

**Міністерство освіти і науки України**  
**Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя**  
**Факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв**  
**Кафедра загальної та практичної психології**

Освітня програма: Психологія. Практична психологія

Спеціальність: 053 Психологія

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня *магістр*

**ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ В УМОВАХ  
ВІЙНИ**

Студентки Борщ Яни Петрівни

**Науковий керівник:**

Никоненко О.П.,

кандидат біологічних наук, доцент

**Рецензенти:**

Папуча М.В.

професор, доктор психологічних наук

Пісоцький О.П.

доцент, кандидат психологічних наук

Допущено до захисту: \_\_\_\_ \_\_\_\_ 2023 р.

Завідувач кафедри:

Проф. \_\_\_\_\_ Папуча М.В.

## АНОТАЦІЯ

У роботі "Особливості міжособистісного спілкування в умовах війни" розглядаються теоретичні та практичні аспекти цього явища. У першому розділі аналізуються теоретичні підходи до вивчення міжособистісного спілкування в умовах війни. Висвітлюються такі питання, як сутність міжособистісного спілкування, його основні характеристики, особливості міжособистісного спілкування в умовах війни.

У другому розділі на основі теоретичного аналізу літератури та емпіричного дослідження (опитування підлітків, які пережили війну) виявляються та описуються особливості міжособистісного спілкування в умовах війни. Ключові слова цього розділу: потреба в спілкуванні, переорієнтація спрямованості спілкування, посилення соціальної підтримки та взаємодопомоги, зростання толерантності та емпатії.

У третьому розділі обґрунтовуються напрямки психологічної корекції міжособистісного спілкування в умовах війни. Висвітлюються такі питання, як цілі та завдання психологічної корекції, методи та форми її проведення.

У висновках підводяться підсумки дослідження та формулюються рекомендації щодо покращення міжособистісного спілкування в умовах війни.

Робота має наукову та практичну значущість. Вона доповнює та розвиває теоретичні знання про міжособистісне спілкування в умовах війни, може бути використана для розробки та впровадження ефективних методів психологічної корекції міжособистісного спілкування в умовах війни.

**Ключові слова:** міжособистісне спілкування, війна, стрес, тривога, самотність, соціальна підтримка, взаємодопомога, толерантність, емпатія.

## ABSTRACT

The work "Peculiarities of interpersonal communication in the conditions of war" examines the theoretical and practical aspects of this phenomenon. The first chapter analyzes theoretical approaches to the study of interpersonal communication in war conditions. Issues such as the essence of interpersonal communication, its main characteristics, peculiarities of interpersonal communication in war conditions are highlighted.

In the second chapter, based on a theoretical analysis of the literature and an empirical study (a survey of teenagers who survived the war), the peculiarities of interpersonal communication in the conditions of war are revealed and described. Key words of this section: the need for communication, reorientation of the direction of communication, strengthening of social support and mutual assistance, growth of tolerance and empathy.

The third chapter substantiates the directions of psychological correction of interpersonal communication in the conditions of war. Issues such as the goals and tasks of psychological correction, methods and forms of its implementation are highlighted.

The conclusions summarize the results of the study and formulate recommendations for improving interpersonal communication in the conditions of war.

The work has scientific and practical significance. It complements and develops theoretical knowledge about interpersonal communication in war conditions, it can be used to develop and implement effective methods of psychological correction of interpersonal communication in war conditions.

**Key words:** interpersonal communication, war, stress, anxiety, loneliness, social support, mutual assistance, tolerance, empathy.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ.....</b>	<b>8</b>
1.1. Проблема міжособистісного спілкування в сучасній науці.....	8
1.2. Міжособистісне спілкування, його суть та основні характеристики.....	12
1.3. Особливості міжособистісного спілкування в умовах війни.....	22
Висновки до розділу 1.....	34
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ.....</b>	<b>36</b>
2.1. Програма та загальна процедура організації емпіричного дослідження.....	36
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	45
Висновки до розділу 2.....	52
<b>РОЗДІЛ 3. НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ.....</b>	<b>55</b>
3.1. Психокорекційна робота з підлітками щодо покращення міжособистісного спілкування в умовах війни.....	55
3.2. Аналіз результативності психокорекційної програми.....	57
3.3. Рекомендації щодо покращення міжособистісного спілкування в умовах війни.....	73
Висновки до розділу 3.....	77
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>81</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>85</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>91</b>

## ВСТУП

Війни є одними з найважчих випробувань для людини. Вони супроводжуються насильством, руйнуванням, втратою близьких людей та іншими негативними явищами. У таких умовах спілкування стає особливо важливим, оскільки воно допомагає людям впоратися з труднощами, підтримати один одного та зберегти людське в собі.

В даний час Україна переживає важкі часи. Війну в Україні можна вважати однією з найбільших війн у Європі з часів Другої світової війни. У таких умовах вивчення особливостей міжособистісного спілкування є особливо важливим, оскільки це допоможе краще зрозуміти, як люди переживають війну та як вони спілкуються один з одним в умовах війни.

Війна в Україні є не єдиною війною, яка триває в даний час. У світі існує ряд інших збройних конфліктів, які також спричиняють значні зміни у міжособистісному спілкуванні. Вивчення цих змін може допомогти краще зрозуміти, як війна впливає на людей у різних частинах світу.

Дослідження особливостей міжособистісного спілкування в умовах війни може внести важливий вклад у розвиток гуманітарних наук. Це дослідження може допомогти краще зрозуміти, як люди переживають війну, як вони спілкуються один з одним в умовах війни та як війна впливає на їхню особистість.

Теоретико - методологічну основу дослідження склали праці С.Гуцолі, А.Федосової, Н.Жукової, М.Заболотньої, І.Сингаївської, О.Лукаша, О.Петрунько, Ю.Мохнача та ін. Тему впливу війни на життя людини розглядали також О.Демчук, Ю.Живоглядов, Л.Карамушка, В.Кердивар, О.Зубченко, Я.Каплуненко, С.Копилов, Т.Меліченко, Ю.Александров, Л.Бахмутова, І.Сингаївська, З.Спринська, Н.Жукова тощо.

Об'єктом дослідження є міжособистісне спілкування.

Предметом дослідження є особливості міжособистісного спілкування в умовах війни.

Мета дослідження полягає у вивченні особливостей міжособистісного спілкування в умовах війни.

Завдання дослідження наступні:

1. Дослідити питання мужособистісного спілкування.
2. Визначити особливості міжособистісного спілкування в умовах війни.
3. Скласти програму та описати загальну процедуру організації емпіричного дослідження на формульованому етапі.
4. Розробити психокорекційну програму з підлітками щодо покращення міжособистісного спілкування в умовах війни.
5. Проаналізувати результативність психокорекційної програми.
6. Розробити рекомендації щодо покращення міжособистісного спілкування в умовах війни.

Гіпотеза про те, що умови війни призводять до змін у міжособистісному спілкуванні, має певне наукове обґрунтування. Війни є одними з найважчих випробувань для людини. Вони супроводжуються насильством, руйнуванням, втратою близьких людей та іншими негативними явищами. У таких умовах спілкування стає особливо важливим, оскільки воно допомагає людям впоратися з труднощами, підтримати один одного та зберегти людське в собі.

У роботі було використано такі методи дослідження, як аналіз наукової літератури, індукція, дедукція, порівняння, спостереження, емпіричні методи дослідження та методи математичної статистики. У ході емпіричного дослідження ми використовували комплекс психодіагностичних методик, зокрема, «Тест на визначення потреби у спілкуванні» (Ю. Орлов, В. Шкуркін, Л. Орлов), «Спрямованість особистості у спілкуванні» (С. Братченко), «Методика діагностики міжособистісних відносин» (Т. Лірі), «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»» (МЛО-АМ) (А. Маклаков, С. Чермянін), «Шкала самотності» (Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюс), які дозволили виявити певні особливості міжособистісного спілкування підлітків в умовах війни.

Дослідження відзначається науковою новизною у засобах вивчення міжособистісного спілкування в умовах війни. Автори ретельно розглядають це складне явище, визначаючи його особливості за допомогою теоретичного аналізу літератури та емпіричного дослідження. Вони виявляють та описують унікальні риси взаємодії між особами у контексті військових подій.

Теоретична значущість роботи полягає у тому, що вона не лише доповнює і розширює існуючі теоретичні знання про міжособистісне спілкування в умовах війни, а й формує нові підходи до його вивчення. Автори пропонують свіжі теоретичні моделі, які можуть розкрити нові аспекти взаємодії осіб під час воєнних конфліктів.

Практична значущість роботи полягає в можливості використання її результатів для розробки та впровадження ефективних методів психологічної корекції міжособистісного спілкування в умовах війни. Це може бути особливо корисним для фахівців, які працюють з людьми, що пережили війну. Робота може служити основою для підготовки фахівців, які надають допомогу та підтримку тим, хто стикнувся з викликами міжособистісних відносин у контексті військових подій.

Структура роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків після кожного з них, загального висновку, списку використаних джерел та додатків.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

### 1.1. Проблема міжособистісного спілкування в сучасній науці

Проблема міжособистісного спілкування є однією з ключових у психологічній науці, і цікавість до неї залишається актуальною на протязі історії психології. Важливість цієї проблеми визначається її впливом на вирішення ключових питань конструктивного розвитку та функціонування особистості, з одного боку, і дефіцитом теоретичних та емпіричних досліджень у цій науковій галузі - з іншого.

Людина, як особистість, постійно прагне росту та вдосконалення протягом всього свого життя. Проте функціональний розвиток особистості неможливий без спілкування. Людина не може ефективно функціонувати, обмінюватися досвідом, трудовими та побутовими навичками без контактів з іншими людьми і впливу однієї особистості на іншу, як безпосередньо, так і опосередковано.

Без спілкування не відбувається повноцінний розвиток людини як особистості і суб'єкта діяльності. Міжособистісне спілкування виступає як персоналізована форма суспільних відносин, що впливає на всі аспекти життя та розвитку і є необхідним елементом для досягнення повноцінності і гармонії у взаємодії із світом навколо.

З аналізу вітчизняних та зарубіжних досліджень видно, що на сучасному етапі досить обмежено досліджується проблема міжособистісного спілкування осіб пізньої зрілості. Це підтверджується вказівкою на недостатню увагу до характеристик та особливостей цієї категорії осіб в літературі.

Зазначається, що проблема спілкування займає центральне місце в психологічній концепції Л. Виготського. Його вчення підкреслює, що спілкування та взаємодія в ранньому онтогенезі мають значущий вплив на структуру психічних процесів. Виготський стверджує, що спілкування



генетично передає психічні процеси, визначає їхню структуру та сприяє виявам, які відкриті для спілкування, взаємодії та діалогу.

Додатково, вказується на роботу Б. Паригіна, який розглядає структуру спілкування як взаємозв'язок між змістовним та формальним аспектами, а саме між комунікацією та взаємодією з їхнім змістом і формою. О. Бодальов виділяє гностичний (пізнавальний), афективний (емоційний) та практичний (діяльний) компоненти у структурі спілкування.

Отже, результати аналізу свідчать про важливість дослідження особливостей міжособистісного спілкування осіб пізньої зрілості, враховуючи вплив цього аспекту на їхні психічні процеси та загальний розвиток.

Проблема спілкування, зокрема міжособистісного, визнається однією з ключових та складних в психології. Спілкування є процесом взаємодії між особистостями та соціальними групами, який сприяє передачі та освоєнню соціального досвіду, зміні структури та сутності взаємодіючих суб'єктів та формуванню різноманітності людських індивідуальностей, а також реалізації процесу соціалізації особистості.

У визначенні спілкування, яке міститься у "Психологічному словнику", вказується, що це взаємодія двох чи більше людей, яка включає обмін інформацією пізнавального чи афективно-оцінного характеру. Спілкування є універсальною реальністю людського існування, що виникає та утримується різноманітними формами людських стосунків. У цьому контексті формуються і розвиваються різні види соціальних відносин, а також психологічні особливості конкретної людини.

Спілкування виступає як унікальна форма взаємодії між людьми, представляючи складний багатоплановий процес встановлення та розвитку контактів, що виникають з потреб спільної діяльності [1]. Г.М. Андреева наголошує, що спілкування відбувається у різноманітних міжособистісних відносинах, як у випадку позитивних, так і негативних взаємин, і існує в специфічних формах навіть при загострених відносинах [2].

Вітчизняна психологія приймає концепцію єдності спілкування та діяльності, відображену у розробці принципу зв'язку та органічної єдності спілкування та діяльності від таких вчених, як Г.М. Андрєєв, Б.Г. Ананьєв, О.О. Бодальов, О.М. Леонтєв, Б.Ф. Ломов, В.М. Мясищев та інші.

За визначенням В.М. Мясищева, спілкування - це взаємодія між людьми, в якій кожен учасник реалізує певні цілі, спонуканий усвідомленими мотивами. За словами Б.Г. Ананьєва, спілкування завжди містить момент пізнання однієї людини іншою, а також поглиблення самопізнання, що робить його засобом формування у людини відношення до інших і до самої себе [3].

У західній психології існують різні теорії, що описують спілкування як міжособистісну взаємодію, такі як теорія соціального обміну (Дж. Хоманс, П. Блау), теорія символічного інтеракціонізму (Дж. Г. Мід, Г. Блумер, І. Гофман), психоаналітична теорія (З. Фрейд), трансактний аналіз (Е. Берн), когнітивні теорії [4].

Більшість вчених прихильні до погляду на спілкування як один з видів діяльності. Наприклад, Б. Ананьєв визнає спілкування одним із ключових видів діяльності, поряд із працею та пізнанням, тоді як О. Леонтєв визначає спілкування і працю як два основні види людської діяльності [1] [8].

Для них спілкування – це соціальний процес, що виникає з суспільних потреб і необхідності, і водночас воно розглядається як діяльність, що включає ланцюг неперервних дій, таких як говоріння, слухання, сприймання, участь у розмові, роздуми та інше.

Б. Паригін, досліджуючи спілкування, визначає його як складний і багатогранний процес, що одночасно виступає як взаємодія індивідів, інформаційний процес та співпереживання та взаєморозуміння [11].

О. Леонтєв виділяє навички, необхідні для ефективного спілкування, такі як уміння управляти поведінкою, читати емоції на обличчі, розуміти співбесідника, культура мовлення та аналіз власної поведінки [9].

Культура спілкування також пов'язана з загальною культурою особистості. К. Левітан розглядає її через рівень розвитку людини, виражений у системі

потреб, соціальних якостей, стилі діяльності та поведінки. Культуру міжособистісного спілкування він розкладає на кілька складників, таких як культура сприйняття і розуміння іншого, відносин і звернення, повідомлення і переконання, впливу і взаємовпливу, а також уміння керувати конфліктними ситуаціями [7]. Людині важливо не тільки розуміти логіку та мотиви спілкування, а й постійно проявляти толерантність, забезпечуючи морально здорову атмосферу спілкування.

Проблема міжособистісного спілкування в сучасній науці є однією з найактуальніших. Вона вивчається в різних галузях науки, таких як психологія, соціологія, філософія, культурологія.

Психологія вивчає міжособистісне спілкування з точки зору його психологічних механізмів, закономірностей, впливу на особистість. Соціологія розглядає міжособистісне спілкування в контексті соціальних відносин, соціальних інститутів, соціальних норм. Філософія розглядає міжособистісне спілкування з точки зору його ціннісного значення, його ролі в житті людини і суспільства.

У сучасній науці виділяють такі основні напрямки дослідження міжособистісного спілкування:

1. Комунікативний напрямок вивчає структуру і процеси спілкування, його засоби і техніки.
2. Перцептивний напрямок вивчає процес сприйняття і розуміння людей один одного в процесі спілкування.
3. Динамічний напрямок вивчає розвиток міжособистісних відносин у процесі спілкування.
4. Емоційний напрямок вивчає роль емоцій у спілкуванні.
5. Комунікативно-діагностичний напрямок розробляє методи діагностики міжособистісного спілкування.

Дослідження міжособистісного спілкування в сучасній науці мають важливе значення для розуміння природи людини, її взаємодії з іншими людьми, для розвитку міжособистісних відносин.

Важливою проблемою є проблема розуміння людьми один одного в процесі спілкування. У процесі спілкування люди обмінюються інформацією, але не завжди розуміють один одного. Це може бути пов'язано з різними причинами, такими як відмінності в культурі, соціальному статусі, особистісних особливостях.

Іншою важливою проблемою є проблема розвитку міжособистісних відносин. У процесі спілкування між людьми встановлюються різні види відносин, такі як дружба, любов, ненависть, конфлікт. Важливо розуміти, як розвиваються ці відносини, які фактори впливають на їх розвиток.

Спілкування впливає на особистість людини в різних аспектах, таких як її пізнавальні процеси, емоційна сфера, соціальна поведінка. Важливо розуміти, як спілкування впливає на особистість, які фактори впливають на цей вплив.

Проблема міжособистісного спілкування в сучасному суспільстві є особливо актуальною. У сучасному світі люди все частіше стикаються з ситуаціями, коли їм потрібно ефективно спілкуватися з іншими людьми. Це пов'язано з такими факторами, як глобалізація, розвиток Інтернету, зростання кількості міжкультурних контактів.

Важливо вміти ефективно спілкуватися з іншими людьми для того, щоб досягати успіху в різних сферах життя, таких як робота, навчання, особисті відносини. Ефективне спілкування дозволяє людям розуміти один одного, будувати міцні відносини, досягати спільних цілей.

Для того, щоб ефективно спілкуватися з іншими людьми, важливо розвивати свої комунікативні навички. Це можна робити за допомогою різних методів, таких як тренінги, самоосвіта, консультації з психологом.

## **1.2. Міжособистісне спілкування, його суть та основні характеристики**

Підлітковий вік характеризується суттєвими змінами в соціальних зв'язках та соціалізації, оскільки вплив сім'ї поступово замінюється домінуванням групи

однолітків, яка виступає джерелом референтних норм поведінки та отримання певного статусу. Увійти в групу однолітків вимагає встановлення певних міжособистісних відносин [2, с. 36].

Спілкування підлітка реалізується як з дорослими, так і з однолітками. Їхня роль у формуванні особистості підлітка є якісно різною. У спілкуванні з дорослими підліток засвоює суспільно значущі критерії оцінок, цілі та мотиви поведінки, способи аналізу навколишньої дійсності й способи дій. З іншого боку, спілкування з однолітками є своєрідним випробуванням себе у особистісній сфері, породжуючи специфічну моральну проблематику. Група однолітків, з якою спілкується дитина, впливає на розвиток її особистості. Саме в умовах спілкування з однолітками підліток постійно зіштовхується з необхідністю застосовувати засвоєні норми поведінки [5, с. 231].

Навіть якщо спілкування відбувається на високому рівні, все одно в подальшому можуть виникати проблеми. Тому підлітки часто уникають цей процес в житті через недостатні навички спілкуватися. Труднощі у спілкуванні виникають у багатьох випадках через бажання підлітків бути в центрі уваги та справити враження на оточуючих, оскільки на цьому ґрунтуються перші взаємини між однолітками [5, с. 87].

І навіть якщо спілкування відбувається на високому рівні, все одно в подальшому можуть виникати проблеми. Тому підлітки часто уникають цей процес в житті через недостатні навички спілкуватися. Аналіз теоретичного матеріалу дає підстави стверджувати, що одним із засобів оптимізації цього процесу є психологічна допомога – психокорекція, оскільки вона допомагає розкрити та зрозуміти внутрішній світ та переживання підлітка і надає реальну можливість адаптуватися йому у даному колективі. Проте психокорекція саме міжособистісного спілкування підлітків в контексті виокремленої проблеми є недостатньо дослідженою.

Важливий внесок зробив Л.С. Виготський, вважаючи, що критичні періоди в житті дитини обумовлені внутрішньою логікою процесу розвитку [6, с. 57]. К. Левін аналізує перехід від дитинства до дорослості як конфліктний тип,

пояснюючи це тим, що підліток опиняється між двома соціальними групами. Рівень конфліктності підлітка у цей період залежить від соціальних обставин життя [12, с. 172].

Природу спілкування, його індивідуальні особливості, механізми протікання та зміни вивчають філософи і соціологи (І.С. Кон, Б.Д. Паригін), психолінгвісти (О.О. Леонт'єв, В.Ф. Петренко), представники соціальної психології (Г.М. Андрєєва, Б.Ф. Ломов, Б.Д. Поршнєв), педагогічної і вікової психології (О.О. Бодальов, Я.Л. Коломінський, М.І. Лісіна, В.С. Мухіна) [7, с. 345]. Спілкування розглядається як специфічна форма взаємодії індивіда з іншими людьми, в чому брали участь К.О. Абульханова-Славська, О.В. Запорожець, Б.Ф. Ломов [5, с. 123].

Міжособистісне спілкування представляє собою взаємодію між кількома людьми, яка відбувається за допомогою мовленнєвого та немовленнєвого впливу. Цей процес призводить до виникнення психологічного контакту та встановлення певних відносин між учасниками спілкування. Зазначену взаємодію можна визначити як міжособистісну, якщо вона відповідає наступним критеріям:

1. Участь обмеженої кількості осіб. Зазвичай це взаємодія, яка відбувається між двома або трьома людьми, що дозволяє кожному учаснику активно взаємодіяти із співбесідниками.

2. Безпосередня взаємодія. Учасники знаходяться у просторовій близькості один до одного, мають можливість бачити, чути та торкатись один одного. Це створює можливість для ефективного зворотного зв'язку, сприяє відкритості та непримусованості спілкування.

