

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА Психологічного консультування та психотерапії

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему: «Особливості соціальної взаємодії під час війни»

Студента групи ПС-61
другого (магістерського) рівня вищої
освіти
освітньо-професійної програми
«Психологія»
за спеціальністю 053 – психологія
Бондаренка Д. С.
Керівник: доцент кафедри
психологічного консультування та
психотерапії, кандидат медичних наук
Федосєєв В. А.

	Національна шкала _____
	Кількість балів: _____
Члени комісії	_____
	(підпис) (прізвище та ініціали)

	(підпис) (прізвище та ініціали)

	(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків – 2023 рік

ЗМІСТ:

Вступ.....	2
РОЗДІЛ 1.....	4
1.1 Роль та види спілкування.....	4
1.2 Роль суб'єктивного благополуччя у якості життя.....	13
РОЗДІЛ 2.....	26
2.1. Характеристика вибірки.....	26
2.2. Методи дослідження.....	28
РОЗДІЛ 3.....	31
3.1. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» [Маклаков, Черм'янін].....	31
3.2. Шкала самотності, UCLA.....	34
3.3. Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки, MSPSS.....	35
3.4. Кореляційний аналіз.....	37
Висновки.....	41
Використані джерела.....	43
Анотація.....	45
Додатки.....	47

ВСТУП

Соціальна взаємодія – це процес взаємодії між людьми в рамках соціальних відносин та контексту суспільства. Воно включає комунікацію, обмін інформацією, емоційну та поведінкову реакцію на інших людей.

Соціальна взаємодія відіграє важливу роль у нашому житті, тому що ми є соціальними істотами, що залежать від взаємодії з іншими для задоволення своїх потреб, розвитку та благополуччя. Люди прагнуть до прийняття та визнання у суспільстві, вони шукають соціальну підтримку, дружбу та взаємодію. Це може впливати на самооцінку, емоційний стан та загальну життєву задоволеність.

Загалом наш психологічний стан може бути сильно змінений під впливом середовища, в якому ми знаходимося. Близький соціум, такий як сім'я та друзі, відіграє значну роль у нашому емоційному благополуччі та самооцінці. Сторонній соціум також може впливати на нас через соціальне порівняння та взаємодію з незнайомими людьми.

Коли людина різко виринає зі свого звичного соціуму та поміщається в інше середовище, вона може відчувати низку емоцій та психологічних переживань таких як: відчуття втрати чи розлуки, стрес, тривогу, почуття ізоляції, самотність та ін.

Дане дослідження дозволить прослідити зміну психологічного стану під впливом різкої зміни соціального середовища та як населення України з цим справляється під час війни. Що дозволить розробити план та адаптаційні стратегії для допомоги людям у яких є проблеми з соціалізацією.

Мета: дослідити особливості впливу соціальної взаємодії на психологічний стан особистості.

Об'єкт: психологічний стан особистості.

Предмет: вплив соціальної взаємодії на психологічний стан особистості.

Завдання:

- 1) Ознайомитися з поняттями «соціальна взаємодія» та «суб'єктивне благополуччя»;
- 2) Виміряти рівень задоволеності/стан соціальної підтримки;
- 3) Визначити адаптаційний стан особистості;
- 4) Проаналізувати отримані результати.

Метод дослідження:

- 1) **Шкала переживання самотності (UCLA Loneliness Scale):**
Розроблена Данієлом Расселом та Робертом Вайсом у США. Вона призначена для вимірювання рівня самотності й соціальної ізоляції;
- 2) **Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки** - популярна методика для дослідження сприйняття підтримки з боку найближчого оточення. Використовується переважно у клінічній практиці, зокрема у суїцидології;

Опитувальник "Адаптивність", розроблений Маклаковим та Черм'яніним у 1993 році, призначений для аналізу адаптивних здібностей особистості на основі оцінки різних психофізіологічних та соціально-психологічних характеристик, які відображають особливості психічного та соціального розвитку.

Нульова гіпотеза (H0): Соціальна взаємодія індивіда не має статистично значущого впливу на його особистісний адаптивний потенціал під час воєнних дій.

Альтернативна гіпотеза (H1): Соціальна взаємодія індивіда має статистично значущий вплив на його особистісний адаптивний потенціал під час воєнних дій.

