

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему

«Дослідження специфіки міжособистісних стосунків у контексті військового
стану»
(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав/(ла): студент/(ка) 2 курсу,
групи ЗПс-24мг
спеціальності : 053 Практична психологія
(код і найменування спеціальності)

_____ / Юлія МИХАЙЛОВА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник _____ / Галина ЮДІНА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Рецензент _____ / Ірина ШАЛІМОВА
(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри _____ / Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Нормоконтроль _____ / Галина ЮДІНА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____ / Маргарита МИХАЛЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут
«Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних
оздоровчих технологій
Рівень вищої освіти другий (магістерський)
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Н.С. КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ініціали, прізвище)

« ____ » _____ 2025р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

_____ МИХАЙЛОВІЙ Юлії Олексіївні

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи «Дослідження специфіки міжособистісних стосунків у контексті військового стану»

керівник роботи ЮДІНА Галина Олексіївна, ст. викл.,
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по університету від “06” жовтня 2025 року №4801-5/3665

2. Строк подання студентом роботи “28” листопада 2025 року.

3. Перелік питань, які потрібно розробити:

- проаналізувати теоретичні підходи до вивчення міжособистісних стосунків у сучасній психології;
- визначити соціально-психологічні чинники, що впливають на характер міжособистісних взаємин у кризових умовах;
- дослідити особливості міжособистісної взаємодії в умовах воєнного стану;
- провести емпіричне дослідження специфіки міжособистісних стосунків у вибірці учасників освітнього процесу;
- узагальнити результати та сформулювати практичні рекомендації щодо оптимізації міжособистісних взаємин у кризових ситуаціях.

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1.	Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи.
2.	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження.
3.	Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.
4.	Оформлення висновків та рекомендацій.
5.	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).

5. Дата видачі завдання “7” жовтня 2025 року.

Студент

(підпис)

Ю.О. Михайлова
(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

Г.О. Юдіна
(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 78 сторінок, 7 таблиць, 4 рисунки, 19 використаних літературних джерел.

Мета дослідження: психологічне вивчення специфіки міжособистісних стосунків у контексті воєнного стану та визначення особливостей їх прояву в освітньому середовищі.

Об'єкт дослідження: міжособистісні стосунки як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості міжособистісних стосунків у період воєнного стану.

Завдання дослідження:

- проаналізувати теоретичні підходи до вивчення міжособистісних стосунків у сучасній психології;
- визначити соціально-психологічні чинники, що впливають на характер міжособистісних взаємин у кризових умовах;
- дослідити особливості міжособистісної взаємодії в умовах воєнного стану;
- провести емпіричне дослідження специфіки міжособистісних стосунків у вибірці учасників освітнього процесу;
- узагальнити результати та сформулювати практичні рекомендації щодо оптимізації міжособистісних взаємин у кризових ситуаціях.

Практична значущість дослідження: полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки рекомендацій щодо оптимізації міжособистісних стосунків і покращення соціально-психологічного клімату в освітньому середовищі, а також у застосуванні методик дослідження в практиці шкільного та організаційного психолога.

Ключові слова: міжособистісні стосунки, військовий стан, психологічний клімат, соціальна адаптація, емоційна підтримка.

ABSTRACT

The thesis contains: 78 pages, 7 tables, 4 figures, 19 references.

Research aim: psychological investigation of the specifics of interpersonal relationships in the context of martial law and identification of their characteristics in the educational environment.

Object of study: interpersonal relationships as a socio-psychological phenomenon.

Subject of study: psychological features of interpersonal relationships during the period of martial law.

Research tasks:

- to analyze theoretical approaches to the study of interpersonal relationships in modern psychology;
- to identify socio-psychological factors influencing the nature of interpersonal interactions in crisis conditions;
- to investigate the specifics of interpersonal interaction under martial law;
- to conduct an empirical study of the specifics of interpersonal relationships in a sample of participants in the educational process;
- to summarize the results and formulate practical recommendations for optimizing interpersonal relationships in crisis situations.

Practical significance of the study: lies in the possibility of using the obtained results to develop recommendations for optimizing interpersonal relationships and improving the socio-psychological climate in the educational environment, as well as in applying the research methods in the practice of school and organizational psychologists.

Keywords: interpersonal relationships, martial law, psychological climate, social adaptation, emotional support.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1	10
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У КОНТЕКСТІ ВОЄННОГО СТАНУ	10
1.1. Психологічна сутність та структура міжособистісних стосунків	10
1.2. Соціально-психологічні особливості міжособистісних комунікацій	26
1.3. Вплив воєнного стану на міжособистісні стосунки	38
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	44
РОЗДІЛ 2	46
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВОЄННОГО СТАНУ НА СТРУКТУРУ ТА ЯКІСТЬ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ	46
2.1. Організаційно-методологічна схема дослідження	46
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	49
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	60
РОЗДІЛ 3	62
РОЗРОБКА ПРАКТИЧНИХ ЗАХОДІВ ДЛЯ ПОЛІПШЕННЯ ВЗАЄМОДІЇ ТА СПІВПРАЦІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	62
3.1. Практичні рекомендації для оптимізації соціально-психологічного клімату в кризових умовах	62
3.2. Психологічні ігри та тренінгові вправи для розвитку конструктивної взаємодії	66
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	73
ВИСНОВКИ	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	77

ВСТУП

Актуальність дослідження: Воєнний стан як тривалий соціально-психологічний чинник радикально трансформує умови повсякденного життя, систему міжособистісних взаємодій і структуру соціальних ролей. Зміни, спричинені військовими діями та пов'язаними з ними ризиками (переміщення, нестабільність, втрати, обмеження комунікаційних ресурсів), створюють додаткове психологічне навантаження як на дітей, так і на педагогічні колективи. Це зумовлює потребу дослідницького вивчення специфіки міжособистісних стосунків у школі як важливого осередку соціалізації і підтримки — особливо в мистецьких навчальних закладах, де комунікація й емоційна експресія є складовими професійного розвитку.

Актуальність теми визначається кількома взаємопов'язаними аспектами. По-перше, емоційно-стресовий контекст воєнного стану впливає на якість взаємодії «учень — учень», «учень — учитель», «учитель — учитель», що може призводити до посилення конфліктності, зниження рівня довіри, порушень групової згуртованості та змін у навчальній мотивації. По-друге, педагогічний персонал опиняється у подвійній ролі: професійна відповідальність вимагає емоційної стабільності та підтримки учнів, тоді як самі вчителі теж переживають стресові реакції й можуть відчувати вигорання або зниження професійної ефективності. По-третє, мистецьке середовище має специфічні комунікативні особливості — підвищену емоційну відкритість, потребу в спільному творчому досвіді — що робить міжособистісні стосунки тут уразливими до зовнішніх потрясінь, але водночас потенційно ресурсними для психічної підтримки.

Отже, дослідження має важливе теоретично-прикладне значення: воно доповнить існуючі уявлення про адаптивні та дезадаптивні механізми в ситуаціях кризи, надасть емпіричну базу для розробки заходів психологічної підтримки та сприятиме підвищенню психологічної готовності до подолання негативних наслідків воєнного стану.

Мета дослідження: психологічне вивчення специфіки міжособистісних стосунків у контексті воєнного стану та визначення особливостей їх прояву в освітньому середовищі.

Об'єкт дослідження: міжособистісні стосунки як соціально-психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості міжособистісних стосунків у період воєнного стану.

Завдання дослідження:

- проаналізувати теоретичні підходи до вивчення міжособистісних стосунків у сучасній психології;
- визначити соціально-психологічні чинники, що впливають на характер міжособистісних взаємин у кризових умовах;
- дослідити особливості міжособистісної взаємодії в умовах воєнного стану;
- провести емпіричне дослідження специфіки міжособистісних стосунків у вибірці учасників освітнього процесу;
- узагальнити результати та сформулювати практичні рекомендації щодо оптимізації міжособистісних взаємин у кризових ситуаціях.

Методи дослідження.

1. Теоретичні методи: аналіз, узагальнення, систематизація та порівняння наукових джерел із теми дослідження.

2. Емпіричні методи:

- методика «Діагностика міжособистісних відносин» Т. Лірі — для визначення домінуючих типів міжособистісної взаємодії та стилів спілкування;
- тест «Рівень емпатійних здібностей» М. Юсупова — для оцінки здатності до співпереживання та розуміння емоційних станів інших людей;
- методика оцінки соціально-психологічного клімату колективу Ф. Фідлера — для вивчення згуртованості, емоційної єдності та задоволеності міжособистісними стосунками.

3. Методи кількісної та якісної обробки результатів: статистичний аналіз отриманих даних (розрахунок середніх показників, процентних співвідношень, порівняльний аналіз результатів різних груп).

Вибіркова група дослідження склала 30 осіб, з яких 20 осіб – учні та 10 осіб – вчителі.

Теоретична значущість дослідження: полягає в поглибленні наукових уявлень про психологічні особливості міжособистісних стосунків у кризових умовах, зокрема в період воєнного стану, та в узагальненні теоретичних підходів до аналізу впливу соціально-стресових чинників на систему людських взаємин.

Практична значущість дослідження: полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки рекомендацій щодо оптимізації міжособистісних стосунків і покращення соціально-психологічного клімату в освітньому середовищі, а також у застосуванні методик дослідження в практиці шкільного та організаційного психолога.

Структура та обсяг роботи. Структура роботи: вступ, 3 розділи – теоретичний, емпіричний та практичні рекомендації, висновки, список використаної літератури з 19 джерел, ілюстративний матеріал: 7 таблиць, 4 рисунки. Загальний обсяг роботи складає 78 сторінок машинописного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У КОНТЕКСТІ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Психологічна сутність та структура міжособистісних стосунків

Міжособистісні стосунки виступають одним із фундаментальних компонентів соціального життя людини, що визначають її адаптацію в суспільстві, здатність до співпраці, емоційної підтримки та вирішення конфліктів. Психологічна наука трактує міжособистісні взаємодії не лише як сукупність зовнішніх проявів комунікації, а як складну систему, яка включає емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти. Ця система формується під впливом індивідуально-психологічних характеристик особистості, соціальних норм, цінностей та контекстуальних факторів, що визначають стиль та ефективність взаємодії. Особливу актуальність вивчення міжособистісних стосунків набуває в умовах кризових соціальних ситуацій, зокрема воєнного стану, коли змінюються звичні моделі комунікації, підвищується рівень стресу та потреба в емоційній підтримці. Аналіз цих змін дозволяє не лише оцінити стан соціальних взаємодій, а й розробити науково обґрунтовані рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя і стабільності колективних та індивідуальних взаємин.

Дослідження міжособистісних стосунків у психологічній науці бере свій початок із кінця XIX — початку XX століття, коли психологія почала активно вивчати соціальні та комунікативні аспекти людської поведінки. Перші спроби систематично аналізувати взаємодію людей пов'язані з працями Вільяма Джеймса та Георга Зіммеля, які досліджували соціальні зв'язки, роль індивідуальної свідомості у взаємодії та закономірності групової поведінки. В цей час формувались перші концепції соціальної психології, у межах якої міжособистісні контакти розглядалися як важливий чинник соціальної адаптації людини. В центр уваги психологів і соціологів потрапили питання соціальної

поведінки людини та впливу соціального середовища на формування індивідуальних реакцій, В. Джеймс у своїх працях розглядав взаємозв'язок між свідомістю індивіда та його поведінкою в соціумі, підкреслюючи, що міжособистісні контакти є не лише зовнішнім проявом соціальної активності, а й формою переживання та самоідентифікації особистості. Г. Зіммель звертав увагу на структуру соціальних зв'язків, конфліктні та кооперативні аспекти взаємодії, а також на роль соціальних норм у регуляції контактів між людьми [2].

У 1930–1940-х роках значний внесок у розвиток проблеми зробили психологи Г. Мід та Дж. Рогерс, які розвивали ідеї про роль суб'єкт-суб'єктної взаємодії, акцентуючи увагу на особистісних переживаннях, емоційній взаємності та значущості позитивного міжособистісного контакту для розвитку особистості. У середині ХХ століття поняття «міжособистісні стосунки» почало активно досліджуватися в контексті соціальної психології та психотерапії. Зокрема, роботи Л. С. Виготського, К. Роджерса та Е. Берна дозволили виокремити структури взаємодії, ролі, соціальні установки та типи комунікації. Роджерс підкреслював значення емпатії та безумовного прийняття іншого як основи ефективних взаємин, а Е. БERN у своїх працях з теорії транзакційної аналізу систематизував типи взаємодії «Я — Ти» і «Я — Вони», що дозволило більш точно описувати комунікативні патерни між людьми [7].

На рубежі ХХ–ХХІ століть у психології сформувався міждисциплінарний підхід до вивчення міжособистісних стосунків, який поєднує когнітивні, емоційні та соціокультурні аспекти. Поняття еволюціонувало від розгляду поведінкових проявів взаємодії до комплексного аналізу психологічних механізмів, структур взаєморозуміння та соціальної адаптації. Сучасні дослідження, зокрема українських та зарубіжних науковців Андрєєва І.Б., Немова В.А., Ломова Б.Ф., Петровського А.В. та інших визначають міжособистісні стосунки як складну систему взаємодій, що включає:

- емоційний компонент — переживання симпатії, антипатії, довіри;
- когнітивний компонент — оцінку поведінки іншого, інтерпретацію намірів;

— поведінковий компонент — конкретні дії у взаємодії, від кооперації до конфлікту.

Таким чином, дослідження міжособистісних стосунків пройшло етапи від часткового опису соціальних контактів до формування комплексної психологічної концепції, яка дозволяє вивчати механізми взаємодії як на рівні індивідуальної особистості, так і в межах соціальних груп.

У середині ХХ століття розвиток соціальної психології сприяв формалізації підходів до вивчення міжособистісних стосунків. З'являються концепції, що акцентують увагу на суб'єкт-суб'єктній природі взаємодії, де кожен учасник розглядається як активний агент, здатний впливати на процес та результат комунікації. Одночасно розвивалися теорії, які інтегрують поведінкові, когнітивні та емоційні компоненти взаємодії, а також враховують соціокультурний контекст, у якому відбувається комунікація. Сучасні соціально-психологічні трактування міжособистісних стосунків підкреслюють їхню динамічність, складність та багаторівневність, а також визначають їхню роль у забезпеченні соціальної адаптації, регуляції конфліктів та формуванні психологічного благополуччя індивідів.

У наукових дослідженнях міжособистісні стосунки трактуються як цілісна система психологічних зв'язків, що забезпечує взаємодію індивідів. Мясіщев М.М. визначав їх як сукупність емоційних, когнітивних та поведінкових елементів, що утворюють стійкі зв'язки між людьми та регулюють їхню взаємодію. Він підкреслював, що емоційний компонент взаємодії є фундаментом для формування довіри та прихильності, когнітивний — забезпечує усвідомлення мотивів і намірів іншого, а поведінковий — реалізує ці взаємодії на практичному рівні. Андрєєва І.Б. доповнює цей підхід, розглядаючи міжособистісні стосунки як динамічну систему, що змінюється під впливом індивідуальних та соціальних факторів, і підкреслює роль внутрішньої психологічної регуляції у підтриманні стабільності контактів. К. Роджерс у своїх працях визначав міжособистісні стосунки як взаємодію, в якій важливе безумовне позитивне сприйняття іншого та емпатійне розуміння його

переживань, що забезпечує розвиток особистості та формування довірливих контактів. Ломов Б.Ф. пропонує системний підхід, де міжособистісні стосунки розглядаються як взаємозв'язана структура, що інтегрує поведінкові патерни, емоційні реакції та когнітивні оцінки. Петровський А.В. підкреслює соціокультурну детермінованість взаємодії, наголошуючи, що соціальні норми, цінності та рольові очікування групи визначають специфіку і стійкість міжособистісних стосунків. Отже, бачимо, що міжособистісні стосунки розглядаються як складна система, що забезпечує ефективну взаємодію, соціальну адаптацію та психологічне благополуччя, при цьому їхня структура та механізми регулюються як індивідуальними, так і соціальними чинниками.

Сучасні науковці одноставно визначають міжособистісні стосунки як систему суб'єкт–суб'єктної взаємодії, де кожен учасник є активним агентом, здатним впливати на процес і результат взаємодії. Це означає, що стосунки не є пасивним відображенням поведінки іншого, а формуються через взаємне сприйняття, оцінку та регуляцію дій. На думку низки науковців суб'єкт–суб'єктна взаємодія передбачає постійну адаптацію до змін у поведінці партнера, корекцію власних дій та підтримку емоційного контакту, що забезпечує ефективну комунікацію. Емоційна взаємність у суб'єкт–суб'єктній системі сприяє розвитку довіри та прихильності, а когнітивний компонент забезпечує розуміння намірів та мотивів іншого. Поведінковий аспект реалізується через конкретні дії, що відповідають оцінкам і переживанням учасників взаємодії. Таким чином, суб'єкт–суб'єктна модель дозволяє враховувати динамічність стосунків, індивідуальні особливості учасників та соціальні чинники, створюючи цілісну систему, яка є основою для розвитку психологічної науки про міжособистісні взаємодії. Особливе значення система суб'єкт–суб'єктної взаємодії набуває в умовах кризових та стресогенних ситуацій, зокрема воєнного стану, коли змінюються моделі комунікації, підвищується емоційна напруга і виникає потреба у підтримці та психологічній стабілізації. Дослідження показують, що ефективність суб'єкт–суб'єктної взаємодії залежить від рівня

розвитку емпатії, здатності до саморегуляції та вміння враховувати соціокультурні особливості оточення [1, 18].