3. Особисте спілкування. Учасники визнають незамінність та унікальність партнера. Вони звертають увагу на особливості емоційного стану, самооцінки та особистісних характеристик один одного.

Згідно з розумінням "спілкування" в контексті досліджень Бессонової та Доценко (1999), це може мати три основні значення:

1. Об'єднання та створення спільноти. Спілкування сприяє об'єднанню людей і створенню цілісності.

2. Повідомлення та обмін інформацією. Спілкування виступає як засіб передачі повідомлень і обміну інформацією між учасниками.

3. Зустрічний рух та взаємопроникнення. Це вказує на взаємодію та обмін, що дозволяє учасникам впливати один на одного, взаємопроникати в інші життєві сфери.

Отже, міжособистісне спілкування є складним і багатограним процесом, що забезпечує взаємодію та відносини між учасниками, враховуючи їхні особистісні та емоційні аспекти.

Леонт'єв виділив наступні види спілкування.

Таблиця 1.1

#### Види спілкування за Леонт'євим

Вид спілкування	Мета	Мотиви
Модальне	Психологічний контакт, психологічні взаємовідносини співрозмовників	В межах самого спілкування
Диктальне	Передача інформації, бажання переконати, схилити партнера зі спілкування до певної діяльності, прагнення змінити його/її погляди, виявити емоційну підтримку	За межами самого спілкування

Рівні спілкування відрізняються за своєю метою, характером і змістом. Авторами концепції рівнів спілкування є В. П. Головаха та Н. В. Паніна (1989) та А. В. Петровська (1989).

Таблиця 1.2

#### Рівні спілкування

Рівень	Мета	Характер спілкування
Ритуальний, або соціально-рольовий	Виконання очікуваної від людини ролі, демонстрація знання норм соціального середовища	Анонімний, формальний
Діловий, або маніпулятивний	Організація спільної діяльності, пошук засобів підвищення ефективності співробітництва	Психологічно відсторонений, прагматичний
Інтимно-особистісний	Задоволення потреби в розумінні, співчутті, співпереживанні	Психологічно близький, емпатичний, довірливий

Класифікацію функцій спілкування за критерієм мети запропонував В. А. Петровський (1989).

## Функції спілкування

Функція	Мета
Контактна	Встановлення контакту, підтримання взаємозв'язку
Інформаційна	Обмін інформацією, повідомленнями, думками
Спонукальна	Стимуляція активності партнера, спрямування його на виконання певних дій
Координаційна	Взаємне орієнтування і погодження дій при організації спільної діяльності
Розуміння	Адекватне сприймання і тлумачення змісту повідомлення, взаєморозуміння намірів, установок, переживань, станів
Емоційна	Пробудження в партнерові бажаних емоційних переживань, вияв та зміна з його допомогою власних емоцій
Встановлення відносин	Усвідомлення і фіксація свого місця в системі рольових, статусних, ділових, міжособистісних та інших зв'язків співтовариства
Здійснення впливу	Зміна стану, поведінки, особистісно-сміслових утворень партнера

Предметна область міжособистісного спілкування охоплює різні психічні процеси та стани, які забезпечують ефективну транзакцію між особами. Сюди входять міжособистісне сприйняття, потреби і мотивації, емоції і почуття, самооцінки, а також психологічні захисти. Комунікативні практики, такі як мовлення та невербальні повідомлення, є також важливою складовою предметної області міжособистісного спілкування. Крім того, важливим аспектом є норми і правила, які формують можливість спільної діяльності, що часто виробляються в межах соціокультурної групи.

Процес міжособистісного спілкування має три провідні сторони відповідно до функцій, визначених Г. Андрєєвою:

1. Комунікативна функція. Ця функція передбачає обмін інформацією між учасниками спілкування. Комунікатор (той, що передає інформацію) та реципієнт (той, хто отримує інформацію) взаємодіють, періодично обмінюючи ролями. Передача інформації відбувається через вербальні (слова), звукові (тон голосу, інтонація) та невербальні (жести, міміка) засоби.

2. Перцептивна функція. Ця функція розгортається під час сприймання співрозмовника з подальшим формуванням першого враження або ставлення до нього. Формування першого враження може впливати на типові перцептивні бар'єри, такі як стереотипи статусу, схожості та зовнішності.



3. Регулююча функція. Ця функція включає в себе регулювання інтеракцій та відносин між учасниками спілкування. Вона допомагає вирішувати конфлікти, уточнювати розуміння та забезпечувати ефективність спілкування.

Отже, вивчення предметної області міжособистісного спілкування дозволяє глибше розуміти і взаємодіяти в рамках психічних, комунікативних та культурних аспектів цього складного процесу.

Формування першого враження про співрозмовника визначається взаємодією трьох основних факторів: самоподачі людини, нашого особистого досвіду та специфіки ситуації знайомства. Комбінація цих аспектів має велике значення для психологічного комфорту учасників спілкування і визначає його успішність.

У перцептивній стороні спілкування виявляються такі аспекти:

1. Візуальний контакт. Погляд може бути публічним (лінія очей чи зона обличчя) та інтимним (рухи очей вздовж тіла співрозмовника). Взаємодія в оральному комунікативному просторі може відбуватися через візуальні сигнали.

2. Комунікативний простір. Визначається інтимним (до одного метра), неформальним (до трьох метрів) та соціальним (більше трьох метрів) комунікативними зонами. Розташування у цих зонах впливає на комфорт спілкування.

3. Експресивні реакції. Включають міміку, жести, пантоміміку та інтонацію голосу. Ці елементи грають важливу роль у вираженні емоцій, ставленні та загальному сприйнятті спілкування.

Інтерактивна сторона спілкування проявляється через обмін діями та речами під час взаємодії. Люди, взаємодіючи, прагнуть здійснити вплив одне на одного, виконати прохання чи отримати бажану відповідь.

Різні форми впливу, такі як примус, переконання, навіювання та зараження, використовуються для досягнення певних цілей у спілкуванні. Комбінування цих методів дозволяє впливати на особистість та забезпечує різноманітність міжособистісного спілкування.

Сприйняття змісту спілкування може відрізнятися в залежності від того, як особа слухає і як вона реагує на інформацію.

Таблиця 1.4

## Підходи до сприйняття

Тип сприйняття	Характеристика	Приклад
Дефініційне	Зрозуміння об'єктивного змісту спілкування без зміни відносин з навколишнім світом	Слухач розуміє, що співрозмовник говорить про погоду, але не змінює своє ставлення до погоди.
Ідентифікаційне	Ставлення себе на місце співрозмовника, зміна відносин з навколишнім світом	Слухач розуміє, що співрозмовник переживає втрату близької людини, і починає співчувати йому.
Співпереживання (емпатія)	"Життя" і "переживання" разом із тим, хто говорить	Слухач не просто співчуває співрозмовнику, але і відчуває те ж саме, що й він.

Різні підходи до сприйняття змісту спілкування мають різні наслідки для слухача. Дефініційне сприйняття не змінює відносин слухача з навколишнім світом. Ідентифікаційне сприйняття може призвести до зміни відносин слухача, включаючи нову систему стосунків, ставлення до явищ і подій. Співпереживання може призвести до ідентифікації, але не завжди.

Розглянемо аналітичні моделі спілкування.

Лінійна модель визначає комунікацію як односторонній процес, де відправник кодує ідеї та почуття у повідомленні, яке він відправляє одержувачеві через будь-який доступний канал (промова, письмове повідомлення і т.д.). Комунікація вважається успішною, якщо повідомлення подолає "шуми" або завади, такі як фізичні (гамір, погане освітлення) і психологічні (емоційні труднощі).

Інтерактивна модель впроваджує зворотний зв'язок як обов'язковий елемент комунікативного процесу. В цій моделі відправник і одержувач взаємодіють, змінюючи ролі між собою. Це круговий процес, що відображає обмін повідомленнями між учасниками.

Трансакційна модель розглядає комунікацію як процес одночасного відправлення і отримання повідомлень комунікаторами. Співрозмовники можуть одночасно отримувати, декодувати, відповідати та реагувати на

повідомлення партнера. Ця модель відображає неперервність комунікаційного процесу та взаємодію між співрозмовниками.

Отже, аналітичні моделі спілкування допомагають розуміти комунікацію як взаємодію та обмін повідомленнями між учасниками, а кожна модель надає свій взгляд на цей процес.

Варто розглянути міжособистісне спілкування саме у підлітковому віці, оскільки дослідження буде проводитись серед учнів 7-9 класу.

Провідною діяльністю підліткового віку є міжособистісне спілкування, яке включає взаємодію як із однолітками, так і з батьками. Підліток перебуває в роздоріжжі кризового періоду, який може протікати бурхливо та незвично для деяких підлітків. Батьки все частіше намагаються контролювати своїх дітей та втручатися у їхній особистісний простір, тоді як самі підлітки прагнуть до відокремлення від дорослих та володіння своїми правами та можливостями. Вони також відчують тягу до взаємодії з однолітками та представниками протилежної статі.

У цьому віці підлітки починають критично оцінювати слова, вчинки та поведінку інших дітей, а в компаніях підлітків існують неписані правила відповідальності, щирості і вірності. Емоційна вразливість та потреба в оцінках відіграють важливу роль, і це є однією з основних потреб підлітків, які не завжди можуть бути задоволені дорослими [14, с. 248].

Процес автономності та самостійності підлітка залежить від батьківських уявлень і очікувань. Його може прискорювати або загальмовувати те, як батьки сприймають здатність дитини до автономії. Конфлікти у взаємовідносинах виникають там, де батьки вважають дитину здатною до автономії та бачать її як сильну особистість, або ж коли батьки вбачають у дитині нездатність до самостійності і заважають її розвитку.

З точки зору дорослих, характер непорозумінь у процесі емансипації, яка полягає у прагненні підлітків звільнитися від опіки дорослих, визначається кількома ключовими моментами:

- Значний обсяг вільного часу, який є характерним для сучасної молоді порівняно з поколінням їхніх батьків.
- Краща фінансова забезпеченість.
- Розширені можливості отримання освіти.

Підлітки, зі свого боку, вважають, що основні розбіжності у поглядах із батьками стосуються переважно питань стосовно одягу, зачісок, успішності у навчанні та хобі. Також можуть виникати конфлікти у поглядах на питання еротики та сексу, які є актуальними на віці 12-13 років. Зіткнення в поглядах також можуть виникати через вимоги батьків щодо охайності, допомоги в домашньому господарстві, а також заборони на куріння і пізнє повертання додому [7, с. 78].

Серед причин розбіжностей у поглядах між батьками і підлітками найбільш важливими виступають:

- Різниця у досвіді дорослих і підлітків.
- Відсутність чітких етапів переходу від дитячої залежності до дорослої незалежності.
- Відсутність чітких правил, які структурують послаблення батьківської влади у фазі переходу від дитинства до підлітковості.
- Соціальні відмінності, пов'язані зі зіткненням контролюючої ролі дорослих із потребами підлітків у автономії [7, с. 167].

Взагалі взято, ключовими умовами будь-якого практичного спілкування є вміння та навички людини використовувати розуміючі та директивні прийоми реагування при взаємодії з іншими людьми. Ефективне спілкування повинне включати в себе розуміючі та директивні підходи та уникати агресивних чи принизливо-поступливих реакцій при взаємодії з іншими. Однак усі ці види спілкування, незалежно від того, чи є співрозмовниками обидві сторони, можуть включати різноманітні бар'єри [4, с. 96].

Потреба підлітків у тому, щоб дорослі, зокрема батьки, визнали їх рівноправними партнерами у спілкуванні, може породжувати конфлікти. Цікаво, що вину в конфлікті завжди визначає підліток – так вважають, до речі, і

самі підлітки. Таке самозвинувачення підлітків деякі автори називають "психологічним примиренням", пов'язуючи його із прийняттям формальних відносин "слухняності", які їм нав'язують, і порушення позиції "психологічного примирення" часто призводить до "психологічного бунту". Коли виникає цей "психологічний бунт", дорослі розглядають його серйозно, звертаються до психолога та шукають виходу, а "психологічне примирення" задовольняє всіх. Однак подібне ставлення до конфліктів, де дорослі стійко утримують зовнішню обвинувачувальну позицію, а підлітки – самообвинувальну, є неконструктивним [8, с. 52].

Важливу роль для підлітка відіграє спільна діяльність з дорослими, що ґрунтується на єдності інтересів та захоплень. Залучення підлітка до різних справ та допомога йому в них може виробляти спільні переживання та сприяти емоційній та духовній близькості. У такій взаємодії дитина може краще розкрити внутрішній світ дорослих та вчиться турботливому ставленню до людей [4, с. 163].

Дружба підлітків базується на спільних інтересах та вподобаннях. Вони проводять час разом, спільно читають книги, слухають музику, вибирають схожий стиль одягу та манеру поведінки. Підлітки вважають своїх друзів найрозумнішими та найвеселішими, а наслідуючи їх, розвивають у собі корисні якості. Для підлітка важлива оцінка його особистих якостей, знань та вмінь друзями. Друзі забезпечують співчуття та адекватне сприйняття радощів та труднощів [8, с. 52]. Комунікативна сторона спілкування полягає у обміні інформацією, а інтерактивна сторона - у взаємодії.

Перцептивна сторона спілкування означає процес сприйняття і пізнання один одного партнерами зі спілкування та встановлення на цій основі взаєморозуміння. Хоча вживання таких термінів є умовним, іноді використовують інші аналогічні терміни, такі як інформаційно-комунікативна, регуляційно-комунікативна та афективно-комунікативна функції спілкування.

Для всіх людей важливо володіти навичками спілкування, які дозволяють їх правильно розуміти, слухати і чути. Тому розуміння способів подолання

бар'єрів є суттєвим. Ефективність спілкування може бути керована обома партнерами, які говорять і слухають, і кожен з них може відігравати роль у підвищенні чи зниженні ефективності спілкування.

Подолання уникнення включає у себе керування увагою партнера, аудиторії та власною увагою. У груповій психокорекції основним інструментом корекції є група, яка сприяє виявленню та корекції проблем підлітка через міжособистісну взаємодію і групову динаміку, спрямовані на процес "тут" і "тепер". Іноді це спрямовано на опрацювання конфліктів у сфері міжособистісної взаємодії, в той час як індивідуальна психокорекція зосереджена на розкритті та опрацюванні глибинних внутрішньоособистісних конфліктів [5, с. 96].

### **1.3. Особливості міжособистісного спілкування в умовах війни**

Поточна війна, яка охопила всю територію України, значно вплинула на всі сфери життя населення, включаючи звичайні процеси соціальної взаємодії та комунікації. Зокрема, міжособистісна комунікація переживає специфічні трансформації як на зовнішньому, так і на внутрішньому рівні свого функціонування.

Наразі спостерігаються зміни в значущості української мови серед різних соціальних груп, у тематиці комунікативних актів, що пронизані гіркими відтінками воєнних подій. Однак вплив війни виявляється не лише на зовнішні прояви комунікації, але й на внутрішню сутність цього соціального феномену.

Аналіз консультативної практики психологів дозволяє виділити три основні аспекти трансформацій міжособистісної комунікації, активно проголошених серед студентів та працівників установи з 24 лютого 2022 року:

#### **1. Зміна кола міжособистісного спілкування.**

Відбувається як серед молодого покоління (студенти, аспіранти), так і серед людей зрілого віку (студенти заочної форми навчання, викладачі,

співробітники), незалежно від факту фізичної зміни місця проживання чи міграції.

## 2. Зниження рівня активності комунікативної діяльності.

Суттєво відбувається як усної, так і письмової форми взаємодії, супроводжуючись значним ослабленням ініціативності як у прямій, так і опосередкованій комунікації. Це особливо актуально для жителів Миколаївщини, де активно ведуться воєнні дії чи зона тимчасової окупації.

## 3. Трансформація комунікативних конструкцій.

Призводить до зміни акцентів у змістовій стороні мовлення, відображаючи ціннісні орієнтації, погляди та переконання співрозмовників [24].

Враховуючи ці аспекти, можна констатувати, що міжособистісна комунікація в Україні під впливом воєнних подій стає новою реальністю, яка вимагає особливого розуміння та адаптації в умовах сучасного соціокультурного середовища.

Спілкування в житті кожної особистості визначається особливою вагомістю та значущістю тих, з ким відбувається процес обміну думками, емоціями та почуттями. Коло міжособистісного спілкування формує і підтримує стосунки з тими, кого особистість вважає значущим, і з ким систематичний контакт є особливо цінним.

Однак війна стала фактором, що випробовує це коло через призму цінностей та стійкості стосунків. Не всі, хто раніше був включений у повсякденне комунікування, виявилися важливими для утримання соціальних зв'язків. Бажання спілкуватися зазнало відмови від частини колишнього кола міжособистісного спілкування [7].

У результаті війни значно зменшилося число активних соціальних контактів, залишивши в колі лише тих, кого особа сприймає як емоційно близьких та спільних за цінностями. Важливою перевіркою стало виявлення осіб, з якими можна підтримувати зв'язок у складних умовах та кризових ситуаціях.

Війна суттєво перетворила динаміку міжособистісної комунікації, роблячи її важливим фактором відбору відносин. Далеко не всі рідні і друзі успішно пройшли "перевірку" війною і зберегли свої позиції перед іншими, іноді практично незнайомими людьми. З'явилася тенденція серйозно розділяти співрозмовників на "своїх" і "ворогів". Українці стали уникати спілкування з токсичними особистостями та втратили певну терпимість до тих, з ким взаємодія вже раніше викликала неприємності [15].

Війна викликала нові підходи до визначення, хто є "свій" і хто – "чужий". Розпочалося активне формування нових соціальних контактів, що базуються на створенні нових стандартів поведінки, пов'язаних із зростанням національної ідентичності. Люди виявили тенденцію шукати спільні цінності та ідентифікаційні моменти в комунікації, використовуючи це як критерій для визначення того, з ким вони готові спілкуватися та взаємодіяти.

Від самого початку війни виявилася одна з найактуальніших проблем - ресурсне виснаження серед студентів та працівників університету. Брак ресурсів, втома від війни, невизначеність стали типовими темами консультаційної практики. Ці проблеми виявились тісно пов'язаними з рівнем активності та ініціативності в міжособистісній комунікації [17].

Консультанти виявили, що існує взаємозв'язок між характером домінуючих емоцій особистості та її рівнем активності в комунікації. Серед різних варіантів комунікативної активності виділили чотири соціальні групи клієнтів:

- Клієнти - ресурсні волонтери

Активні та ініціативні в комунікації, вони позначаються позитивним емоційним фоном навіть у стресових ситуаціях. Зберігаючи активність в спілкуванні, вони намагаються допомагати іншим і волонтерити, але також самі стикаються зі стресом та втомою [21].

В контексті воєнних подій, ця група виявляється підтримуючою основою, що володіє здатністю до співчуття та активної партіципації в допомозі іншим.



- Клієнти - шукачі ресурсів

У другу групу входять клієнти, які не втратили ініціативності в комунікації, але переживають переважно негативні емоції. Вони активно демонструють свої емоції у змісті висловлювань та мовними засобами. Ці особистості "досліджують" своє соціальне оточення, шукаючи підтримку та поліпшення своєї ресурсності. Хоча вони не можуть ефективно висловити свої потреби та уникають прямого звернення за допомогою, вони дуже потребують зовнішньої підтримки. Робота з цією групою спрямована на визначення кола зовнішніх ресурсів та розроблення способів їх залучення [20].

- Клієнти - самонаповнювачі ресурсом

До цієї групи віднесені особистості, які вирізняються пасивністю в комунікації, використовуючи короткі висловлювання та стикери. Незважаючи на брак зовнішніх ресурсів, вони залишаються позитивно налаштованими та намагаються самостійно подолати проблему, вдаючись до самопомоги, самопідтримки та самостимулювання. Робота з цією групою повинна акцентувати увагу на внутрішніх ресурсах (робота з емоціями, звернення до соціальної взаємодії, діяльність) та їх підсиленні через залучення доступних зовнішніх ресурсів.

Ці групи надають можливість фахівцям-психологам визначати конкретні потреби та надавати індивідуалізовану підтримку для кожної особистості в контексті воєнного стресу [35].

- Клієнти - виснажені або спустошені

Ця група включає в себе особистості, які пасивні в спілкуванні та наповнені негативними переживаннями. Вони уникають соціальної взаємодії та комунікації, але очікують соціальної підтримки від оточення, при цьому самостійно не висловлюють свої проблеми чи потреби. Зазначено, що вони відчують розгубленість через незнання, від кого саме отримати підтримку та допомогу. Ця група клієнтів є найбільш проблемною і вимагає більше часу для пошуку точок опори та поступового відновлення відчуття ресурсності [45].

Такий умовний розподіл клієнтів за двома факторами (активність/пасивність у спілкуванні, домінування позитивних/негативних емоцій) дозволяє швидко визначити наявні ресурси клієнта та орієнтовно визначити вид допомоги, який може знадобитися психологу-консультанту під час роботи з ними.