Метод математичної статистики: коефіцієнт кореляції Пірсона (r -Пірсона).

Вибірка: особи, які були/є свідками воєнних дій від 18–35 років.

РОЗДІЛ 1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Роль та види спілкування

Спілкування – одна з найнагальніших потреб людини. Вона має складний психологічний аспект і відіграє значну роль у житті людини. Його структура складається з різних елементів, таких як функції та обмін інформацією.

Багаторівневий особистісний тест Маклакова і Чермяніна (1993) «Адаптивність» дозволяє вивчати адаптаційні здібності особистості через аналіз психофізіологічних і соціально-психологічних характеристик, які відображають психічний і соціальний розвиток.

Спілкування має важливе значення для соціальної взаємодії, встановлення стосунків і самовираження в суспільстві. Спілкування є фундаментальною потребою, яка виражається бажанням людини зрозуміти інших.

Потреба в спілкуванні з іншими людьми проявляється в перші місяці життя малюка. До досягнення 3-річного віку дитина вже зможе проявити це бажання. Потреба у взаємоповазі, дружній увазі та розумінні особливо важлива в дитинстві. Ця потреба важлива протягом усього життя, від простих форм емоційного спілкування до більш складних форм, таких як ділове, міжособистісне та кооперативне спілкування. Деякі дослідники вважають потреби першим кроком у діяльності та спілкуванні, підкреслюючи подібність між двома категоріями людського існування.

Тоді ці потреби розглядаються як інтегрована психологічна система, де різні компоненти виконують певні ролі.

Структура спілкування є ключовим аспектом. Дуже важливо зрозуміти, як взаємодіють його компоненти, враховуючи його складність. Вчені виділяють три аспекти спілкування, які взаємопов'язані:

1. «Комунікативний аспект» — це обмін інформацією та її уточнення між індивідами.

2. «Інтерактивний аспект» — це організація спілкування суб'єктів. Це включає не лише обмін ідеями, думками та знаннями, а й дії, особливо у формулюванні стратегії спільної взаємодії.

3. «Перцептивний аспект» — це взаєморозуміння і сприйняття співрозмовників, а також їх взаємопізнання.

Деякі дослідження аналізують структуру комунікації на трьох різних рівнях: макро, мезо та мікро. Макрорівень включає спілкування індивіда протягом періоду, еквівалентного його чи її життя. Мезорівень вивчає індивідуальні форми спілкування, такі як гра, розмова та колективне обговорення. На мікрорівні аналізується взаємодія між суб'єктами спілкування типу «питання-відповідь», «подача інформації-ставлення до неї», «спонукання до дії-дія» тощо.

Існує багато моделей, які були розроблені для вирішення цих різних аспектів спілкування, але жодна модель не може задовольнити всі варіанти. Однією з найпростіших є діадна модель спілкування (пара).

Функції спілкування

Їх можна класифікувати по-різному. Одна з таких класифікацій поділяє їх на три основні класи: інформаційно-комунікативні, регулятивно-комунікативні та афективно-комунікативні (за даними дослідження [8, с. 266]).

Перша група, інформаційно-комунікативна, охоплює передачу та сприйняття інформації в психологічному сенсі. Це стосується як уже наявної, так і нової інформації. Спілкування є не тільки функцією поведінки та спільної діяльності, але й сприяє пізнанню.

Друга група, регулятивно-комунікативна, пов'язана зі способами впливу людей один на одного, такими як переконання, нав'язування та ін. Ця функція допомагає регулювати поведінку індивідів і формувати стратегії взаємодії.

Третя група, афективно-комунікативна, стосується емоційної сфери людини. Спілкування розкриває широкий спектр людських емоцій.

Другий підхід до класифікації функцій спілкування визначає його як координацію діяльності, порозуміння людей, розвиток і формування міжособистісних відносин, організацію спільної діяльності. Ця класифікація підкреслює важливість розгляду тем спілкування для підтримки добрих відносин і культури ділового спілкування.

Усі ці функції спілкування можна спостерігати в повсякденному житті. Вони взаємодіють і доповнюють один одного. У цьому контексті обмін інформацією визначається як діяльністю партнерів, так і їх розумінням та інтерпретацією. Це забезпечує єдність у діяльності, спілкуванні та пізнанні.

