитують, я можу відповісти перше, що спало на думку.
3. Перш ніж зняти трубку телефону, щоб подзвонити по справі, я зазвичай подумки планую майбутню розмову.
4. Зробивши якийсь промах, я довго потім не можу відволіктися від думок про нього.
5. Коли я розмірковую над чимось або розмовляю з іншою людиною, мені буває цікаво раптом згадати, що послужило початком ланцюжка думок.
6. Приступаючи до важкого завдання, я намагаюся не думати про майбутні труднощі.
7. Головне для мене - уявити кінцеву мету своєї діяльності, а деталі мають другорядне значення.
8. Буває, що я не можу зрозуміти, чому хтось незадоволений мною.
9. Я часто ставлю себе на місце іншої людини.
10. Для мене важливо в деталях уявляти собі хід майбутньої роботи.
11. Мені було б важко написати серйозний лист, якби я заздалегідь не склав план.
12. Я віддаю перевагу діяти, а не розмірковувати над причинами своїх невдач.
13. Я досить легко приймаю рішення щодо дорогої покупки.
14. Як правило, щось задумавши, я прокручую в голові свої задуми, уточнюючи деталі, розглядаючи всі варіанти.
15. Я турбуюся про своє майбутнє.
16. Думаю, що в безлічі ситуацій треба діяти швидко, керуючись першою думкою, що прийшла в голову.
17. Часом я приймаю необдумані рішення.
18. Закінчивши розмову, я, буває, продовжую вести її подумки, наводячи все нові і нові аргументи на захист своєї точки зору.
19. Якщо відбувається конфлікт, то, розмірковуючи над тим, хто в ньому винен, я в першу чергу починаю з себе.
20. Перш ніж прийняти рішення, я завжди намагаюся все ретельно обміркувати і зважити.
21. У мене бувають конфлікти від того, що я часом не можу передбачити, якої поведінки чекають від мене оточуючі.
22. Буває, що, обмірковуючи розмову з іншою людиною, я як би подумки веду з ним діалог.
23. Я намагаюся не замислюватися над тим, які думки і почуття викликають у інших людей мої слова та вчинки.
24. Перш ніж зробити зауваження іншій людині, я обов'язково подумаю, якими словами це краще зробити, щоб його не образити.
25. Вирішуючи важке завдання, я думаю над ним навіть тоді, коли займаюся іншими справами.
26. Якщо я з кимось сварюся, то в більшості випадків не вважаю себе винним.
27. Рідко буває так, що я шкодую про сказане.

Додаток Г

Опитувальник «Комунікативні вміння», Л. Міхельсон
(адаптація Ю. Гільбуха)

Опитувальник містить опис 27 комунікативних ситуацій. До кожної ситуації пропонується 5 можливих варіантів поведінки. Уважно прочитайте кожну з описаних ситуацій і виберіть один варіант поведінки в ній. Це має бути найбільш характерна для Вас поведінка, те, що Ви дійсно робите в таких випадках, а не те, що, по-вашому, слід було б робити. Не можна вибирати два або більше варіантів або приписувати варіант, не зазначений в опитувальнику.

Тестовий матеріал

1. Хто-небудь говорить Вам: «Мені здається, що Ви чудова людина». Ви зазвичай в подібних ситуаціях:

- а) Говорите: «Ні, що Ви! Я таким не є».
- б) Говорите з посмішкою: «Спасибі, я дійсно людина видатна».
- в) Говорите: «Спасибі».
- г) Нічого не говорите і при цьому червонієте.
- д) Говорите: «Так, я думаю, що відрізняюся від інших і в кращу сторону».

2. Хто-небудь здійснює дію або вчинок, які, на Вашу думку, є чудовими. У таких випадках Ви зазвичай:

а) Поступаєте так, як якщо б ця дія не була настільки чудовою, і при цьому говорите: «Нормально».

- б) Говорите: «Це було чудово, але я бачив результати трохи краще».
- в) Нічого не говорите.
- г) Говорите: «Я можу зробити набагато краще».
- д) Говорите: «Це дійсно чудово!».