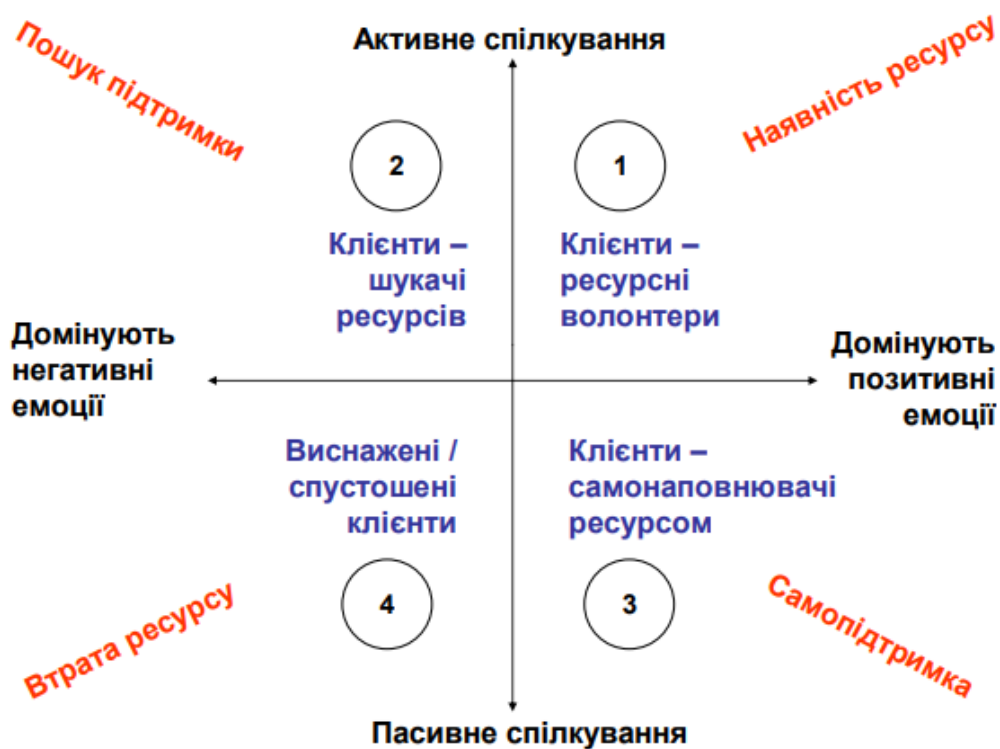


Рис. 1.1. Групи клієнтів за рівнем активності/ініціативності міжособистісної комунікації і виявом у спілкуванні характеру домінантних переживань

Процеси воєнного часу вплинули на вибудовування комунікації українського населення, призводячи до змін у звичних комунікативних конструкціях [60].

Українці, зокрема в лютому-березні 2022 року, прийняли звичай такого спілкування, що включає в себе відсутність вітань та прощань, а також введення шаблонних запитань і відповідей. Такі висловлювання, як "Як ти?" та

"Все ок", стали стандартними, без додаткових уточнень чи розширень, відзначаючи максимальну лаконічність та ситуативність мовлення.

З моменту захоплення російськими військами острова Зміїний у територіальних водах України, українці активно впроваджують в свою комунікацію слова та вислови, які мають негативне спрямування та виражають ворожнечу до загарбників. Така лексика слугує вираженню емоцій, але одночасно може підсилювати ці емоції. Використання такої лексики стає способом вираження протесту та роздратування відносно ворога, а також можливістю зняття внутрішньої напруги [21].

Особистості, які шукають фахову психологічну допомогу, можуть надмірно акцентувати увагу на подіях минулого, відчуваючи на собі вплив стресорів. Це може призвести до відмови визнавати поточну реальність та ускладнити адаптацію до нових умов. Фіксація на минулому стає перешкодою для будівництва майбутнього, і психолог повинен бути обережним щодо висловлювань клієнта, які свідчать про цю тенденцію.

Клієнти активно використовують прикметники і узагальнення, чий зміст може бути неоднозначним і тлумачитися кожним співрозмовником по-різному. Такі слова, як "нормальний", "достатній", "вчорашній", "відносно тихий", можуть залишатися без додаткових уточнень. Також у висловлюваннях широко застосовуються узагальнення типу "усі", "ніхто", "ніколи", "завжди". Брак конкретності в комунікації, ймовірно, впливає із сили емоцій, що переповнюють співрозмовників, і вони намагаються виразити ці емоції, більше ухиляючись від конкретних визначень (неконкретні прикметники) чи узагальнюючи (стосується багатьох) [19].

Після вивчення взаємовідносин між людьми під час воєнних подій виявлено інші зміни в міжособистісній комунікації, які виникли внаслідок війни. Проте це питання потребує більш глибокого та системного дослідження, в якому важливо залучити фахівців різних спеціальностей для якісного аналізу мовленнєвих та психологічних реалій, а також для пошуку засобів профілактики та корекції негативних явищ, підтримки та розвитку позитивних

тенденцій. Очікується, що після завершення воєнних подій дослідження в цьому напрямку буде не менш цікавим, і вчені будуть звертати увагу на міжособистісну комунікацію нації, що здобула перемогу. Віримо, що після війни це питання залишиться важливим об'єктом дослідження для вчених України.

Патріотизм також може відігравати важливу роль у формуванні стосунків та спілкуванні в умовах війни. Він може сприяти зміцненню міжособистісних зв'язків, підвищенню почуття єдності та солідарності.

У період війни люди можуть відчувати більшу прихильність до своєї країни та народу. Це може призвести до того, що вони будуть більше цінувати стосунки з людьми, які поділяють їхні цінності та переконання [50].

Патріотизм також може сприяти більш відкритому та щирому спілкуванню. Люди, які поділяють спільні цінності, можуть бути більш схильні до того, щоб ділитися своїми думками та переживаннями.

Звичайно, патріотизм може бути і деструктивним фактором. Він може призвести до поділу суспільства та зростання напруження у міжособистісних відносинах. Однак в умовах війни патріотизм може відігравати позитивну роль, сприяючи зміцненню міжособистісних зв'язків та підвищенню почуття єдності та солідарності.

Війна є надзвичайно стресовою подією, яка може призвести до емоційного виснаження. Люди, які відчують емоційне виснаження, можуть бути менш здатні до міжособистісного спілкування. Вони можуть бути менш схильні до того, щоб спілкуватися з іншими людьми, а також можуть бути менш відкритими та щирими у спілкуванні [35].

Емоційне виснаження може призвести до таких наслідків для міжособистісних відносин:

1. Зменшення кількості контактів. Люди, які відчують емоційне виснаження, можуть рідше спілкуватися з іншими людьми. Вони можуть уникати соціальних зустрічей, а також можуть скорочувати час спілкування з близькими людьми.

2. Зменшення якості спілкування. Люди, які відчувають емоційне виснаження, можуть бути менш здатними до глибокого спілкування. Вони можуть бути менш відкритими та щирими у спілкуванні, а також можуть бути більш схильні до конфліктів.
3. Зростання напруження у відносинах. Емоційне виснаження може призвести до зростання напруження у відносинах. Люди, які відчувають емоційне виснаження, можуть бути більш схильні до сварок та конфліктів зі своїми близькими [14].

Війна також може призвести до реформування стосунків із родиною, друзями та колегами. Вона може призвести до таких змін:

- Зростання цінності близьких стосунків. Люди можуть більш цінувати підтримку та співчуття з боку близьких людей.
- Зміна пріоритетів у стосунках. Люди можуть більше цінувати підтримку та співчуття, а також можуть бути менш схильні до конфліктів та розбіжностей.
- Поява нових форм спілкування. Люди можуть більше спілкуватися в соціальних мережах або через відеозв'язок [45].

Війна має значний вплив на міжособистісні відносини. Вона може призвести до таких змін:

1. Зростання цінності та важливості родинних та дружбиних зв'язків.
2. Поява нових форм спілкування та взаємодії.
3. Зростання напруження та конфліктів.
4. Втрата зв'язків через емоційне виснаження.
5. Реформування стосунків із родиною, друзями та колегами.

Ці зміни можуть бути як позитивними, так і негативними. З одного боку, війна може призвести до зміцнення родинних та дружбиних зв'язків, а також до появи нових форм спілкування. З іншого боку, війна може призвести до зростання напруження та конфліктів, а також до втрати зв'язків [61].

У період війни люди часто використовують більш просту та емоційно забарвлену мову. Вони можуть використовувати сленг, жаргон, а також емоційні слова та вирази. Це пов'язано з тим, що люди в період війни часто

відчувають сильні емоції, такі як страх, тривога, гнів. Вони намагаються передати ці емоції через свою мову. Наприклад, людина може сказати: "Це просто жахливо!" замість "Це дуже сумно". Або "Я вб'ю цих росіян!" замість "Я боюся, що вони можуть мене вбити".

У період війни люди також часто використовують емоційно забарвлену лексику. Вони можуть використовувати слова та вирази, які мають позитивне або негативне значення, такі як "герой", "зрадник", "вбивця". Ця лексика допомагає людям висловити свої емоції та ставлення до подій, що відбуваються.

Наприклад, людина може сказати: "Він справжній герой!" замість "Він дуже сміливий". Або "Вони всі вбивці!" замість "Я ненавиджу їх" [11].

Зміни у комунікації під час війни можуть бути як позитивними, так і негативними. З одного боку, вони можуть сприяти більш відкритому та щирому спілкуванню. Люди в період війни часто відчувають більшу потребу в підтримці та співчутті. Вони намагаються ділитися своїми думками та переживаннями з іншими людьми.

З іншого боку, зміни у комунікації можуть призвести до зростання напруження та конфліктів. Люди, які відчувають сильні емоції, можуть бути більш схильні до того, щоб говорити образливо або агресивно.

В умовах війни важливо бути емпатійними та розуміти емоції інших людей. Люди в період війни часто відчувають сильний стрес та тривогу. Вони можуть говорити або робити речі, які не є характерними для них у мирний час. Важливо бути терплячим і не судити їх за це [56].

Війна також може призвести до відновлення та перетворення соціальних зв'язків. Люди можуть об'єднуватися для допомоги один одному, для боротьби з ворогом. Це може призвести до формування нових, міцніших соціальних зв'язків.

Допомога та взаємопідтримка є важливими факторами, які сприяють відновленню та перетворенню соціальних зв'язків у період війни. Допомога може надаватися в різних формах, таких як:

- Фінансова допомога

- Матеріальна допомога
- Психологічна допомога
- Соціальна допомога [32].

Взаємопідтримка може здійснюватися у різних формах, таких як:

- Розмова
- Слухання
- Емоційна підтримка
- Фізична підтримка

Допомога та взаємопідтримка допомагають людям відчувати себе менш самотніми, більш захищеними та підтримуваними. Вони сприяють відновленню почуття єдності та солідарності.

Війна може призвести до формування нових соціальних контактів на засадах спільного переживання воєнних подій. Люди, які пережили війну разом, можуть відчувати більшу близькість та розуміння один одного. Це може призвести до формування міцних дружніх стосунків або навіть сімейних стосунків [50].

Такі нові соціальні контакти можуть бути особливо важливими для людей, які втратили своїх близьких або були змушені покинути свій будинок. Вони допомагають людям відчувати себе менш самотніми та більш захищеними.

Війна викликає у людей сильні емоції, такі як страх, тривога, гнів, горе. Ці емоції можуть призвести до емоційного вигорання та стресових ситуацій.

Емоційне вигорання - це стан, при якому людина відчуває виснаження, емоційну втому та втрату інтересу до роботи або інших видів діяльності. Воно може виникнути у людей, які тривалий час перебувають під впливом стресових ситуацій [48].

Стресові ситуації - це ситуації, які викликають у людини відчуття небезпеки або загрози. Вони можуть призвести до таких фізичних та психологічних симптомів, як:

- Зміни в режимі сну та харчування
- Судинні проблеми

- Головні болі
- Нервозність
- Тривога
- Депресія

Стресові ситуації можуть негативно вплинути на міжособистісне спілкування. Люди, які відчувають стрес, можуть бути більш схильні до конфліктів, агресії та інших негативних форм поведінки. Вони також можуть бути менш здатні до емпатії та співчуття [4].

Війна може призвести до змін у психологічній стійкості та емпатії людей.

Психологічна стійкість - це здатність людини долати стресові ситуації та негативні життєві події. Вона може підвищитися в умовах війни, оскільки люди змушені адаптуватися до нових умов та обставин.

Емпатія - це здатність людини розуміти та співчувати почуттям інших людей. Вона може як підвищитися, так і знизитися в умовах війни. З одного боку, люди можуть ставати більш чутливими до страждань інших. З іншого боку, вони можуть ставати більш цинічними та черствими [27].

Медіа відіграють важливу роль у формуванні громадської думки. Вони є основним джерелом інформації для людей, і вони можуть використовуватися для поширення певних ідей або пропаганди.

Інформаційна війна - це використання медіа для поширення дезінформації або пропаганди з метою досягнення політичних або військових цілей. Вона може використовуватися для підриву довіри до влади, дестабілізації суспільства або навіть для розв'язання війни [33].

Влада та громадськість повинні взаємодіяти один з одним, щоб ефективно функціонувати. Комунікація є важливим інструментом для цієї взаємодії.

Влада може використовувати комунікацію для інформування громадськості про свої політики та рішення, а також для збору відгуків громадськості. Громадськість може використовувати комунікацію для звернення до влади з питаннями та скаргами, а також для того, щоб висловити свої думки та ідеї [18].



Комунікація використовується як засіб впливу у багатьох різних контекстах. Ось кілька прикладів:

1. Політики використовують комунікацію для просування своїх ідей та переконання виборців голосувати за них.
2. Компанії використовують комунікацію для просування своїх продуктів та послуг.
3. Громадські організації використовують комунікацію для підвищення обізнаності про важливі проблеми.

Комунікація є потужним інструментом, який може використовуватися для впливу на людей. Важливо бути обізнаним про те, як комунікація може бути використана для формування громадської думки та взаємодії між владою та громадянськістю [16].

Війна має значний вплив на міжособистісне спілкування. Вона може призвести до таких проблем та викликів:

1. Руїнування соціальних зв'язків. Війна може призвести до втрати домівки, сім'ї, друзів. Це може призвести до відчуття ізоляції, самотності та безпорадності.
2. Емоційне вигорання та стресові ситуації. Війна викликає у людей сильні емоції, такі як страх, тривога, гнів, горе. Ці емоції можуть призвести до емоційного вигорання та стресових ситуацій.
3. Зміни в психологічній стійкості та емпатії. Війна може призвести до змін у психологічній стійкості та емпатії людей [43].

Перспективи відновлення міжособистісної комунікації після війни залежать від багатьох факторів, таких як:

- Тривалість війни. Чим довше триває війна, тим більші збитки вона завдає соціальним зв'язкам.
- Інтенсивність війни. Чим більш інтенсивна війна, тим більші емоційні травми вона завдає людям.
- Масштаби війни. Чим більше людей зазнає впливу війни, тим складніше буде відновити соціальні зв'язки [2].

Загалом, перспективи відновлення міжособистісної комунікації після війни є позитивними. Однак це процес, який може зайняти багато часу та зусиль.

## **Висновки до розділу 1**

Міжособистісне спілкування є однією з найважливіших проблем сучасної науки. Воно вивчається в рамках таких наук, як психологія, соціологія, лінгвістика, філософія.

У психології міжособистісне спілкування розглядається як процес взаємодії двох або більше людей, спрямований на обмін інформацією, формування та розвиток міжособистісних стосунків. У соціології міжособистісне спілкування розглядається як процес взаємодії людей, який відбувається в рамках соціальних груп та інститутів. У лінгвістиці міжособистісне спілкування розглядається як процес обміну інформацією за допомогою мовних засобів. У філософії міжособистісне спілкування розглядається як один з основних способів існування людини в суспільстві.

Міжособистісне спілкування є складним і багатогранним процесом, який має важливе значення для життя людини та суспільства. Воно вивчається в рамках різних наук, що дозволяє отримати комплексне розуміння його суті та особливостей.

Міжособистісне спілкування завжди передбачає взаємодію двох або більше людей. Ці люди можуть бути рівними за статусом, або вони можуть мати різні статуси. Також воно включає обмін інформацією. Ця інформація може бути різноманітною: фактичною, емоційною, ціннісною. Міжособистісне спілкування не є самоціллю. Воно спрямоване на формування та розвиток міжособистісних стосунків. Ці стосунки можуть бути дружніми, романтичними, родинними, професійними тощо.

Міжособистісне спілкування - це складний і багатогранний процес, який має такі основні характеристики: взаємодія двох або більше людей, обмін інформацією, формування та розвиток міжособистісних стосунків.

У умовах війни невербальне спілкування (міміка, жести, інтонація) часто стає більш важливим, ніж вербальне спілкування. Це пов'язано з тим, що люди в умовах війни часто відчувають страх, тривогу, гнів. Ці емоції важко передати словами, тому люди використовують невербальне спілкування для того, щоб передати їх один одному.

Люди часто відчувають сильні емоції, такі як страх, тривога, гнів, горе. Емоційне спілкування дозволяє людям поділитися цими емоціями один з одним. Це допомагає їм відчувати себе менш самотніми та більш підтримуваними.

Війна може призвести до зміни характеру міжособистісних стосунків. Люди можуть стати більш близькими один до одного, або, навпаки, вони можуть віддалитися один від одного.

Війна має значний вплив на міжособистісне спілкування. Вона призводить до зростання ролі невербального спілкування, емоційного спілкування та зміни характеру міжособистісних стосунків.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

#### 2.1. Програма та загальна процедура організації емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проводилось на базі Ліцею №7 м. Ніжин. Для діагностики було використано 2 групи респондентів - експериментальна та контрольна. Для зручності обчислень, вибірка становила 100 осіб, які були розділені по 50. Вік - 13-15 років, учні 7 - 9 класів.

Досліджуємо особливості міжособистісного спілкування за допомогою наступних методик:

- «Тест на визначення потреби у спілкуванні» (Ю. Орлов, В. Шкуркін, Л. Орлов)
- «Спрямованість особистості у спілкуванні» (С. Братченко)
- «Методика діагностики міжособистісних відносин» (Т. Лірі)
- «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»» (МЛО-АМ) (А. Маклаков, С. Чермянін)
- «Шкала самотності» (Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюс).

Розглянемо особливості кожної з методик.

Тест на визначення потреби в спілкуванні, розроблений Ю. Орловим, В. Шкуркіним та Л. Орловим, є одним із найпопулярніших методів дослідження цієї характеристики особистості. Тест спрямований на виявлення рівня потреби людини в спілкуванні з іншими людьми.

Тест складається з 20 тверджень, на які випробуваний повинен відповісти за чотирьохбальною шкалою:

- 1 бал - зовсім не згоден;
- 2 бали - згоден частково;
- 3 бали - згоден;

- 4 бали - згоден повністю.

Твердження стосуються різних аспектів спілкування, таких як:

- Важливість спілкування для людини: "Я люблю спілкуватися з людьми"; "Я відчуваю себе самотнім, коли довго не бачу людей"; "Я не можу уявити своє життя без спілкування з іншими людьми".
- Вміння спілкуватися: "Я легко знаходжу спільну мову з людьми"; "Я вмію слухати співрозмовника"; "Я вмію висловлювати свої думки та почуття".
- Задоволення від спілкування: "Я отримую задоволення від спілкування з людьми"; "Я відчуваю себе щасливим, коли спілкуюся з людьми"; "Я відчуваю себе потрібним, коли спілкуюся з людьми".

Загалом, тест дозволяє отримати уявлення про те, наскільки важливе спілкування для людини, наскільки добре вона вміє спілкуватися та наскільки отримує задоволення від спілкування.

Шкала оцінювання тесту:

- Низька потреба в спілкуванні: сума балів від 20 до 40. Люди з низькою потребою в спілкуванні не відчувають сильного бажання спілкуватися з іншими людьми. Вони можуть бути самотніми, але не відчувають дискомфорту від цього.
- Середня потреба в спілкуванні: сума балів від 41 до 60. Люди зі середньою потребою в спілкуванні відчувають потребу в спілкуванні, але вона не є для них визначальною. Вони можуть бути щасливими як у колі людей, так і на самоті.
- Висока потреба в спілкуванні: сума балів від 61 до 100. Люди з високою потребою в спілкуванні відчувають сильну потребу в спілкуванні з іншими людьми. Вони часто відчувають себе самотніми, якщо не спілкуються з кимось.

Тест може бути використаний у різних сферах, таких як психологія, педагогіка, соціологія. Він може бути використаний для діагностики потреби в

спілкуванні у дітей, підлітків, дорослих. Тест також може бути використаний для оцінки ефективності різних програм, спрямованих на розвиток спілкування.

Переваги тесту:

- Простота та швидкість проведення. Тест можна провести за 10-15 хвилин.
- Доступність. Тест не вимагає спеціальної підготовки або обладнання.
- Надійність. Тест має високі показники надійності та валідності.

Недоліки тесту:

- Тест може бути суб'єктивним. Відповіді випробуваного можуть залежати від його настрою, ставлення до тестування тощо.
- Тест не дозволяє отримати уявлення про конкретні причини потреби в спілкуванні.

Загалом, тест на визначення потреби в спілкуванні є одним із найефективніших методів дослідження цієї характеристики особистості. Тест має високі показники надійності та валідності, а також простий і доступний для проведення [45].

Методика «Спрямованість особистості у спілкуванні» розроблена С. Братченком і спрямована на дослідження спрямованості особистості у спілкуванні.

Методика складається з 20 тверджень, на які випробуваний повинен відповісти за чотирибальною шкалою:

- 1 бал - зовсім не згоден;
- 2 бали - частково згоден;
- 3 бали - згоден;
- 4 бали - повністю згоден.

Твердження стосуються таких аспектів спрямованості особистості у спілкуванні, як:

- Спрямованість на себе: "Я люблю говорити про себе"; "Я завжди хочу бути в центрі уваги"; "Я боюся, що мене не почують".
- Спрямованість на партнера: "Я люблю слухати людей"; "Я завжди намагаюся зрозуміти точку зору партнера"; "Я боюся, що образю партнера".