У загальній моделі теорії інформації комунікація розглядається як процес, у якому закодована інформація надсилається від відправника через канал до одержувача, який потім її декодує. Процес спілкування можна розглядати як обмін інформацією між людьми з метою розуміння інформації, якою обмінюються.

Обмін інформацією також може бути психологічним впливом на поведінку іншого партнера з метою її зміни. Комунікація вимірюється її здатністю впливати на суб'єктів спілкування, змінювати та розвивати інформацію та думки, прояснювати спілкування.

Спілкування характеризується здатністю нівелювати розбіжності в інформації та передавати найважливіші ідеї.

У соціальній психології виділяють два види спілкування: вербальне і невербальне. Невербальна комунікація включає паралінгвістичні елементи, такі як флексія, паузи та кінетичні знаки, але вербальна комунікація базується на мові. Метод «зорового контакту», організація простору й часу в спілкуванні, а також паралінгвістичні елементи (інтонація, паузи тощо) — усе це невербально.

Спілкування як взаємодія

Спілкування – це інтерактивний процес, коли учасники впливають один на одного та оцінюють дії. Вони також сприймають і відкидають спрямовані на них думки та емоції. Спілкування припиняється, якщо хоча б одна сторона

стає пасивною. Може статися так, що одна людина говорить, а інша не зацікавлена в тому, що вони говорять, навіть якщо це виглядає ввічливо. У цій ситуації немає взаємодії.

Спілкування важливе для фізичної взаємодії. Це допомагає планувати, адаптувати та об'єднувати людей. В результаті формуються позитивні міжособистісні стосунки. У деяких ситуаціях природа цих відносин визначає те, як люди взаємодіють.

Міжособистісну взаємодію можна розділити на два типи: співпраця або кооперація (де досягнення власних цілей не перешкоджає або лише трохи перешкоджає цілям інших) і суперництво (де досягнення власних цілей ускладнює або навіть виключає досягнення цілей інших). Ці типи взаємодії іноді називають такими термінами, як конфлікт і згода, опозиція та адаптація, асоціація та дисоціація.

Інша класифікація взаємодії базується на кількості суб'єктів. Він включає взаємодію між окремими особами, взаємодію між групами та окремими особами та взаємодію між двома окремими особами. Це може бути взаємодія, під час якої лідер групи впливає на всю групу, або коли вплив зазнає член звичайної групи. Взаємодія також може відбуватися, коли підгрупа впливає на члена групи. Разом з лідером групи підгрупа може взаємодіяти з одним або кількома членами групи. Як показало наше дослідження, у цій класифікації акцент робиться на концепції розвитку культури спілкування та особистісного зростання індивідів, які продуктивно взаємодіють. Це включає в себе перехід від простих форм до більш складних взаємодій, таких як спільна діяльність.

Спілкування - це здатність сприймати і розуміти один одного

Комунікація – це процес взаємодії учасників, які сприймають і розуміють один одного. Деякі психологи вважають, що спілкування - це процес пізнання однією людиною іншої людини, який передбачає відображення зовнішніх характеристик і співвіднесення їх з особистісними рисами. Під час пізнання одна людина емоційно оцінює іншу, намагається

зрозуміти вчинки іншої, виробляє стратегію зміни своєї поведінки та будує власну. У цьому процесі самосвідомість досягається шляхом рефлексії та ідентифікації. Ідентифікація – це процес уподібнення та ідентифікації з іншою людиною. Це допомагає зрозуміти вашого партнера по спілкуванню та може стимулювати відповідну поведінку, наприклад альтруїстичну чи гуманістичну. Рефлексія спілкування - це усвідомлення того, як люди сприймають і оцінюють один одного.

Розуміння та інтерпретація один одного залежить від низки факторів, таких як інформація, яку ми маємо про них, наше ставлення та багато іншого. Позитивне ставлення до невідомої людини може призвести до позитивної інтерпретації образу цієї людини. Негативне ставлення також може призвести до негативного сприйняття тих же рис.