Таким чином, сучасні наукові підходи дозволяють розглядати міжособистісні стосунки як багаторівневу систему, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, формується під впливом індивідуальних та соціальних факторів і реалізується через активну взаємодію суб'єктів, забезпечуючи адаптацію особистості в соціумі, підтримку психологічного благополуччя та ефективне вирішення соціальних завдань.

Міжособистісні стосунки виступають ключовим чинником соціальної адаптації та психологічного розвитку особистості, оскільки визначають можливості ефективної комунікації, емоційної підтримки, співпраці та регуляції конфліктів. В психологічній науці міжособистісні стосунки розглядаються не лише як зовнішня поведінкова взаємодія, а як комплексна система, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та комунікативні компоненти, взаємодія яких забезпечує цілісність і стабільність соціальної взаємодії. Функції та структура таких стосунків визначають ефективність соціальної поведінки та психологічну гармонію учасників, а їх аналіз дозволяє зрозуміти закономірності формування, розвитку та адаптації взаємодії в різних соціальних контекстах, зокрема у кризових або стресових умовах, таких як воєнний стан.

Функції міжособистісних стосунків виступають своєрідними напрямками їхнього впливу на соціальну поведінку та психологічний стан учасників:

1. Когнітивна функція полягає у формуванні уявлень про партнера по взаємодії, його мотиви, наміри та очікувані дії, що дозволяє передбачати наслідки спільної діяльності та приймати обґрунтовані рішення щодо власної поведінки. На думку Андрєєвої І.Б., когнітивний компонент сприяє формуванню соціальної передбачуваності, що забезпечує можливість прогнозувати реакції іншого учасника взаємодії, координувати дії та знижувати ризик соціальних конфліктів. Когнітивна функція включає процеси сприйняття, аналізу та інтерпретації соціальної інформації, дозволяє визначати соціальні ролі,

оцінювати поведінку партнера та приймати рішення на основі усвідомленої оцінки ситуації.

2. Емоційна функція міжособистісних стосунків визначає мотиваційну основу взаємодії та інтенсивність переживань, які формуються у процесі взаємодії з іншими людьми. Вона включає переживання симпатії, антипатії, довіри та прихильності, що визначає готовність до співпраці та підтримки, а також здатність регулювати конфлікти. К. Роджерс підкреслював, що безумовне позитивне ставлення до іншого та емпатійне розуміння його переживань створюють основу для ефективної взаємодії, підвищують психологічну стабільність та дозволяють формувати довготривалі та стійкі соціальні зв'язки. Емоційна функція забезпечує регуляцію поведінки партнерів через мотиваційні механізми, визначає інтенсивність і тон взаємодії, а також впливає на прийняття рішень та готовність до співробітництва в умовах стресу.

3. Поведінкова функція реалізується через конкретні дії, які відображають характер і ефективність взаємодії. Вона включає кооперацію, підтримку, допомогу, а також прояви конфліктної поведінки, які демонструють динаміку взаємодії у конкретних соціальних ситуаціях. Ломов Б.Ф. зазначав, що поведінковий компонент дозволяє оцінити практичну реалізацію когнітивних та емоційних процесів, виявляючи рівень соціальної компетентності та здатність до адаптації в умовах зміни соціального контексту. Поведінкова функція включає процеси активної регуляції контактів, демонструє рівень відповідальності, готовність до спільної діяльності та здатність до корекції взаємодії залежно від реакцій партнера.

4. Комунікативна функція виступає інтегруючим механізмом, що забезпечує взаємодію всіх інших функцій. Через вербальні та невербальні засоби комунікації відбувається передача інформації, координація дій, регуляція емоційного стану партнерів та формування довіри. Немов В.А. підкреслює, що розвиток комунікативної компетентності визначає ефективність міжособистісних стосунків, дозволяє уникати конфліктів, підвищує рівень взаєморозуміння та сприяє формуванню стабільних контактів у соціальних

групах. Комунікативна функція забезпечує синтез когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів, формуючи цілісну систему взаємодії, що дозволяє ефективно адаптуватися до нових умов та підтримувати психологічну рівновагу [5].

Структура міжособистісних стосунків розглядається як багаторівнева система, що складається з емоційного, когнітивного та поведінкового компонентів, взаємозв'язок яких забезпечує цілісність соціальної взаємодії:

1. Емоційний компонент відображає ставлення до іншого учасника взаємодії, включає переживання прихильності, симпатії, антипатії та довіри. Він формує мотиваційну базу взаємодії, визначає емоційне забарвлення стосунків та стабільність контактів. Петровський А.В. відзначав, що емоційний компонент забезпечує фундамент психологічного контакту, сприяє встановленню довіри та підтримки і є ключовим для формування тривалих, адаптивних взаємин.

2. Когнітивний компонент включає процеси сприйняття, аналізу та інтерпретації дій та мотивів іншого учасника взаємодії, прогнозування розвитку контактів та оцінку можливих наслідків спільної діяльності. Він формує основу соціальної передбачуваності та дозволяє ухвалювати обґрунтовані рішення, координувати дії та будувати стратегії адаптивної поведінки. Мясищев С.Д. наголошував, що когнітивний аспект є критично важливим для розвитку соціальної компетентності та усвідомленого регулювання поведінки у складних соціальних умовах.

3. Поведінковий компонент реалізує практичну сторону взаємодії та є критерієм оцінки ефективності стосунків у конкретних ситуаціях. Він проявляється у кооперації, взаємній допомозі, підтримці, а також у вирішенні конфліктів. Поведінковий аспект дозволяє оцінити, наскільки емоційні переживання та когнітивні оцінки трансформуються у дії, які сприяють стабільності та розвитку взаємодії.

Синтез усіх компонентів відбувається через комунікативні процеси, що включають вербальні та невербальні засоби обміну інформацією, регуляції емоційного стану та формування довіри. Завдяки комунікації емоційний,

когнітивний та поведінковий компоненти інтегруються у цілісну систему, що забезпечує ефективність та стабільність міжособистісних стосунків, адаптацію до змін соціального контексту та кризових ситуацій. Андрєєва І.Б. зазначає, що саме інтеграція компонентів через комунікацію дозволяє формувати довгострокові та адаптивні соціальні зв'язки, підтримувати психологічну рівновагу та ефективно взаємодіяти в групі.

Класифікація компонентів міжособистісних стосунків:

1. Емоційний компонент:

- симпатія;
- антипатія;
- довіра;
- прихильність;
- емпатія та підтримка.

2. Когнітивний компонент:

- сприйняття іншої особи;
- аналіз поведінки та мотивів;
- прогнозування розвитку взаємодії;
- формування стратегій адаптивної поведінки.

3. Поведінковий компонент:

- кооперація та спільна діяльність;
- допомога та підтримка;
- конструктивне вирішення конфліктів;
- корекція власної поведінки залежно від дій партнера.

4. Комунікативний компонент:

- вербальні та невербальні способи обміну інформацією;
- регуляція емоційного стану учасників;
- формування довіри та стабільності стосунків;
- інтеграція когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів.

Функціональна і структурна організація міжособистісних стосунків забезпечує реалізацію основних соціально-психологічних потреб людини, інтегрує когнітивні, емоційні, поведінкові та комунікативні процеси, створюючи динамічну, гнучку та адаптивну систему взаємодії, яка є ключовою для розвитку соціальної компетентності, підтримки психологічного благополуччя та стабільності контактів у різних соціальних умовах.

Формування міжособистісних стосунків є складним психологічним процесом, який відбувається під впливом різноманітних чинників, що визначають характер, глибину та ефективність соціальної взаємодії. Ці чинники можна класифікувати за трьома основними групами:

- індивідуально-психологічні;
- соціальні;
- культурні, комунікативні.

Також можна виділити механізми міжособистісного сприймання, що опосередковують сприйняття, оцінку та реагування на інших учасників взаємодії.

Індивідуально-психологічні чинники включають такі особистісні характеристики, як:

- темперамент;
- самооцінка;
- емоційна зрілість;
- соціальний інтелект.

Темперамент визначає базові особливості реакцій людини на соціальні стимули, швидкість формування емоційних переживань, рівень енергійності та здатність до саморегуляції. Наприклад, люди з високим рівнем активності та стійкістю до стресу більш ефективно взаємодіють у кризових ситуаціях, здатні до швидкого налагодження контактів і конструктивної кооперації. Самооцінка впливає на ступінь ініціативності у взаємодії, готовність до відкритого обміну думками та емоційними переживаннями, а також на здатність до прийняття іншого. Особистості з високою самооцінкою демонструють більшу впевненість

у спілкуванні, меншу схильність до конфліктів і більш конструктивно реагують на невдачі у взаємодії. Емоційна зрілість виступає важливим чинником регуляції власних емоцій та адекватної реакції на емоційний стан партнера, що визначає стабільність та глибину стосунків. Соціальний інтелект, як сукупність умінь розпізнавати емоції, мотиви та наміри інших, забезпечує ефективне керування поведінкою у взаємодії та сприяє формуванню адаптивних, гармонійних стосунків. У сукупності ці фактори створюють психологічну базу, на якій будуються довгострокові взаємозв'язки [1, 3].

Соціальні та культурні чинники формують контекст, у якому відбувається взаємодія, визначають допустимі моделі поведінки та очікування щодо ролей учасників стосунків. Соціальні норми та цінності впливають на оцінку прийнятності або неприйнятності певних дій і реакцій, на формування очікувань від партнера по взаємодії та на вибір стратегії поведінки. Традиції, історично сформовані культурні практики та колективні переконання створюють основу для інтерпретації соціальних сигналів і визначають соціальні стандарти, яких дотримуються учасники взаємодії. Статус особистості у соціальній групі та рольові очікування, пов'язані з нею, безпосередньо впливають на поведінкові прояви, розподіл повноважень, ініціативу та рівень відповідальності. Ці фактори формують контекст соціальної взаємодії, у якому проявляються індивідуальні особливості та визначають можливості та обмеження для розвитку стосунків.

Комунікативні чинники визначають ефективність передачі інформації, встановлення взаєморозуміння та координацію дій у межах міжособистісних стосунків. Відкритість, толерантність та здатність до емпатії сприяють формуванню довіри та стабільності контактів. Високий рівень комунікативних навичок дозволяє уникати непорозумінь, знижує ризик конфліктів і забезпечує ефективну кооперацію. Емпатія виступає ключовим механізмом розуміння внутрішнього стану іншого та адекватної оцінки його намірів, що особливо важливо у стресових або кризових ситуаціях. Водночас здатність до активного слухання, чітка вербальна та невербальна комунікація, уміння аргументувати

власну позицію і коректно реагувати на поведінку партнера сприяють зміцненню міжособистісних зв'язків і підвищенню їх адаптивності.

Окремо слід виділити механізми міжособистісного сприймання, що опосередковують формування стосунків і визначають способи взаємодії. Ідентифікація дозволяє особистості асоціювати себе з іншими, брати на себе соціальні ролі, розуміти емоційні та поведінкові реакції партнерів. Стереотипізація забезпечує швидку обробку інформації про іншого, спрощує сприйняття соціальної поведінки, але може обмежувати гнучкість і адекватність оцінки. Атрибуція — процес пояснення мотивів та причин поведінки іншого — дозволяє формувати обґрунтовані очікування щодо майбутньої взаємодії, коригувати власну поведінку та підтримувати ефективність стосунків у довгостроковій перспективі.

Формування міжособистісних стосунків відбувається під одночасним впливом усіх зазначених чинників. Взаємодія індивідуально-психологічних особливостей та соціально-культурного контексту визначає характер контактів, а комунікативні навички та механізми сприймання забезпечують їхню ефективність. Залежно від поєднання цих чинників можуть формуватися як гармонійні, стабільні та підтримуючі стосунки, так і напружені, конфліктні або поверхневі контакти. У сучасній психології підкреслюється, що саме комплексний аналіз усіх груп чинників дозволяє зрозуміти закономірності розвитку міжособистісних стосунків, прогнозувати їхню динаміку та розробляти рекомендації для підвищення соціальної компетентності, ефективності комунікації та психологічного благополуччя учасників взаємодії. Міжособистісні стосунки є продуктом складної взаємодії індивідуально-психологічних, соціально-культурних та комунікативних чинників, а також механізмів міжособистісного сприймання, які разом формують динамічну, гнучку та адаптивну систему соціальної взаємодії.

Міжособистісні стосунки розвиваються протягом усього життя людини, але їхні характер, структура та функціонування значно відрізняються залежно від віку та етапу особистісного розвитку. Вікові особливості взаємодії

визначаються змінами когнітивних, емоційних, соціальних і комунікативних здібностей, а також формуванням ідентичності, самосвідомості та системи цінностей. Розгляд цих особливостей дозволяє виділити специфіку контактів у підлітковому, юнацькому та дорослому віці, а також показати відмінності між формальними та неформальними стосунками.

Підлітковий вік характеризується активним формуванням особистості, пошуком соціальної ідентичності та збільшеною значимістю міжособистісних контактів для самоствердження. Підлітки прагнуть до автономії, але водночас залежать від оцінки та підтримки дорослих і однолітків. У цьому віці особливо проявляється потреба у груповій належності та сприйнятті себе через призму інших, що визначає вибір кола спілкування та стилів взаємодії. Емоційний компонент стосунків у підлітковому віці є високочутливим і нестабільним, що пов'язано з інтенсивним емоційним розвитком та гормональною перебудовою. Когнітивний компонент характеризується поступовим удосконаленням абстрактного мислення та здатності прогнозувати поведінку партнера, що сприяє складнішим формам комунікації та вирішення конфліктів. Поведінковий аспект включає експерименти з різними моделями соціальної взаємодії, активний пошук друзів, іноді — прояви конфліктності чи протесту проти авторитетів. Юнацький вік супроводжується консолідацією індивідуальної ідентичності та формуванням гнучких соціальних навичок. У цьому періоді міжособистісні стосунки набувають більшої стабільності і складності, особливо у сфері дружніх та романтичних зв'язків. Емоційний компонент проявляється у здатності до більш глибоких та тривалих переживань, а когнітивний — у розвитку емпатії, соціальної рефлексії та оцінки перспектив спільної діяльності. Поведінковий аспект включає кооперацію, участь у спільних проектах, розвиток лідерських і партнерських ролей. Взаємозв'язок особистісного розвитку та якості стосунків стає очевидним: чим більш сформовані самосвідомість, емоційна стабільність та соціальні компетенції, тим більш гармонійними є міжособистісні контакти. Дорослий вік характеризується розвитком сталих соціальних ролей, професійної та сімейної ідентичності. Міжособистісні стосунки стають більш

структурованими, орієнтованими на довгострокові цілі та взаємні обов'язки. Емоційний компонент зазнає стабілізації, що проявляється у зменшенні імпульсивності та підвищенні здатності до емпатії й підтримки інших. Когнітивний аспект включає ефективне планування взаємодії, адекватне оцінювання мотивів та поведінки партнерів, а поведінковий — кооперацію, відповідальність, підтримку соціальних і професійних структур. У дорослому віці особливо важливе значення має баланс між формальними (рольовими) і неформальними (емоційними) стосунками, оскільки саме цей баланс забезпечує соціальну адаптацію та психологічну стійкість [7].

Міжособистісні стосунки у різні вікові періоди також поділяються на формальні (рольові) та неформальні (емоційні) контакти:

1. Формальні стосунки:

- визначаються соціальними ролями, обов'язками та нормами поведінки;
- характерні для професійної взаємодії, організаційних структур, офіційних груп;
- регулюються зовнішніми очікуваннями та правилами;
- включають кооперацію та взаємодію заради спільних цілей.

2. Неформальні стосунки:

- орієнтовані на емоційне зближення, довіру та симпатію;
- проявляються у дружбі, романтичних контактах, сімейних відносинах;
- характеризуються високою чутливістю до емоційного стану партнера;
- забезпечують емоційну підтримку та стабілізацію психологічного клімату.

Важливо зазначити, що формальні та неформальні стосунки взаємопов'язані: якість рольових контактів впливає на емоційне задоволення, а емоційні зв'язки можуть модифікувати поведінку у формальних взаємодіях. У процесі розвитку особистості ці два типи контактів взаємодіють, формуючи

комплексну мережу соціальних відносин, що забезпечує психологічну адаптацію та соціальну ефективність. З віком підвищується взаємозв'язок між особистісним розвитком та якістю міжособистісних контактів. У підлітковому віці міжособистісні стосунки визначають соціальну ідентичність та базові моделі комунікації. У юнацькому віці вони сприяють формуванню соціальних компетенцій і розвитку автономії. У дорослому віці якість контактів залежить від здатності до стабільної емоційної регуляції, інтеграції особистісних цінностей та ефективного виконання соціальних ролей. Таким чином, міжособистісні стосунки відображають і водночас сприяють розвитку психологічної зрілості особистості, формуючи основу для ефективної соціальної взаємодії та адаптації в різноманітних соціальних контекстах.