3. Ви займаєтеся справою, яка Вам подобається, і думаєте, що вона у Вас виходить дуже добре. Хто-небудь говорить: «Мені це не подобається!» Зазвичай в таких випадках Ви:

- а) Говорите: «Ви - дурень!»
- б) Говорите: «Я все ж думаю, що це заслуговує гарної оцінки».
- в) Говорите: «Ви праві», хоча насправді не згодні з цим.
- г) Говорите: «Я думаю, що це видатний рівень! Що Ви в цьому розумієте».
- д) Відчуваєте себе скривдженим і нічого не говорите у відповідь.

4. Ви забули взяти з собою якийсь предмет, а думали, що принесли його, і хтось говорить Вам: «Ви такий тюхтій! Ви забули б і свою голову, якби вона не була прикріплена до плечей». Зазвичай Ви у відповідь:

а) Говорите: «У будь-якому випадку, я розумніше за Вас! Крім того, що Ви в цьому розумієте!».

- б) Говорите: «Так, Ви праві. Іноді я веду себе як тюхтій».
- в) Говорите: «Якщо хто-небудь тюхтій, то це Ви».
- г) Говорите: «У всіх людей є недоліки. Я не заслуговую такої оцінки тільки за те, що забув щось».
- д) Нічого не говорите або взагалі ігноруйте цю заяву.

5. Хто-небудь, з ким Ви домовилися зустрітися, запізнився на 30 хвилин, і це Вас засмутило, причому людина ця не дає жодних пояснень своєму запізненню. У відповідь Ви зазвичай:

- а) Говорите: «Я засмучений тим, що Ви змусили мене стільки чекати».
- б) Говорите: «Я все думав, коли ж Ви прийдете».
- в) Говорите: «Це був останній раз, коли я змусив себе чекати Вас».

- г) Нічого не говорите цій людині.
- д) Говорите: «Ви ж обіцяли. Як Ви сміли так спізнюватися!»
6. Вам потрібно, щоб хто-небудь зробив для Вас одну річ. Зазвичай в таких випадках Ви:
- а) Нікого ні про що не просите.
- б) Говорите: «Ви повинні зробити це для мене».
- в) Говорите: «Не могли б Ви зробити для мене одну річ?», після цього пояснюєте суть справи.
- г) Злегка натякаєте, що Вам потрібна послуга цієї людини.
- д) Говорите: «Я дуже хочу, щоб Ви зробили це для мене».
7. Ви знаєте, що хтось відчуває себе засмученим. Зазвичай в таких ситуаціях Ви:
- а) Говорите: «Ви виглядаєте засмученими. Чи не можу я допомогти?»
- б) Перебуваючи поряд, не заводите розмови про його стан.
- в) Говорите: «У Вас якась неприємність?»
- г) Нічого не говорите і залишаєте цю людину наодинці з собою.
- д) Сміючись говорите: «Ви просто як велика дитина!»
8. Ви відчуваєте себе засмученим, а хто-небудь говорить: «Ви виглядаєте засмученими». Зазвичай в таких ситуаціях Ви:
- а) Негативно хитаєте головою або ніяк не реагуєте.
- б) Говорите: «Це не Ваша справа!»
- в) Говорите: «Так, я трохи засмучений. Спасибі за участь».
- г) Говорите: «Дарма».
- д) Говорите: «Я засмучений, залиште мене одного».
9. Хто-небудь засуджує Вас за помилку, яку зробив інший. У таких випадках Ви зазвичай:
- а) Говорите: «Ви збожеволіли!»
- б) Говорите: «Це не моя вина. Цю помилку зробив хтось інший».
- в) Говорите: «Я не думаю, що це моя вина».
- г) Говорите: «Залиште мене у спокої, Ви не знаєте, що Ви говорите».
- д) Приймаєте свою провину або не кажете нічого.
10. Хто-небудь просить Вас зробити що-небудь, але Ви не знаєте, чому це повинно бути зроблено. Зазвичай в таких випадках Ви:
- а) Говорите: «Це не має ніякого сенсу, я не хочу це робити».
- б) Виконуєте прохання і нічого не говорите.
- в) Говорите: «Це дурість; я не збираюся цього робити».
- г) Перш ніж виконати прохання, говорите: «Поясніть, будь ласка, чому це повинно бути зроблено».
- д) Говорите: «Якщо Ви цього хочете ...», після чого виконуєте прохання.
11. Хтось говорить Вам, що на його думку, те, що Ви зробили, чудово. У таких випадках Ви зазвичай:
- а) Говорите: «Так, я, зазвичай, це роблю краще, ніж більшість інших».
- б) Говорите: «Ні, це не було настільки здорово».
- в) Говорите: «Правильно, я дійсно це роблю краще за всіх».
- г) Говорите: «Спасибі».
- д) Ігноруєте почуте і нічого не відповідаєте.
12. Хто-небудь був дуже люб'язний з Вами. Зазвичай в таких випадках Ви:
- а) Говорите: «Ви дійсно були дуже люб'язні по відношенню до мене».
- б) Дієте так, ніби ця людина не була настільки люб'язна до Вас, і говорите: «Так, дякую».