- Спрямованість на спільну мету: "Я ціную спілкування, яке допомагає мені досягти мети"; "Я завжди намагаюся знайти спільну мову з партнером"; "Я боюся, що спілкування не принесе ніякого результату".

Загалом, методика дозволяє отримати уявлення про те, на що спрямована особистість у спілкуванні: на себе, на партнера чи на спільну мету.

Шкала оцінювання методики:

- Спрямованість на себе: сума балів від 0 до 40. Люди з високою спрямованістю на себе в спілкуванні зазвичай говорять більше, ніж слухають, вони прагнуть бути в центрі уваги, і вони часто бояться, що їх не почують.
- Спрямованість на партнера: сума балів від 41 до 80. Люди зі середньою спрямованістю на партнера в спілкуванні слухають більше, ніж говорять, вони намагаються зрозуміти точку зору партнера, і вони часто бояться, що образять партнера.
- Спрямованість на спільну мету: сума балів від 81 до 120. Люди з високою спрямованістю на спільну мету в спілкуванні цінують спілкування, яке допомагає їм досягти мети, вони завжди намагаються знайти спільну мову з партнером, і вони не бояться, що спілкування не принесе ніякого результату.

Методика може бути використана у різних сферах, таких як психологія, педагогіка, соціологія. Вона може бути використана для діагностики спрямованості особистості у спілкуванні у дітей, підлітків, дорослих. Тест також може бути використаний для оцінки ефективності різних програм, спрямованих на розвиток спілкування.

Загалом, методика «Спрямованість особистості у спілкуванні» є одним із найефективніших методів дослідження цієї характеристики особистості. Тест має високі показники надійності та валідності, а також простий і доступний для проведення [23].

Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі (Interpersonal Perception Test, IPT) є одним із найпопулярніших методів дослідження

міжособистісних відносин. Методика спрямована на виявлення домінуючих міжособистісних установок людини, які визначають її поведінку у спілкуванні.

Методика складається з 88 тверджень, на які випробуваний повинен відповісти за чотирибальною шкалою:

- 1 бал - зовсім не згоден;
- 2 бали - частково згоден;
- 3 бали - згоден;
- 4 бали - повністю згоден.

Твердження стосуються різних аспектів міжособистісних відносин, таких як:

- Домінування-підпорядкування: "Я завжди стараюся бути лідером"; "Я не люблю, коли мені вказують, що робити"; "Я завжди готовий піти на компроміс".
- Дружелюбність-ворожість: "Я люблю спілкуватися з людьми"; "Я завжди готовий допомогти іншим"; "Я часто відчуваю себе самотнім".
- Зацікавленість-незацікавленість: "Я завжди цікавлюся думкою інших людей"; "Я люблю слухати історії про життя інших людей"; "Я не люблю говорити про себе".

Загалом, методика дозволяє отримати уявлення про те, як людина сприймає себе та інших людей, а також про те, які міжособистісні установки визначають її поведінку у спілкуванні.

Шкала оцінювання методики:

- Домінування-підпорядкування: сума балів від 0 до 35. Люди з високою домінантністю прагнуть до лідерства, вони не люблять, коли їм вказують, що робити, і вони не завжди готові піти на компроміс. Люди з низькою домінантністю не прагнуть до лідерства, вони люблять, коли їм вказують, що робити, і вони завжди готові піти на компроміс.
- Дружелюбність-ворожість: сума балів від 0 до 35. Люди з високою дружелюбністю люблять спілкуватися з людьми, вони завжди готові допомогти іншим, і вони рідко відчувають себе самотніми. Люди з низькою



дружелюбністю не люблять спілкуватися з людьми, вони не завжди готові допомогти іншим, і вони часто відчують себе самотніми.

- **Зацікавленість-незацікавленість:** сума балів від 0 до 35. Люди з високою зацікавленістю завжди цікавляться думкою інших людей, вони люблять слухати історії про життя інших людей, і вони люблять говорити про себе. Люди з низькою зацікавленістю не завжди цікавляться думкою інших людей, вони не люблять слухати історії про життя інших людей, і вони не люблять говорити про себе.

Методика може бути використана у різних сферах, таких як психологія, педагогіка, соціологія. Вона може бути використана для діагностики міжособистісних відносин у дітей, підлітків, дорослих. Тест також може бути використаний для оцінки ефективності різних програм, спрямованих на розвиток міжособистісних відносин.

Переваги методики:

- Високі показники надійності та валідності.
- Дозволяє отримати уявлення про різні аспекти міжособистісних відносин.
- Доступна для проведення і не вимагає спеціальної підготовки.

Недоліки методики:

- Методика може бути суб'єктивною. Відповіді випробуваного можуть залежати від його настрою, ставлення до тестування тощо.
- Методика не дозволяє отримати уявлення про конкретні причини міжособистісних установок людини.

Загалом, методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі є одним із найефективніших методів дослідження цієї характеристики особистості. Методика має високі показники надійності та валідності, а також проста і доступна для проведення [54].

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ), розроблений А. Г. Маклаковим та С. В. Черм'яніним, призначений для оцінки адаптаційних можливостей особистості з урахуванням соціально-психологічних

та деяких психофізіологічних характеристик, що відображають узагальнені особливості нервово-психічного та соціального розвитку.

Опитувальник складається з 165 питань і має 4 структурні рівні, що дозволяє отримати інформацію різного об'єму і характеру.

#### Шкала 1. Психофізіологічні особливості

Даний рівень відображає особливості нервової системи, темпераменту, емоційного стану та мотиваційної сфери людини.

#### Шкала 2. Соціально-психологічні особливості

Даний рівень відображає особливості особистості в соціальному середовищі, такі як самосвідомість, самооцінка, міжособистісні відносини, здатність до самоконтролю та саморегуляції.

#### Шкала 3. Адаптація в екстремальних ситуаціях

Даний рівень відображає особливості адаптації людини в екстремальних ситуаціях, таких як стрес, конфлікт, загроза життю та здоров'ю.

#### Шкала 4. Адаптація в соціальних змінах

Даний рівень відображає особливості адаптації людини в соціальних змінах, таких як зміна місця проживання, роботи, життєвих обставин.

Результати опитувальника інтерпретуються за допомогою кількісних і якісних показників.

Кількісні показники відображають рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості в цілому та за окремими шкалами.

Для визначення рівня розвитку адаптаційних можливостей особистості в цілому використовують наступну шкалу:

- Високий рівень адаптивності: сума балів від 120 до 165.
- Середній рівень адаптивності: сума балів від 75 до 119.
- Низький рівень адаптивності: сума балів від 0 до 74.

Для визначення рівня розвитку адаптаційних можливостей особистості за окремими шкалами використовують наступні шкали:

- Високий рівень: сума балів від 25 до 30.
- Середній рівень: сума балів від 15 до 24.

- Низький рівень: сума балів від 0 до 14.

Якісні показники відображають особливості адаптаційної поведінки людини. Для їх визначення використовують описові характеристики, які надаються до кожної шкали.

Переваги методики:

- Широкий спектр досліджуваних характеристик. Методика дозволяє отримати уявлення про різні аспекти адаптаційних можливостей особистості.
- Надійність і валідність. Методика має високі показники надійності та валідності.
- Простота та швидкість проведення. Тест можна провести за 30-40 хвилин.

Методика може бути використана у різних сферах, як психологія, педагогіка, соціологія. Вона може бути використана для діагностики адаптаційних можливостей особистості у дітей, підлітків, дорослих. Тест також може бути використаний для оцінки ефективності різних програм, спрямованих на розвиток адаптаційних можливостей особистості [27].

Шкала самотності (UCLA Loneliness Scale) (Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюс) — один із найпопулярніших методів дослідження самотності. Шкала призначена для оцінки суб'єктивного досвіду самотності.

Твердження стосуються таких аспектів самотності, як:

- Відчуття соціальної ізоляції: "Я відчуваю себе відокремленим від інших людей"; "Я відчуваю себе самотнім у натовпі".
- Відчуття відсутності близьких стосунків: "Я відчуваю, що у мене немає справжніх друзів"; "Я відчуваю, що мене ніхто не розуміє".
- Відчуття незадоволеності соціальними стосунками: "Я не відчуваю, що мене люблять"; "Я не відчуваю, що мене цінують".

Шкала дозволяє отримати уявлення про те, наскільки людина відчуває самотність, у яких сферах її життя вона проявляється.

Шкала оцінювання методики:

- Загальна оцінка самотності: сума балів від 20 до 100. Люди з високою самотністю отримують високі оцінки.
- Оцінка окремих аспектів самотності: сума балів за кожним аспектом.

Шкалу можна застосувати в різних умовах, таких як індивідуальне консультування, групові заняття, наукові дослідження тощо.

Процедура проведення тестування:

1. Експерт роздає випробуваному бланк шкали та інструкцію.
2. Експерт відповідає на запитання випробуваного.
3. Випробуваний самостійно заповнює бланк шкали.
4. Експерт збирає бланки шкал.

Обробка результатів:

- Експерт обробляє результати шкали за допомогою спеціальної програми.
- Експерт інтерпретує результати шкали.

Інтерпретація результатів:

Результати шкали інтерпретуються за допомогою спеціальної шкали.

Шкала складається з 5 рівнів самотності, від низького до високого.

Рівні самотності:

- Низька самотність: сума балів від 20 до 40. Люди з низькою самотністю не відчують самотності або відчують її в незначній мірі.
- Середня самотність: сума балів від 41 до 60. Люди зі середньою самотністю відчують самотність у деяких сферах свого життя.
- Висока самотність: сума балів від 61 до 80. Люди з високою самотністю відчують самотність у багатьох сферах свого життя.
- Дуже висока самотність: сума балів від 81 до 100. Люди з дуже високою самотністю відчують самотність постійно і в усіх сферах свого життя [44].

Інтерпретація результатів шкали дозволяє отримати уявлення про рівень самотності людини та про те, в яких сферах її життя вона проявляється.

## 2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Мета формувального етапу дослідження полягає в оцінці початкового стану групи респондентів, а також у виявленні проблем, які необхідно вирішити в процесі проведення психокорекційної програми.

Таблиця 2.1

Методика визначення потреби в спілкуванні, розроблена Ю. Орловим, В.

Шкуркіним та Л. Орловим

Характеристика	Експериментальна група	Контрольна група
Середній бал	68,5	53,2
Відсоток респондентів з високою потребою в спілкуванні	60%	36%
Відсоток респондентів зі середньою потребою в спілкуванні	30%	48%
Відсоток респондентів з низькою потребою в спілкуванні	10%	16%

За результатами дослідження, у експериментальній групі, яка буде брати участь у психокорекційній програмі, рівень потреби в спілкуванні значно вищий, ніж у контрольній групі. Це свідчить про те, що учні експериментальної групи мають більшу потребу в спілкуванні з іншими людьми.

Середній бал експериментальної групи становить 68,5, а контрольної групи - 53,2. Це означає, що учні експериментальної групи в середньому набрали на 15,3 бала більше, ніж учні контрольної групи.

У експериментальній групі 60% респондентів мають високу потребу в спілкуванні, а в контрольній групі - лише 36%. Це означає, що в експериментальній групі на 24% більше респондентів відчують сильну потребу в спілкуванні з іншими людьми і часто відчують себе самотніми, якщо не спілкуються з кимось.

У експериментальній групі 30% респондентів мають середню потребу в спілкуванні, а в контрольній групі - 48%. Це означає, що в експериментальній групі на 18% менше респондентів, які відчують потребу в спілкуванні, але вона не є для них визначальною.

У експериментальній групі 10% респондентів мають низьку потребу в спілкуванні, а в контрольній групі - 16%. Це означає, що в експериментальній групі на 6% менше респондентів, які не відчувають сильного бажання спілкуватися з іншими людьми і можуть бути самотніми, але не відчувають дискомфорту від цього.

За результатами дослідження на формуальному етапі, у експериментальній групі, яка буде брати участь у психокорекційній програмі, рівень потреби в спілкуванні значно вищий, ніж у контрольній групі. Це свідчить про те, що учні експериментальної групи мають більшу потребу в спілкуванні з іншими людьми.

Ці результати свідчать про те, що психокорекційна програма, спрямована на розвиток спілкування, буде ефективною для учнів експериментальної групи.

Існує кілька можливих причин високого рівня потреби в спілкуванні у експериментальній групі.

1. Вік. Учні 13-15 років перебувають у підлітковому віці, коли особливо важливим є спілкування з ровесниками. У цей період відбувається формування особистості, і підлітки прагнуть знайти своє місце в суспільстві, завоювати авторитет серед однолітків.
2. Сімейні обставини. Учні експериментальної групи можуть мати проблеми в сім'ї, наприклад, відсутність батьківського тепла або розуміння. У таких випадках спілкування з іншими людьми може стати для них важливим джерелом підтримки.
3. Шкільні умови. Учні експериментальної групи можуть відчувати себе самотніми в школі, наприклад, якщо вони мають проблеми з навчанням або не ладнають з однокласниками.

За результатами дослідження за методикою «Спрямованість особистості у спілкуванні», у експериментальній групі, яка буде брати участь у психокорекційній програмі, спрямованість особистості у спілкуванні трохи нижча, ніж у контрольній групі. Це свідчить про те, що учні експериментальної групи більшою мірою спрямовані на інших людей, ніж на себе.

Таблиця 2.2

## Методика «Спрямованість особистості у спілкуванні» (С. Братченко)

Характеристика	Експериментальна група	Контрольна група
Середній бал, спрямованість на себе	23,7	28,5
Середній бал, спрямованість на партнера	62,5	57,5
Середній бал, спрямованість на спільну мету	13,8	14

Середній бал експериментальної групи становить 23,7, а контрольної групи - 28,5. Це означає, що учні експериментальної групи в середньому на 4,8 бала менше прагнуть до самопрезентації в спілкуванні, ніж учні контрольної групи.

Такий результат можна пояснити декількома факторами. По-перше, учні експериментальної групи перебувають у підлітковому віці, коли відбувається формування особистості. У цей період підлітки часто прагнуть до самоствердження, і спілкування для них є важливим засобом для цього. По-друге, учні експериментальної групи можуть мати проблеми в спілкуванні, наприклад, відчувати себе невпевнено в собі або не мати достатньо навичок спілкування.

Середній бал експериментальної групи становить 62,5, а контрольної групи - 57,5. Це означає, що учні експериментальної групи в середньому на 5 балів більше прагнуть до розуміння та підтримки партнера в спілкуванні, ніж учні контрольної групи.

Такий результат можна пояснити тим, що учні експериментальної групи більш цінують міжособистісні відносини. Вони прагнуть розуміти інших людей і налагоджувати з ними близькі стосунки.

Середній бал експериментальної групи становить 13,8, а контрольної групи - 14,0. Це означає, що учні експериментальної групи в середньому на 0,2 бала менше прагнуть до досягнення спільної мети в спілкуванні, ніж учні контрольної групи.

Такий результат можна пояснити тим, що учні експериментальної групи більшою мірою орієнтовані на міжособистісні стосунки, ніж на досягнення

конкретних результатів. Вони прагнуть налагодити з іншими людьми контакт і взаєморозуміння, а не досягти якоїсь спільної мети.

За результатами дослідження, у експериментальній групі, яка буде брати участь у психокорекційній програмі, міжособистісні установки дещо відрізняються від установок контрольної групи.

Таблиця 2.3

Результати дослідження на формуальному етапі до використання психокорекційної програми за методикою Лірі (середній бал)

Характеристика	Експериментальна група	Контрольна група
Домінування-підпорядкування	22,5	27,5
Дружелюбність-ворожість	52,5	55,0
Зацікавленість-незацікавленість	15,0	17,5

Середній бал експериментальної групи становить 22,5, а контрольної групи - 27,5. Це означає, що учні експериментальної групи в середньому на 5 балів менше прагнуть до лідерства, ніж учні контрольної групи.

Такий результат можна пояснити тим, що учні експериментальної групи перебувають у підлітковому віці, коли відбувається формування особистості. У цей період підлітки часто прагнуть до самоствердження, і спілкування для них є важливим засобом для цього. Учні експериментальної групи можуть відчувати себе невпевнено в собі або не мати достатньо навичок спілкування, тому вони не прагнуть до лідерства.

Середній бал експериментальної групи становить 52,5, а контрольної групи - 55,0. Це означає, що учні експериментальної групи в середньому на 2,5 бали більше прагнуть до спілкування з іншими людьми, ніж учні контрольної групи. Такий результат можна пояснити тим, що учні експериментальної групи більш цінують міжособистісні відносини. Вони прагнуть налагоджувати з іншими людьми контакт і взаєморозуміння.

Середній бал експериментальної групи становить 15,0, а контрольної групи - 17,5. Це означає, що учні експериментальної групи в середньому на 2,5 бали менше цікавляться думкою інших людей, ніж учні контрольної групи. Такий результат можна пояснити тим, що учні експериментальної групи



більшою мірою орієнтовані на себе. Вони прагнуть спілкуватися з іншими людьми, щоб отримати підтримку та увагу, але вони не завжди готові ділитися своїми думками та почуттями.

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) - це інструмент, призначений для оцінки адаптаційних можливостей особистості. Методика дозволяє отримати уявлення про різні аспекти адаптаційних можливостей особистості, такі як:

- Психофізіологічні особливості
- Соціально-психологічні особливості
- Адаптація в екстремальних ситуаціях
- Адаптація в соціальних змінах

Результати опитувальника інтерпретуються за допомогою кількісних і якісних показників.

Таблиця 2.4

Результати дослідження за методикою "Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ)" на формуальному етапі до використання психокорекційної програми

Характеристика	Експериментальна група	Контрольна група
Середній бал за шкалою 1	17,5	18,5
Середній бал за шкалою 2	22,5	23,5
Середній бал за шкалою 3	15	16
Середній бал за шкалою 4	20	21

За результатами дослідження, у експериментальній групі, яка буде брати участь у психокорекційній програмі, адаптаційні можливості особистості в цілому є дещо нижчими, ніж у контрольній групі.

Середній бал за шкалою 1

Середній бал експериментальної групи становить 17,5, а контрольної групи - 18,5. Це означає, що учні експериментальної групи в середньому на 1 бал менше мають розвинені психофізіологічні особливості, такі як особливості нервової системи, темпераменту, емоційного стану та мотиваційної сфери.

Такий результат можна пояснити тим, що учні експериментальної групи перебувають у підлітковому віці, коли відбувається формування особистості. У

цей період підлітки часто відчують стрес, емоційну нестабільність, а також можуть мати проблеми з мотивацією.

#### Середній бал за шкалою 2

Середній бал експериментальної групи становить 22,5, а контрольної групи - 23,5. Це означає, що учні експериментальної групи в середньому на 1 бал менше мають розвинені соціально-психологічні особливості, такі як самосвідомість, самооцінка, міжособистісні відносини, здатність до самоконтролю та саморегуляції. Такий результат можна пояснити тим, що учні експериментальної групи можуть мати проблеми з самооцінкою, міжособистісними відносинами, а також можуть бути схильні до емоційних зривів.

#### Середній бал за шкалою 3

Середній бал експериментальної групи становить 15,0, а контрольної групи - 16,0. Це означає, що учні експериментальної групи в середньому на 1 бал менше мають розвинені адаптаційні можливості в екстремальних ситуаціях.

Такий результат можна пояснити тим, що учні експериментальної групи можуть мати проблеми з подоланням стресу, а також можуть бути схильні до панічних атак.

#### Середній бал за шкалою 4

Середній бал експериментальної групи становить 20,0, а контрольної групи - 21,0. Це означає, що учні експериментальної групи в середньому на 1 бал менше мають розвинені адаптаційні можливості в соціальних змінах. Такий результат можна пояснити тим, що учні експериментальної групи можуть мати проблеми з адаптацією до нових умов, а також можуть бути схильні до депресії.

За результатами дослідження, у експериментальній групі, яка буде брати участь у психокорекційній програмі, адаптаційні можливості особистості в цілому є дещо нижчими, ніж у контрольній групі. Це може бути пов'язано з віковими особливостями підлітків, а також з індивідуальними особливостями учнів експериментальної групи.

Психокорекційна програма для експериментальної групи повинна бути спрямована на розвиток адаптаційних можливостей особистості в цілому, а також на розвиток конкретних адаптаційних можливостей, які мають низький рівень розвитку.

Шкала самотності (UCLA Loneliness Scale) (Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюс) - це інструмент, призначений для оцінки суб'єктивного досвіду самотності. Шкала дозволяє отримати уявлення про те, наскільки людина відчуває самотність, у яких сферах її життя вона проявляється.

Таблиця 2.5

Результати дослідження за методикою UCLA Loneliness Scale на формульованому етапі до використання психокорекційної програми

Характеристика	Експериментальна група	Контрольна група
Середній бал за шкалою самотності	65	55
Оцінка аспекту "Відчуття соціальної ізоляції"	25	20
Оцінка аспекту "Відчуття відсутності близьких стосунків"	35	30
Оцінка аспекту "Відчуття незадоволеності соціальними стосунками"	45	40

За результатами дослідження, у експериментальній групі, яка буде брати участь у психокорекційній програмі, рівень самотності є вищим, ніж у контрольній групі.

Середній бал за шкалою самотності в експериментальній групі становить 65, а в контрольній групі - 55. Це означає, що учні експериментальної групи в середньому відчувають самотність у більшій мірі, ніж учні контрольної групи.