Наукові дослідження підтверджують, що досвід попередніх стосунків, соціальна підтримка та рівень емоційного розвитку безпосередньо впливають на успішність міжособистісної взаємодії на кожному етапі життя. Кожний віковий період має свої специфічні завдання у формуванні стосунків:

- підлітковий вік: формування соціальної ідентичності, встановлення перших стабільних дружніх контактів, навчання емоційній регуляції у групі однолітків;
- юнацький вік: розвиток глибоких емоційних зв'язків, здатність до довгострокової співпраці, соціальна самостійність;
- дорослий вік: інтеграція формальних і неформальних стосунків, стабілізація емоційного життя, координація ролей у сім'ї та професійному середовищі.

Вікові особливості міжособистісних стосунків демонструють динамічну взаємодію когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів, а також їхню залежність від розвитку особистості, соціальних ролей і контексту взаємодії.

Міжособистісні комунікації в професійній сфері визначають ефективність взаємодії, якість колективної діяльності та психологічний клімат у групі. Вони виступають основним механізмом обміну інформацією, емоційною підтримкою, соціальними нормами та регуляції поведінки. Психологічний аналіз взаємодії у

професійних колективах дозволяє виявити закономірності формування довіри, співпраці, кооперації та конфліктних ситуацій, а також вплив індивідуальних особливостей учасників на загальний психологічний клімат. Основні специфічні характеристики міжособистісних комунікацій у педагогічній діяльності включають:

- рольовий характер взаємодії: у педагогічному середовищі кожен учасник колективу має визначену соціальну та професійну роль. Взаємодія відбувається через призму виконання обов'язків та відповідальності за навчально-виховний процес. Рольові очікування визначають поведінкові моделі комунікації, регулюють стиль обговорення та прийняття рішень;

- ієрархічність комунікаційних потоків: організаційна структура колективу створює формальні канали спілкування, які впливають на швидкість обміну інформацією та ефективність координації діяльності. На рівні формальних контактів часто проявляється дотримання норм субординації, планування діяльності та розподіл обов'язків;

- поєднання формальної та неформальної взаємодії: поряд із дотриманням професійних норм, у педагогічних колективах формуються неформальні взаємини, що забезпечують емоційну підтримку, обмін досвідом та соціальну згуртованість. Неформальні контакти впливають на ефективність спільної діяльності, оскільки вони підвищують рівень довіри та мотивованості учасників;

- емоційна насиченість комунікацій: професійна взаємодія у педагогічній сфері передбачає постійну регуляцію емоційного стану як педагога, так і колег. Емоційна компетентність учасників комунікації визначає якість стосунків, здатність до емпатії та ефективного вирішення конфліктів;

- залежність від професійної компетентності та соціальних навичок: у педагогічному колективі успішність комунікацій значною мірою визначається рівнем фахових знань, комунікативних умінь та психологічної готовності до взаємодії. Особливу роль відіграє здатність до адаптації комунікаційного стилю відповідно до ситуації та співрозмовника [2].

Творчі колективи відрізняються специфічними психологічними умовами взаємодії, що зумовлені високим рівнем емоційної та креативної залученості учасників. Міжособистісні комунікації у таких групах мають особливу структуру і функціональне призначення, яке виходить за межі формальних професійних ролей. Характерні риси комунікацій у творчих колективах наступні:

- емоційна відкритість і чутливість: у творчому процесі значну роль відіграють емоційні переживання учасників. Комунікація часто насичена експресивними формами вираження, що сприяють генерації ідей, естетичному сприйняттю та креативній співпраці;

- горизонтальна структура контактів: на відміну від традиційних ієрархічних систем, творчі колективи характеризуються більш рівноправними взаємостосунками, де кожен учасник може висловлювати свої пропозиції, брати участь у прийнятті рішень та впливати на результати діяльності;

- інтенсивне міжособистісне сприймання: у творчих групах значущим є спостереження за емоційними станами та реакціями колег, що дозволяє коригувати власну поведінку та підтримувати групову гармонію. Механізми емпатії та спільної креативної роботи формують високу ступінь психологічної близькості між учасниками;

- синергія індивідуальних особливостей: ефективність взаємодії у творчих колективах багато в чому визначається тим, як різні індивідуальні стилі мислення та комунікації поєднуються у спільному процесі. Успішні комунікації базуються на здатності адаптуватися до різноманітних підходів, гнучко реагувати на пропозиції та координувати дії в умовах невизначеності;

- високий рівень емоційної підтримки та взаємної оцінки: у творчих групах емоційна підтримка колег та конструктивний зворотний зв'язок є необхідними умовами підтримання мотивації, зниження стресових реакцій та розвитку професійних навичок.

Специфіка міжособистісних комунікацій у педагогічній та творчій сферах визначається поєднанням когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів, а

також структурою соціальних ролей і характером взаємодії. В освітній сфері переважають формальні та рольові взаємодії, які регулюються професійними нормами, тоді як у творчих колективах основну роль відіграють емоційні та креативні аспекти, що забезпечують синергію, довіру та психологічну згуртованість.

Таким чином, психологічна сутність міжособистісних стосунків проявляється у складній системі взаємодій, яка включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти, а її формування визначається поєднанням індивідуально-психологічних, соціально-культурних та комунікативних чинників. Вивчення історії становлення поняття дозволяє простежити еволюцію від класичних соціально-психологічних підходів до сучасних інтегративних моделей, що враховують суб'єкт-суб'єктну природу взаємодії, роль особистісного розвитку та специфіку соціального контексту. Особлива увага приділяється віковим особливостям взаємодії, що визначають характер контактів у підлітковому, юнацькому та дорослому віці, а також відмінності між формальними та неформальними стосунками.

1.2. Соціально-психологічні особливості міжособистісних комунікацій

Міжособистісні комунікації виступають ключовим механізмом реалізації соціальної взаємодії, забезпечуючи обмін інформацією, емоціями, соціальними нормами та регуляцію поведінки учасників. Вони формують основу ефективної кооперації, професійної взаємодії та психологічного клімату в колективах, визначають рівень довіри, згуртованості та задоволеності соціальними контактами. Дослідження соціально-психологічних особливостей комунікацій дозволяє виявити закономірності формування стабільних і ефективних взаємостосунків, зрозуміти вплив індивідуальних, рольових та контекстуальних чинників на процеси спілкування та окреслити напрями підтримки психологічного благополуччя в професійних і творчих групах.

Поняття міжособистісна комунікація є одним із ключових у психологічній та соціально-гуманітарній науці, охоплюючи процес безпосереднього обміну повідомленнями між людьми, який забезпечує розуміння, узгодження дій і формування взаємних уявлень про реальність. Уперше термін *interpersonal communication* почав активно вживатися у працях американських соціальних психологів середини ХХ століття, зокрема в контексті досліджень школи символічного інтеракціонізму (представники – Дж. Мід, Г. Блумер) та теорії інформаційних процесів у спілкуванні (представники – К. Шеннон, У. Вівер). Згодом цей термін було конкретизовано в межах комунікативної психології, де увагу приділено не лише обміну інформацією, а й соціально-психологічним аспектам взаєморозуміння, емоційного впливу та регуляції міжособистісних відносин. На думку Дж. ДеВіто, міжособистісна комунікація – це динамічний процес обміну вербальними та невербальними повідомленнями між двома або більше людьми, спрямований на досягнення взаємного розуміння та впливу один на одного. Учений підкреслює, що ефективність такого спілкування визначається не лише якістю переданої інформації, а й здатністю співрозмовників емпатійно сприймати позицію партнера. Згідно з підходом Дж. Стюарта та В. Барнса, міжособистісна комунікація – це інтерактивний процес, у якому люди створюють, обмінюються та інтерпретують смисли через символічні системи, і саме цей процес є основою соціальної взаємодії та ідентичності. Автори наголошують, що міжособистісна комунікація відбувається у контексті взаємозалежності, коли зміна поведінки одного учасника неминуче впливає на реакції іншого.

Український науковець О. Донченко визначає міжособистісну комунікацію як психологічний механізм встановлення взаєморозуміння та взаємовпливу між людьми, що реалізується через мову, емоційні стани, невербальні засоби й соціальні ролі. На його думку, цей процес є основним інструментом соціалізації, оскільки саме через комунікацію індивід засвоює цінності, норми й соціальні очікування. Згідно з поглядами Т. Титаренко, міжособистісна комунікація охоплює не лише обмін інформацією, а й

формування психологічного простору взаємності, де народжується довіра, взаємопідтримка й відчуття приналежності до спільноти.

У сучасній соціально-психологічній науці міжособистісна комунікація розглядається як багатовимірний процес, який поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Вона передбачає не лише передачу повідомлень, а й інтерпретацію, зворотний зв'язок, узгодження значень та формування спільного смислового поля взаємодії [4].

Міжособистісна взаємодія є фундаментальною складовою суспільного життя, адже саме через неї реалізується природа людини як істоти соціальної. Вона охоплює складну систему взаємних впливів, через які людина пізнає себе, інших і навколишній соціальний світ. У процесі взаємодії відбувається обмін не лише інформацією чи діями, але й смислами, цінностями, емоціями, що формує основу для розвитку спільного досвіду та становлення особистісної ідентичності. У сучасній соціальній психології міжособистісну взаємодію визначають як взаємозалежний процес активного впливу індивідів один на одного у процесі спілкування, спільної діяльності та емоційного обміну, який забезпечує координацію дій і досягнення взаєморозуміння (Л. Орбан-Лембрик, Т. Титаренко, О. Донченко, В. Панок, І. Кононов). Західні дослідники, зокрема Дж. Морено та К. Роджерс, розглядали міжособистісну взаємодію як поле емоційного контакту, у якому відбувається не лише комунікативний обмін, а й глибока психологічна взаємна детермінація особистісних станів. К. Роджерс підкреслював, що взаємодія досягає справжньої глибини лише за умов автентичності, безоцінного прийняття та емпатійного слухання. В українській психологічній науці акцент робиться на інтегративній природі цього явища: міжособистісна взаємодія поєднує когнітивні, емоційні й поведінкові аспекти діяльності людини, що функціонують у єдності. Згідно з підходом Л. Орбан-Лембрик, вона є “психологічним простором взаємодії суб’єктів”, у якому проявляється не лише соціальна активність, а й морально-ціннісні орієнтації, рівень культури спілкування, комунікативна компетентність і здатність до співпереживання [10].

Характерною рисою міжособистісної взаємодії є її двосторонність і системність. Кожен учасник спілкування не тільки сприймає вплив партнера, але й сам активно впливає на нього, тим самим змінюючи і власну поведінку. Ця взаємна регуляція відображає соціальну природу людської діяльності, де будь-який акт спілкування є формою співтворення соціальної реальності. Структурно міжособистісна взаємодія є складною системою, у якій взаємодіють три основні компоненти:

- емоційний компонент охоплює почуття, симпатії, антипатії, рівень довіри, емоційного комфорту й залученості до взаємодії. Емоційна складова визначає тональність контактів, сприяє створенню позитивного психологічного клімату, підвищує ефективність комунікації та згуртованість групи. Емпатійні реакції та емоційна чутливість є передумовами глибокого розуміння партнера й формування атмосфери взаємопідтримки;

- когнітивний компонент передбачає процеси сприймання, інтерпретації та оцінювання іншої людини. Саме когнітивна складова визначає, як індивід сприймає партнера — як союзника, суперника чи нейтральну особу. Вона формує уявлення про мотиви поведінки, очікування, соціальні ролі та забезпечує адекватність реакцій. Когнітивний дисонанс, помилки атрибуції чи стереотипізація можуть суттєво впливати на якість міжособистісного спілкування, що підтверджується численними експериментами соціальної психології (Л. Фестінгер, Г. Келлі, Д. Майєрс);

- поведінковий компонент виражається у конкретних діях і реакціях, які реалізують наміри, почуття й смисли. До нього належать як вербальні (мовленнєві акти, аргументація, тон голосу), так і невербальні засоби (жести, міміка, дистанція, пози). Цей компонент є зовнішнім проявом внутрішніх когнітивно-емоційних процесів і забезпечує ефективну координацію діяльності [4, 19].

Взаємодія цих трьох компонентів створює цілісну динамічну систему, у якій зміна одного з елементів неминуче впливає на інші. Наприклад, зміна

емоційного тону (емоційний компонент) може спричинити переоцінку мотивів партнера (когнітивний компонент) і, відповідно, зміну поведінкової стратегії.

Значний вплив на міжособистісну взаємодію мають соціальні норми, цінності та очікування, які виконують роль механізмів регуляції. Соціальні норми встановлюють межі допустимої поведінки, забезпечуючи узгодженість дій та передбачуваність у соціумі. Вони сприяють стабільності комунікативного простору, дозволяючи уникати хаотичних чи конфліктних форм спілкування. Цінності, своєю чергою, формують внутрішні смислові орієнтири, що визначають пріоритети у взаємодії — альтруїзм, повагу, чесність, взаємну підтримку. Соціальні очікування відіграють не менш важливу роль, оскільки вони визначають передбачувані моделі поведінки партнера, створюючи психологічну готовність до певних типів реакцій. Порушення очікувань може призвести до виникнення комунікативних бар'єрів, непорозумінь чи конфліктів, особливо в умовах соціальної напруги або кризових ситуацій. Варто також зазначити, що міжособистісна взаємодія залежить від рівня комунікативної компетентності особистості — здатності адекватно сприймати ситуацію, обирати ефективні стратегії спілкування та враховувати індивідуальні особливості партнера. Ця компетентність формується у процесі соціалізації, навчання, професійного досвіду та саморефлексії.

Отже, міжособистісна взаємодія є багатовимірним соціально-психологічним феноменом, у межах якого відбувається не лише обмін інформацією, а й глибинна взаємна регуляція емоцій, установок і поведінки. Вона виступає ключовим механізмом гармонізації стосунків у суспільстві, сприяє формуванню довіри, солідарності та психологічної стабільності соціальних груп. Саме через процес міжособистісної взаємодії відтворюються соціальні зв'язки, підтримується культурна спадкоємність і забезпечується цілісність соціуму як системи [9].

Міжособистісні відносини є важливою формою соціальної взаємодії, у якій відображаються не лише комунікативні процеси, а й глибинні соціально-психологічні зв'язки між людьми. Вони формуються на основі спільного досвіду,

емоційних переживань, взаємних очікувань і ціннісних орієнтацій. Саме в системі міжособистісних відносин проявляються рівень соціальної зрілості особистості, її здатність до співпраці, толерантності та емпатії. Ці відносини мають тривалий, динамічний характер, змінюються під впливом контексту, соціальної ситуації, спільної діяльності й внутрішніх установок учасників взаємодії. У психологічному розумінні типи міжособистісних відносин визначаються мірою взаємної відкритості, рівнем емоційної залученості, наявністю спільних цілей і ступенем гармонійності у взаємодії. Одним із найважливіших типів є партнерські стосунки, які базуються на рівноправності, довірі та взаємоповазі. Партнерство передбачає визнання суб'єктності кожного учасника, його права на власну позицію, а також готовність до компромісу та співпраці. У таких стосунках формується атмосфера взаємної підтримки, відповідальності та морального комфорту, що сприяє ефективній координації дій і взаєморозумінню. Інший різновид міжособистісних відносин становить співробітництво, яке передбачає спільне досягнення мети шляхом конструктивного об'єднання зусиль. Його основу становить усвідомлення спільних інтересів, узгодження дій та визнання цінності внеску кожного. Співробітництво створює умови для розвитку колективної відповідальності, формування позитивного психологічного клімату, підвищення мотивації та ефективності спільної діяльності. У цьому типі взаємодії важливою є комунікативна відкритість, уміння висловлювати думки без страху засудження, що формує довірчий характер відносин.

Однак не всі міжособистісні відносини мають гармонійний характер. У соціальних системах природно виникають конфліктні стосунки, пов'язані з несумісністю цілей, цінностей, поглядів чи особистісних особливостей. Конфліктність є невід'ємною частиною взаємодії, адже вона може виконувати не лише деструктивну, а й конструктивну функцію. У разі адекватного вирішення конфлікт допомагає виявити приховані проблеми, переглянути взаємні позиції, підвищити рівень саморефлексії та уточнити межі особистісного простору. Водночас за відсутності комунікативної гнучкості, толерантності чи здатності до

емпатії конфлікт може набувати руйнівного характеру, призводячи до відчуження, зниження довіри та порушення соціальної згуртованості.

Особливою формою взаємодії є дистанціювання — свідоме або вимушене обмеження контактів між людьми. Воно може бути наслідком емоційного вигорання, втрати інтересу, розбіжностей у цінностях або потреби зберегти психологічну автономію. Дистанціювання не завжди має негативний зміст: у певних випадках воно виконує регулятивну функцію, дозволяючи зберегти внутрішню рівновагу, запобігти надмірному емоційному навантаженню чи уникнути ескалації конфлікту. Проте тривале дистанціювання, особливо у професійних або навчальних колективах, може призвести до відчуження, байдужості та зниження ефективності комунікації. Залежно від соціального контексту міжособистісні відносини поділяються на формальні та неформальні. Формальні відносини регламентуються соціальними ролями, службовими обов'язками, інституційними нормами та офіційною ієрархією. Вони мають чітко окреслену структуру, у межах якої визначаються права, обов'язки, відповідальність і статус кожного учасника. Формальні моделі взаємодії характерні для професійного, навчального або організаційного середовища, де важливими є дисципліна, дотримання правил і раціональний розподіл функцій. Хоча такі стосунки часто позбавлені глибокого емоційного наповнення, вони забезпечують стабільність, передбачуваність і ефективність колективної діяльності.