Роль міжособистісних взаємин у спілкуванні

Спілкування передбачає міжособистісні стосунки, які є зв'язками, які люди відчують і які можна побачити в їх взаємному впливі та характері. Ці відносини мають велике значення для людей, як повітря та їжа. Негативні стосунки можуть ускладнювати продуктивну взаємодію та участь у спільній діяльності. Це впливає на здоров'я та настрій людини та позбавляє її радості життя. На спілкування також впливають нездорові міжособистісні стосунки. Обговорення часто обмежуються ярликами чи судженнями, що призводить до чорно-білого сприйняття.

Щоб система міжособистісних стосунків була ефективною, а суспільство залишалось здоровим, важливо уникати звички вважати, що вся людська поведінка має злий намір. Тому емоційна основа стосунків є важливою характеристикою. У спілкуванні деякі люди здатні викликати в інших позитивні емоції та підтримувати гарний настрій. Інші, однак, можуть створювати напругу та викликати негативні емоції, тривогу та напругу у стосунках. Тому для ефективної комунікації важливо дотримуватися емпатичних способів спілкування та мати гуманістичне ставлення у стосунках. Це передбачає точне чи неточне сприйняття внутрішнього світу людини зі

збереженням емоційних і змістовних відтінків. Ця емпатія і ці орієнтації є результатом високої культури спілкування. Це закладає основу майбутніх гуманістичних комунікативних установок.

Види та рівні спілкування

Спілкування – це багатовимірний і багатофункціональний процес. Його типи класифікуються в психології за різними ознаками. Існує кілька поширених класифікацій, зокрема:

1. Специфіка теми:

- Міжособистісне спілкування: взаємодія між людьми.
- Міжгрупове спілкування: взаємодія між різними групами.
- Соціальне спілкування: Взаємодія на суспільному рівні.
- Спілкування між індивідом або групою.

2. Кількісні характеристики досліджуваних:

- Самоспілкування: внутрішній діалог особистості.
- Міжособистісне спілкування: взаємодія між людьми.
- Масова комунікація: взаємодія з великою аудиторією.

3. Характеристики спілкування:

- Пряме та опосередковане спілкування.
- Діалогічне спілкування та монологічне спілкування

4. Цільовий напрям:

- Анонімне спілкування.
- Рольове спілкування.
- Неформальне, інтимне сімейне спілкування.

У нашому повсякденному житті ми стикаємося з багатьма видами спілкування. Це включає анонімне спілкування, коли ми спілкуємося з незнайомцями. Коли контактів багато, деякі люди намагаються зменшити напругу за допомогою ритуальних прийомів, таких як погляд у вікно або заплющення очей.

Важливе значення має також спілкування, засноване на функціональній ролі. Перше враження та роль, обрана особою, можуть вплинути на взаємодію. Повага, дружелюбність і здатність інших розпізнавати особистість – все це є частиною цього. Взаємодія між керівником і підлеглим, наприклад, може вплинути на їх ставлення до відповідних ролей.

Незважаючи на те, що неформальне спілкування має умовний характер, воно передбачає обмін духовними цінностями. Його динамічний характер зосереджується на стосунках між людьми, а не на матеріальних чи престижних інтересах. Особливо важливою формою неформального спілкування є інтимно-сімейне спілкування. Він відіграє важливу роль у нашому повсякденному житті. Ми всі хочемо, щоб члени нашої родини були чуйними та здатними розуміти наші почуття, навіть якщо ми не виражаємо їх усно.

Рівень культури наших стосунків багато в чому визначаємо ми самі. Якщо ми не отримуємо очікуваного спілкування, це може бути тому, що ми не допомогли іншим знайти ефективні способи спілкування або що наш власний приклад був неясним.

У спілкуванні рольові позиції часто описують як «коригування зверху», «коригування знизу» та «коригування збоку». Наприклад, сидячи в автобусі, люди автоматично вибирають свою роль, що може вплинути на комфорт інших пасажирів. Навіть якщо вони не розмовляють, рольові позиції пасажирів можуть надати іншим людям цінну інформацію про них.

Ерік Берн описує життєві ігри, в які грають люди, використовуючи ролі «Батьків», «Дитини» і «Дорослого». У його концепції шість рівнів спілкування відображаються в різних життєвих іграх. Вони варіюються від «нульового» спілкування до «роботи», або ділового спілкування. Кожен рівень вимагає різних комунікаційних засобів і методів залежно від цілей.