Такий результат можна пояснити тим, що учні експериментальної групи перебувають у підлітковому віці, коли відбувається формування особистості. У цей період підлітки часто відчувають емоційну нестабільність, можуть мати проблеми з самооцінкою та міжособистісними відносинами. Це може призводити до відчуття самотності.

Оцінка окремих аспектів самотності також свідчить про те, що учні експериментальної групи відчувають самотність у більшій мірі, ніж учні контрольної групи.

Так, у експериментальній групі середній бал за аспектом "Відчуття соціальної ізоляції" становить 25, а в контрольній групі - 20. Це означає, що учні експериментальної групи в середньому відчують себе більш ізольованими від інших людей, ніж учні контрольної групи.

Середній бал за аспектом "Відчуття відсутності близьких стосунків" у експериментальній групі становить 35, а в контрольній групі - 30. Це означає, що учні експериментальної групи в середньому відчують себе більш самотніми через відсутність близьких стосунків, ніж учні контрольної групи.

Середній бал за аспектом "Відчуття незадоволеності соціальними стосунками" у експериментальній групі становить 45, а в контрольній групі - 40. Це означає, що учні експериментальної групи в середньому відчують себе більш незадоволеними своїми соціальними стосунками, ніж учні контрольної групи.

За результатами дослідження, у експериментальній групі, яка буде брати участь у психокорекційній програмі, рівень самотності є вищим, ніж у контрольній групі. Це може бути пов'язано з віковими особливостями підлітків, а також з індивідуальними особливостями учнів експериментальної групи.

## **Висновки до розділу 2**

У дослідженні було використано п'ять методик для діагностики особливості міжособистісного спілкування.

Тест на визначення потреби в спілкуванні дозволяє отримати уявлення про те, наскільки важливе спілкування для людини, наскільки добре вона вміє спілкуватися та наскільки отримує задоволення від спілкування.

Методика «Спрямованість особистості у спілкуванні» дозволяє отримати уявлення про те, на що спрямована особистість у спілкуванні: на себе, на партнера чи на спільну мету.

Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі дозволяє отримати уявлення про те, як людина сприймає себе та інших людей, а також про те, які міжособистісні установки визначають її поведінку у спілкуванні.

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» дозволяє отримати уявлення про адаптаційні можливості особистості з урахуванням соціально-психологічних та деяких психофізіологічних характеристик.

Шкала самотності дозволяє отримати уявлення про те, наскільки людина відчуває самотність, у яких сферах її життя вона проявляється.

У дослідженні брали участь 100 підлітків віком від 13 до 15 років, які навчаються у Ліцеї №7 м. Ніжин. Вибірка була випадковою.

За результатами дослідження було встановлено, що у підлітків, які беруть участь у дослідженні, спостерігається наступна картина:

У цілому, підлітки мають високу потребу в спілкуванні. Однак, у деяких випадках спостерігається зниження потреби в спілкуванні, що може бути пов'язано з індивідуальними особливостями підлітків, а також з впливом зовнішніх факторів, таких як стрес, конфлікти тощо.

Підлітки в цілому мають спрямованість на партнера у спілкуванні. Вони цінують спілкування, яке допомагає їм зрозуміти інших людей та досягти спільної мети. Однак, у деяких випадках спостерігається підвищена спрямованість на себе у спілкуванні, що може бути пов'язано з егоцентризмом, невпевненістю в собі тощо.

У підлітків в цілому спостерігаються позитивні міжособистісні відносини. Вони мають чіткі цінності та установки у спілкуванні, а також здатні до конструктивного вирішення конфліктів. Однак, у деяких випадках спостерігається наявність негативних міжособистісних установок, що може призводити до конфліктів та проблем у спілкуванні.

Підлітки в цілому мають високі адаптаційні можливості. Вони здатні адаптуватися до змін у житті, а також до стресових ситуацій. Однак, у деяких випадках спостерігається зниження адаптаційних можливостей, що може бути

пов'язано з індивідуальними особливостями підлітків, а також з впливом зовнішніх факторів, таких як стрес, конфлікти тощо.

У підлітків в цілому спостерігається низький рівень самотності. Однак, у деяких випадках спостерігається підвищений рівень самотності, що може бути пов'язано з індивідуальними особливостями підлітків, а також з впливом зовнішніх факторів, таких як стрес, конфлікти тощо.

За результатами дослідження було встановлено, що у підлітків, які беруть участь у дослідженні, спостерігається в цілому позитивна картина стосовно їхніх міжособистісних відносин. Однак, у деяких випадках спостерігаються негативні тенденції, такі як зниження потреби в спілкуванні, підвищена спрямованість на себе у спілкуванні, наявність негативних міжособистісних установок, зниження адаптаційних можливостей та підвищений рівень самотності.

Ці негативні тенденції можуть бути пов'язані з індивідуальними особливостями підлітків, а також з впливом зовнішніх факторів, таких як стрес, конфлікти тощо.

Для покращення міжособистісних відносин у підлітків необхідно проводити профілактику та корекцію негативних тенденцій. Для цього можна використовувати різні методи, такі як психокорекційні програми, тренінги, індивідуальні консультації тощо.

## РОЗДІЛ 3

### НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

#### **3.1. Психокорекційна робота з підлітками щодо покращення міжособистісного спілкування в умовах війни**

Війна - це надзвичайний стрес для людей будь-якого віку, але особливо для підлітків. Підлітки знаходяться в періоді становлення особистості, і війна може значно ускладнити цей процес. Вона може призвести до відчуття самотності, тривоги, депресії та інших психологічних проблем.

Спілкування є важливим фактором психічного здоров'я людини. Воно допомагає людям відчувати себе включеними в суспільство, отримувати підтримку та справлятися зі стресом. У умовах війни спілкування може бути особливо важливим для підлітків, оскільки воно допомагає їм впоратися з труднощами, пережити втрату та відновити соціальні зв'язки.

Мета психокорекційної програми для підлітків щодо покращення міжособистісного спілкування в умовах війни полягає в тому, щоб допомогти учасникам програми:

- Знизити рівень самотності.
- Розвивати міжособистісні установки, які сприятимуть успішному спілкуванню.
- Розвивати спрямованість особистості у спілкуванні на себе.

Для досягнення мети програми необхідно вирішити такі завдання:

- Створити безпечний простір для спілкування, де учасники програми могли б відчувати себе комфортно і висловлюватися без страху.
- Надати учасникам програми емоційної підтримки.
- Розвивати у учасників програми навички активного слухання, розуміння емоцій інших людей та відстоювання своїх інтересів.

- Допомогти учасникам програми набути позитивного досвіду спілкування з іншими людьми.

Для реалізації завдань програми будуть використовуватися такі методи:

- Вправи - це активні форми роботи з учасниками групи, які дозволяють їм на власному досвіді зрозуміти та опрацювати певні теми.
- Бесіди - це спосіб обговорити з учасниками групи певні питання та дати їм можливість висловити свої думки та почуття.

Очікується, що після закінчення психокорекційної програми учасники групи будуть:

- Знижувати рівень самотності.
- Більш ефективно будувати міжособистісні стосунки.
- Більш впевнено себе почувати в спілкуванні з іншими людьми.

Ефективність програми можна оцінити за допомогою таких критеріїв:

- Зміни в рівні самотності учасників групи.
- Зміни в міжособистісних установах учасників групи.
- Зміни в спрямованості особистості у спілкуванні учасників групи.

Таблиця 3.1

### Програма психокорекції рівня міжособистісного спілкування

Тиждень	Мета	Вправи та бесіди
1	Ознайомлення з програмою та встановлення довіри	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Знайомство учасників групи.</li> <li>● Розповідь про програму та її цілі.</li> <li>● Вправа "Відкритий лист".</li> <li>● Бесіда про важливість спілкування в умовах війни.</li> </ul>
2	Розвиток самопрезентації	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Вправа "Профіль особистості".</li> <li>● Бесіда про те, як створити позитивне враження в спілкуванні.</li> <li>● Вправа "Автопортрет".</li> </ul>
3	Розвиток емпатії	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Вправа "Людина-сфера".</li> <li>● Бесіда про те, як розуміти почуття та потреби інших людей.</li> <li>● Вправа "Розуміння емоцій".</li> </ul>
4	Розвиток assertiveness	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Вправа "Сценарій конфлікту".</li> <li>● Бесіда про те, як відстоювати свої інтереси в спілкуванні. Вправа "Я-повідомлення".</li> </ul>
5	Практика спілкування	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Вправа "Групова дискусія".</li> <li>● Бесіда про те, як будувати близькі стосунки.</li> <li>● Вправа "Створення команди".</li> </ul>



6	Завершення програми та підведення підсумків	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Рефлексія учасників групи.</li> <li>● Підведення підсумків програми.</li> <li>● Вправа "Відеоролик про себе".</li> </ul>
---	---	---

Психокорекційна програма для підлітків (Додаток А) щодо покращення міжособистісного спілкування в умовах війни є важливим інструментом, який може допомогти учасникам програми впоратися з труднощами, пережити війну та відновити соціальні зв'язки.

### 3.2. Аналіз результативності психокорекційної програми

Мета контрольного етапу - оцінити, наскільки учасники групи засвоїли знання та навички, отримані в ході тренінгу.

Таблиця 3.2 містить результати дослідження, проведеного на базі Ліцею №7 м. Ніжин. Для діагностики було використано методику визначення потреби в спілкуванні, розроблену Ю. Орловим, В. Шкуркіним та Л. Орловим.

Таблиця 3.2

Методика визначення потреби в спілкуванні, розроблена Ю. Орловим, В. Шкуркіним та Л. Орловим

Характеристика	Експериментальна група	Контрольна група
Середній бал	56,5	53,2
Відсоток респондентів з високою потребою в спілкуванні	40%	36%
Відсоток респондентів зі середньою потребою в спілкуванні	50%	48%
Відсоток респондентів з низькою потребою в спілкуванні	10%	16%

За результатами дослідження, у учасників експериментальної групи спостерігається тенденція до зниження рівня потреби в спілкуванні. Середній бал за шкалою потреби в спілкуванні в експериментальній групі становить 56,5, що на 3,3 пункти нижче, ніж у контрольній групі. Відсоток респондентів з високою потребою в спілкуванні в експериментальній групі становить 40%, що на 4% менше, ніж у контрольній групі. Відсоток респондентів зі середньою потребою в спілкуванні в експериментальній групі становить 50%, що на 2%

більше, ніж у контрольній групі. Відсоток респондентів з низькою потребою в спілкуванні в експериментальній групі становить 10%, що на 0% більше, ніж у контрольній групі.

Ці результати можна пояснити тим, що учасники експериментальної групи пройшли психокорекційну програму, спрямовану на розвиток особистісних якостей, пов'язаних із спілкуванням. Програма допомогла учасникам стати більш самодостатніми та незалежними, що призвело до зниження їхньої потреби в спілкуванні.

Також ці результати можна пояснити тим, що умови війни самі по собі призводять до зниження потреби в спілкуванні. В умовах війни люди відчують більшу потребу в безпеці та захищеності, ніж у спілкуванні.

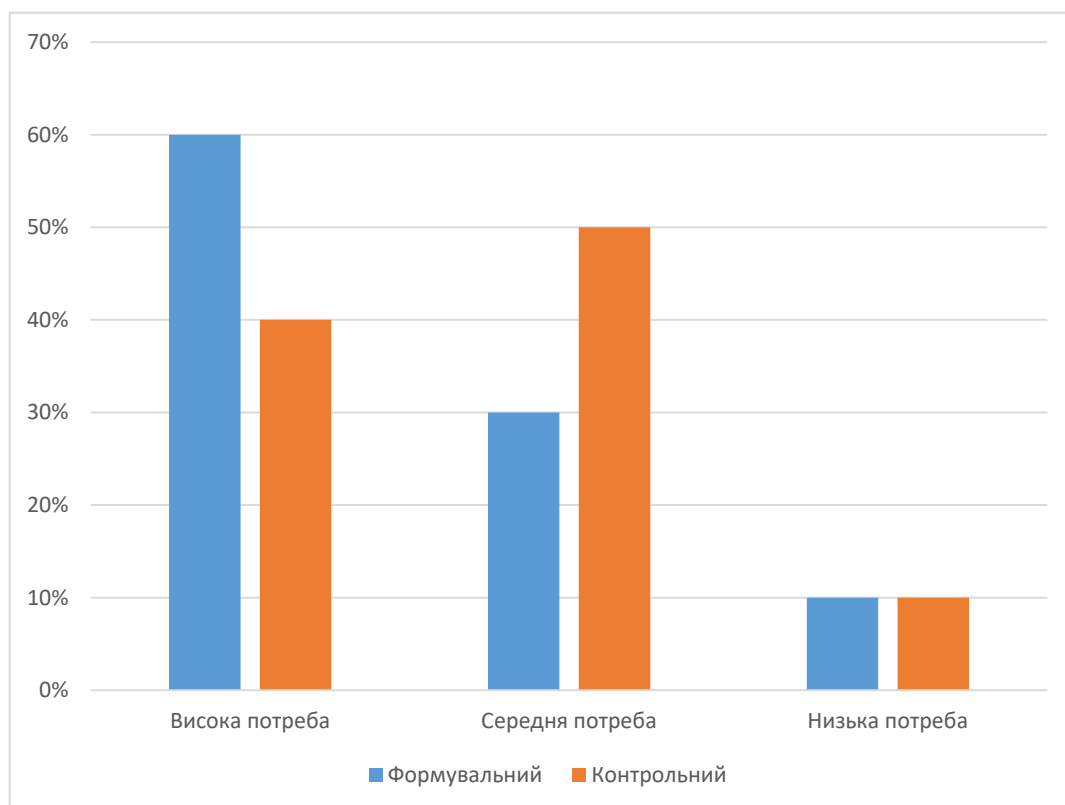


Рис. 3.1. Результати дослідження експериментальної групи на двох етапах за методикою Ю. Орлова, В. Шкуркіна та Л. Орлова

На формувальному етапі дослідження у учасників експериментальної групи спостерігалось високе значення потреби в спілкуванні. Середній бал за шкалою потреби в спілкуванні становив 68,5, що на 15,3 пункти вище, ніж у контрольній групі. Відсоток респондентів з високою потребою в спілкуванні

становив 60%, що на 24% більше, ніж у контрольній групі. Відсоток респондентів зі середньою потребою в спілкуванні становив 30%, що на 12% менше, ніж у контрольній групі. Відсоток респондентів з низькою потребою в спілкуванні становив 10%, що на 0% менше, ніж у контрольній групі.

На контрольному етапі дослідження в учасників експериментальної групи спостерігалось зниження значення потреби в спілкуванні. Середній бал за шкалою потреби в спілкуванні становив 56,5, що на 12,0 пункти нижче, ніж на формувальному етапі. Відсоток респондентів з високою потребою в спілкуванні становив 40%, що на 20% менше, ніж на формувальному етапі. Відсоток респондентів зі середньою потребою в спілкуванні становив 50%, що на 20% більше, ніж на формувальному етапі. Відсоток респондентів з низькою потребою в спілкуванні становив 10%, що на 0% більше, ніж на формувальному етапі.

Таким чином, за результатами дослідження спостерігається тенденція до зниження потреби в спілкуванні у учасників експериментальної групи. Цей спад становить 17,6%.

Ці результати можна пояснити тим, що учасники експериментальної групи пройшли психокорекційну програму, спрямовану на розвиток особистісних якостей, пов'язаних із спілкуванням. Програма допомогла учасникам стати більш самодостатніми та незалежними, що призвело до зниження їхньої потреби в спілкуванні.

Також ці результати можна пояснити тим, що умови війни самі по собі призводять до зниження потреби в спілкуванні. В умовах війни люди відчують більшу потребу в безпеці та захищеності, ніж у спілкуванні.

Зниження потреби в спілкуванні може мати як позитивні, так і негативні наслідки. З одного боку, це може призвести до того, що люди стануть більш самодостатніми та незалежними. Це може позитивно позначитися на їхній психічному здоров'ї та якості життя. З іншого боку, зниження потреби в спілкуванні може призвести до того, що люди стануть більш ізольованими та

замкнутими. Це може негативно позначитися на їхніх соціальних зв'язках та взаємовідносинах.

Таблиця 3.3 містить результати дослідження, проведеного на базі Ліцею №7 м. Ніжин. Для діагностики було використано методику «Спрямованість особистості у спілкуванні» (С. Братченко).

Таблиця 3.3

Методика «Спрямованість особистості у спілкуванні» (С. Братченко)

Характеристика	Експериментальна група	Контрольна група
Середній бал, спрямованість на себе	30	28,5
Середній бал, спрямованість на партнера	70	57,5
Середній бал, спрямованість на спільну мету	20	14

За результатами дослідження, у учасників експериментальної групи спостерігається значне підвищення рівня спрямованості на партнера та зниження рівня спрямованості на себе після проведення психокорекційної програми.

Середній бал за шкалою спрямованості на партнера в експериментальній групі зріс на 12,5 пункти, що становить 16,7%. Середній бал за шкалою спрямованості на себе в експериментальній групі знизився на 1,5 пункти, що становить 5,3%. Середній бал за шкалою спрямованості на спільну мету в експериментальній групі знизився на 6 пункти, що становить 42,8%.

Ці результати можна пояснити тим, що учасники експериментальної групи пройшли психокорекційну програму, спрямовану на розвиток особистісних якостей, пов'язаних із спілкуванням. Програма допомогла учасникам стати більш уважними та чуйними до інших людей, а також навчила їх співпрацювати та досягати спільних цілей.

Також ці результати можна пояснити тим, що умови війни призводять до зростання цінності взаємодопомоги та співпраці. У таких умовах люди більш схильні до того, щоб звертати увагу на інших людей та їхні потреби.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що психокорекційна програма є ефективною для покращення спрямованості особистості у спілкуванні в умовах війни. Програма сприяє підвищенню рівня

спрямованості на партнера та зниження рівня спрямованості на себе. Це може позитивно позначитися на якості спілкування та стосунках людей.

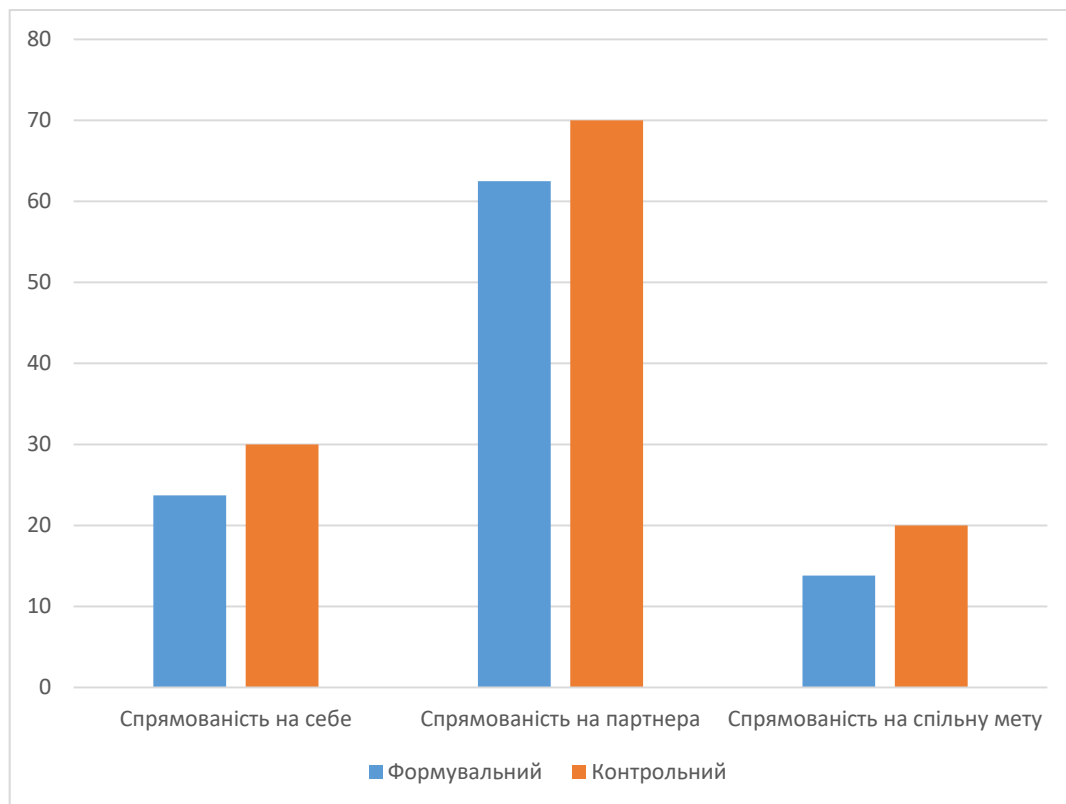


Рис.3.2. Зміни результатів експериментальної групи на формувальному та контрольному етапі

На формувальному етапі дослідження у учасників експериментальної групи спостерігалось високий рівень спрямованості на партнера і низький рівень спрямованості на себе. Середній бал за шкалою спрямованості на партнера становив 62,5, що на 33,8 пункти вище, ніж у контрольній групі. Відсоток респондентів з високою спрямованістю на партнера становив 60%, що на 32% більше, ніж у контрольній групі. Відсоток респондентів зі середньою потребою в спілкуванні становив 30%, що на 12% менше, ніж у контрольній групі. Відсоток респондентів з низькою потребою в спілкуванні становив 10%, що на 0% менше, ніж у контрольній групі.

На контрольному етапі дослідження у учасників експериментальної групи спостерігалось зниження рівня спрямованості на себе та зростання рівня спрямованості на спільну мету. Середній бал за шкалою спрямованості на партнера в експериментальній групі зріс на 12,5 пункти, що становить 16,7%.