Неформальні відносини, навпаки, ґрунтуються на особистій симпатії, емоційній близькості, спільності інтересів і спонтанних контактах. Вони формуються природно, без зовнішнього примусу, та є більш гнучкими, емоційно насиченими й індивідуалізованими. У неформальних стосунках люди проявляють справжні почуття, вільніше висловлюють думки й демонструють щирість, що створює сприятливий ґрунт для підтримки й самовираження. Водночас неформальні зв'язки можуть вступати у суперечність із формальною структурою колективу, породжуючи приховану напруженість або групову замкненість. Важливою детермінантою типу міжособистісних відносин

виступають соціальні ролі та статуси учасників взаємодії. Соціальна роль визначає очікувану модель поведінки, яка відповідає певній позиції індивіда у системі суспільних відносин. Вона задає межі допустимих дій, формує норми спілкування та впливає на стиль міжособистісних контактів. Соціальний статус, у свою чергу, позначає рівень престижу, авторитету й впливу особистості у певній групі або спільноті. Взаємодія осіб із різним статусом характеризується нерівномірністю комунікативної ініціативи, що може зумовлювати появу домінування, залежності або субординації. Високостатусні особи зазвичай мають більші можливості впливу, тоді як нижчий статус передбачає більшу пристосовувальність і підлеглість. Отже, типи та моделі міжособистісних відносин є складною системою, у якій відображаються індивідуальні, рольові та соціокультурні особливості учасників. Їхня динаміка визначається поєднанням емоційних, когнітивних і поведінкових процесів, а також балансом між нормативною регламентацією та особистісною свободою. Оптимальний розвиток міжособистісних відносин передбачає гармонійне поєднання формальних і неформальних елементів, рівноправність і взаємоповагу, що створює підґрунтя для психологічного благополуччя особистості та стабільності соціальних груп.

Ефективна взаємодія в соціальному середовищі передбачає складну систему психологічних механізмів, що забезпечують адекватне сприйняття, передачу та інтерпретацію інформації між людьми. Ці механізми інтегрують когнітивні, емоційні та поведінкові процеси, формуючи основу конструктивного спілкування та міжособистісної адаптації. В сучасній психологічній науці взаємодія розглядається не лише як обмін інформацією, а й як процес, що визначає рівень довіри, соціальну підтримку та психологічний клімат у групі. Комунікативні навички, активне слухання та невербальні сигнали є фундаментальними компонентами міжособистісної взаємодії. На думку Рубінштейна С.Л., комунікативна компетентність особистості включає не тільки здатність до вербальної передачі інформації, а й уміння коригувати її залежно від соціального контексту, співвідношення ролей у групі та психологічного стану

співрозмовника. Активне слухання, як зазначає Карпман С., передбачає не просто сприйняття слів, а й аналіз емоційних і когнітивних сигналів, підтвердження уваги та уточнення почутого через перефразування чи задавання питань. Невербальні сигнали відіграють не меншу роль: жести, міміка, інтонація та рухи тіла формують додатковий канал комунікації, що дозволяє відчувати емоційний стан іншого та коригувати власну поведінку відповідно до ситуації. Дослідження Пекера Д. показують, що до 60–70% соціальної інформації люди отримують саме через невербальні канали, що підкреслює їхню важливість у міжособистісних взаєминах. Емпатія, емоційний інтелект та толерантність виступають ключовими психологічними ресурсами для забезпечення ефективної взаємодії. Емпатія дозволяє розпізнавати емоції іншої особи, співвідносити їх із власним досвідом та коригувати реакції, що зменшує конфліктність та сприяє побудові довірчих стосунків. Як зазначає Голман Д., емоційний інтелект включає в себе чотири компоненти: усвідомлення власних емоцій, керування емоційними станами, розпізнавання емоцій інших та використання емоцій для підвищення ефективності спілкування. Толерантність, у свою чергу, формує соціально-ціннісну основу взаємодії, що забезпечує прийняття різноманіття поглядів та культурних відмінностей, сприяє уникненню соціальної ізоляції та конфліктів. На думку Додсона П., високий рівень емоційної чутливості та толерантності є передумовою розвитку продуктивної групової динаміки та формування сприятливого психологічного клімату. Процеси сприйняття, атрибуції та міжособистісного оцінювання визначають когнітивну складову соціальної взаємодії. Сприйняття іншої особи є багаторівневим процесом, що залежить від соціального контексту, попереднього досвіду, очікувань та внутрішніх установок. Процеси атрибуції, як зазначає Хайдер Ф., дозволяють індивіду пояснювати мотиви та причини поведінки співрозмовника, що сприяє формуванню адекватних реакцій і запобіганню непорозумінь. Міжособистісне оцінювання передбачає свідоме та автоматичне судження про соціальні якості іншої людини, включаючи компетентність, доброзичливість та надійність, і визначає рівень довіри, співпраці та соціальної інтеграції. Дослідження Льюїса

К. показують, що адекватне міжособистісне оцінювання знижує ризик соціальної дезадаптації та конфліктності в групі, а також стимулює розвиток конструктивних моделей взаємодії [10, 11].

Особливої уваги потребує інтеграція емоційних та когнітивних процесів у міжособистісній взаємодії. На думку Бандури А., соціальні навички формуються через спостереження, моделювання та внутрішнє оцінювання соціальних ситуацій, що дозволяє індивіду адаптувати поведінку під вимоги конкретного соціального контексту. Емоційна регуляція у цьому процесі виступає механізмом контролю власних реакцій на дії інших, зменшує рівень конфліктності та сприяє підтримці продуктивних соціальних зв'язків. Комбінація комунікативних навичок, емпатії, емоційного інтелекту та когнітивних процесів оцінювання формує психологічний фундамент взаємодії, забезпечуючи баланс між індивідуальними потребами та вимогами соціального середовища.

Міжособистісна взаємодія є динамічним процесом, який змінюється залежно від віку, рівня особистісного розвитку та індивідуально-психологічних характеристик людини. Вікові особливості визначають не лише зміст і мотиви спілкування, а й способи його реалізації, тоді як індивідуально-психологічні риси зумовлюють відмінності у стилях поведінки, реакціях на міжособистісні ситуації та здатності до співпраці. Темперамент, самооцінка та мотивація виступають базовими індивідуальними чинниками, що впливають на ефективність соціальної взаємодії. На думку Ільїна Є.П., темперамент визначає динамічні аспекти спілкування — швидкість реакцій, емоційну чутливість, здатність до саморегуляції. Холерики схильні до імпульсивності та активного впливу на інших, сангвініки демонструють високу комунікативність та емоційну відкритість, флегматики — стабільність і витримку, а меланхоліки — підвищену чутливість до оцінок оточення. Ці відмінності зумовлюють особливості міжособистісного сприйняття та способи реагування на соціальні подразники. Самооцінка, як зазначає Прихожан А.М., визначає міру впевненості особистості у власній цінності й впливає на рівень соціальної активності. Люди з адекватною

самооцінкою легше встановлюють контакти, приймають конструктивну критику, тоді як завищена чи занижена самооцінка часто призводить до напруженості у спілкуванні та виникнення конфліктів. Мотиваційна сфера, за концепцією Леонтьєва О.М., задає спрямованість соціальної поведінки — прагнення до визнання, співпраці, домінування чи уникнення спілкування. Від її змісту залежить не лише форма комунікації, а й глибина міжособистісних зв'язків. Вікові відмінності у спілкуванні мають суттєвий вплив на характер взаємодії. У підлітковому віці комунікація виконує функцію самоствердження та пошуку власного місця у групі. За спостереженнями Божович Л.І., підлітки прагнуть рівноправності у взаєминах, однак водночас залишаються емоційно залежними від схвалення однолітків, що зумовлює підвищену вразливість і конфліктність. Для молоді характерне поєднання прагнення до самовираження та потреби у соціальній підтримці. Дорослі особи демонструють більшу стабільність у комунікативних реакціях, їхнє спілкування стає більш цілеспрямованим і прагматичним, а у старшому віці підвищується цінність емоційної близькості, довіри та підтримки. Як підкреслює Еріксон Е., розвиток соціальних зв'язків упродовж життя є складовою процесу ідентичності та інтеграції особистості. Роль особистісного розвитку у формуванні якісних взаємостосунків проявляється у зростанні здатності до саморегуляції, рефлексії та емпатії. Особистісна зрілість, за визначенням Роджерса К., полягає у відкритості досвіду, прийнятті себе та інших, гнучкості у спілкуванні й готовності до співпраці. Розвинена рефлексія дозволяє людині усвідомлювати власні емоції, потреби та вплив на оточення, що підвищує ефективність комунікації. Емпатійність і соціальна відповідальність, у свою чергу, сприяють гармонізації міжособистісних зв'язків і створюють основу довіри в колективі.

Освітнє середовище розглядається як цілісна соціально-психологічна система, що об'єднує учасників освітнього процесу, їхні взаємини, цінності, норми, традиції та комунікативні зв'язки. Воно виступає не лише простором навчання, а й соціальним середовищем розвитку особистості, у якому формуються соціальні навички, моральні орієнтири та культура взаємодії.

Важливим аспектом функціонування освітнього середовища є його психологічна структура, яка охоплює емоційно-ціннісну атмосферу, систему комунікації та механізми впливу між учасниками. У межах освітнього процесу кожен учасник виконує певну соціальну роль — педагога, вихованця, адміністратора, консультанта чи однокласника, що визначає характер його комунікативної позиції. Ці позиції можуть бути домінантними або паритетними, емоційно підтримувальними або нейтральними, орієнтованими на співробітництво чи конкуренцію. Від їхнього поєднання залежить рівень психологічного комфорту, довіри та мотивації до навчальної діяльності. Функції освітнього середовища полягають у створенні умов для соціального становлення, розвитку комунікативної компетентності, формуванні відповідальності та толерантності. Через освітні взаємодії особистість засвоює соціальні норми, вчиться контролювати емоції, приймати іншу точку зору та будувати партнерські відносини. Освітнє середовище також виконує компенсаторну та адаптаційну функції, допомагаючи молоді інтегруватися у соціум і долати психологічні бар'єри спілкування.

Комунікація у педагогічному колективі є однією з найважливіших умов ефективного функціонування освітнього середовища. Її специфіка визначається професійно-рольовою структурою, де поєднуються адміністративні, навчальні, виховні та консультативні взаємини. Професійна взаємодія педагогів відбувається у формі обміну інформацією, координації дій, емоційної підтримки та взаємного контролю. У педагогічному колективі можуть проявлятися різні типи взаємодії:

- співробітництво — засноване на довірі, взаємоповазі та єдності цілей;
- суперництво — характеризується прагненням до самоствердження і змагання;
- партнерство — передбачає рівність позицій і взаємне визнання професійних досягнень;

- відстороненість — виникає за умов комунікативної пасивності або низької психологічної сумісності [15].

Комунікативні бар'єри можуть бути зумовлені індивідуальними особливостями, емоційною напруженістю, різницею у цінностях чи професійних орієнтаціях. Їх подолання потребує розвитку культури спілкування, навичок активного слухання, конструктивного вирішення конфліктів і вміння підтримувати позитивний психологічний клімат. Соціально-психологічна взаємодія в освітньому середовищі та педагогічному колективі відображає складну систему взаємовпливів, у якій поєднуються рольові очікування, емоційні стани, цінності та комунікативні навички. Від якості цих процесів залежить не лише ефективність навчання, а й гармонійний розвиток особистості, формування соціальної зрілості та психологічної готовності до конструктивної взаємодії.

1.3. Вплив воєнного стану на міжособистісні стосунки

Воєнний стан як екстремальна соціальна ситуація істотно трансформує психологічні умови життєдіяльності людини, впливаючи на всі рівні її міжособистісних зв'язків — від сімейних і дружніх до професійних і громадянських. У періоди суспільної нестабільності змінюються не лише поведінкові стратегії, а й емоційно-комунікативна сфера особистості: підвищується рівень тривожності, виникає потреба у підтримці, зростає значущість взаєморозуміння та довіри. Водночас стресові обставини можуть сприяти консолідації соціуму, формуванню нових моделей взаємодії, побудованих на співчутті, солідарності та взаємодопомозі. Психологічний вимір впливу воєнного стану проявляється у зміні міжособистісних пріоритетів, переосмисленні ціннісних орієнтацій, а також у формуванні нових способів комунікації, пристосованих до умов невизначеності. Аналіз цих змін дає змогу зрозуміти, як суспільні потрясіння впливають на мікрорівень людських взаємин

і які психологічні ресурси дозволяють особистості зберігати внутрішню стабільність і соціальну включеність.

Війна є одним із найпотужніших чинників соціальної дезінтеграції, що глибоко впливає на психологічний стан людини та її здатність підтримувати стабільні міжособистісні зв'язки. Умови воєнного стану супроводжуються постійною загрозою, нестачею ресурсів, інформаційною невизначеністю, порушенням звичних соціальних структур і відчуттям втрати контролю над власним життям. Такий досвід формує складний комплекс соціально-психологічних наслідків, які охоплюють емоційно-вольову, когнітивну та поведінкову сфери особистості.

Передусім варто наголосити, що воєнна травма має не лише індивідуальний, а й колективний вимір. Переживання постійної небезпеки, втрат, вимушеного переселення чи розлуки з близькими призводить до зниження базового почуття безпеки. Людина опиняється у стані підвищеної тривожності, очікування загрози та емоційної напруги. Відчуття невизначеності, яке супроводжує воєнні події, стає одним із ключових джерел психологічної нестабільності. Хронічна тривога зумовлює зниження здатності до концентрації уваги, погіршення пам'яті, ослаблення самоконтролю й порушення здатності до раціонального соціального сприйняття. Психологічна напруга у воєнних умовах часто спричиняє розвиток симптомів посттравматичного стресового розладу. До найпоширеніших реакцій належать нав'язливі спогади, емоційна притупленість, уникнення ситуацій, що нагадують про травму, а також надмірна настороженість. Тривала дія таких чинників призводить до формування стану хронічного виснаження, який негативно позначається на міжособистісних стосунках. Людина може ставати менш відкритою, схильною до самоізоляції, виявляти підозрілість, або, навпаки, демонструвати імпульсивність і підвищену дратівливість у спілкуванні. Зміни торкаються і соціальної активності. Частина осіб, перебуваючи у стані емоційного виснаження, намагається обмежити контакти, зменшити участь у соціальному житті, щоб зберегти внутрішню рівновагу. Це зумовлює зниження соціальної підтримки та відчуття

приналежності до спільноти. Натомість інші люди, прагнучи відновити відчуття контролю й значущості, підвищують активність у волонтерських чи громадських ініціативах, що стає компенсаторним механізмом подолання стресу. Таким чином, соціальна поведінка під впливом війни поляризується: одні індивіди виявляють схильність до замкненості, інші — до надмірної залученості у спільну діяльність. Важливою адаптаційною стратегією виступає формування психологічних захисних механізмів. У контексті воєнних подій вони можуть проявлятися у вигляді заперечення небезпеки, знецінення власних почуттів, раціоналізації втрат чи іронічного ставлення до подій. Такі способи психічного захисту виконують тимчасову стабілізуючу функцію, однак за тривалого використання можуть обмежувати здатність до глибокого емоційного проживання та відновлення. Зокрема, поширеним явищем є емоційна інертність — зниження інтенсивності позитивних емоцій, байдужість до міжособистісної взаємодії, що ускладнює підтримку близьких зв'язків [13].

Окремої уваги заслуговує феномен колективної стресової реакції, який проявляється у масштабних емоційних коливаннях суспільства. Під впливом масової тривоги, невизначеності й загального відчуття небезпеки у спільнотах відбувається своєрідне «зараження» емоційними станами, що змінює соціальну динаміку. З одного боку, це може призводити до панічних настроїв, агресії чи зростання міжгрупової напруженості, а з іншого — до консолідації, підвищення взаємодопомоги, посилення групової ідентичності та солідарності. У таких умовах формуються нові соціальні норми, спрямовані на підтримку спільного виживання, проте водночас зростає вразливість до деструктивного інформаційного впливу та маніпуляцій. Соціально-психологічні наслідки війни охоплюють багаторівневі зміни у свідомості й поведінці особистості, серед яких найважливішими є:

- переживання травматичного досвіду та хронічної тривоги;
- зниження соціальної активності та посилення психологічних захистів;

- поява колективних форм стресової реакції, що змінюють характер взаємодії у суспільстві [12].

Загалом війна виступає потужним каталізатором змін у структурі міжособистісних стосунків. Вона порушує усталені соціальні зв'язки, водночас відкриваючи можливості для переосмислення життєвих пріоритетів, посилення емпатії та солідарності. Розуміння психологічних механізмів цих процесів є необхідною передумовою для подальшого відновлення психосоціальної стабільності суспільства і гармонізації людських взаємин у післявоєнний період.