в) Говорите: «Ви поводитися відносно мене цілком нормально, але я заслуговую більшого».

г) Ігноруєте цей факт і нічого не говорите.

д) Говорите: «Ви поводитися відносно мене недостатньо добре».

13. Ви розмовляєте з приятелем дуже голосно, і хто-небудь говорить Вам: «Вибачте, але Ви поведіться занадто шумно». У таких випадках Ви зазвичай: а) негайно припиняєте бесіду.

б) Говорите: «Якщо Вам це не подобається, провалюйте звідси».

в) Говорите: «Вибачте, я буду говорити тихіше», після чого розмовляєте приглушеним голосом.

г) Говорите: «Вибачте» і припиняєте бесіду.

д) Говорите: «Все в порядку» і продовжуєте голосно розмовляти.

14. Ви стоїте в черзі, і хто-небудь стає попереду Вас. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Неголосно коментуєте це, ні до кого не звертаючись, наприклад: «Деякі люди поведуться дуже нервово».

б) Говорите: «Ставайте в хвіст черги!»

в) Нічого не говорите цьому типу.

г) Говорите голосно: «Вийди з черги, ти, нахаба!»

д) Говорите: «Я зайняв чергу раніше. Будь ласка, станьте в кінець черги».

15. Хто-небудь робить що-небудь таке, що Вам не подобається і викликає у Вас сильне роздратування. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Викрикуєте: «Ви бовдур, я ненавиджу Вас!»

б) Говорите: «Я сердитий на Вас. Мені не подобається те, що Ви робите».

в) Дієте так, щоб пошкодити цій справі, але нічого цього типу не кажете.

г) Говорите: «Я розсерджений. Ви мені не подобаєтесь».

д) Ігноруєте цю подію і нічого не говорите цьому типу.

16. Хто-небудь має що-небудь таке, чим Ви хотіли б користуватися. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Говорите цій людині, щоб вона дала Вам цю річ.

б) Утримуєтеся від усяких прохань.

в) Відбираєте цю річ.

г) Говорите цій людині, що Ви хотіли б користуватися даним предметом, і потім просите його у неї.

д) Розмірковує про цей предмет, але не просите його для користування.

17. Хто-небудь запитує, чи може він отримати у Вас певний предмет для тимчасового користування, але оскільки це новий предмет, Вам не хочеться його позичати. У таких випадках Ви зазвичай:

а) Говорите: «Ні, я тільки що отримав його і не хочу з ним розлучатися; може бути коли-небудь потім».

б) Говорите: «Взагалі-то я не хотів би його давати, але Ви можете покористуватися ним».

в) Говорите: «Ні, придбайте свій!»

г) Позичаєте цей предмет всупереч своєму небажання.

д) Говорите: «Ви збожеволіли!»

18. Якись люди ведуть бесіду про хобі, яке подобається і Вам, і Ви хотіли б приєднатися до розмови. У таких випадках Ви зазвичай:

а) Не кажете нічого.

б) Перериваєте бесіду і відразу розповідаєте про свої успіхи в цьому хобі.