Класифікація рівнів спілкування зазвичай базується на трьох рівнях:

1. Маніпулювання: Сюди входить діапазон поведінки, від грубої до навіть приємної. Цей рівень включає здатність впливати та контролювати інших.

2. Конкуренція та суперництво: Починаючи від спілкування, де домінує принцип «людина людині», до чесного суперництва, яке сприяє просуванню. Це включає конкуренцію за ресурси та посади, а також конкурентні взаємодії.

3. Співпраця: На цьому рівні у центрі уваги слоган «людина людині – людина». Це спосіб створити гуманні стосунки, де демонструється висока культура та гуманістичне ставлення.

Спілкування можна класифікувати на різні рівні. Проте багато хто спрощує його до обміну інформацією, інформаційно-комунікативної функції, не використовуючи діалог для організації спільної діяльності. Деякі люди можуть не знати, як розпізнавати інших, використовувати стереотипні ідеї або не вміти розшифрувати невербальне спілкування.

Знання різних аспектів спілкування допоможе вам спілкуватися ефективніше, а також духовно зростати для себе та інших. Ці навички та знання можна використовувати для вирішення стосунків і подолання труднощів у міжособистісній взаємодії.

Тому ми можемо зробити такі висновки.

1. Спілкування є життєво важливим для людського існування:

- Спілкування є невід'ємним аспектом людського існування. Це необхідно для виживання та єдності. Також включено генетичну основу культури спілкування.

2. Визначення комунікації:

- Спілкування можна визначити як міжособистісну та міжгрупову взаємодію, що ґрунтується на взаємній повазі та обміні інформацією, думками та почуттями.

3. Еволюція комунікаційних потреб:

- Спілкування розвивається від простих форм, таких як емоційний контакт, до більш складних форм, таких як інтимне та особисте спілкування.

4. Культура спілкування:

- Культура спілкування є результатом свідомого, розумного підходу до всіх його функцій, видів і сторін.

5. Вищий рівень моральної культури:

- Гуманістичні установки в міжособистісних стосунках, більш емпатичний підхід до сприйняття інших є ознаками вищого рівня моральної культури.

2.2 Роль суб'єктивного благополуччя у якості життя

У науці термін «суб'єктивне благополуччя» (СБ) відноситься до щастя і задоволеності життям. Це включає віру та відчуття, що життя сповнене позитивного досвіду, а не негативних подій. Дослідники SWB часто використовують опитування, щоб виміряти щастя людей. Однак інші методи також можуть підтвердити результати. Фактори, що впливають на суб'єктивне благополуччя, є як внутрішніми, як особистість і світогляд, так і зовнішніми, як соціальне середовище.

Вроджений темперамент людини, її соціальні відносини та вплив на суспільство є одними з ключових показників суб'єктивного благополуччя. Люди з високим суб'єктивним благополуччям, як правило, живуть довше, є здоровішими та мають міцніші соціальні зв'язки. Вони також більш продуктивні.

Дослідники також підкреслюють зв'язок між щастям і здоров'ям. Вони показують, що «щасливі» люди, як правило, зберігають своє здоров'я і навіть живуть довше. Це допомагає зрозуміти, що щастя — це не лише внутрішнє відчуття, але воно також корисне як для людини, так і для її оточення.

Щастя часто займає перше місце в списку людей, коли вони висловлюють свої бажання щодо життя. Коли люди думають про добробут і здоров'я своїх дітей, вони часто зосереджуються на матеріальних багатствах, але щастя завжди стоїть на першому місці в цьому списку. Багато людей говорять, що хочуть, щоб їхні діти були щасливі, незалежно від успіху чи статусу. Щастя є головною метою багатьох людей, і, мабуть, найважливішою. Важливо усвідомлювати, що щастя стосується не лише особистого благополуччя, а й позитивного впливу, яке воно справляє на інших.

Цей модуль досліджує «щастя», або суб'єктивне благополуччя (SWB), як явище, на яке впливають як внутрішні, так і зовнішні фактори. Високий рівень SWB може бути позитивним результатом, але він також важливий для майбутнього успіху. Вчені розробили ефективні методи вимірювання

«щастя», і за останні десятиліття вони зібрали значну інформацію про його причини.