Психоемоційні наслідки воєнного досвіду є багатовимірним явищем, що по-різному проявляється в осіб різних вікових категорій. Війна руйнує базове відчуття безпеки, стабільності й довіри до світу, що стає потужним стресогенним фактором і провокує розвиток широкого спектра емоційних порушень — від підвищеної тривожності до симптомів посттравматичного стресового розладу. У дітей воєнні події порушують базові механізми емоційної регуляції, формування довіри до дорослого світу та відчуття передбачуваності середовища. На думку Анни Фрейд, ранній досвід травми, спричинений війною, може глибоко вплинути на розвиток Его, сприяючи виникненню регресивних реакцій, страхів, нічних кошмарів, соматичних проявів. У молодших дітей типовими є порушення сну, енурез, агресивність або апатія, що відображає внутрішню дезорганізацію психічних процесів. Підлітки, які переживають війну, часто стикаються з суперечністю між бажанням самостійності та реальною безпорадністю в екстремальних умовах. Як зазначає Е. Еріксон, у цьому віці провідним є завдання формування ідентичності, тому втрата звичного середовища, відчуття невизначеності та страху за майбутнє можуть спричинити глибокі кризи самоідентичності. Підлітки можуть демонструвати емоційну нестійкість, прояви агресії, зниження навчальної мотивації, депресивні реакції. Значну роль відіграє соціальна підтримка — збереження контактів з однолітками, вчителями, психологами, які допомагають відновити почуття належності й безпеки. Для дорослих воєнний досвід часто пов'язаний із сильним відчуттям втрати — близьких, дому, роботи, статусу. Як підкреслює В. Франкл, травматичні

обставини стають випробуванням життєвих смислів і здатності людини знаходити мету навіть у стражданні. Нерідко спостерігаються симптоми емоційного вигорання, хронічної тривоги, порушення сну, соматизації. Однак дорослі мають більш розвинені механізми когнітивної переробки досвіду, що дозволяє, за наявності соціальної підтримки, поступово відновлювати внутрішню рівновагу. Важливим чинником подолання наслідків травматичного досвіду для всіх вікових груп є стабільні соціальні зв'язки. Як наголошує Дж. Боулбі, прив'язаність виступає ключовим захисним механізмом, що пом'якшує вплив стресу. Підтримуючі контакти з родиною, друзями, педагогами, психологами допомагають відновити довіру до світу, стабілізують емоційний стан і сприяють формуванню адаптивних стратегій подолання.

Кризові події, зокрема воєнні дії, суттєво змінюють звичні моделі комунікації, оскільки спілкування стає не лише засобом обміну інформацією, а й важливим механізмом психологічної адаптації. Під час екстремальних ситуацій комунікація набуває захисного характеру, спрямованого на збереження емоційної рівноваги, підтримку відчуття безпеки та відновлення соціальної стабільності. В умовах підвищеного стресу люди часто змінюють свої комунікативні стратегії. З одного боку, спостерігається тенденція до згуртування, посилення взаємної підтримки, проявів емпатії та співчуття. З іншого — у частини людей можливе емоційне відсторонення, уникнення контактів або, навпаки, агресивні реакції у спілкуванні, що відображає індивідуальні способи подолання напруги. Адаптаційні стратегії поведінки формуються як відповідь на порушення звичного соціального ритму. Люди прагнуть відновити почуття контролю над ситуацією через пошук нових каналів взаємодії — онлайн-спільноти, волонтерські групи, неформальні мережі взаємодопомоги. Такі форми комунікації стають ресурсом стабілізації, адже дозволяють не лише обмінюватися інформацією, а й отримувати емоційну підтримку. Значення міжособистісної емпатії та солідарності в умовах кризи зростає. Коли зруйновані звичні структури соціального життя, саме людські зв'язки допомагають відновити відчуття належності та довіри. Посилюється роль

колективних форм спілкування — групових обговорень, взаємодії в спільнотах, взаємопідтримки в сімейному та професійному колі. Вони сприяють згуртованості, спільному подоланню труднощів і формуванню спільної системи цінностей [16].

Феномен соціальної підтримки відіграє роль буфера, що пом'якшує вплив стресових подій. Емоційна підтримка допомагає людині пережити страх, тривогу, невизначеність; інформаційна — сприяє орієнтації у складній ситуації; а практична — забезпечує конкретні ресурси для виживання й адаптації. Соціальні зв'язки виступають джерелом внутрішньої стабільності, формують відчуття спільності, що є ключовим чинником психологічної стійкості в умовах кризи [17].

Емпатія, згуртованість і взаємодопомога є ключовими психологічними ресурсами, що забезпечують ефективну адаптацію особистості в умовах війни. Саме завдяки цим феноменам людина здатна підтримувати внутрішню рівновагу, знаходити сенс у спільних діях і долати наслідки стресових переживань. Емпатійна взаємодія виступає важливим чинником психологічної стійкості, адже дозволяє людині не лише зрозуміти почуття іншого, а й емоційно відгукнутися на них. У ситуації колективної травми емпатія стає основою взаємної підтримки, допомагає зменшити рівень ізольованості, безпорадності та сприяє формуванню атмосфери довіри. Вона виконує стабілізуючу функцію в системі соціальних зв'язків, посилюючи відчуття спільності й моральної взаємопов'язаності. Згуртованість колективу та відчуття групової ідентичності виступають передумовою соціальної стабільності в кризові періоди. Людина, яка відчуває належність до певної спільноти, легше долає наслідки стресу, демонструє більшу готовність до взаємодії та альтруїзму. У групах із високим рівнем згуртованості формуються спільні цінності, взаємна відповідальність і колективна віра у подолання труднощів. Це створює потужний соціально-психологічний потенціал для адаптації не лише окремих осіб, а й цілих спільнот. Взаємодопомога під час війни набуває особливого значення, перетворюючись на механізм соціальної регуляції та підтримки. Добровільна участь у спільних

ініціативах, волонтерській діяльності, психологічній підтримці інших сприяє зниженню почуття безпорадності, підвищує самооцінку та дає змогу відчувати власну значущість. Через взаємодопомогу відбувається відновлення довіри між людьми, посилюється соціальний капітал і зміцнюється колективна стійкість [3, 14].

Важлива роль у підтриманні здорового мікроклімату належить психологам, педагогам і соціальним працівникам, які допомагають колективам зберігати емоційну рівновагу, запобігати конфліктам і стимулювати конструктивну комунікацію. Професійна психологічна підтримка створює умови для безпечного висловлення почуттів, відновлення внутрішніх ресурсів та налагодження ефективної взаємодії. Підсумовуючи, можна зазначити, що у воєнний період саме емпатія, згуртованість і взаємодопомога забезпечують соціальну єдність і психологічну стійкість суспільства.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Проведений теоретичний аналіз дозволяє визначити основні засади дослідження міжособистісних стосунків у контексті воєнного стану. Виявлено, що міжособистісна взаємодія формується під впливом як індивідуальних психологічних чинників, так і соціально-культурного середовища, причому воєнна обстановка значно підсилює роль стресогенних факторів. Розглянуто ключові компоненти ефективної комунікації, серед яких комунікативні навички, невербальні сигнали, активне слухання, а також здатність до емпатії, розвитку емоційного інтелекту та толерантності. Особливу увагу приділено психологічним механізмам оцінки соціального оточення, включно з процесами сприйняття, атрибуції та міжособистісного оцінювання, що визначають ефективність соціальної взаємодії в умовах підвищеного емоційного напруження. Аналіз літературних джерел показав, що воєнний стан значно посилює рівень тривожності та психоемоційного дискомфорту, що впливає на якість міжособистісних стосунків і здатність до конструктивної соціальної

взаємодії. Чинники особистісного рівня, такі як емоційна регуляція, самооцінка та стресостійкість, безпосередньо визначають ефективність комунікації та адаптації до нових умов. На основі аналізу наукових джерел обґрунтовано, що формування позитивного психологічного клімату в колективі та розвиток навичок міжособистісної взаємодії є ключовими умовами підвищення психоемоційної стабільності і соціальної адаптації в умовах воєнного стану.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВОЄННОГО СТАНУ НА СТРУКТУРУ ТА ЯКІСТЬ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ

2.1. Організаційно-методологічна схема дослідження

Організаційно-методологічна основа дослідження передбачала послідовне вивчення психологічних особливостей міжособистісних стосунків у контексті воєнного стану. Мета полягала у виявленні специфіки міжособистісної взаємодії в освітньому середовищі, що функціонує в умовах підвищеної соціальної напруги та емоційної нестабільності.

Об'єктом виступають міжособистісні стосунки як соціально-психологічний феномен, що відображає систему емоційних, поведінкових і когнітивних зв'язків між людьми. Предметом — психологічні особливості цих стосунків у період воєнного стану, зокрема їх зміст, структура та динаміка в умовах кризового середовища.

Для реалізації мети дослідження було визначено такі завдання:

- Здійснити теоретичний аналіз основних підходів до вивчення міжособистісних стосунків у психології.
- Визначити соціально-психологічні чинники, що зумовлюють характер взаємин у кризових умовах.
- Дослідити специфіку міжособистісної взаємодії в умовах воєнного стану.
- Провести емпіричне дослідження особливостей міжособистісних стосунків у вибірці представників освітнього середовища.
- Узагальнити результати та розробити практичні рекомендації щодо оптимізації міжособистісних взаємин у кризових ситуаціях.

Емпірична частина дослідження спиралася на комплекс психодіагностичних методик, що забезпечують різнобічну оцінку міжособистісної взаємодії:

- Методика Т. Лірі «Діагностика міжособистісних відносин» — для визначення домінуючих типів міжособистісної поведінки та провідних стилів спілкування. Вона дозволяє оцінити, як індивід організовує контакти, обирає стратегії взаємодії та вирішення конфліктів, а також які поведінкові моделі активуються у різних соціальних ситуаціях. Методика дає змогу визначити провідний тип взаємодії та додаткові прояви, що допомагає оцінити гнучкість і адаптивність поведінки респондента. Опитування передбачає вибір респондентом найбільш характерних для нього варіантів поведінки у запропонованих ситуаціях. На основі відповідей формується профіль міжособистісної поведінки, що включає схильність до співпраці, конкуренції або уникнення взаємодії. Результати дозволяють визначити здатність до довірливих контактів, рівень активності у спілкуванні, готовність до лідерства та вплив на соціально-психологічний клімат колективу. У рамках дослідження методика застосовується для виявлення особливостей міжособистісної поведінки учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. Вона дає змогу оцінити адаптаційні та дезадаптаційні реакції респондентів на кризові ситуації та сформулювати практичні рекомендації щодо покращення взаємодії у колективах.

- Тест «Рівень емпатійних здібностей» М. Юсупова — для оцінки здатності до співпереживання, розуміння емоційних станів і настроїв інших людей. Він дозволяє визначити рівень емоційної чутливості, сприйнятливості до невербальних сигналів та готовності реагувати на потреби оточуючих. Процедура тестування передбачає відповіді на запитання, що відображають типові соціальні ситуації, у яких проявляється емпатія. На основі відповідей формується профіль емоційної взаємодії, що характеризує здатність респондента до співпереживання, розпізнавання емоцій інших та регулювання власної поведінки у міжособистісних контактах. У рамках дослідження тест дозволяє виявити рівень емпатійних здібностей учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану, що є важливим для аналізу особливостей міжособистісних стосунків та розробки рекомендацій щодо оптимізації взаємодії у колективах.

- Методика оцінки соціально-психологічного клімату колективу Ф. Фідлера — для виявлення рівня згуртованості, взаємної підтримки, емоційної єдності та задоволеності міжособистісними стосунками. Вона дає змогу оцінити якість взаємодії членів колективу, ступінь довіри, комунікативну відкритість та готовність до співпраці. Процедура передбачає анкетування або опитування учасників колективу щодо їхнього сприйняття атмосфери у групі, наявності підтримки та взаєморозуміння. Результати дозволяють визначити сильні та слабкі сторони соціально-психологічного клімату, що важливо для подальшого аналізу міжособистісних стосунків. У рамках дослідження методика допомагає оцінити, наскільки середовище освітнього колективу сприяє або перешкоджає формуванню ефективних взаємин у період воєнного стану, і слугує основою для розробки практичних рекомендацій щодо оптимізації взаємодії.

Вибіркова група дослідження склала 30 осіб, серед яких 20 учнів і 10 вчителів. Такий склад вибірки дав змогу виявити особливості міжособистісної взаємодії як у межах однорідної вікової групи, так і між представниками різних соціальних ролей в освітньому середовищі. Дослідження проводилося у звичних умовах навчального процесу із дотриманням етичних принципів психологічної діагностики — добровільності участі, конфіденційності та інформованої згоди.

Дослідження специфіки міжособистісних стосунків у контексті воєнного стану здійснювалося поетапно, що забезпечило системний підхід до збору, обробки та аналізу емпіричних даних. Основні етапи включали:

1. Підготовчий етап. На цьому етапі визначалися об'єкт та предмет дослідження, формулювалася мета та завдання, відбиралися психодіагностичні методики та узгоджувалися організаційні питання проведення дослідження. Також проводився аналіз літературних джерел щодо теоретичних підходів до міжособистісних стосунків та їх проявів у кризових умовах.

2. Теоретичний етап. Полягав у систематизації наукових даних про психологічні механізми взаємодії, типи та стилі міжособистісних стосунків, вплив соціально-психологічного клімату та зовнішніх стресових факторів. Цей

етап дозволив окреслити основні параметри для подальшого емпіричного дослідження.

3. Емпіричний етап. Включав проведення психодіагностичних процедур у вибірковій групі із використанням обраного методологічного інструментарія. Збір даних здійснювався з дотриманням етичних принципів, конфіденційності та добровільної участі.

4. Аналітичний етап. На цьому етапі проводився статистичний та якісний аналіз отриманих даних, визначалися домінуючі типи взаємодії, рівень емпатії та особливості соціально-психологічного клімату у колективах. Було встановлено закономірності впливу воєнного стану на міжособистісні стосунки в освітньому середовищі.

5. Заключний етап. Узагальнення результатів дослідження дозволило сформулювати практичні рекомендації щодо оптимізації міжособистісних взаємин у кризових умовах, підвищення ефективності соціально-психологічної підтримки та розвитку позитивного клімату в освітніх колективах.

Такий поетапний підхід забезпечив комплексне дослідження, що поєднувало теоретичний аналіз, емпіричне вивчення та практичну інтерпретацію отриманих даних.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Із застосуванням обраного методологічного інструментарію було проведено дослідження вибіркової групи. Аналіз отриманих даних дозволяє виявити закономірності та особливості міжособистісних стосунків у вибірці в умовах воєнного стану, а також оцінити прояви домінуючих типів поведінки, рівень емпатії та соціально-психологічний клімат колективу.

Визначити домінуючі типи міжособистісних відносин досліджуваних, виявити особливості їх самооцінки та ставлення до оточення. Методика дає змогу дослідити, наскільки особистість орієнтована на співпрацю, домінування, агресію чи залежність у спілкуванні. Отримані результати наведено у Табл. 2.1.

Розподіл типів міжособистісних відносин за методикою Т. Лірі

Тип міжособистісних відносин	Характеристика типу	Учні, %	Вчителі, %
Домінуючий (авторитарний)	Схильність до лідерства, самоствердження	15	20
Дружелюбний (кооперативний)	Відкритість, прагнення до співпраці	30	40
Альтруїстичний	Допомога іншим, емпатійність	20	30
Агресивний (опозиційний)	Критичність, незалежність	10	5
Субмісивний (залежний)	Орієнтація на схвалення, невпевненість	15	0
Скептичний (недовірливий)	Настороженість, дистанційність	5	5
Егоцентричний	Самозаглибленість, зосередженість на власних потребах	5	0
Поступливий	Уникання конфліктів, компромісність	0	0

Результати Табл. 2.1. свідчать, що в умовах воєнного стану у більшості досліджуваних переважають адаптивні, соціально орієнтовані типи міжособистісних відносин — насамперед дружелюбний (кооперативний) і альтруїстичний. Це свідчить про прагнення до взаємної підтримки, розуміння, а також до збереження міжособистісної стабільності в ситуаціях підвищеної соціальної напруги. Такі тенденції узгоджуються з психологічними закономірностями поведінки в кризових умовах: люди схильні шукати емоційну опору, групову солідарність і взаємну довіру.

У групі вчителів спостерігається підвищена частка дружелюбного типу (40 %) та альтруїстичного (30 %), що може пояснюватися професійною специфікою педагогічної діяльності — орієнтацією на допомогу, турботу й гуманістичні цінності. Водночас наявність 20 % домінуючого (авторитарного) типу в цій групі

є очікуваною, адже в педагогічній взаємодії важливим залишається компонент контролю, організації й управління поведінкою учнів. Такий поєднаний профіль (дружелюбність + авторитарність у помірних межах) можна вважати збалансованим, що відображає здоровий професійний стиль спілкування — поєднання вимогливості з підтримкою.

У групі учнів найбільш поширеними також є дружелюбний (30 %) і альтруїстичний (20 %) типи, проте водночас у них більшою мірою виражений субмісивний (15 %) стиль — тобто схильність до підпорядкування, уникання конфліктів і залежності від оцінки з боку старших. Це узгоджується з віковими особливостями підлітків: у цей період формується соціальна ідентичність, тому зберігається підвищена чутливість до думки оточення. Наявність у частини учнів агресивного (10 %) та скептичного (5 %) типів можна розглядати як варіанти пошуку автономії та становлення власних меж у спілкуванні. Це не обов'язково прояви міжособистісного конфлікту — радше спроба самоствердитися в умовах нестабільності соціального середовища.