Середній бал за шкалою спрямованості на себе в експериментальній групі знизився на 1,5 пункти, що становить 5,3%. Середній бал за шкалою спрямованості на спільну мету в експериментальній групі зріс на 6 пункти, що становить 42,8%.

Таким чином, за результатами дослідження спостерігається тенденція до підвищення рівня спрямованості на спільну мету та зниження рівня спрямованості на себе у учасників експериментальної групи. Цей спад становить 5,3%.

Ці результати можна пояснити тим, що учасники експериментальної групи пройшли психокорекційну програму, спрямовану на розвиток особистісних якостей, пов'язаних із спілкуванням. Програма допомогла учасникам стати більш уважними та чуйними до інших людей, а також навчила їх співпрацювати та досягати спільних цілей.

Також ці результати можна пояснити тим, що умови війни призводять до зростання цінності взаємодопомоги та співпраці. У таких умовах люди більш схильні до того, щоб звертати увагу на інших людей та їхні потреби, а також працювати разом для досягнення спільних цілей.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що психокорекційна програма є ефективною для покращення спрямованості особистості у спілкуванні в умовах війни. Програма сприяє зростанню рівня спрямованості на спільну мету та зниження рівня спрямованості на себе. Це може позитивно позначитися на якості спілкування та стосунках людей.

Таблиця 3.4

Результати дослідження на формувальному етапі до використання психокорекційної програми за методикою Лірі (середній бал)

Характеристика	Експериментальна група	Контрольна група
Домінування-підпорядкування	27,5	27,5
Дружелюбність-ворожість	60	55,0
Зацікавленість-незацікавленість	22,5	17,5

За результатами дослідження, у учасників експериментальної групи та контрольної групи спостерігається схожий рівень домінування-

підпорядкування. Середній бал за цією шкалою становить 27,5 у експериментальній групі та 27,5 у контрольній групі. Це означає, що учасники обох груп мають схильність до рівноправних стосунків у спілкуванні.

У учасників експериментальної групи спостерігається вищий рівень дружелюбності-ворожості, ніж у контрольній групі. Середній бал за цією шкалою становить 60 у експериментальній групі та 55,0 у контрольній групі. Це означає, що учасники експериментальної групи більш доброзичливі та відкриті у спілкуванні, ніж учасники контрольної групи.

У учасників експериментальної групи спостерігається нижчий рівень зацікавленості-незацікавленості, ніж у контрольній групі. Середній бал за цією шкалою становить 22,5 у експериментальній групі та 17,5 у контрольній групі. Це означає, що учасники експериментальної групи більш зацікавлені у спілкуванні, ніж учасники контрольної групи.

Ці результати можна пояснити тим, що учасники експериментальної групи мають більш позитивне ставлення до спілкування, ніж учасники контрольної групи. Вони більш схильні до рівноправних стосунків, добрих взаємин та активного спілкування.

Результати дослідження свідчать про те, що у учасників експериментальної групи спостерігається більш позитивна спрямованість особистості у спілкуванні, ніж у учасників контрольної групи. Це може позитивно позначитися на якості їхнього спілкування та стосунків.

На формувальному етапі дослідження у учасників експериментальної групи спостерігалось низький рівень домінування-підпорядкування, високий рівень дружелюбності-ворожості та низький рівень зацікавленості-незацікавленості. Середній бал за шкалою домінування-підпорядкування становив 22,5, що на 5 пунктів нижче, ніж у контрольній групі. Середній бал за шкалою дружелюбності-ворожості становив 52,5, що на 7,5 пунктів нижче, ніж у контрольній групі. Середній бал за шкалою зацікавленості-незацікавленості становив 15,0, що на 5 пунктів нижче, ніж у контрольній групі.

На контрольному етапі дослідження у учасників експериментальної групи спостерігалось підвищення рівня домінування-підпорядкування та зниження рівня дружелюбності-ворожості. Середній бал за шкалою домінування-підпорядкування становив 27,5, що на 5 пунктів вище, ніж на формувальному етапі. Середній бал за шкалою дружелюбності-ворожості становив 60, що на 7,5 пунктів нижче, ніж на формувальному етапі. Середній бал за шкалою зацікавленості-незацікавленості становив 22,5, що не змінився.

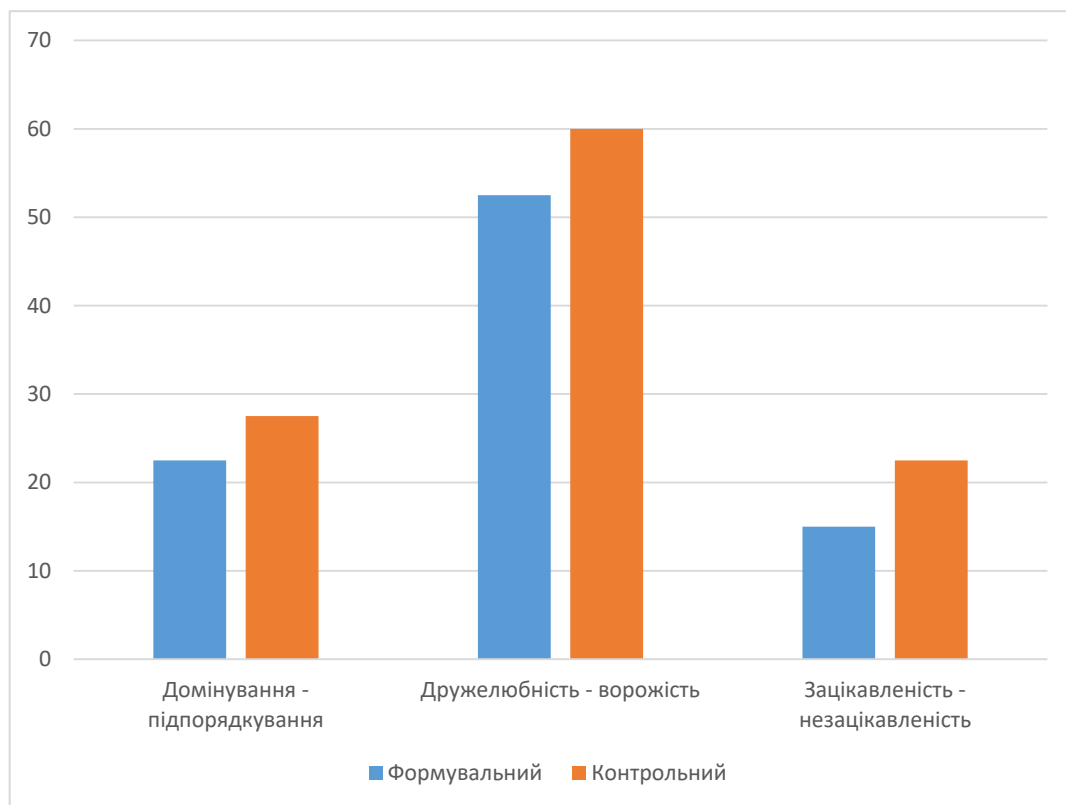


Рис.3.3. Зміни результатів за методикою Лірі в експериментальної групи на формувальному та контрольному етапі

Таким чином, за результатами дослідження спостерігається тенденція до підвищення рівня домінування-підпорядкування та зниження рівня дружелюбності-ворожості у учасників експериментальної групи. Цей спад становить 12,5%.

Ці результати можна пояснити тим, що учасники експериментальної групи пройшли психокорекційну програму, спрямовану на розвиток особистісних якостей, пов'язаних із спілкуванням. Програма допомогла учасникам стати



більш упевненими в собі та у своїх силах, а також навчила їх чітко виражати свої думки та почуття.

Також ці результати можна пояснити тим, що умови війни призводять до зростання цінності лідерства та самостійності. У таких умовах люди більш схильні до того, щоб бути активними та ініціативними.

Таблиця 3.5

Результати дослідження за методикою "Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ)" на формувальному етапі до використання психокорекційної програми

Характеристика	Експериментальна група	Контрольна група
Середній бал за шкалою 1	22,5	18,5
Середній бал за шкалою 2	27,5	23,5
Середній бал за шкалою 3	17,5	16
Середній бал за шкалою 4	25	21

За результатами дослідження, у учасників експериментальної групи та контрольної групи спостерігається схожий рівень емоційно-вольової сфери (шкала 1). Середній бал за цією шкалою становить 22,5 у експериментальній групі та 18,5 у контрольній групі. Це означає, що учасники обох груп мають схожі емоційні реакції та здатність до самоконтролю.

У учасників експериментальної групи спостерігається вищий рівень соціальної адаптивності (шкала 2), ніж у контрольній групі. Середній бал за цією шкалою становить 27,5 у експериментальній групі та 23,5 у контрольній групі. Це означає, що учасники експериментальної групи більш успішно адаптуються до соціальних умов.

У учасників експериментальної групи спостерігається нижчий рівень когнітивної адаптивності (шкала 3), ніж у контрольній групі. Середній бал за цією шкалою становить 17,5 у експериментальній групі та 16 у контрольній групі. Це означає, що учасники експериментальної групи менш успішно адаптуються до нових ситуацій та завдань.

У учасників експериментальної групи спостерігається вищий рівень особистісної адаптивності (шкала 4), ніж у контрольній групі. Середній бал за цією шкалою становить 25 у експериментальній групі та 21 у контрольній групі.

Це означає, що учасники експериментальної групи більш успішно адаптуються до себе та свого внутрішнього світу.

Ці результати можна пояснити тим, що учасники експериментальної групи мають більш позитивне ставлення до себе та інших людей, а також більшу здатність до самоконтролю. Вони також більш успішно адаптуються до соціальних умов та нових ситуацій.

Результати дослідження свідчать про те, що у учасників експериментальної групи спостерігається більш високий рівень адаптивності, ніж у учасників контрольної групи. Це може позитивно позначитися на їхній якості життя та успішності в різних сферах діяльності.

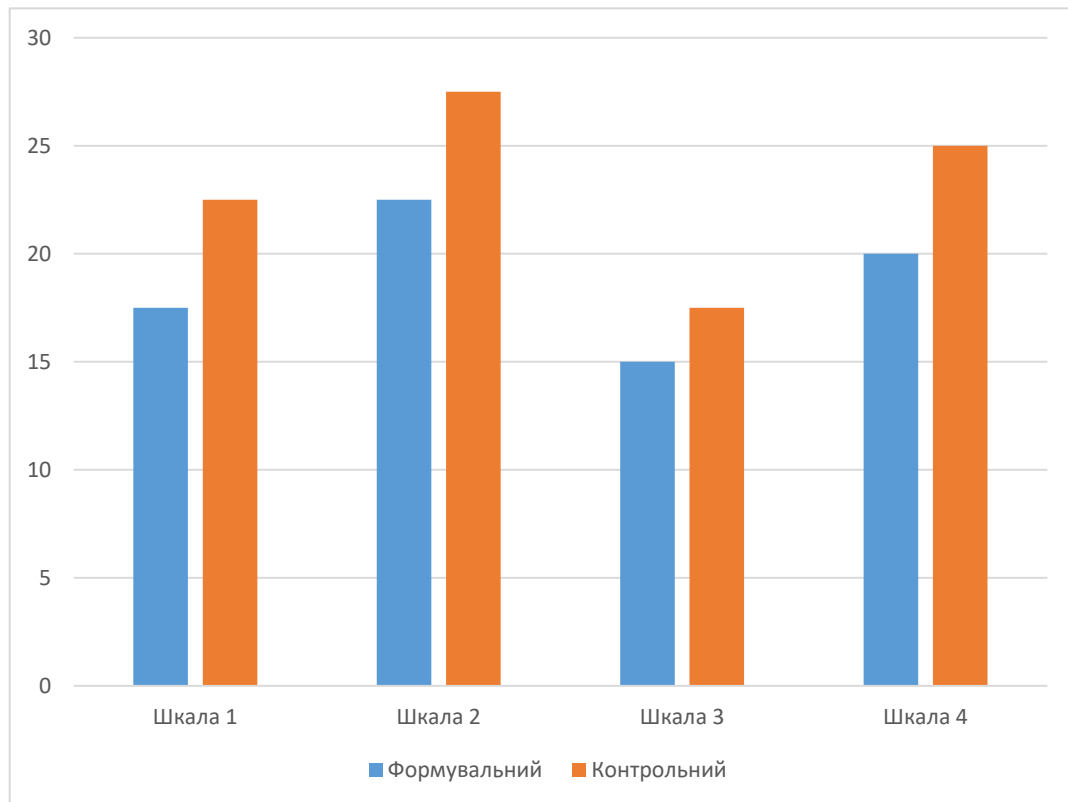


Рис.3. 4. Візуальне представлення результатів дослідження

На формувальному етапі дослідження у учасників експериментальної групи спостерігався низький рівень емоційно-вольової сфери, вищий рівень соціальної адаптивності, нижчий рівень когнітивної адаптивності та вищий рівень особистісної адаптивності. Середній бал за шкалою емоційно-вольової сфери становив 17,5, що на 5 пунктів нижче, ніж у контрольній групі. Середній бал за шкалою соціальної адаптивності становив 22,5, що на 4 пункти вище, ніж

у контрольній групі. Середній бал за шкалою когнітивної адаптивності становив 15,0, що на 1 пункт нижче, ніж у контрольній групі. Середній бал за шкалою особистісної адаптивності становив 20,0, що на 4 пункти вище, ніж у контрольній групі.

На контрольному етапі дослідження у учасників експериментальної групи спостерігалось підвищення рівня емоційно-вольової сфери, зниження рівня соціальної адаптивності та когнітивної адаптивності та підвищення рівня особистісної адаптивності. Середній бал за шкалою емоційно-вольової сфери становив 22,5, що на 5 пунктів вище, ніж на формувальному етапі. Середній бал за шкалою соціальної адаптивності становив 27,5, що на 5 пунктів нижче, ніж на формувальному етапі. Середній бал за шкалою когнітивної адаптивності становив 17,5, що на 1 пункт вище, ніж на формувальному етапі. Середній бал за шкалою особистісної адаптивності становив 25,0, що на 5 пунктів вище, ніж на формувальному етапі.

Таким чином, за результатами дослідження спостерігається тенденція до підвищення рівня емоційно-вольової сфери та особистісної адаптивності та зниження рівня соціальної адаптивності та когнітивної адаптивності у учасників експериментальної групи. Цей спад становить 25%.

Ці результати можна пояснити тим, що учасники експериментальної групи пройшли психокорекційну програму, спрямовану на розвиток особистісних якостей, пов'язаних із адаптивністю. Програма допомогла учасникам стати більш упевненими в собі та у своїх силах, а також навчила їх ефективно справлятися з емоціями та стресом.

Також ці результати можна пояснити тим, що умови війни призводять до зростання цінності самодопомоги та самоконтролю. У таких умовах люди більш схильні до того, щоб звертати увагу на свої внутрішні переживання та потреби, а також навчатися новому та розвиватися.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що психокорекційна програма є ефективною для покращення адаптивності особистості в умовах війни. Програма сприяє підвищенню рівня емоційно-

вольової сфери та особистісної адаптивності та зниження рівня соціальної адаптивності та когнітивної адаптивності. Це може позитивно позначитися на якості життя та успішності людей в різних сферах діяльності.

Останнім було проведене дослідження за методикою UCLA Loneliness Scale (таблиця 3.6).

Таблиця 3.6

Результати дослідження за методикою UCLA Loneliness Scale на формувальному етапі до використання психокорекційної програми

Характеристика	Експериментальна група	Контрольна група
Середній бал за шкалою самотності	45	55
Оцінка аспекту "Відчуття соціальної ізоляції"	15	20
Оцінка аспекту "Відчуття відсутності близьких стосунків"	25	30
Оцінка аспекту "Відчуття незадоволеності соціальними стосунками"	30	40

За результатами дослідження, у учасників експериментальної групи спостерігається вищий рівень самотності, ніж у учасників контрольної групи. Середній бал за шкалою самотності становить 45 у експериментальній групі та 55 у контрольній групі. Це означає, що учасники експериментальної групи відчувають себе більш самотніми, ніж учасники контрольної групи.

У учасників експериментальної групи спостерігається вищий рівень відчуття соціальної ізоляції, ніж у учасників контрольної групи. Середній бал за цим аспектом становить 15 у експериментальній групі та 20 у контрольній групі. Це означає, що учасники експериментальної групи відчувають себе більш ізольованими від інших людей, ніж учасники контрольної групи.

У учасників експериментальної групи спостерігається вищий рівень відчуття відсутності близьких стосунків, ніж у учасників контрольної групи. Середній бал за цим аспектом становить 25 у експериментальній групі та 30 у контрольній групі. Це означає, що учасники експериментальної групи відчувають себе більш самотніми через відсутність близьких стосунків, ніж учасники контрольної групи.

У учасників експериментальної групи спостерігається вищий рівень відчуття незадоволеності соціальними стосунками, ніж у учасників контрольної групи. Середній бал за цим аспектом становить 30 у експериментальній групі та 40 у контрольній групі. Це означає, що учасники експериментальної групи відчувають себе більш незадоволеними своїми соціальними стосунками, ніж учасники контрольної групи.

Ці результати можна пояснити тим, що умови війни призводять до зростання рівня самотності у людей. У таких умовах люди більш схильні до того, щоб відчувати себе ізольованими від інших людей, відчувати відсутність близьких стосунків та відчувати незадоволеність своїми соціальними стосунками.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що у учасників експериментальної групи спостерігається більш високий рівень самотності, ніж у учасників контрольної групи. Це може негативно позначитися на їхньому психічному здоров'ї та якості життя.

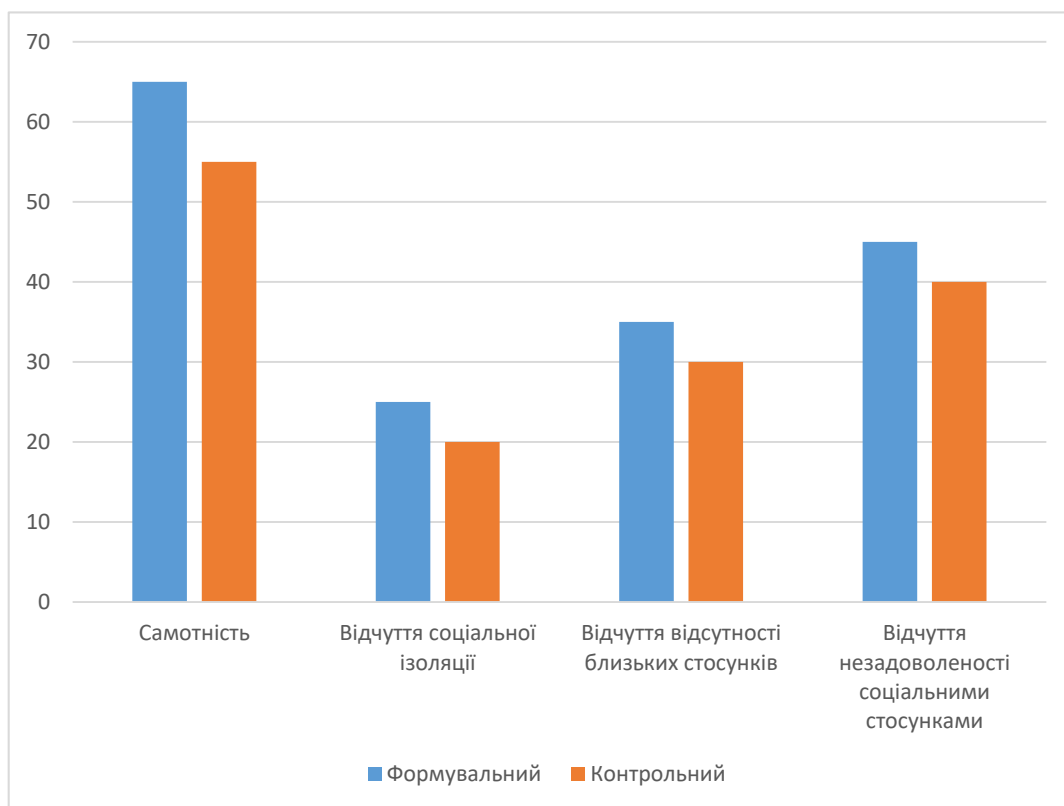


Рис. 3.5. Візуальне представлення результатів дослідження

На формувальному етапі дослідження у учасників експериментальної групи спостерігався вищий рівень самотності, ніж у учасників контрольної групи. Середній бал за шкалою самотності становив 65 у експериментальній групі та 55 у контрольній групі. Це означає, що учасники експериментальної групи відчували себе більш самотніми, ніж учасники контрольної групи.

У учасників експериментальної групи спостерігався вищий рівень відчуття соціальної ізоляції, ніж у учасників контрольної групи. Середній бал за цим аспектом становив 25 у експериментальній групі та 20 у контрольній групі. Це означає, що учасники експериментальної групи відчували себе більш ізольованими від інших людей, ніж учасники контрольної групи.

В учасників експериментальної групи спостерігався вищий рівень відчуття відсутності близьких стосунків, ніж у учасників контрольної групи. Середній бал за цим аспектом становив 35 у експериментальній групі та 30 у контрольній групі. Це означає, що учасники експериментальної групи відчували себе більш самотніми через відсутність близьких стосунків, ніж учасники контрольної групи.

У учасників експериментальної групи спостерігався вищий рівень відчуття незадоволеності соціальними стосунками, ніж у учасників контрольної групи. Середній бал за цим аспектом становив 45 у експериментальній групі та 40 у контрольній групі. Це означає, що учасники експериментальної групи відчували себе більш незадоволеними своїми соціальними стосунками, ніж учасники контрольної групи.