в) Підходите ближче до групи і при слушній нагоді вступаєте в розмову.

г) Підходите ближче і очікуєте, коли звернуть на Вас увагу.

д) Перериваєте і негайно говорите, як сильно Вам подобається це хобі.

19. Ви займаєтеся своїм хобі, а хто-небудь питає: «Що Ви робите?» Зазвичай Ви:

а) Говорите: «О, це дрібниця». Або: «Та нічого особливого».

б) Говорите: «Не заважайте, хіба Ви не бачите, що я зайнятий?»

в) Продовжуєте мовчки працювати.

г) Говорите: «Це зовсім Вас не стосується».

д) Припиняєте роботу і пояснюєте, що саме Ви робите.

20. Ви бачите людину, яка спіткнулася і падає. У таких випадках Ви:

а) Розсміявшись, говорите: «Чому Ви не дивитесь під ноги?»

б) Говорите: «У Вас все гаразд? Може я щось можу для Вас зробити?»

в) Питаєте: «Що сталося?»

г) Говорите: «Це все вибоїни в тротуарі».

д) Ніяк не реагуєте на цю подію.

21. Ви стукнулися головою об полицю і набили шишку. Хто-небудь говорить: «З Вами все гаразд?». Зазвичай Ви:

а) Говорите: «Я прекрасно себе почуваю. Залиште мене у спокої!»

б) Нічого не говорите, ігноруючи цю людину.

в) Говорите: «Чому Ви не займаєтеся своєю справою?»

г) Говорите: «Ні, я забив свою голову, дякую за увагу до мене».

д) Говорите: «Дарма, у мене все буде о'кей».

22. Ви припустилися помилки, але вина за неї покладена на когось іншого. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Не нажите нічого.

б) Говорите: «Це їх помилка!»

в) Говорите: «Цю помилку допустив Я».

г) Говорите: «Я не думаю, що це зробила ця людина».

д) Говорите: «Це їх гірка доля».

23. Ви відчуваєте себе ображеним словами, сказаними ким-небудь на Вашу адресу. У таких випадках Ви зазвичай:

а) Ідете геть від цієї людини, не сказавши їй, що вона засмутила Вас.

б) Заявляєте цій людині, щоб вона не сміла більше цього робити.

в) Нічого не говорите цій людині, хоча відчуваєте себе скривдженим.

г) У свою чергу ображаєте цю людину, називаючи її по імені.

д) Заявляєте цій людині, що Вам не подобається те, що вона сказала, і що вона не повинна цього робити знову.

24. Хтось часто перебиває, коли Ви говорите. Зазвичай в таких випадках Ви:

а) Говорите: «Вибачте, але я хотів би закінчити те, про що розповідав».

б) Говорите: «Так не роблять. Можу я продовжити свою розповідь?»

в) Перериваєте цю людину, відновлюючи свою розповідь.

г) Нічого не говорите, дозволяючи іншій людині продовжувати свою промову. д) Говорите: «Замовкніть! Ви мене перебили».

25. Хто-небудь просить Вас зробити що-небудь, що завадило б Вам здійснити свої плани. У цих умовах Ви зазвичай:

а) Говорите: «Я дійсно мав інші плани, але я зроблю те, що Ви хочете».

б) Говорите: «Ні в якому разі! Пошукайте кого-небудь ще».

в) Говорите: «Добре, я зроблю те, що Ви хочете».

г) Говорите: «Відійдіть, залиште мене в спокої».

д) Говорите: «Я вже приступив до здійснення інших планів. Можливо, коли-небудь потім».

26. Ви бачите когось, з ким хотіли б зустрітися і познайомитися. У цій ситуації Ви зазвичай:

- а) Радісно окликаєте цю людину і йдете їй назустріч.
- б) Підходите до цієї людини, представляєтеся і починаєте з нею розмову.
- в) Підходите до цієї людини і чекаєте, коли вона заговорить з Вами.
- г) Підходите до цієї людини і починаєте розповідати про великі справи, які зробили Ви.

д) Нічого не говорите цій людині.