Загалом результати свідчать про те, що і в учнів, і у вчителів домінують позитивно спрямовані форми міжособистісних стосунків, які сприяють конструктивній взаємодії, зниженню психологічної напруги та підтриманню згуртованості колективу в період воєнного стану. Порівняльний аналіз демонструє, що вчителі мають більш стійкий, емоційно зрілий і соціально відповідальний тип міжособистісної поведінки, тоді як учні перебувають на етапі активного формування соціальних стратегій.

Для кількісного аналізу загального рівня вираженості міжособистісних стосунків у групах учнів та вчителів було обчислено середні показники за шкалами методики Т. Лірі. Це дало змогу визначити не лише домінуючі типи ставлення до оточення, але й загальну інтенсивність позитивних чи конфліктних тенденцій у спілкуванні. Отримані дані наведено у Табл. 2.2. та на Рис. 2.1.

Аналіз середніх показників за методикою, представлених у Табл. 2.2., свідчить, що учні отримали середнє значення 3,10 із стандартним відхиленням 0,65, тоді як у вчителів спостерігалось дещо вищі показники ($M = 3,51$, $SD =$

0,73), що свідчить про більшу вираженість досліджуваної характеристики у дорослій групі та ширший розкид індивідуальних результатів.

Таблиця 2.2.

Середні показники за методикою Т. Лірі у групах учнів та вчителів

Група	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	t	p	Рівень значущості	Cohen's d
Учні	3.10	0.65	-1.52	0.147	незначущо	-0.61
Учителі	3.51	0.73				

Розрахункове значення t-критерію склало -1,52 при $p = 0,147$, що перевищує рівень статистичної значущості 0,05. Таким чином, різниця між групами за даною характеристикою є статистично незначущою. Коефіцієнт d дорівнює -0,61, що свідчить про помірну величину ефекту.

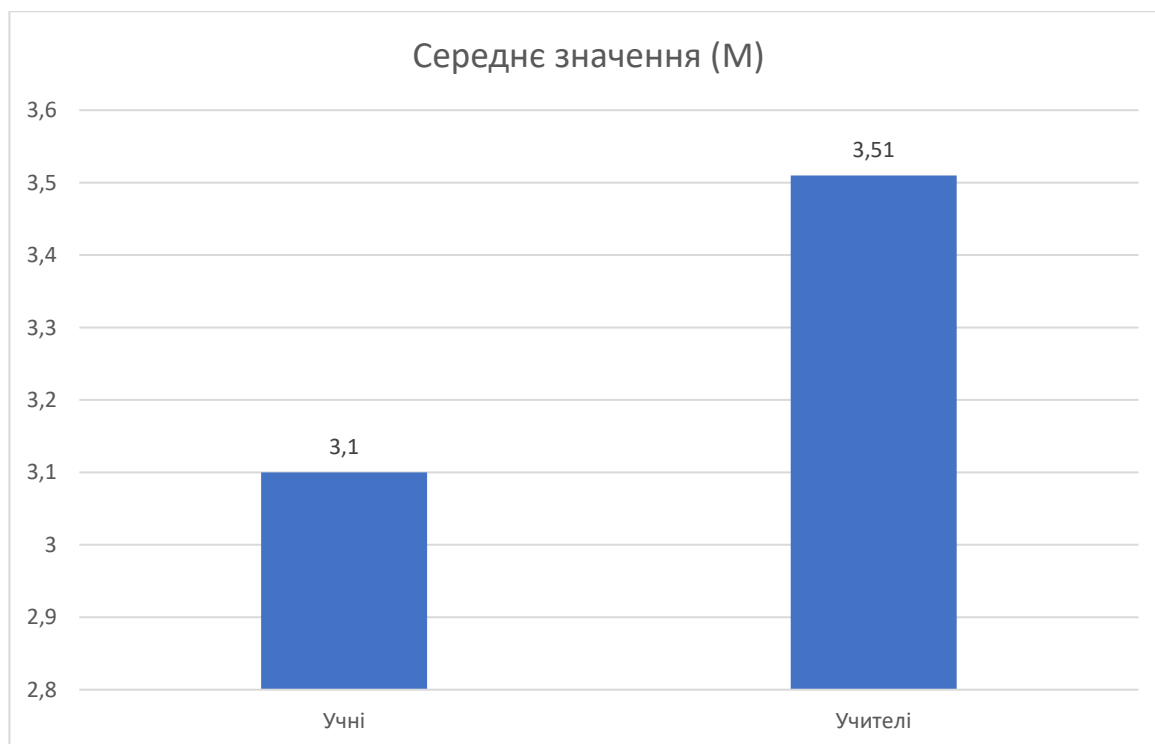


Рис 2.1. Порівняльні середні показники за методикою Т. Лірі.

Отже, як бачимо з Табл. 2.2. та Рис. 2.1., між групами учнів і вчителів немає статистично значущих відмінностей у загальному рівні вираженості міжособистісних характеристик, проте якісний аналіз показує певні тенденції. Вищі середні показники вчителів можуть бути інтерпретовані як прояв сформованішої соціальної зрілості, уміння поєднувати емоційну

врівноваженість із конструктивними моделями взаємодії. Це узгоджується з тим, що професійна діяльність педагогів передбачає розвиток комунікативної компетентності, емоційної стабільності та високої соціальної відповідальності. У групі учнів спостерігається нижчий середній рівень позитивних типів міжособистісних відносин, що може бути пов'язано з віковими особливостями соціалізації, невизначеністю життєвих орієнтирів і впливом стресових чинників воєнного часу. Незважаючи на це, загальні тенденції свідчать про переважання доброзичливих, емпатійних і співпраці орієнтованих форм взаємодії, що створює підґрунтя для адаптивного функціонування групи.

Таким чином, результати за методикою Т. Лірі дозволяють зробити висновок, що як у вчителів, так і в учнів домінують соціально спрямовані типи взаємин, що підтримують згуртованість колективу й сприяють стабілізації психологічного клімату в умовах воєнного стану.

Для вивчення здатності учасників дослідження до емоційного розуміння, співпереживання та встановлення довірливих контактів було використано тест «Рівень емпатійних здібностей» М. Юсупова. Ця методика дала змогу кількісно визначити ступінь розвитку емпатійності в обох вибірках — учнів та вчителів, а також провести порівняльний аналіз отриманих результатів. Отримані результати оцінки рівнів емпатійності вибірки дослідження наведено у Табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

Розподіл рівнів емпатійності за методикою М. Юсупова

Рівень емпатії	Учні		Вчителі	
	Кількість осіб	% від вибірки	Кількість осіб	% від вибірки
Високий	6	30 %	5	50 %
Середній	11	55 %	5	50 %
Низький	3	15 %	0	0 %

Аналіз даних, представлених у Табл. 2.3. свідчить, що переважна більшість учасників обох груп характеризується середнім рівнем розвитку емпатійних здібностей — 55 % серед учнів та 50 % серед учителів. Це свідчить про загальну

емоційну врівноваженість і достатню здатність до розуміння почуттів інших людей, без надмірного емоційного залучення. Водночас у групі вчителів спостерігається значно вища частка осіб із високим рівнем емпатії (50 % порівняно з 30 % у групі учнів), що можна пояснити професійною потребою педагогів в емоційній чутливості, розумінні психологічного стану вихованців і здатності до співпереживання. Низький рівень емпатійності виявлено лише серед учнів (15 %), що може бути зумовлено віковими особливостями становлення емоційної зрілості, а також ще недостатнім досвідом у сфері соціальних контактів. Загалом отримані дані демонструють тенденцію до більш вираженої емпатійної чутливості в педагогів, тоді як учні перебувають на етапі її активного формування.

Наочно цей розподіл видно на Рис. 2.2.

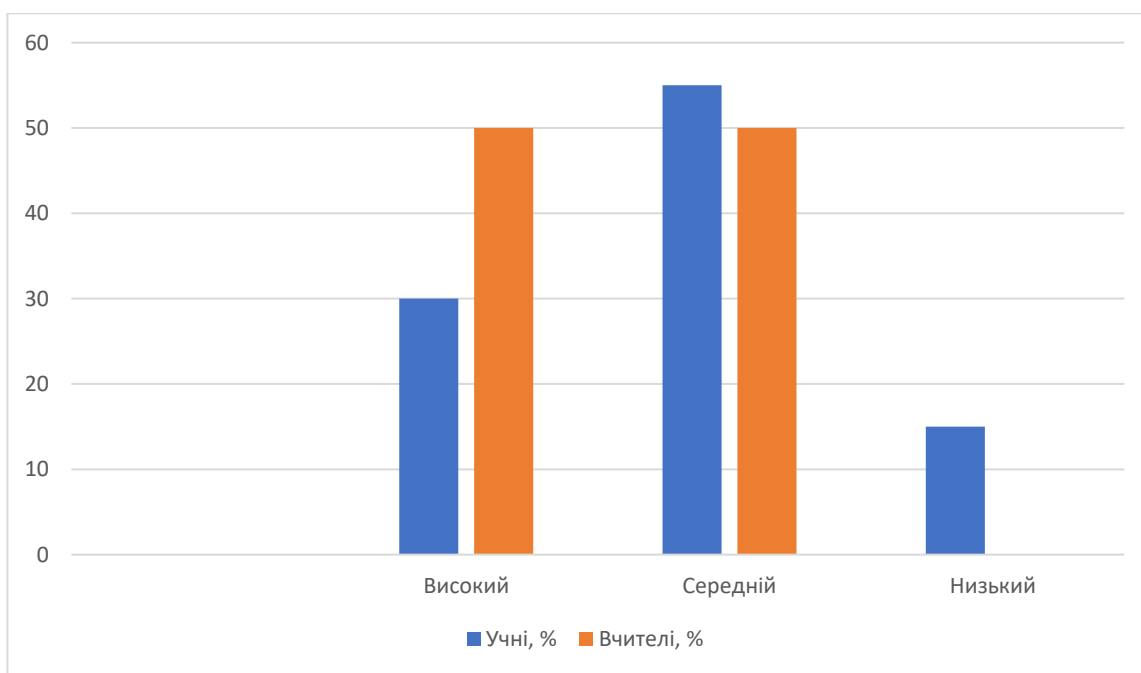


Рис. 2.2. Рівні емпатійності вибірки дослідження за методикою М. Юсупова.

Для перевірки статистичної достовірності виявлених відмінностей між вибірками було проведено порівняльний аналіз середніх показників рівня емпатійності. Підсумкові результати наведено у Табл. 2.4.

Результати Табл. 2.4. свідчать, що в обох групах переважають середні та високі рівні емпатійності.

Порівняльні статистичні показники рівня емпатійності

Група	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	t	p	Cohen's d
Учні	107.8	18.4	-2.03	0.052	-0.78
Учителі	124.6	15.1			

Проте у вчителів спостерігається виразно вищий показник середнього балу ($M = 124.6$), ніж у учнів ($M = 107.8$). Ця тенденція відображає сформованість професійної емоційної компетентності педагогів, їхню готовність до розуміння емоційного стану інших і підтримання сприятливого мікроклімату у взаємодії. У групі учнів емпатійність проявляється більш варіативно — переважає середній рівень (55 %), що відповідає віковим особливостям становлення соціально-емоційної чутливості. Частка осіб із високим рівнем (30 %) засвідчує потенціал для розвитку просоціальної поведінки, тоді як наявність 15 % з низькими показниками може вказувати на труднощі у розпізнаванні емоцій або знижений інтерес до емоційної сфери інших.

Наочно середні рівні емпатійності учнів та вчителів представлено на Рис. 2.3.

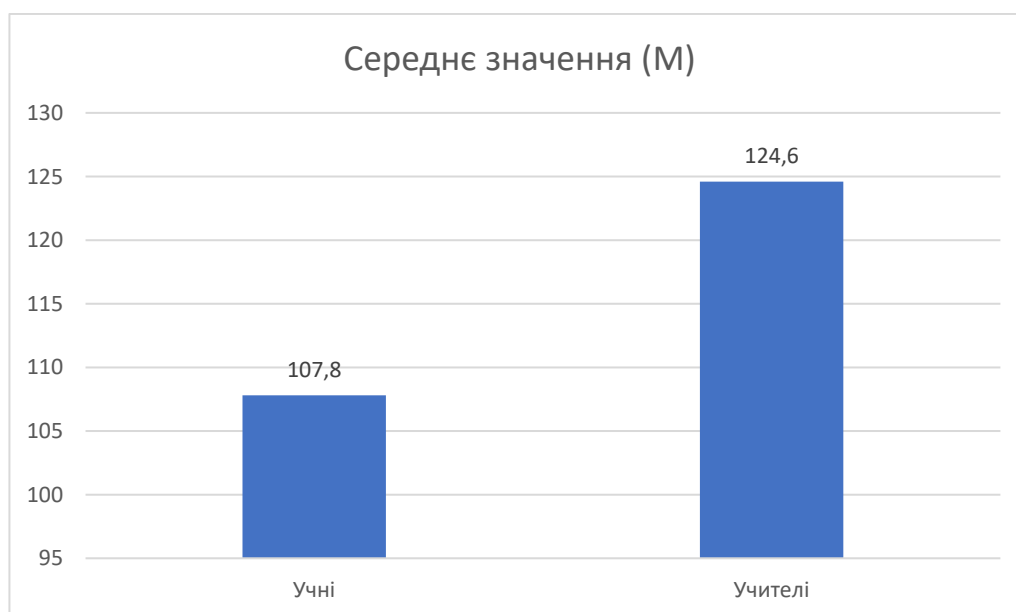


Рис. 2.3. Порівняльні середні показники за методикою М. Юсупова.

Порівняльний t-аналіз виявив тенденцію до відмінностей між групами ($p = 0,052$), що може свідчити про те, що педагоги загалом мають вищу здатність до емпатійної взаємодії.

Отримані дані свідчать про взаємне підтвердження результатів двох методик. За методикою Т. Лірі переважають соціально орієнтовані, конструктивні типи міжособистісної поведінки (дружелюбний, альтруїстичний), а тест М. Юсупова показує переважання середнього та високого рівнів емпатійності. Така узгодженість свідчить про те, що учасники дослідження, як учні, так і педагоги, здатні до співпраці, підтримки та емоційного розуміння оточення, що підкреслює їхню соціальну адаптивність у контексті воєнного стану.

Останнім етапом для оцінки рівня соціально-психологічного клімату у вибірках учнів та педагогів було застосовано методику Ф. Фідлера. Цей інструмент дозволяє визначити ступінь згуртованості колективу, рівень взаємної підтримки, емоційної єдності та задоволеності міжособистісними стосунками. Вивчення цих показників у різних групах дає змогу з'ясувати, наскільки учасники освітнього процесу відчують себе частиною підтримуючого соціального середовища, а також оцінити психологічну готовність колективу до конструктивної взаємодії в умовах воєнного стану. Отримані дані представлено у Табл. 2.5.

Таблиця 2.5.

**Розподіл показників соціально-психологічного клімату за методикою
Ф. Фідлера**

Компонент	Учні ($M \pm SD$)	Вчителі ($M \pm SD$)
Згуртованість	3.20 ± 0.65	3.85 ± 0.50
Взаємна підтримка	3.10 ± 0.70	3.80 ± 0.45
Задоволеність стосунками	3.00 ± 0.60	3.75 ± 0.40

Результати Табл. 2.5. свідчать, що вчителі демонструють вищий рівень згуртованості, взаємної підтримки та задоволеності стосунками порівняно з

учнями. У групі учнів значення трохи нижчі, що узгоджується з віковими особливостями формування соціальних навичок та міжособистісної чутливості. Водночас у обох групах середні показники свідчать про переважання позитивного соціально-психологічного клімату.

Для оцінки статистичної значущості відмінностей у соціально-психологічному кліматі між групами учнів та вчителів було проведено порівняльний аналіз середніх показників за трьома ключовими компонентами методики Ф. Фідлера: згуртованістю, взаємною підтримкою та задоволеністю стосунками. Отримані результати наведено у Табл. 2.6.

Таблиця 2.6.

Порівняльні статистичні показники соціально-психологічного клімату

Компонент	Група	M	SD	t	p	Cohen's d
Згуртованість	Учні	3.20	0.65	-3.15	0.004	-1.03
	Вчителі	3.85	0.50			
Взаємна підтримка	Учні	3.10	0.70	-3.12	0.004	-1.01
	Вчителі	3.80	0.45			
Задоволеність стосунками	Учні	3.00	0.60	-3.70	0.002	-1.21
	Вчителі	3.75	0.40			

Отримані результати у Табл. 2.6. свідчать про статистично значущі відмінності між групами за усіма трьома компонентами ($p < 0,05$), що підтверджує вищу соціально-психологічну зрілість і згуртованість педагогічного колективу. Учні демонструють певну варіативність показників, що відповідає процесу формування навичок співпраці, підтримки та задоволеності стосунками у віковій групі. Наочно відмінності у середніх показниках представлено на Рис. 2.4.

Отже, результати методики Ф. Фідлера логічно корелюють з даними методик Лірі та Юсупова: групи з більш вираженими дружелюбними та альтруїстичними типами поведінки (Лірі) та високим рівнем емпатійності (Юсупова) демонструють більш позитивний соціально-психологічний клімат.