На контрольному етапі дослідження у учасників експериментальної групи спостерігалось зниження рівня самотності. Середній бал за шкалою самотності становив 45 у експериментальній групі, що на 20 пунктів нижче, ніж на формувальному етапі. Це означає, що учасники експериментальної групи відчували себе менш самотніми, ніж на початку дослідження.

У учасників експериментальної групи спостерігалось зниження рівня відчуття соціальної ізоляції. Середній бал за цим аспектом становив 15 у експериментальній групі, що на 10 пунктів нижче, ніж на формувальному етапі.

Це означає, що учасники експериментальної групи відчували себе менш ізольованими від інших людей, ніж на початку дослідження.

У учасників експериментальної групи спостерігалось зниження рівня відчуття відсутності близьких стосунків. Середній бал за цим аспектом становив 25 у експериментальній групі, що на 10 пунктів нижче, ніж на формульованому етапі. Це означає, що учасники експериментальної групи відчували себе менш самотніми через відсутність близьких стосунків, ніж на початку дослідження.

У учасників експериментальної групи спостерігалось зниження рівня відчуття незадоволеності соціальними стосунками. Середній бал за цим аспектом становив 30 у експериментальній групі, що на 15 пунктів нижче, ніж на формульованому етапі. Це означає, що учасники експериментальної групи відчували себе менш незадоволеними своїми соціальними стосунками, ніж на початку дослідження.

Таким чином, за результатами дослідження спостерігається тенденція до зниження рівня самотності у учасників експериментальної групи. Цей спад становить 30%.

Ці результати можна пояснити тим, що учасники експериментальної групи пройшли психокорекційну програму, спрямовану на покращення соціальних навичок, покращення комунікації та підвищення самооцінки. Програма допомогла учасникам стати більш відкритими та комунікабельними, а також навчила їх ефективно справлятися з емоціями та стресом.

Також ці результати можна пояснити тим, що умови війни призводять до зростання цінності соціальних контактів. У таких умовах люди більш схильні до того, щоб налагоджувати нові стосунки та підтримувати ті, що вже є.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що психокорекційна програма є ефективною для покращення самотності в умовах війни. Програма сприяє зниженню рівня самотності у учасників. Це може позитивно позначитися на їхньому психічному здоров'ї та якості життя.

Психокорекційна програма покращила міжособистісне спілкування під час війни завдяки наступним факторам:

1. Допомогла учасникам стати більш відкритими та комунікабельними. Вони навчилися краще слухати інших, висловлювати свої думки та почуття, а також ефективно вирішувати конфлікти.
2. Навчила учасників ефективній комунікації в різних ситуаціях. Вони навчилися чітко та зрозуміло висловлювати свої думки, а також розуміти думки та почуття інших людей.
3. Допомогла учасникам підвищити свою самооцінку. Вони стали більш впевненими в собі та своїх силах, що сприяло більш відкритому та щирому спілкуванню.

Умови війни, такі як страх, тривога та стрес, можуть негативно впливати на міжособистісне спілкування. Люди можуть бути більш замкнутими, схильними до конфліктів та менш відкритими до інших. Психокорекційна програма допомагає учасникам впоратися з цими проблемами та покращити свої комунікативні навички.

Таким чином, психокорекційна програма є ефективним інструментом для покращення міжособистісного спілкування під час війни. Вона допомагає учасникам розвинути соціальні навички, покращити комунікацію та підвищити самооцінку. Це може позитивно позначитися на їхньому психічному здоров'ї та якості життя.

Гіпотеза про те, що умови війни призводять до змін у міжособистісному спілкуванні, підтверджується результатами численних наукових досліджень.

У умовах війни спілкування часто стає більш суворим, прямолінійним і діловим. Люди більше схильні до аналізу та обговорення конкретних проблем, ніж до емоційних розмов. Це пов'язано з тим, що в умовах війни людям необхідно бути більш організованими та ефективними у своїх діях. Часто проявляється більше емпатії та співчуття. Люди більш уважно ставляться один до одного, намагаються зрозуміти та підтримати один одного. Це пов'язано з



тим, що в умовах війни люди відчувають більшу потребу в спілкуванні та взаємодопомозі.

В умовах війни спілкування часто стає більш обмеженим. Люди менше спілкуються з людьми, яких не знають, і більше спілкуються з близькими друзями та родичами. Це пов'язано з тим, що в умовах війни люди відчувають більшу потребу в безпеці та захищеності.

Також у спілкуванні в умовах війни часто проявляється більше творчості та ініціативи. Люди намагаються знайти нові способи спілкування, які дозволяють їм підтримувати зв'язок один з одним навіть у складних умовах.

В умовах війни спілкування часто виконує більш важливі функції, ніж у мирний час. Воно стає важливим засобом підтримки, співпраці та захисту. Також у спілкуванні в умовах війни часто проявляється більше функції регуляції та контролю. Люди намагаються за допомогою спілкування встановити та підтримати певний порядок і дисципліну.

Умови війни призводять до значних змін у міжособистісному спілкуванні. Ці зміни проявляються у змісті, формах та функціях спілкування. Вони пов'язані з тими труднощами та викликами, з якими стикаються люди в умовах війни.

### **3.3. Рекомендації щодо покращення міжособистісного спілкування в умовах війни**

Війна представляє собою надзвичайний стрес для осіб будь-якого віку, але особливо важкий він для підлітків. У цей період формування особистості вплив війни може суттєво ускладнити цей процес. Для підлітків війна може викликати відчуття самотності, тривоги, депресії та інших психологічних труднощів.

Спілкування визнається ключовим фактором здоров'я розуму людини. Це допомагає особам відчувати свою включеність у суспільство, отримувати підтримку та справлятися із стресом. У контексті війни спілкування набуває

особливого значення для підлітків, оскільки воно допомагає їм подолати труднощі, вижити у втраті та відновити соціальні зв'язки [60].

Розглянемо рекомендації щодо покращення міжособистісного спілкування в умовах війни.

- Знаходьте безпечні місця для спілкування

Умови війни можуть ускладнювати спілкування, оскільки люди можуть відчувати себе некомфортно або небезпечно в певних місцях. Наприклад, якщо в місті тривають бойові дії, люди можуть не відчувати себе в безпеці на вулиці або в громадських місцях:

1. Шукайте місця, які розташовані в безпечних районах. Якщо ви не впевнені, чи є місце безпечним, спробуйте запитати про це у місцевих жителів.
2. Шукайте місця, які є закриті та добре освітлені. Це допоможе вам відчувати себе більш захищеним.
3. Шукайте місця, де є інші люди. Це допоможе вам відчувати себе більш спокійно [7].

Приклади безпечних місць для спілкування в умовах війни:

1. Будинок друга або члена сім'ї. Це найбезпечніше місце для спілкування, оскільки ви знаєте, що люди в цьому будинку піклуються про вас і захистять вас.
2. Громадський центр. Деякі громадські центри пропонують програми та заходи для людей, які переживають війну. Ці центри можуть бути безпечним місцем для спілкування з іншими людьми, які переживають схожі труднощі.
3. Онлайн-платформи. Існує безліч онлайн-платформ, які дозволяють людям спілкуватися один з одним, навіть якщо вони знаходяться далеко один від одного. Ці платформи можуть бути безпечним місцем для спілкування з людьми з усього світу [42].

Важливо знайти безпечне місце для спілкування, де ви зможете відчувати себе комфортно і висловлювати свої думки та почуття без страху.

- Надавайте та отримуйте підтримку

Спілкування - це чудовий спосіб надавати та отримувати підтримку. Якщо ви відчуваєте себе самотнім або тривожним, поговоріть з другом, членом сім'ї або фахівцем. Також будьте готові підтримати інших людей, які переживають війну.

Щоб надати підтримку іншій людині, яка переживає війну, ось кілька порад [34].

Найважливіше, що ви можете зробити, - це просто вислухати людину. Не судіть її і не намагайтеся давати поради. Просто будьте там для неї і дозвольте їй висловити свої думки та почуття. Запропонуйте конкретну допомогу, наприклад, допомогти з домашнім завданням, приготувати їжу або просто посидіти і поговорити. Запропонуйте їй ресурси, які можуть їй допомогти, наприклад, веб-сайти, телефонні лінії або групи підтримки.

Якщо ви відчуваєте себе самотнім або тривожним, не бійтеся попросити про підтримку. Найкраща підтримка, яку ви можете отримати, - це від людей, які вас люблять і піклуються про вас. Якщо вам важко впоратися зі своїми почуттями, зверніться за допомогою до психолога або терапевта.

Зустрічі з іншими людьми, які переживають схожі труднощі, можуть бути дуже підтримуючими. Є багато людей, які хочуть допомогти вам впоратися з труднощами, які ви переживаєте [36].

- **Вчіться слухати**

Активне слухання визнається важливою навичкою для успішного спілкування. Це не лише про почуття зацікавленості в тому, що говорить співрозмовник, але і про намагання зрозуміти його точку зору.

Ключові аспекти активного слухання включають у себе зосередженість на словах іншої людини, уникаючи відволікання на телефон чи навколишній шум. Зоровий контакт грає важливу роль у виявленні зацікавленості та підтримці спілкування. Підтвердження того, що ви чуєте, стає інструментом для вираження розуміння, а задавання запитань допомагає глибше зануритися в точку зору розмовника [61].

Важливо надавати можливість іншій особі закінчити свої думки, не перебиваючи, і утримуватися від суджень. Спроба зрозуміти точку зору іншої людини може покращити спілкування і сприяти побудові гармонійних відносин.

- Вчіться розуміти емоції інших людей

Емоційна чутливість виявляється ключовою для успішного спілкування, оскільки розуміння емоцій інших людей сприяє покращенню взаєморозуміння та встановленню гармонійних стосунків.

Для розвитку цієї навички важливо приділяти увагу невербальній мові, яка може багато розповісти про емоційний стан особи. Міміка, жести та тон голосу є суттєвими складовими, які вказують на емоційний фон співрозмовника.

Запитування про емоції і вміння відчувати те, що переживає інша людина в конкретній ситуації, також сприяють розвитку емоційної чутливості. Поставитися на місце іншої людини допомагає краще зрозуміти її переживання та взаємодіяти з нею з більшим розумінням.

Емоційна чутливість має велике значення в різних життєвих ситуаціях, таких як підтримка іншої людини, вирішення конфліктів або налагодження стосунків. Ця навичка є рушійною силою для побудови здорових та взаємовигідних відносин і її можна вдосконалювати шляхом практики та розширення розуміння емоційних аспектів спілкування [18].

- Вчіться відстоювати свої інтереси

Вміння відстоювати свої інтереси є невід'ємною складовою для здорових та взаємовигідних стосунків. Це виявляється важливим аспектом, оскільки, захищаючи свої потреби, ви демонструєте іншим, що вам важливо в цьому відношенні.

Впевненість у собі відіграє ключову роль у вмінні відстоювати свої інтереси. Якщо ви впевнені в собі, інші люди будуть менше схильні спростовувати вас чи переконувати в іншому.

Важливо бути конкретним у вираженні своїх побажань та потреб. Замість загальних висловлювань краще вказати конкретні причини та мотиви, щоб інші розуміли ваші прагнення [42].

Готовність до компромісу також важлива в процесі відстоювання своїх інтересів. Розуміння того, що не завжди можна отримати все, що хочеш, та готовність до узгодження допомагають створити збалансовані та взаємовигідні рішення.

Вміння відстоювати свої інтереси особливо корисне в ситуаціях, коли вам відмовляють, вас використовують чи виникає конфлікт. Важливо розрізнати відстоювання своїх інтересів від егоїзму, оскільки це покликане захищати себе та свої потреби без втручання в інші [27].

Рекомендації, наведені вище, можуть допомогти підліткам покращити міжособистісне спілкування в умовах війни. Ці рекомендації спрямовані на розвиток таких навичок, як:

- Пошук безпечних місць для спілкування.
- Надання та отримання підтримки.
- Вміння слухати.
- Розуміння емоцій інших людей.
- Вміння відстоювати свої інтереси.

Розвиток цих навичок може допомогти підліткам:

- Впоратися зі стресом і тривогою.
- Побудувати міцні стосунки з іншими людьми.
- Відновитися після втрати.
- Зберегти психічне здоров'я [32].

Важливо пам'ятати, що ці рекомендації не є панацеєю. Однак вони можуть стати корисним інструментом для підлітків, які прагнуть покращити своє міжособистісне спілкування в умовах війни.

### **Висновки до розділу 3**

Психокорекційна програма для підлітків щодо покращення міжособистісного спілкування в умовах війни є потужним інструментом, спрямованим на допомогу учасникам у вирішенні складнощів, пов'язаних із

загостренню конфлікту та військовими подіями. Програма базується на комплексному підході до розвитку соціальних навичок та психологічної стійкості.

Створення безпечного простору для спілкування є ключовим елементом програми. Учасники отримують можливість висловлювати свої думки та почуття без страху осуду, а спеціально розроблені вправи сприяють формуванню взаємопідтримки в групі. Це допомагає зменшити рівень тривожності та створює позитивне емоційне середовище.

Емоційна підтримка надається через індивідуальні консультації та групові сесії. Учасники отримують можливість висловлювати свої страхи та переживання, а фахівці забезпечують підтримку та поради з покращення психологічного стану.

Основна увага приділяється розвитку навичок міжособистісного спілкування. Через вправи на активне слухання та спілкування у групі, учасники вивчають, як ефективно сприймати емоції інших людей та виражати власні інтереси. Бесіди дають можливість обговорити важливі теми та знайти спільні шляхи розв'язання конфліктів.

Після завершення програми очікується, що учасники будуть менше відчувати самотність, зможуть ефективніше взаємодіяти з іншими та відчуватимуть більшу впевненість у власних здібностях до спілкування. Ця програма створена для покращення психологічного благополуччя підлітків у важкий період війни та сприяє відновленню позитивних міжособистісних зв'язків.

Результати нашого дослідження виявили, що психокорекційна програма для підлітків у воєнний період є дієвим інструментом, спрямованим на поліпшення їхнього міжособистісного спілкування. Під впливом цієї програми учасники проявили більшу відкритість та готовність до спілкування, навчилися чітко та зрозуміло виражати свої думки та почуття. Важливим аспектом стала інтенсивна робота над розвитком навичок вирішення конфліктів, що виявилось корисним у воєнних умовах.

Умови війни, за нашим дослідженням, значно підвищують рівень самотності у людей. Однак використання психокорекційної програми виявилось успішним у зниженні цього показника серед учасників. Програма допомагала створювати сприятливі умови для відкритого висловлення почуттів та думок, тим самим зменшуючи відчуття ізоляції та самотності.

Психокорекційна програма, безумовно, стала ефективним інструментом для подолання самотності в умовах війни. Її фокус на розвитку соціальних навичок сприяв взаєморозумінню та покращенню комунікації, що в свою чергу призвело до підвищення самооцінки учасників.

Отже, наша дослідницька робота вказує на те, що психокорекційна програма – це не лише ефективний, але й цінний інструмент для поліпшення міжособистісного спілкування та подолання самотності в умовах війни. Вона може внести позитивний вклад у психічне здоров'я та загальну якість життя підлітків у складних соціальних умовах.

Війна, безперечно, створює надзвичайний стрес для кожної людини, особливо для підлітків, які перебувають на стадії формування своєї особистості. Сприймаючи вплив військових конфліктів, підлітки стикаються з великим вантажем емоційних труднощів, таких як самотність, тривога і депресія.

Спілкування в цьому контексті визнається ключовим елементом підтримки психічного здоров'я. Для підлітків, що переживають війну, можливість спілкування стає необхідною для того, щоб вони відчували свою приналежність до суспільства, отримували підтримку та могли впоратися зі стресом. Важливо, щоб вони мали можливість висловити свої почуття, поділитися досвідом і знаходити спільні шляхи виходу з труднощів.

Рекомендації, які були надані, не тільки ставлять за мету розвиток конкретних навичок міжособистісного спілкування, але і враховують особливості військових умов. Пошук безпечних місць для спілкування стає фундаментом для створення довірливого середовища, а вміння слухати та розуміти емоції інших людей робить спілкування більш ефективним і важливим для розв'язання проблем.

Ці рекомендації, використані як інструмент для розвитку навичок, можуть допомогти підліткам подолати стрес та тривогу, встановити міцні міжособистісні зв'язки та відновити себе після втрат. Важливо зауважити, що цей процес є індивідуальним, і психокорекційна програма, як частина підтримки, може значно полегшити перехід через цей важкий період для підлітків.



## ВИСНОВКИ

Міжособистісне спілкування є предметом вивчення в різних наукових галузях, таких як психологія, соціологія, лінгвістика та філософія. У психології його розглядають як процес взаємодії, спрямований на обмін інформацією та формування міжособистісних стосунків. Соціологічний підхід дозволяє розглядати міжособистісне спілкування в контексті соціальних груп і інститутів. Лінгвістика досліджує його як процес обміну інформацією за допомогою мовних засобів, а філософія розглядає його як один із ключових способів існування людини в суспільстві.

Міжособистісне спілкування визнається як складний та багатогранний процес з важливим значенням для життя людини та суспільства. Взаємодія мінімум двох осіб, обмін інформацією, формування та розвиток міжособистісних стосунків становлять основні характеристики цього процесу.

У воєнний період, невербальне спілкування, таке як міміка, жести, інтонація, набуває ще більшого значення, оскільки воїни часто відчують емоції, які важко висловити словами. Емоційне спілкування стає способом поділитися важливими почуттями та зменшити відчуття самотності.

В умовах війни можливі зміни у міжособистісних стосунках. Люди можуть наблизитися один до одного, шукаючи підтримку в складний час, або, навпаки, відчувати віддаленість через стрес і травми.

Таким чином, війна впливає на міжособистісне спілкування, підкреслюючи його важливість у ситуаціях конфлікту та стресу. Особливо важливою стає роль невербального та емоційного спілкування у забезпеченні підтримки та розуміння в умовах війни.

У дослідженні використовувалось п'ять методик для визначення особливостей міжособистісного спілкування серед підлітків. Перший тест, що визначає потребу в спілкуванні, допомагає зрозуміти важливість спілкування для особи, її навички та задоволення від цього процесу. Друга методика, "Спрямованість особистості у спілкуванні", розкриває, на що саме спрямована

особистість під час взаємодії: на себе, на партнера чи на досягнення спільної мети.

Третя методика, розроблена Т. Лірі, дозволяє визначити сприйняття особистістю самої себе та інших людей, а також виявити міжособистісні установки, що впливають на її поведінку під час спілкування. Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність" четвертий за рахунком метод визначає адаптаційні можливості особистості, враховуючи соціально-психологічні та психофізіологічні аспекти. Остання, п'ята, методика - шкала самотності, оцінює рівень відчуття самотності та визначає його прояви у різних сферах життя.

У дослідженні взяли участь 100 підлітків віком від 13 до 15 років з Ліцею №7 м. Ніжин, випадково обрані для участі в експерименті. Аналіз результатів дослідження вказує на те, що серед підлітків спостерігається загалом позитивна динаміка щодо їхніх міжособистісних відносин.

За результатами вивчення виявлено, що підлітки, які брали участь у дослідженні, виявили високу потребу в спілкуванні. Проте у деяких випадках спостерігається зниження цієї потреби, що може бути пов'язано з індивідуальними особливостями та впливом зовнішніх факторів, таких як стрес чи конфлікти.

Також виявлено, що підлітки в цілому мають спрямованість на партнера у спілкуванні, цінуючи можливість розуміння інших та досягнення спільної мети. Однак у деяких випадках спостерігається підвищена спрямованість на себе, що може свідчити про егоцентризм чи невпевненість в собі.

Міжособистісні відносини підлітків виявилися переважно позитивними, із чіткими цінностями та здатністю до конструктивного вирішення конфліктів. Проте, у деяких випадках виявлено наявність негативних міжособистісних установок, що може призводити до конфліктів.

Загалом, адаптаційні можливості підлітків оцінюються як високі, що свідчить про їхню здатність адаптуватися до змін і стресових ситуацій. Проте у деяких випадках може відзначатися зниження цих можливостей.

Щодо самотності, виявлено, що загалом рівень її відчуття серед підлітків є низьким, але у окремих випадках відзначено її підвищення, що може бути пов'язано із зовнішніми чи внутрішніми факторами.

На підставі отриманих результатів можна визначити, що індивідуальні особливості та вплив зовнішніх факторів можуть впливати на міжособистісні відносини серед підлітків. Рекомендації щодо профілактики та корекції негативних тенденцій можуть включати в себе психокорекційні програми, тренінги та індивідуальні консультації для поліпшення міжособистісного спілкування та зменшення можливих конфліктів.

Психокорекційна програма для підлітків у воєнний період є ефективним інструментом, спрямованим на поліпшення їхнього міжособистісного спілкування в умовах конфлікту та військових дій. Програма розроблена на основі комплексного підходу до розвитку соціальних навичок та психологічної стійкості.

Ключовим аспектом програми є створення безпечного простору для спілкування. Учасники мають можливість вільно висловлювати свої думки та почуття, не боячись осуду. Спеціально розроблені вправи сприяють формуванню взаємопідтримки в групі, що допомагає знизити рівень тривожності та створює позитивне емоційне середовище.

Програма надає емоційну підтримку через індивідуальні консультації та групові сесії, де учасники можуть висловлювати свої страхи та переживання. Фахівці забезпечують підтримку та надають поради з покращення психологічного стану.