Види щастя

Вчені виявили, що щастя має багато визначень. Філософи обговорюють цю тему протягом століть. Висока задоволеність життям, часті радісні емоції та невелика кількість негативних емоцій — це три основні типи щастя (Diener 1984). Вчені використовують термін «суб'єктивне благополуччя» для опису різних типів щастя, які об'єднані одним поняттям. Існує багато інших типів суб'єктивного благополуччя, але три основні, які представлені в таблиці, були піддані ретельному науковому аналізу. Таблиця також показує, що різні типи щастя можуть мати дещо різні причини.

Тип Щастя	Ознаки	Примітки
Висока задоволеність життям	Оцінка загального задоволення життям і його якості.	Основний фактор - оцінка життя вцілому.
Позитивні почуття	Часті позитивні емоції, такі як радість, захоплення тощо.	Залучає в себе радість та задоволення.
Негативні почуття	Нечасті вияви негативних емоцій, таких як стрес, сум тощо.	Визначається відсутністю негативних емоцій.

Цей підхід до щастя розглядає його багато аспектів і підкреслює, що його різні типи можуть мати свої відповідні, взаємопов'язані причини.

Three Types of Happiness	Examples	Causes
Life Satisfaction	• I think my life is great • I am satisfied with my job	• A good income • Achieving one's goals • High self-esteem
Positive Feelings	• Enjoying life • Loving others	• Supportive friends • Interesting work • Extroverted personality
Low Negative Feelings	• Few chronic worries • Rarely sad or angry	• Low neuroticism • One's goals are in harmony • A positive outlook

Таблиця 1: Три типи суб'єктивного благополуччя

Таблиця 1 показує, що щастя не є однаковим для всіх типів суб'єктивного благополуччя (SWB). Поєднання ключових елементів є тим, що призводить до високого рівня SWB (Diener & Biswas Diener, 2008).

Деякі люди відчують усі три аспекти щастя. Вони дуже задоволені, насолоджуються своїм життям, у них мало турбот і неприємних емоцій. Ті, кому бракує одного з цих трьох елементів, можуть бути нещасними. Ми всі знаємо людей, які виявляють певний тип щастя, але не інший. Уявіть собі літню людину, яка задоволена своїм життям. Вони досягли всіх своїх цілей, але можуть не відчувати такого задоволення через фізичні обмеження. Деякі люди можуть бути задоволені своїм життям, але вони також сповнені стресу, гніву та занепокоєння. Деякі люди радіють життю, але все одно вважають його невдачею. Немає єдиного рішення для щастя. Кожен компонент має свою причину. Щоб досягти щастя, необхідно культивувати кожен із елементів, які складають цей стан.

Причини суб'єктивного благополуччя

Існують зовнішні впливи на щастя людей — обставини, в яких вони живуть. Комуś важко відчувати себе щасливим у бідності, зі слабким здоров'ям або з важкохворою дитиною. Легше бути щасливим, якщо вас оточують друзі та сім'я, які підтримують вас, у вас достатньо ресурсів для задоволення основних потреб і ви маєте міцне здоров'я. Є, однак, винятки:

люди, які переживають депресію або нещастя, навіть маючи відмінне здоров'я. Таким чином, щастя людей залежить від їх світогляду та особистих рис, або зовнішніх обставин, у яких вони перебувають. Щастя різне для кожного, як з точки зору особистості, так і з точки зору перспективи. Рівень щастя неможливо передбачити, знаючи лише умови їхнього життя.