27. Хто-небудь, кого Ви раніше не зустрічали, зупиняється і гукає Вас вигуком «Привіт!». У таких випадках Ви зазвичай:

- а) Говорите: «Що Вам потрібно?»
- б) Не кажете нічого
- в) Говорите: «Залиште мене у спокої».
- г) Вимовляєте у відповідь «Привіт!», представляєтеся і просите цю людину представитися у свою чергу.
- д) Киваєте головою, вимовляєте «Привіт!» і проходите повз.

КЛЮЧ

	залежний	компетентний	агресивний
1	АГ	БВ	Д
2	АВ	Д	БГ
3	ВД	Б	АГ
4	БД	Г	АВ
5	Г	АБ	ВД
6	АГ	ВД	Б
7	БГ	АВ	Д
8	АГ	В	БД
9	Д	БВ	АГ
10	БД	Г	АВ
11	БД	Г	АВ
12	БГ	А	ВД
13	АГ	В	БД
14	АВ	Д	БГ
15	ВД	Б	АГ
16	БД	Г	АВ
17	Г	АБ	ДВ
18	АГ	В	БД
19	АВ	Д	БГ
20	ГД	БВ	А
21	Б	ГД	АВ
22	А	ВГ	БД
23	АВ	Д	БГ
24	Г	АБ	ВД
25	В	АД	БГ
26	ВД	АБ	Г
27	БД	АГ	В