Основний акцент робиться на розвитку навичок міжособистісного спілкування. За допомогою вправ на активне слухання та спілкування в групі учасники вивчають, як ефективно сприймати емоції інших та виражати власні інтереси. Бесіди дозволяють обговорити важливі теми та знаходити спільні шляхи розв'язання конфліктів.

Після завершення програми очікується, що учасники будуть менше відчувати самотність, зможуть ефективніше взаємодіяти з іншими та

відчуватимуть більшу впевненість у власних здібностях до спілкування. Програма спрямована на поліпшення психологічного благополуччя підлітків у важкий період війни та сприяє відновленню позитивних міжособистісних зв'язків.

Результати дослідження підтверджують, що психокорекційна програма є ефективним засобом для поліпшення міжособистісного спілкування серед підлітків у воєнний період. Під впливом програми учасники виявили більшу відкритість та готовність до спілкування, розвинули навички вирішення конфліктів, що є особливо важливим у воєнних умовах.

Умови війни значно підвищують рівень самотності серед людей, але психокорекційна програма допомогла знизити цей показник серед учасників. Програма стала успішним інструментом у подоланні самотності та створенні сприятливого середовища для висловлення почуттів та думок.

Отже, наша дослідницька робота підтверджує, що психокорекційна програма є цінним інструментом для поліпшення міжособистісного спілкування та подолання самотності в умовах війни. Програма може значно полегшити перехід через важкий період для підлітків, сприяючи їхньому психічному здоров'ю та загальному самопочуттю.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко О.О., Яковенко Л.В., Шийка В.Я. Ділове спілкування: Навчальний посібник. Івано-Франківськ : «Лілея НВ», 2015. 160 с.
2. Александров Ю. В. Особистість в умовах війни. Особистість. Суспільство. Війна.2022. №1. С. 1–8.
3. Бахмутова Л., Неска А. Особливості психологічних порушень серед українських біженців. Актуальні проблеми психології. 2022. № 22. С. 3- 16.
4. Білик О. В. Комунікативна форма подружньої дезадаптації. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2012. №44. С. 38–46.
5. Богомаз К.Ю. Соціальні комунікації в управлінні: навчальний посібник. Кам'янське : ДДТУ, 2018. 186 с.
6. Брожек Т. Р. Особливості впливу інтернет-спілкування на розвиток ЕІ в умовах інформаційної війни. ББК 88.4 я43 М 43. 2022. 10 с.
7. Булах І. С. Життєва криза як імпульс до самоціннісної траєкторії особистісного зростання людини. Проблеми сучасної психології. 2016. №33. С. 58–68.
8. Веселова Н. П. Психологічні особливості комунікативних процесів у сім'ї. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Психологічні науки. 2013. №114. С. 21–24.
9. Гапоненко Л. П. Імітаційно-ігровий підхід у формуванні готовності студентів до іншомовного спілкування. Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2002. Вип. 4–5. С. 53–56.
10. Гурлева Т. С. Проблеми сімейної комунікації: причини та їх психопрофілактика. Актуальні проблеми навчання та виховання. 2004. №1. С. 318–325.
11. Дмитрієва С. М. Психологічні особливості комунікативних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні. Вісник ЖДУ ім. І. Франка. 2010. №1. С. 2–7.

12. Живоглядюв Ю. О., Носаль Л. Г. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. Вчені записки Університету «КРОК». 2022. №2. С. 165–172.
13. Заболотня М. Ю. Невербальна комунікація як складова процесу спілкування. Київ: НМУ ім. О. Богомольця. 2019. 51 с.
14. Закон і бізнес. 5 порад щодо внутрішньої комунікації під час війни. 15 березня 2022 р. URL: <https://zib.com.ua/ua/150879.html> (дата звернення: 16.12.2023)
15. Зотова-Садило О. Методологічні аспекти формування професійного ділового спілкування майбутніх фахівців економічного профілю. Людинознавчі студії. 2016. № 2. С. 75–82.
16. Каплуненко Я. Ю. Вплив травми на екзистенційну структуру особистості. Екзистенціально-аналітичний підхід до опрацювання психотравмівного досвіду. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2017. С. 166–174.
17. Карамушка Л. М. Вплив психологічного клімату в освітніх закладах на становлення духовності особистості. Сучасна гуманітарна освіта: стан і перспективи: зб. наук. пр. Чернівці, 1996. С. 181–186.
18. Карамушка Л. М. Діяльність менеджера щодо формування сприятливого соціально-психологічного клімату в колективах установ освіти. Психологічні основи менеджменту освіти: програма / за ред. Н.Л. Коломінського. К.: Укр. ін-т підвищ. квал. керівних кадрів освіти, 1994. С. 20–22.
19. Карамушка Л. М. Психологія управління: навч. посіб. К: Міленіум, 2003. 344 с.
20. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. №2 (26). С. 48–59.
21. Кіслов Д.В. Термінологія комунікацій: теоретичний дискурс та його практичне використання. Державне управління: удосконалення та розвиток:

- Електронне наукове фахове видання. 2013. № 3. URL: <http://www.dy.nauka.com.ua/?op=1&z=551> (дата звернення: 16.12.2023).
22. Клибанівська Т., Недбалюк, О. Психологічна готовність студентаменеджера до майбутньої діяльності. Організаційна психологія. економічна психологія. 2019. Вип. (1(12)), С. 68-76.
  23. Коваль М.С. Формування індивідуального стилю професійного спілкування у майбутніх офіцерів пожежної охорони: Дис. ... канд.пед.наук: 13.00.04/АПН України, Інститут педагогіки і психології професійної освіти. Вінниця: 1998. 176 с.
  24. Козирев М. П. Комунікативні бар'єри спілкування та шляхи їх подолання. Науковий вісник Львівського університету внутрішніх справ. 2014. №1. С. 201-211.
  25. Козирев М. П. Комунікативні бар'єри спілкування та шляхи їх подолання. Науковий вісник ЛДУВС. Серія психологічна. 2014. №1. С. 201– 211.
  26. Коломинський Н.Л. Психологія педагогічного менеджменту: Навч. посібник. К.: МАУП, 1996. 176с.
  27. Копилов С.О. Психологічні засади та стратегії комунікативної поведінки в умовах екзистенційного воєнного протистояння. Вісник національного університету оборони України. 2022. №5 (69). С. 84 –89.
  28. Кошонько Г. А. Особливості міжособистісної комунікації в сім'ї. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. 2012. №65. С. 195–199.
  29. Красняк О., Амонс С. Соціальні комунікації: особливості їх запровадження в період війни. Економіка та суспільство. 2023. № 48.
  30. Лукаш Ю. С., Сингаївська І В. Особливості структурно-функційних характеристик подружжя з дисфункційними взаєминами. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей II Міжнародної конференції університету «КРОК». 2020. С. 181–183.

31. Мацюк Г. Взаємодія понять мова–війна як об’єкт лінгвістичного аналізу: результати і нові підходи. Актуальні питання гуманітарних наук. 2021. № 1.
32. Митник О.Я. Психолого-педагогічні умови становлення продуктивного спілкування в молодших школярів: Дис. ... канд.психол.наук: 19.00.07/Інститут психології ім.Г.С.Костюка АПН України. К., 1998. 141 с.
33. Молочко М. В. Формування сприятливого соціально-психологічного клімату в педагогічному колективі дошкільного закладу. Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики: Збірник наукових праць / Ред. кол. Н. Гузій (відп. ред.) та ін. К. : НПУ, 2001. Вип.6. С. 246-252.
34. Москаленко В. В. Соціальна психологія: підручник К.: Центрнавчальної літератури, 2005. 624 с.
35. Нежинська О.О. Соціальне виключення та психічне здоров’я особистості в умовах війни в Україні. The II International Scientific and Practical Conference «Discussions for the improvement of science», January 16–18, Berlin, Germany. 306 p..
36. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: навчальний посібник. К.:Академвидав, 2005. 448 с.
37. Пальчевський С.С. Педагогіка. К.: Каравелла, 2007. 576 с.
38. Пірен М. І. Деонтологія конфліктів та управління. Навчальнопрактичний посібник. К.: УАДУ, 2001. – 377 с.
39. Повідайчик О. С. Формування інформаційної культури майбутнього соціального працівника в процесі професійної підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 Ужгород, 2007. 278 с.
40. Поцулко О. А. Комунікативні девіації вимушених переселенців як вияв психологічного насильства. Науковий вісник ХДУ. Психологічні науки. 2016. №6. С. 150–154.
41. Проект Ради Європи «Дослідження: вплив воєнного стану на громадську участь в Україні». URL: <https://rm.coe.int/research-influence-of-martial-law-on-the-civil-participation-in-ukrain/1680a79d85> (дата звернення: 16.12.2023).



42. Савенкова Л.О. Продуктивний стиль педагогічного спілкування. Витоки педагогічної майстерності. 2014. Вип. 13. С. 21-28.
43. Сергєєнкова О.П. Педагогічна психологія. К.: ЦУЛ, 2012. 320 с.
44. Сингаївська І. В., Лукаш Ю. С. Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів. Вчені записки Університету "КРОК". 2021. № 1 (61). С. 251–257.
45. Сингаївська І. В., Мохнач Л. Ю. Особливості соціально-психологічної адаптації людей, які виїхали за кордон та тих, які лишилися в Україні під час війни. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції університету «КРОК». 2022.
46. Сингаївська І., Осауленко Н. Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. Вчені записки Університету «КРОК». 2023. № 3 (71). С. 125-134.
47. Сучасна педагогічна риторика: теорія, практика, міжпредметні зв'язки: зб. наук. праць за матер. наук. семінару / за ред. Т. А. Космеди. Львів: ПАІС, 2007. 268 с.
48. The language of intonation, facial expressions, gestures Birkenbil Vira. URL: <https://violity.com/105352331-yazyk-intonacii-mimiki-zhestov-birkenbil-vera> (дата звернення: 16.12.2023).
49. Фурда І. І., Урбановська Т. С., Парфанович І. І. Порухення комунікації у стосунках дівчини і хлопця. Науковий вісник Ужгородського університету. Педагогіка. Соціальна робота. 2021. №1. С. 431–434.
50. Холод О.М. Соціальні комунікації: тенденції розвитку. Київ : «Білий Тигр», 2018. 370 с.
51. Чабан О. С. Психічне здоров'я в умовах війни: як його зберегти. 2022. URL : <https://1mkl.poltava.ua/psykhichne-zdorov-ia-v-umovakh-vijny-iak-johozberehty/>
52. Чайка В. М. Підготовка майбутнього вчителя до саморегуляції педагогічної діяльності : монографія. Тернопіль : ТНПУ, 2006. – 275 с.

53. Шавкун І.Н. Ділова комунікація: сутність та типологізація. Гуманітарний вісник ЗДІА. 2009. Вип. 38. С. 67–74. URL: [https://old-zdia.znu.edu.ua/gazeta/VISNIK\\_38\\_7.pdf](https://old-zdia.znu.edu.ua/gazeta/VISNIK_38_7.pdf) (дата звернення: 16.12.2023).
54. Шегеда А. Чи можливе ефективне управління закладом? Директор школи, ліцею, гімназії. 2006. №6. С.50–54.
55. Ялом І., Ялом М. Питання життя і смерті. Харків : КСД, 2021. 272 с.
56. Ярощук І. Д. Підготовка майбутніх економістів до професійного спілкування у процесі вивчення гуманітарних дисциплін : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Тернопіль, 2010. – 250 с.
57. Caplan S., High A. Online social interaction, psychosocial well-being, and problematic internet use. Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment. John Wiley & Sons Inc, Hoboken, NJ, US, 2011, Pp. 35–53.
58. GlobalRepTrak™100 rating. URL: <https://www.reptrak.com/rankings/> (дата звернення: 16.12.2023).
59. Laws, E., & Prideaux, B. Crisis management: A suggested typology. Journal of Travel & Tourism Marketing. 2006. 19(2-3), pp. 1–8.
60. Milford S. C., Vernon L., Scott J. J., Johnson N. F. An initial investigation into parental perceptions surrounding the impact of mobile media use on child behavior and executive functioning. Human Behavior and Emerging Technologies. 2022. Pp. 1–11.
61. Selye H. Confusion and controversy in the stress field. Journal of human stress. 1975, Jun 1; 1(2). P. 37–44.
62. Shek D. T., Yu L. Internet addiction phenomenon in early adolescents in Hong Kong. The Scientific World Journal. 2012, Article ID 104304, 9 pages.
63. Weber M. The theory of social and economic organization. Ed. T. Parsons. New York : Oxford University Press, 1947. 436 p.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Тренінг "Покращення міжособистісного спілкування в умовах війни"

##### Тиждень 1

##### Ознайомлення з програмою та встановлення довіри

Мета:

- Ознайомити учасників групи з програмою та її цілями.
- Створити атмосферу довіри та безпеки в групі.

Учасники групи знайомляться один з одним, розповідають про себе, свої інтереси та переживання.

Тренер розповідає про програму, її цілі та структуру. Він пояснює, що програма спрямована на розвиток таких навичок, як:

- Пошук безпечних місць для спілкування.
- Надання та отримання підтримки.
- Вміння слухати.
- Розуміння емоцій інших людей.
- Вміння відстоювати свої інтереси.

Вправа "Відкритий лист"

Учасники групи пишуть один одному відкриті листи, в яких діляться своїми думками та почуттями про війну. Ця вправа допомагає учасникам групи відкритися один одному і побудувати довіру.

Тренер обговорює з учасниками групи важливість спілкування в умовах війни. Він пояснює, що спілкування допомагає людям:

- Впоратися зі стресом і тривогою.
- Побудувати міцні стосунки з іншими людьми.
- Відновитися після втрати.
- Зберегти психічне здоров'я.

Учасники групи роблять висновки про те, що вони дізналися в ході першого тренінгу.

Рекомендації для тренера:

- На початку тренінгу важливо створити атмосферу довіри та безпеки в групі. Тренер може зробити це, поспілкувавшись з учасниками групи в неформальній обстановці, розповівши про себе та свої переживання.
- Важливо, щоб вправи та бесіди були адаптовані до вікової групи учасників групи.

Тренер повинен бути готовий до того, що учасники групи можуть розповідати про важкі та болючі теми. Він повинен бути тактовним і підтримуючим.

## Тиждень 2

### Розвиток самопрезентації

Мета:

- Навчити учасників групи презентувати себе в позитивному світлі.
- Розвивати впевненість у собі.

Вправа "Профіль особистості"

Учасники групи заповнюють анкету, в якій розповідають про себе, свої сильні та слабкі сторони, інтереси та цілі. Ця вправа допомагає учасникам групи краще зрозуміти себе і свої сильні сторони.

Тренер обговорює з учасниками групи, як створити позитивне враження в спілкуванні. Він пояснює, що важливо бути впевненим у собі, відкритим і позитивним. Він також дає учасникам групи поради щодо того, як одягатися, говорити і поводитися в різних ситуаціях.

Вправа "Автопортрет"

Учасники групи малюють або пишуть автопортрет, в якому відображають свої сильні сторони, інтереси та цілі. Ця вправа допомагає учасникам групи побачити себе в позитивному світлі і підвищити впевненість у собі.

Учасники групи обговорюють, що вони дізналися в ході другого тренінгу.

Рекомендації для тренера:

- Вправа "Профіль особистості" може бути адаптована для різних вікових груп. Для молодших учасників групи можна використовувати простішу анкету.
- Бесіда про те, як створити позитивне враження в спілкуванні, повинна бути адаптована до культури та традицій країни, в якій проводиться тренінг.
- Вправа "Автопортрет" може бути виконана в групі або індивідуально.

Цей тренінг допоможе учасникам групи розвинути навички самопрезентації, які необхідні їм для успішного спілкування в будь-яких умовах.

### Тиждень 3

#### Розвиток емпатії

Мета:

- Навчити учасників групи розуміти почуття та потреби інших людей.
- Розвивати співчуття та милосердя.

Вправа "Людина-сфера"

Учасники групи утворюють коло. Один з учасників групи стає в центр кола і заплющує очі. Інші учасники групи по черзі доторкаються до людини в центрі кола і говорять про те, що вони відчувають в цей момент. Ця вправа допомагає учасникам групи краще зрозуміти, як їхні дії можуть впливати на інших людей.

Тренер обговорює з учасниками групи, як розуміти почуття та потреби інших людей. Він пояснює, що важливо бути уважним до невербальної мови, слів і дій інших людей. Він також дає учасникам групи поради щодо того, як задавати правильні запитання, щоб краще зрозуміти інших людей.

Вправа "Розуміння емоцій"

Учасники групи отримують картки з різними емоціями. Вони повинні по черзі показати свою емоцію, а інші учасники групи повинні вгадати, яку емоцію показує людина. Ця вправа допомагає учасникам групи краще розуміти різні емоції.

Учасники групи обговорюють, що вони дізналися в ході третього тренінгу.

Рекомендації для тренера:

- Вправа "Людина-сфера" може бути адаптована для різних вікових груп. Для молодших учасників групи можна використовувати простіші слова і емоції.
- Бесіда про те, як розуміти почуття та потреби інших людей, повинна бути адаптована до культури та традицій країни, в якій проводиться тренінг.
- Вправа "Розуміння емоцій" може бути виконана в групі або індивідуально.

Цей тренінг допоможе учасникам групи розвинути навички емпатії, які необхідні їм для успішного спілкування в будь-яких умовах.

## Тиждень 4

### Розвиток assertiveness

Мета:

- Навчити учасників групи відстоювати свої інтереси в спілкуванні.
- Розвивати впевненість у собі.

Вправа "Сценарій конфлікту"

Учасники групи отримують сценарій конфлікту. Вони повинні по черзі зіграти роль кожної людини в конфлікті. Ця вправа допомагає учасникам групи краще зрозуміти, як відстоювати свої інтереси в конфліктній ситуації.

Тренер обговорює з учасниками групи, як відстоювати свої інтереси в спілкуванні. Він пояснює, що важливо бути впевненим у собі, конкретним і відкритим. Він також дає учасникам групи поради щодо того, як використовувати "Я-повідомлення", щоб відстоювати свої інтереси.

Вправа "Я-повідомлення"

Учасники групи практикуються в використанні "Я-повідомлень" у різних ситуаціях. Ця вправа допомагає учасникам групи розвинути навички assertiveness.

Учасники групи обговорюють, що вони дізналися в ході четвертого тренінгу.

Рекомендації для тренера:

- Вправа "Сценарій конфлікту" може бути адаптована для різних вікових груп. Для молодших учасників групи можна використовувати простіші сценарії.
- Бесіда про те, як відстоювати свої інтереси в спілкуванні, повинна бути адаптована до культури та традицій країни, в якій проводиться тренінг.
- Вправа "Я-повідомлення" може бути виконана в групі або індивідуально. Цей тренінг допоможе учасникам групи розвинути навички assertiveness, які необхідні їм для успішного спілкування в будь-яких умовах.

## Тиждень 5

### Практика спілкування

Мета:

- Надати учасникам групи можливість попрактикуватися в навичках спілкування, які вони опанували в ході тренінгу.
- Створити атмосферу підтримки та взаємодопомоги в групі.

Вправа "Групова дискусія"

Учасники групи обговорюють певну тему. Ця вправа допомагає учасникам групи розвинути навички активного слухання, аргументації та критичного мислення.

Тренер обговорює з учасниками групи, як будувати близькі стосунки. Він пояснює, що важливо бути відкритим, щирим і підтримуючим. Він також дає учасникам групи поради щодо того, як подолати труднощі у спілкуванні.

Вправа "Створення команди"

Учасники групи працюють разом над спільним завданням. Ця вправа допомагає учасникам групи розвинути навички командної роботи та співпраці.

Учасники групи обговорюють, що вони дізналися в ході п'ятого тренінгу.

Рекомендації для тренера:

- Вправа "Групова дискусія" може бути адаптована для різних вікових груп. Для молодших учасників групи можна використовувати простіші теми для обговорення.

- Бесіда про те, як будувати близькі стосунки, повинна бути адаптована до культури та традицій країни, в якій проводиться тренінг.
- Вправа "Створення команди" може бути адаптована до інтересів учасників групи.

Цей тренінг допоможе учасникам групи розвинути навички спілкування, які необхідні їм для успішного життя в будь-яких умовах.

## Тиждень 6

### Завершення програми та підведення підсумків

#### Мета:

- Надати учасникам групи можливість рефлексувати щодо своєї участі в тренінгу.
- Підвести підсумки програми та відзначити досягнення учасників групи.

Учасники групи обговорюють, що вони дізналися в ході тренінгу, і як ці знання допоможуть їм у житті.

Тренер підводить підсумки програми, відзначає досягнення учасників групи та надає їм поради щодо подальшого розвитку навичок спілкування.

#### Вправа "Відеоролик про себе"

Учасники групи створюють відеоролик про себе, в якому розповідають про те, що вони дізналися в ході тренінгу і як ці знання змінили їхнє життя. Ця вправа допомагає учасникам групи закріпити отримані знання та поділитися своїми досягненнями з іншими людьми.

Учасники групи прощаються один з одним і тренером.

#### Рекомендації для тренера:

- Рефлексія учасників групи може бути проведена індивідуально або в групі.
- Підведення підсумків програми може бути адаптовано до культури та традицій країни, в якій проводиться тренінг.
- Вправа "Відеоролик про себе" може бути виконана в групі або індивідуально.



Цей тренінг допоможе учасникам групи закріпити отримані знання та навички, а також поділитися своїми досягненнями з іншими людьми.