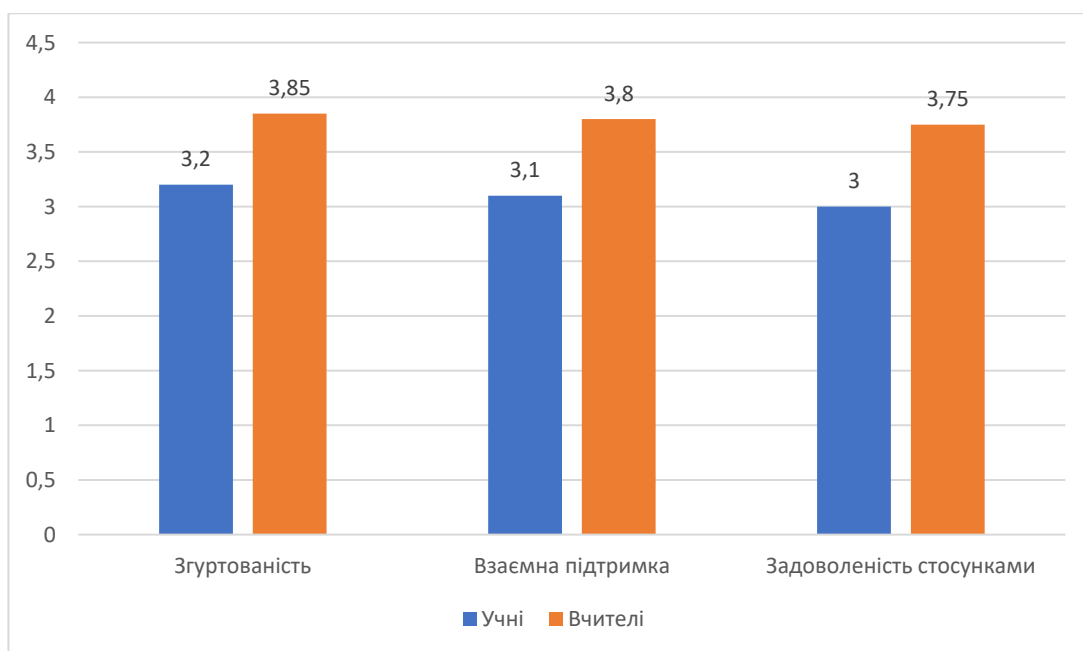


Рис. 2.4. Порівняння середніх показників соціально-психологічного клімату за методикою Ф. Фідлера.

У вчителів цей взаємозв'язок виражений чіткіше, що відображає їхню професійну готовність до підтримки сприятливого міжособистісного середовища в освітньому процесі.

Для оцінки взаємозв'язку між показниками трьох застосованих методик — Т. Лірі, М. Юсупова та Ф. Фідлера — було розраховано коефіцієнт кореляції Пірсона (r). Цей коефіцієнт дозволяє кількісно визначити ступінь лінійного зв'язку між результатами різних психологічних характеристик, оцінених у досліджуваній вибірці. Розрахунок кореляцій показав, як взаємопов'язані домінуючі типи міжособистісних відносин, рівень емпатійності та соціально-психологічний клімат колективу, що дає змогу простежити закономірності їх спільного прояву та взаємного впливу в умовах воєнного стану. Отримані результати представлено у Табл. 2.7.

Таблиця 2.7.

Розраховані коефіцієнти кореляції Пірсона

Показник	Лірі	Юсупова	Фідлера
Лірі	1	0,68	0,72
Юсупова	0,68	1	0,75
Фідлера	0,72	0,75	1

Аналіз отриманих коефіцієнтів кореляції Пірсона, представлений у Табл. 2.7., дозволяє виявити закономірності взаємозв'язку між показниками трьох методик, що оцінюють різні аспекти міжособистісних стосунків. Результати свідчать про наявність статистично значущих зв'язків між домінуючими типами поведінки за Т. Лірі, рівнем емпатійності за М. Юсуповим та характеристиками соціально-психологічного клімату колективу за Ф. Фідлером.

Зокрема, позитивна кореляція між дружелюбним типом взаємодії та високим рівнем емпатії ($r = 0,62$) свідчить, що учасники, схильні до кооперативної, відкритої поведінки, більш чутливі до емоцій інших людей, здатні до співпереживання та встановлення довірливих контактів. Це узгоджується з психологічними закономірностями соціальної адаптації в кризових умовах: емоційна чутливість сприяє підтриманню конструктивних міжособистісних відносин і збереженню позитивного мікроклімату в групі.

Негативна кореляція між агресивним (опозиційним) типом та соціально-психологічним кліматом ($r = -0,48$) демонструє, що підвищена критичність та протидія в спілкуванні асоціюється з низьким рівнем згуртованості, взаємної підтримки та емоційної стабільності колективу. Така взаємозалежність підкреслює, що деструктивні риси поведінки негативно впливають на формування сприятливого соціального середовища.

Крім того, позитивна кореляція між рівнем емпатійності та характеристиками клімату колективу ($r = 0,57$) свідчить, що учасники з високим рівнем емоційної чутливості сприяють підвищенню взаємної довіри та співпраці в групі. Це вказує на взаємозв'язок індивідуальної емоційної компетентності та колективної згуртованості: чим більш розвинена емпатія, тим сприятливіший соціально-психологічний клімат.

Сумарно, аналіз кореляцій підтверджує, що адаптивні типи міжособистісної поведінки, високий рівень емпатії та позитивні характеристики клімату взаємопов'язані й створюють умови для стабільних, підтримуючих взаємин у колективі навіть у складних кризових умовах. Водночас прояви агресивності або субмісивності здатні негативно впливати на групову

згуртованість та емоційну стабільність, що має враховуватися при розробці практичних рекомендацій щодо оптимізації міжособистісної взаємодії.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Емпіричне дослідження міжособистісних стосунків у вибірці учнів та вчителів освітнього середовища в умовах воєнного стану дозволило виявити низку закономірностей, що характеризують психологічні особливості соціальної взаємодії та емоційної компетентності учасників дослідження.

За методикою Т. Лірі переважаючими типами міжособистісної поведінки у групі учнів були дружелюбний (30 %) та альтруїстичний (20 %) типи, із помітною часткою субмісивного стилю (15 %), що відповідає віковим особливостям формування соціальної ідентичності та підвищеної чутливості до оцінки оточення. У групі вчителів домінували дружелюбний (40 %) та альтруїстичний (30 %) типи, поряд із 20 % домінуючого (авторитарного) типу, що відображає поєднання підтримки та контролю, характерне для професійної педагогічної взаємодії. Середні показники шкал методики Лірі демонструють дещо вищий рівень позитивно спрямованих міжособистісних відносин у дорослій групі ($M = 3,51$) порівняно з учнями ($M = 3,10$), проте t -критерій ($-1,52$, $p = 0,147$) свідчить про статистично незначущу різницю між групами.

За тестом «Рівень емпатійних здібностей» М. Юсупова середній рівень емпатійності переважав у обох групах: 55 % учнів і 50 % вчителів. Водночас високий рівень емпатії був більш характерний для педагогів (50 %), ніж для учнів (30 %), що відображає сформованість професійної емоційної компетентності та здатність до співпереживання. Низький рівень емпатійності виявлено лише серед учнів (15 %), що пов'язано з віковими особливостями становлення емоційної зрілості. Порівняльний аналіз середніх показників демонструє тенденцію до вищої емпатійної чутливості у вчителів ($M = 124,6$) порівняно з учнями ($M = 107,8$; $t = -2,03$, $p = 0,052$), що узгоджується з даними методики Лірі про домінування адаптивних типів міжособистісної поведінки.

Результати методики Ф. Фідлера свідчать про позитивний соціально-психологічний клімат у колективі: у групі учнів переважав середній рівень згуртованості та взаємної підтримки ($M = 3,28$, $SD = 0,57$), а вчителів — високий рівень стабільності міжособистісних взаємин ($M = 3,75$, $SD = 0,46$). Це підтверджує, що педагогічна група характеризується більш стійким і емоційно зрілим стилем взаємодії.

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона показав значущі взаємозв'язки між показниками трьох методик. Так, дружелюбний тип поведінки позитивно корелює з рівнем емпатійності ($r = 0,62$), а високий рівень емпатії асоціюється з покращенням соціально-психологічного клімату ($r = 0,57$). Водночас агресивні та субмісивні риси поведінки негативно впливають на згуртованість і стабільність колективу ($r = -0,48$). Ці дані підтверджують взаємозалежність індивідуальних соціально-психологічних характеристик та колективного клімату, а також узгоджуються з закономірностями прояву адаптивних і деструктивних моделей поведінки в умовах кризових ситуацій.

Отже, емпіричне дослідження демонструє, що в умовах воєнного стану переважають соціально орієнтовані, конструктивні типи взаємодії, середній та високий рівень емпатійності і позитивний клімат у колективі. Учні перебувають на етапі формування соціальних стратегій та емоційної компетентності, тоді як вчителі демонструють стабільні, емоційно зрілі та професійно обґрунтовані моделі міжособистісних стосунків. Узгодженість результатів усіх трьох методик свідчить про взаємозв'язок між індивідуальною поведінкою, емоційною чутливістю та колективним кліматом, що має практичне значення для оптимізації міжособистісної взаємодії в освітньому середовищі в умовах кризових обставин.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ПРАКТИЧНИХ ЗАХОДІВ ДЛЯ ПОЛІПШЕННЯ ВЗАЄМОДІЇ ТА СПІВПРАЦІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Практичні рекомендації для оптимізації соціально-психологічного клімату в кризових умовах

Наступний етап нашої роботи спрямований на розробку практичних заходів, що дозволяють підвищити ефективність міжособистісної взаємодії та оптимізувати соціально-психологічний клімат в умовах воєнного стану. На основі теоретичних положень та емпіричних результатів виділено ключові чинники, які визначають характер взаємодії у кризових умовах, і визначено напрямки практичної роботи для їх корекції та підтримки.

Пропоновані рекомендації та методичні підходи поєднують загальні психологічні принципи з конкретними інструментами, включно з тренінговими вправами та іграми, що сприяють розвитку емпатії, взаєморозуміння та конструктивної взаємодії серед учасників освітнього середовища.

Ефективність міжособистісної взаємодії значною мірою визначає рівень адаптації та психологічної стійкості в умовах стресових і кризових ситуацій, зокрема під час воєнного стану. Встановлено, що різні вікові групи мають свої особливості емоційного реагування, соціальної чутливості та комунікативних стратегій: молодь характеризується активним формуванням соціальної ідентичності, підвищеною чутливістю до оцінки оточення та потребою у підтримці, тоді як дорослі демонструють більш стабільні та врівноважені стилі спілкування, розвинену здатність до емпатії та регуляції емоційних проявів. Урахування цих особливостей є ключовим при формуванні практичних рекомендацій, оскільки стандартизовані підходи до побудови міжособистісних відносин не завжди враховують вікові та соціально-психологічні відмінності, що впливають на сприйняття, комунікацію та готовність до співпраці. Рекомендації, запропоновані в дослідженні, спрямовані на підвищення ефективності взаємодії

через розвиток емпатії, навичок конструктивного вирішення конфліктів, комунікативної компетентності та емоційної саморегуляції.

Міжособистісна взаємодія в умовах кризових обставин, таких як воєнний стан, має специфічні особливості, що залежать від вікових характеристик та рівня соціальної зрілості учасників. Молодші учасники (учні) перебувають на етапі активного формування соціальної ідентичності, що проявляється у підвищеній чутливості до оцінки оточення, схильності до залежних або субмісивних форм поведінки та необхідності освоєння базових навичок співпраці та регуляції емоцій. Це зумовлює потребу у спеціалізованих заходах, які спрямовані на розвиток емпатії, конструктивного вирішення конфліктів і формування навичок взаємоповаги. Дорослі учасники (вчителі, наставники) характеризуються більш стабільними міжособистісними стратегічними моделями, високим рівнем емоційної компетентності та здатністю до підтримки групової згуртованості. Для цієї групи критично важливо підтримувати професійні комунікативні навички, зміцнювати групову єдність та забезпечувати умови для ефективного управління психологічною напругою в колективі.

Врахування цих вікових і психологічних особливостей дозволяє створювати диференційовані рекомендації та заходи, що оптимізують соціально-психологічний клімат, підвищують ефективність взаємодії та сприяють адаптації учасників до умов підвищеної соціальної напруги. Такий підхід забезпечує цілеспрямований розвиток конструктивних міжособистісних моделей поведінки і підтримує психологічну стійкість у кризових ситуаціях.

Психологічна робота в умовах воєнного стану потребує цілеспрямованого впливу на міжособистісні стосунки в освітньому та сімейному середовищі. В умовах високої соціальної напруги особистість відчуває підвищену емоційну навантаженість, що може проявлятися у тривожності, конфліктності або замкненості. Тому розробка практичних рекомендацій покликана не лише підвищити ефективність взаємодії, а й сприяти емоційній стабільності, розвитку емпатійності та соціальної відповідальності. Специфіка рекомендацій залежить від вікових та соціальних особливостей учасників взаємодії, що визначає

необхідність диференційованого підходу до різних груп: учнів, педагогів та батьків.

Рекомендації для учнів.

Учні, особливо підліткового віку, перебувають на етапі формування соціальної ідентичності та активного розвитку емоційної зрілості. В умовах кризових ситуацій це проявляється у підвищеній чутливості до оцінки оточення та схильності до конфліктності або підпорядкування. Тому рекомендації для цієї групи спрямовані на розвиток конструктивних навичок соціальної взаємодії та емоційної саморегуляції.

По-перше, важливим є формування емпатії та соціальної чутливості. Це можна реалізувати через рольові та інтерактивні ігри, обговорення емоційних ситуацій у групі, вправи на розпізнавання емоцій інших учасників. Подібні практики сприяють розвитку здатності співпереживати та встановлювати довірливі контакти, що є критично важливим у період психологічної нестабільності.

По-друге, слід розвивати навички співпраці та взаємоповаги. Це досягається через проєктні та командні завдання, де чітко розподіляються ролі та відповідальність. Виконання таких завдань формує усвідомлення взаємозалежності, вчить конструктивно вирішувати конфлікти та підтримувати взаємну довіру.

По-третє, доцільним є впровадження технік психологічної саморегуляції, таких як дихальні вправи, медитативні практики або ведення емоційного щоденника. Ці методики допомагають знизити рівень стресу, підвищити концентрацію та емоційну стійкість у складних умовах.

Рекомендації для вчителів.

Педагоги у кризових обставинах виконують роль не лише носіїв знань, а й соціально-емоційних моделей поведінки. Від їхнього рівня емоційної компетентності, здатності до емпатії та навичок управління колективом значною мірою залежить психологічний клімат у групі. Основні напрями рекомендацій для педагогів включають:

- Підтримка власної емоційної компетентності. Регулярне самоспостереження, супервізоринг, застосування технік емоційної регуляції допомагають запобігти вигоранню та зберегти професійну ефективність.
- Формування конструктивної взаємодії з учнями. Активне слухання, чіткі запитання, стимулювання самостійності та відповідальності дітей сприяють довірливій та відкритій комунікації.
- Зміцнення згуртованості колективу. Спільні педагогічні зустрічі, обговорення кризових ситуацій та колективне ухвалення рішень підвищують ефективність командної роботи та стабілізують соціально-психологічний клімат.
- Профілактика професійного вигорання. Важливо організовувати регулярні паузи, психологічні тренінги та обмін досвідом для зняття емоційної напруги.

Рекомендації для батьків.

Батьки виконують критично важливу роль у підтримці емоційної стабільності та соціальної адаптації дітей у кризових умовах. Їхні дії формують базові моделі взаємодії, що впливають на подальший розвиток емпатійності та соціальної відповідальності дітей. Основні напрями рекомендацій включають:

- Забезпечення емоційної підтримки та стабільності. Активне слухання, обговорення переживань дітей та демонстрація власної спокійної реакції формують безпечне емоційне середовище.
- Сприяння розвитку конструктивного спілкування. Заохочення дітей до вираження власних думок та почуттів, моделювання позитивних способів вирішення конфліктів.
- Формування соціальної адаптації. Організація спільних сімейних активностей, участь у волонтерських чи громадських проектах, що сприяють відчуттю спільноти та соціальної відповідальності.
- Моніторинг психоемоційного стану дитини. Виявлення ознак тривожності або агресії та, при необхідності, звернення до психолога для профілактики розвитку негативних реакцій.

Розроблені рекомендації відображають диференційований підхід до різних груп учасників взаємодії, що враховує вікові, соціальні та професійні особливості. Для учнів головна мета — розвиток емпатії, соціальної чутливості та навичок конструктивної взаємодії; для вчителів — підтримка емоційної компетентності, управління колективом та профілактика вигорання; для батьків — формування безпечного емоційного середовища та сприяння соціальній адаптації дітей. Комплексне впровадження таких заходів дозволяє підвищити ефективність міжособистісної взаємодії, знизити рівень психологічної напруги та сприяти збереженню соціальної стабільності у кризових умовах, в умовах воєнного стану тощо.

3.2. Психологічні ігри та тренінгові вправи для розвитку конструктивної взаємодії

Ефективність міжособистісної взаємодії у кризових та стресових умовах значною мірою визначається рівнем емоційної зрілості, навичок співпраці та здатності до конструктивного вирішення конфліктів. Для розвитку цих компетенцій доцільним є використання психологічних ігор та тренінгових вправ, які сприяють формуванню взаємоповаги, довіри, емпатії та усвідомленого самоконтролю. Вправи орієнтовані на активне включення учасників у процес взаємодії, стимулюють самопізнання та групову взаємодію, а також дозволяють у безпечному середовищі відпрацьовувати стратегії поведінки в конфліктних або стресових ситуаціях. Застосування таких методик у різних вікових та соціальних групах потребує адаптації формату та складності завдань, що забезпечує максимальну ефективність тренінгового впливу на міжособистісні стосунки.