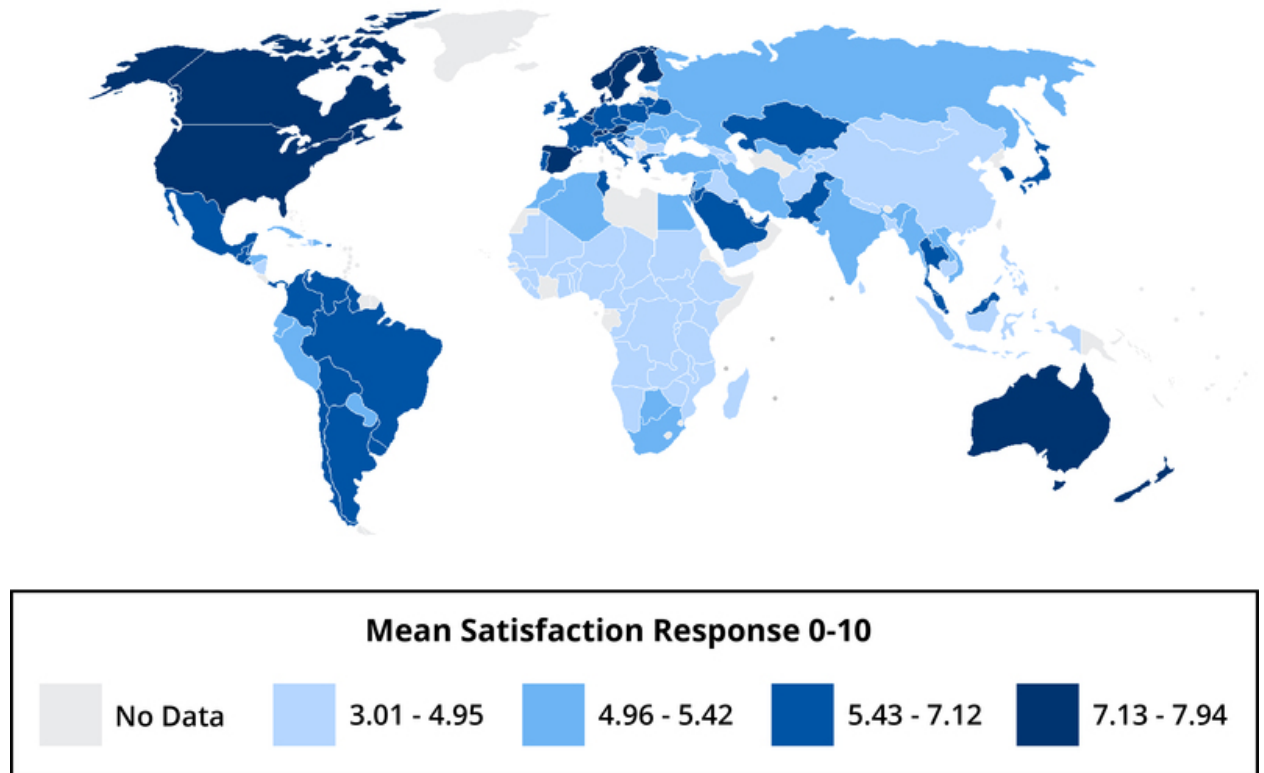
Нижче наведено таблицю, яка показує, як внутрішні та зовнішні фактори впливають на щастя. Індивідуальні відмінності існують у тому, що змушує людей відчувати себе щасливими. Однак фактори, наведені в таблиці, є значущими для більшості людей (Diener Suh Lucas Smith 1999; Lyubomirsky 2013; Myers 1992).

Internal Causes (Top-down influences)	Description
Inborn temperament	Studies of monozygotic (identical) twins raised apart indicate that our genes influence our happiness. Even when raised apart, identical twins tend to be similar in their levels of subjective well-being.
Personality and temperament	Personality is partly inborn and partly learned, and it influences our happiness. For example: Extroverts tend to have more positive feelings. Neurotics tend to have more negative feelings.
Outlook	People can develop habits of noticing the good things in life and interpreting ambiguous events in positive ways. Other people develop negative mental habits, leading to more unhappiness. One's culture also can influence whether we take an optimistic or pessimistic view of life.
Resilience	Happy individuals tend to bounce back more quickly after losses and negative events.
External Causes (Bottom-up influences)	Description
Sufficient material resources	People have enough money to meet their basic needs and fulfill their major goals.
Sufficient social resources	People differ in their need for social contact, but everyone needs some supportive and trusted others: family, a friend, or a partner, or sometimes all three. We need other people to lead a fulfilled life.
Desirable society	Our own efforts and circumstances influence our happiness, but so does the society in which we live. A society of hunger, war, conflict, and corruption is much less happy than one with material resources, high levels of trust and cooperation, and people who want to help each other.

Таблиця 2: Внутрішні і зовнішні причини суб'єктивного благополуччя
Соціальний вплив на щастя

Люди схильні зосереджуватися на своїх особистих стосунках, своїх успіхах і невдачах, а також на інших факторах, коли вони думають про своє щастя. Суспільство, в якому живуть люди, сильно впливає на їхнє щастя. Іноді легко забути важливість соціальних умов і середовища для щастя.