Додаток Д

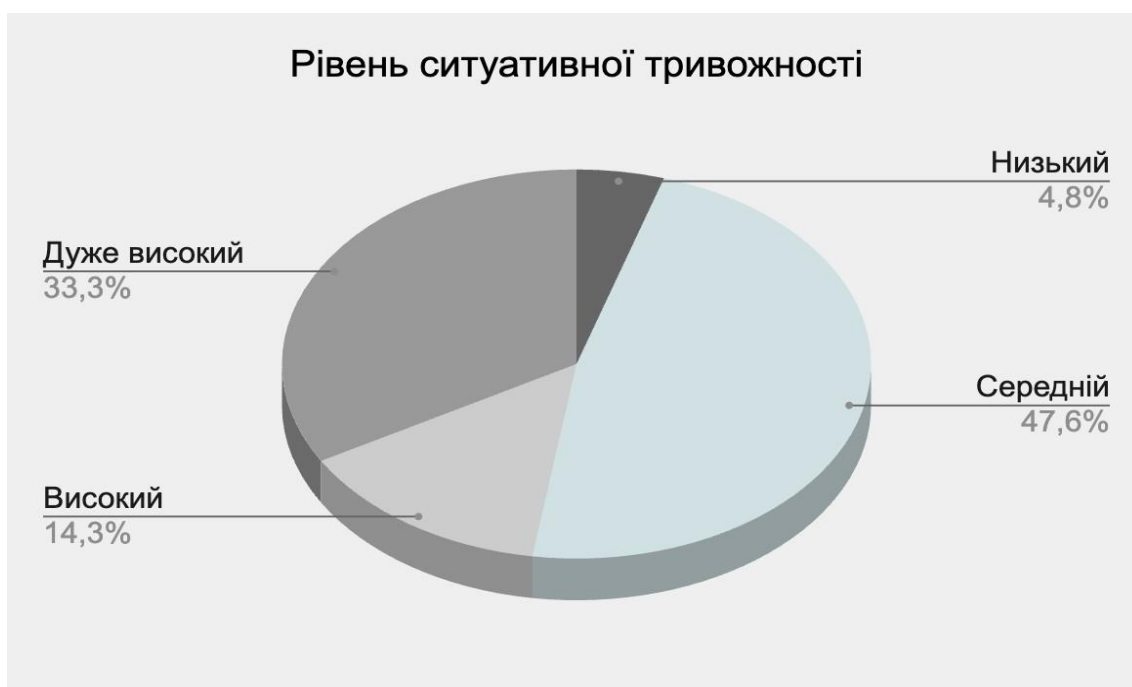


Рис. 2.1 Відсоткове співвідношення рівня ситуативної (реактивної) тривожності

Додаток Е

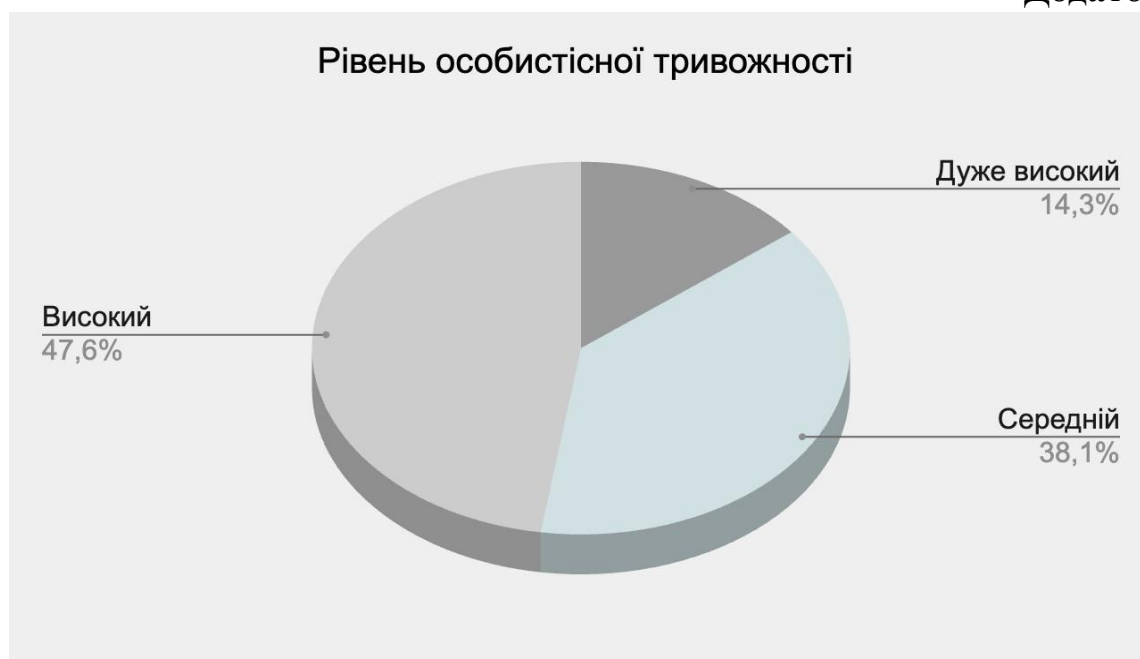


Рис.2.2.Відсоткове співвідношення рівня особистісної тривожності

Додаток Г

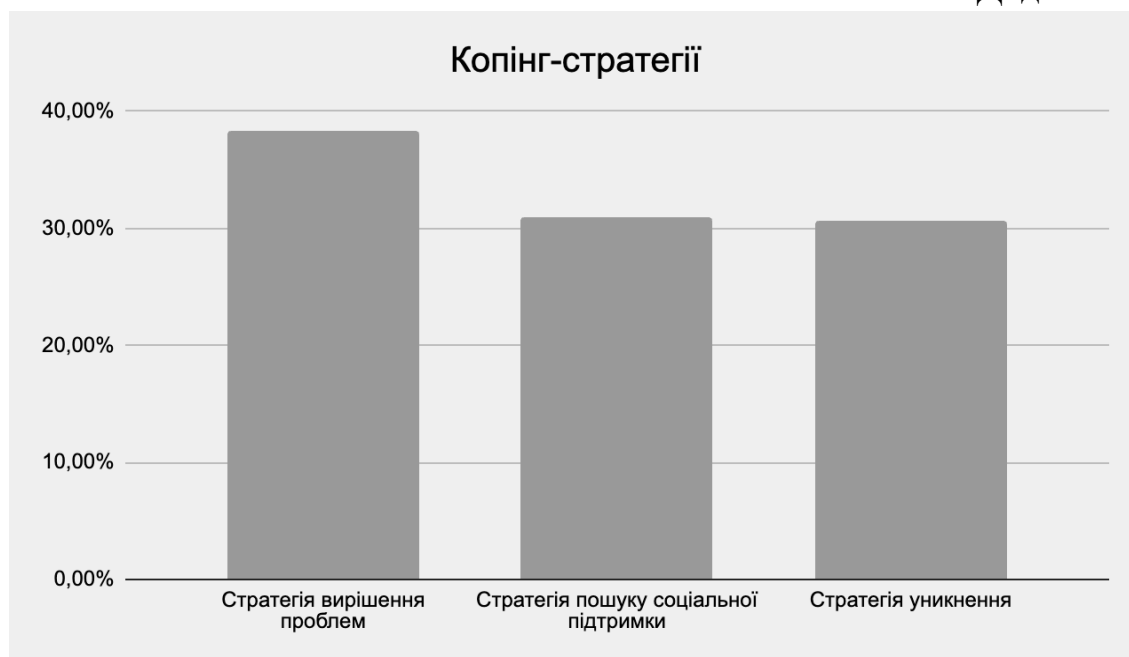


Рис. 2.3. Відсоткове співвідношення копінг-стратегій у дружин військовослужбовців

Додаток І