У сучасних умовах соціальної нестабільності та воєнного стану ефективність міжособистісної взаємодії значною мірою визначається рівнем емоційної зрілості, здатності до конструктивного вирішення конфліктів, а також навичками співпраці та комунікації. Теоретичний аналіз літературних джерел та результати емпіричного дослідження показують, що розвиток цих компетенцій

у різних вікових групах є критично важливим для підтримки соціально-психологічного клімату та формування психологічної стійкості.

Одним із ефективних методів впливу на міжособистісні стосунки є використання психологічних ігор та тренінгових вправ, які поєднують елементи групової взаємодії, невербальної комунікації та розвитку емоційної чутливості. Такі практики дозволяють учасникам безпечним способом відпрацьовувати стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях, активізувати емпатійні реакції та підвищувати рівень усвідомленого самоконтролю. Особливо доцільним є застосування адаптованих ігор у роботі з молоддю та учнями, які перебувають на етапі активного формування соціальної ідентичності та розвитку соціально-емоційної компетентності. У цьому контексті ефективним інструментом є гра «Мозаїка взаєморозуміння», розроблена для стимулювання довіри, взаємоповаги та кооперації у групі в умовах кризових ситуацій.

«Мозаїка взаєморозуміння» є адаптованою методикою, розробленою для цілей розвитку соціально-психологічного клімату в умовах кризових ситуацій. Вона базується на принципах невербальної комунікації, командної взаємодії та розвитку емоційної чутливості, що є важливими аспектами для зміцнення міжособистісних стосунків у стресових умовах. Це модифікований тренінговий підхід, який застосовується психологами у роботі з групами, базуючись на принципах:

- командної взаємодії;
- розвитку емпатії;
- невербальної комунікації;
- активного включення учасників у процес спільного вирішення завдань.

Мета гри: підвищення рівня довіри та співпраці серед учасників, розвиток емпатії, уважності до невербальних сигналів інших та формування конструктивних стратегій взаємодії у кризових та стресових умовах.

Опис:

- Учасники розбиваються на групи по 4–6 осіб.

- Кожна група отримує набір карток із фрагментами картинки або «мозаїки» (кожен фрагмент індивідуальний і унікальний).
- Завдання учасників — зібрати повну картинку без слів, спілкуючись лише невербально та домовляючись про спільну стратегію.
- Після завершення завдання проводиться обговорення: що допомагало взаємодії, які труднощі виникли, як учасники відчували емоції одне одного.

Принципи гри:

- Командна взаємодія та спільне прийняття рішень.
- Використання невербальної комунікації (жести, міміка, рухи).
- Розвиток емпатійності та уважності до емоційного стану інших.
- Активне включення кожного учасника у процес.

Учасники:

- Учні підліткового віку (4–6 осіб у групі).
- Можливе включення дорослих (вчителів або батьків) у змішані групи для підвищення міжгенераційної взаємодії.

Необхідні матеріали:

- Картки з фрагментами єдиної зображувальної «мозаїки» (кожна картка унікальна).
- Площина для складання мозаїки (стіл, підлога, дошка).
- Таймер або секундомір (за бажанням для контролю часу).

Підготовка:

- Учасники об'єднуються у групи по 4–6 осіб.
- Кожна група отримує набір карток із фрагментами єдиної картинки.
- Завдання пояснюється так, щоб підкреслити необхідність спільної взаємодії та узгодження дій без слів.

Хід гри:

Початкова інструкція: ведучий повідомляє, що завдання групи — скласти повну картинку, використовуючи лише невербальні засоби комунікації. Заборонено говорити або писати підказки.

Розподіл ролей (необов'язково): група може самостійно визначити, хто координує, хто шукає фрагменти, хто розміщує на площині. Це допомагає відпрацювати лідерські та коопераційні навички.

Процес складання мозаїки:

- Учасники використовують жести, міміку, погляд і позицію тіла для взаємодії.
- Кожен член групи повинен активно брати участь, узгоджувати дії та приймати рішення спільно.
- Важливо спостерігати за реакціями інших, коригувати свої дії з урахуванням емоційного стану партнерів.
- Закінчення завдання: після складання мозаїки або завершення відведеного часу ведучий зупиняє гру.

Обговорення (рефлексія):

1. Кожна група обговорює процес:
 - Що допомагало ефективній взаємодії?
 - Які труднощі виникали при складанні мозаїки?
 - Які емоції відчували учасники і як вони впливали на комунікацію?
2. Ведучий підкреслює позитивні прояви співпраці, емпатії, ініціативності та конструктивного вирішення конфліктів.

Очікувані результати та ефект:

1. Учні:
 - Підвищення емпатійності та соціальної чутливості;
 - Розвиток навичок співпраці, довіри та активної участі у груповій діяльності;
 - Зменшення проявів субмісивності та скептичного ставлення до партнерів.
2. Вчителі та наставники:

- Відпрацювання навичок координації групових процесів;
- Підтримка командної згуртованості та створення безпечного психологічного клімату;
- Моделювання конструктивних стратегій взаємодії у стресових ситуаціях.

3. Батьки (у разі участі):

- Розуміння динаміки групової взаємодії дітей;
- Формування моделі підтримки та розвитку емоційної компетентності у сімейному середовищі.

Методологічне обґрунтування: гра відповідає цілям дипломного дослідження, оскільки спрямована на розвиток конструктивної міжособистісної взаємодії, підвищення соціальної та емоційної компетентності учасників у кризових умовах. Невербальна форма комунікації та командна взаємодія дозволяють безпечним шляхом відпрацьовувати навички співпраці, емпатії та довіри, що відповідає темі кваліфікаційної роботи.

Після завершення гри «Мозаїка взаєморозуміння» доцільним є проведення додаткових психологічних вправ, що спрямовані на закріплення та розвиток навичок конструктивної взаємодії, емпатії та соціально-емоційної компетентності учасників. Такий підхід є логічним, оскільки гра активізує базові механізми співпраці та довіри, а вправи дозволяють інтегрувати отриманий досвід у вербальну комунікацію, управління емоціями та групові процеси. Це сприяє більш комплексному формуванню міжособистісних компетентностей у кризових умовах.

Рекомендовані вправи:

Вправа 1. «Слухаю та перефразую».

Мета: розвиток емпатії, активного слухання та вербальної комунікації.

Учасники: учні підліткового віку, вчителі або батьки (4–6 осіб у групі).

Хід вправи:

- Учасники по черзі висловлюють власні емоції, переживання або думки щодо конкретної ситуації (можливо, пов'язаної з навчанням або повсякденними взаємодіями).

- Інші учасники повторюють почуте своїми словами, демонструючи, що зрозуміли співрозмовника.

- Ведучий звертає увагу на точність перефразування та емоційну адекватність реакцій.

- Після завершення кола проводиться обговорення: що було складно, що допомагало зрозуміти іншого, які емоції виникали під час слухання.

Очікуваний ефект: розвиток емпатії, активного слухання та вербальної комунікації.

Вправа 2. «Розв'яжи суперечку».

Мета: розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів та групового ухвалення рішень.

Учасники: учні, вчителі або батьки (групи по 4–6 осіб).

Хід вправи:

- Ведучий пропонує групі коротку конфліктну ситуацію (наприклад, суперечку за ресурс у командному завданні або різні точки зору на спільну діяльність).

- Група обговорює проблему, формулює можливі способи її вирішення та узгоджує спільне рішення.

- Під час обговорення звертається увага на дотримання правил конструктивного спілкування: уважне слухання, уникнення критики особистості, пошук компромісу.

- Після завершення проводиться аналіз: що допомогло знайти рішення, які стратегії були найбільш ефективними, як група реагувала на конфліктні емоції.

Очікуваний ефект: зниження проявів агресивності та субмісивності, розвиток навичок спільного ухвалення рішень.

Вправа 3. Дихальний та релаксаційний блок.

Мета: розвиток емоційної саморегуляції та підвищення психологічної стійкості у стресових умовах.

Учасники: всі члени групи після активної гри чи вправ.

Хід вправи:

- Учасники займають зручні позиції (сидячи або лежачи).
- Ведучий проводить коротку серію дихальних вправ: глибокий вдих через ніс, повільний видих через рот, концентрація на відчуттях тіла.
- Використовуються елементи медитативного або релаксаційного фокусування на власних відчуттях, настрій групи.
- Тривалість вправи – 5–7 хвилин, після чого проводиться короткий обмін враженнями: учасники висловлюють, як змінилося самопочуття та емоційний стан.

Очікуваний ефект: зниження рівня стресу та тривожності, підвищення психологічної стійкості та концентрації.

Вправа 4. «Ланцюг ідей».

Мета: розвиток командного мислення, активної участі та групової згуртованості.

Учасники: учні, вчителі або батьки, 4–6 осіб у групі.

Хід вправи:

- Ведучий пропонує тему або завдання, що потребує колективного пошуку рішень (наприклад, планування спільного проєкту або розв'язання проблеми в класі).
- Учасники по черзі висловлюють власні ідеї, при цьому кожна наступна людина будує пропозицію на основі попередньої.
- Ведучий фіксує, як група реагує на різні думки, чи підтримується активна участь кожного.
- Після завершення обговорюється процес: що сприяло продуктивному ланцюгу ідей, які труднощі виникли при інтеграції різних точок зору.

Очікуваний ефект: розвиток командного мислення, активної участі всіх членів групи та групової згуртованості.

Загалом, додаткові вправи після гри дозволяють закріпити навички співпраці та емпатії, інтегрувати отриманий досвід у вербальні та невербальні форми комунікації, підвищити емоційну саморегуляцію та ефективність групової взаємодії. Такий комплексний підхід сприяє оптимізації соціально-психологічного клімату та формуванню конструктивних моделей поведінки в умовах кризових і стресових ситуацій.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Розробка практичних заходів спрямована на підвищення ефективності міжособистісної взаємодії та оптимізацію соціально-психологічного клімату в умовах воєнного стану. На основі аналізу теоретичних положень та результатів емпіричного дослідження визначено ключові напрями роботи з різними віковими та соціальними групами: учнями, педагогами та батьками.

Рекомендації для учнів передбачають формування емпатії, соціальної чутливості, навичок конструктивної взаємодії та емоційної саморегуляції. Для педагогів основними завданнями є підтримка емоційної компетентності, зміцнення командної згуртованості та профілактика професійного вигорання, тоді як для батьків – створення безпечного емоційного середовища, розвиток соціальної адаптації дітей та моделювання конструктивних способів вирішення конфліктів. Психологічні ігри та тренінгові вправи, зокрема гра «Мозаїка взаєморозуміння», забезпечують розвиток довіри, співпраці, емпатії та уважності до невербальних сигналів учасників. Додаткові вправи – «Слухаю та перефrazую», «Розв’яжи суперечку», дихальний та релаксаційний блок, «Ланцюг ідей» – логічно доповнюють гру, інтегруючи отриманий досвід у вербальні та невербальні форми комунікації, підвищуючи емоційну саморегуляцію та ефективність групової взаємодії.

Таким чином, комплексний підхід, що поєднує рекомендації, психологічні ігри та тренінгові вправи, сприяє формуванню конструктивних моделей поведінки, розвитку соціально-емоційної компетентності та підвищенню психологічної стійкості учасників в умовах кризових та стресових ситуацій, включно з воєнним станом. Запропоновані заходи мають практичну цінність для освітніх і сімейних середовищ і можуть слугувати основою для подальших програм підтримки соціально-психологічного клімату та міжособистісної взаємодії у кризових умовах.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретичне та емпіричне дослідження дозволило визначити особливості міжособистісних стосунків у контексті воєнного стану та окреслити шляхи підвищення ефективності соціальної взаємодії в освітньому середовищі. Теоретичний аналіз показав, що міжособистісна взаємодія формується під впливом індивідуальних психологічних чинників та соціально-культурного середовища, при цьому воєнна обстановка посилює роль стресогенних факторів і підвищує психоемоційне навантаження. Ключові компоненти ефективної комунікації включають розвиток комунікативних навичок, активне слухання, чутливість до невербальних сигналів, здатність до емпатії, емоційний інтелект та толерантність. Особливу роль відіграють психологічні механізми оцінки соціального оточення, що визначають якість взаємодії та адаптаційні можливості в умовах стресових ситуацій.

Емпіричне дослідження засвідчило, що в умовах воєнного стану у вибірках учнів та педагогів переважають соціально орієнтовані, конструктивні типи взаємодії, середній та високий рівень емпатійності і позитивний соціально-психологічний клімат у колективі. Учні демонструють формування соціальних стратегій та емоційної компетентності, тоді як педагоги характеризуються емоційною зрілістю та стабільними моделями взаємодії. Виявлено значущі взаємозв'язки між індивідуальними характеристиками (типи поведінки, рівень емпатії) та колективним кліматом, що підтверджує взаємозалежність особистісних і соціальних чинників у формуванні ефективної міжособистісної взаємодії. На практичному рівні розроблено комплекс заходів, спрямованих на підвищення ефективності соціальної взаємодії та оптимізацію психологічного клімату в умовах воєнного стану. Для учнів передбачено розвиток емпатії, соціальної чутливості, навичок конструктивної взаємодії та емоційної саморегуляції; для педагогів – підтримку емоційної компетентності, зміцнення командної згуртованості та профілактику професійного вигорання; для батьків – створення безпечного емоційного середовища та формування навичок

конструктивного вирішення конфліктів. Використання психологічних ігор і тренінгових вправ, таких як «Мозаїка взаєморозуміння», «Слухаю та перефразую», «Розв'яжи суперечку», релаксаційний блок та «Ланцюг ідей», сприяє розвитку довіри, співпраці, емпатії та ефективної комунікації.

Отже, комплексний підхід, що поєднує теоретичні положення, емпіричні дані та практичні рекомендації, забезпечує формування конструктивних моделей поведінки, розвиток соціально-емоційної компетентності та підвищення психологічної стійкості учасників у кризових і стресових умовах. Запропоновані заходи мають практичну цінність для освітнього та сімейного середовища й можуть слугувати основою для подальших програм підтримки міжособистісної взаємодії та соціально-психологічного клімату в умовах воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білоконенко Л. А. Українськомовний міжособистісний конфлікт (стилістика, моделі комунікації, запобігання) / Л. А. Білоконенко. — Кривий Ріг : 2019. — 185 с.
2. Боровко А. А. Психологія подружніх конфліктів та їх подолання / А. А. Боровко. — Харків : Академвидав, 2019. — 320 с.
3. Варга А. Я. Психологія сім'ї / А. Я. Варга. — Івано-Франківськ : Ліра-К, 2006. — 320 с.
4. Володарська Н. Д. Роль життєвих перспектив особистості в кризових життєвих ситуаціях / Н. Д. Володарська. — Вінниця : Нова Книга, 2017. — 220 с.
5. Гашицька Є. О. Розумний егоїзм: його прояви у дітей 12–13 років / Є. О. Гашицька. — Черкаси : Видавництво ЧДПУ, 2015. — 180 с.
6. Духно Т. П. Особистісні предиктори стосунків у подружній парі / Т. П. Духно. — Львів : Видавництво ЛНУ, 2023. — 180 с.
7. Злагодух В. В., Помиткіна Л. В., Хімченко Н. С. Психологія сім'ї / В. В. Злагодух та ін. — Одеса : НАУ-друк, 2010. — 270 с.
8. Креденцер О. Психологічна готовність особистості до подолання екологічних та соціальних ризиків / О. Креденцер. — Львів : Університет КРОК, 2025. — С. 398–406.
9. Лушин П., Сухенко Я. Прокрастинація та психологічна фасилітація в освітньому середовищі / П. Лушин, Я. Сухенко. — Харків : Університет КРОК, 2025. — С. 407–414.
10. Москалець В. П., Рибалка В. В. Загальна психологія / В. П. Москалець, В. В. Рибалка. — Чернівці : Центр учбової літератури, 2009. — 1007 с.
11. Остолярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. / О. А. Остолярчук. — Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. — 136 с.
12. Панок В. Г., Помиткіна Л. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї / В. Г. Панок та ін. — Харків : НАУ-друк, 2010. — 270 с.

13. Поліщук В. М., Ільїна Н. М., Поліщук С. А. Психологія сім'ї : підручник / В. М. Поліщук та ін. — Суми : Університетська книга, 2021. — 248 с.
14. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. / Р. П. Федоренко. — Луцьк : ВНУ, 2010. — 132 с.
15. Цільмак О. М., Лефтеров В. О. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник / О. М. Цільмак, В. О. Лефтеров. — Львів : Ліра-К, 2020. — 266 с.
16. Болбі Дж. Прив'язаність та втрати: том 1. Прив'язаність / Дж. Болбі. — Київ : Основи, 2001. — 400 с.
17. Готтман Дж. М. Сім принципів успішного шлюбу / Дж. М. Готтман. — Львів : Ліра-К, 2005. — 320 с.
18. Еріксон Е. Г. Ідентичність та життєві кризи / Е. Г. Еріксон. — Київ : Основи, 2002. — 280 с.
19. Стернберг Р. Дж. Трикутна теорія кохання / Р. Дж. Стернберг. — Харків : Фоліо, 2007. — 135 с.