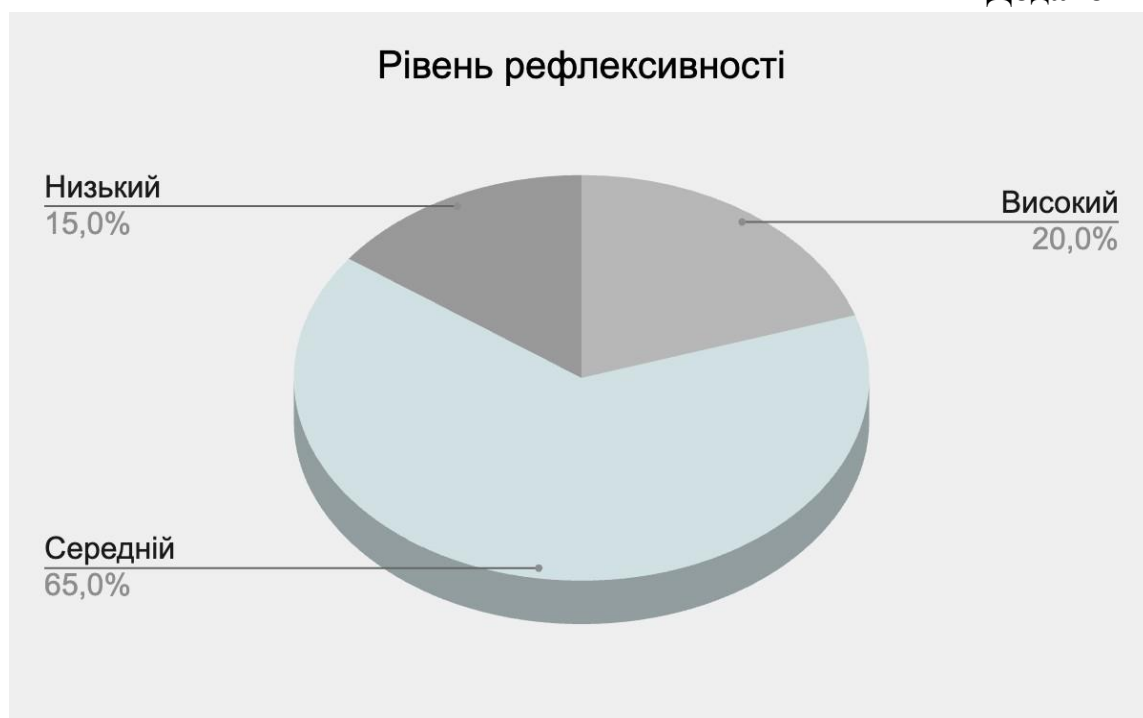
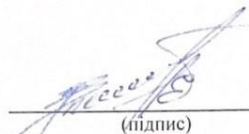


Рис. 2. 4. Відсоткове співвідношення рівня рефлексивності у дружин військовослужбовців



Рис. 2.5. Відсоткове співвідношення стилів комунікативних умінь у дружин військовослужбовців.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.
Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів
мають посилання на відповідне джерело.


(підпис) Солохін С.О.