На малюнку 1 ми можемо побачити глобальний рівень задоволеності життям. Зверніть увагу, що темніші ділянки карти представляють країни з високим рівнем задоволеності життям. З іншого боку, найяскравіші частини карти вказують на дуже низьку задоволеність життям. Сірі зони на карті позначають місця, де неможливо зібрати дані про щастя через проблеми безпеки чи доступності.



Малюнок 1

Рівень задоволеності життям відносно високий у Північній Америці та Європі, але низький у значній частині Африки. В економічно розвинутих країнах задоволеність життям має вирішальне значення, оскільки люди часто почуваються нещасними, коли їм доводиться конкурувати з іншими за їжу, житло та інші основні потреби. Інші фактори, такі як здатність довіряти іншим і рівень впевненості, також можуть мати значний вплив на щастя в країні. Наша взаємодія з іншими має більший вплив на нашу задоволеність життям, ніж високий рівень матеріального достатку. Конфлікт є основним провісником

нещастя. Люди в країнах, де є багато конфліктів, як внутрішніх, так і між сусідами, відчують низький рівень щастя.

Гроші і щастя

Для задоволення наших потреб потрібен певний рівень доходу. Дуже бідні люди відчують невдоволення своїм життям (Diener & Seligman 2004). Зі збільшенням доходу його вплив на щастя зменшується. Чим вищий дохід, тим менше він впливає на загальну задоволеність життям. Багатші країни в середньому задоволені життям вище, ніж бідні країни. Сполучені Штати, незважаючи на подвоєння своїх доходів, не відчували значного зростання задоволеності життям. Важливо визначити рівень доходу, який забезпечить гідну якість життя, не змушуючи людину почуватися постійно бідною.

Згідно з дослідженнями, матеріалістичні люди часто менш щасливі. Тому було б мудро підкреслити важливість стосунків, а також інших аспектів життя, окрім матеріальних цінностей. Гроші можуть бути джерелом щастя, але коли інші речі, наприклад стосунки, приносяться в жертву заради грошей, це може призвести до відсутності щастя.

Прості люди можуть випромінювати щастя, а заможні почуватися нещасними. Деякі надзвичайно багаті люди в Південній Кореї нещодавно покінчили життя самогубством, мабуть, через стрес і негативні емоції. З іншого боку, дворник лікарні любить свою роботу, оскільки вважає, що важливо підтримувати чистоту для медсестер і пацієнтів. Деякі мільйонери нещасливі, тому що вони не мільярдери. Деякі люди з низькими доходами можуть бути щасливими, тому що вони навчилися жити на повну з тим, що мають.

Матеріалізм може знизити задоволеність життям, оскільки ставлення грошей вище інших речей, наприклад стосунків, може викликати відчуття нещастя. Гроші можуть бути перешкодою для щастя, якщо люди ставлять їх понад усе. Було також виявлено, що люди, які не заробляють багато грошей, можуть відчувати менше щастя в цілому, особливо якщо вони роблять гроші центром свого життя. Це може бути тому, що ви пожертвували занадто

багатьом заради інших сфер, таких як стосунки, духовність чи особисті інтереси.

Запорукою успішного життя не обов'язково є матеріальний достаток чи високий дохід. Моной, індієць-водій рикші з Калькутти, є гарним прикладом того, як люди все ще можуть відчувати щастя та задоволення від свого життя, незважаючи на обмежені ресурси. Багато людей надають більше значення сім'ї, друзям і релігії, ніж змістовній роботі. Прагнення, порівняння з іншими, адаптивність також є психологічними факторами, які впливають на задоволеність життям. Щоб уникнути невдоволення, викликаного недосяжними цілями, важливо встановити реалістичні та гнучкі прагнення.

Для щастя важливі світогляд і стійкість. Кожен стикається з розчаруваннями, невдачами і проблемами в житті. Щастя не приходить до людей, які ніколи не стикаються з труднощами, тому що таких людей не існує. Натомість він приходить до тих, хто може адаптуватися та реагувати на розчарування та невдачі. Щастя визначається не лише зовнішніми обставинами, а й нашим власним сприйняттям життя.

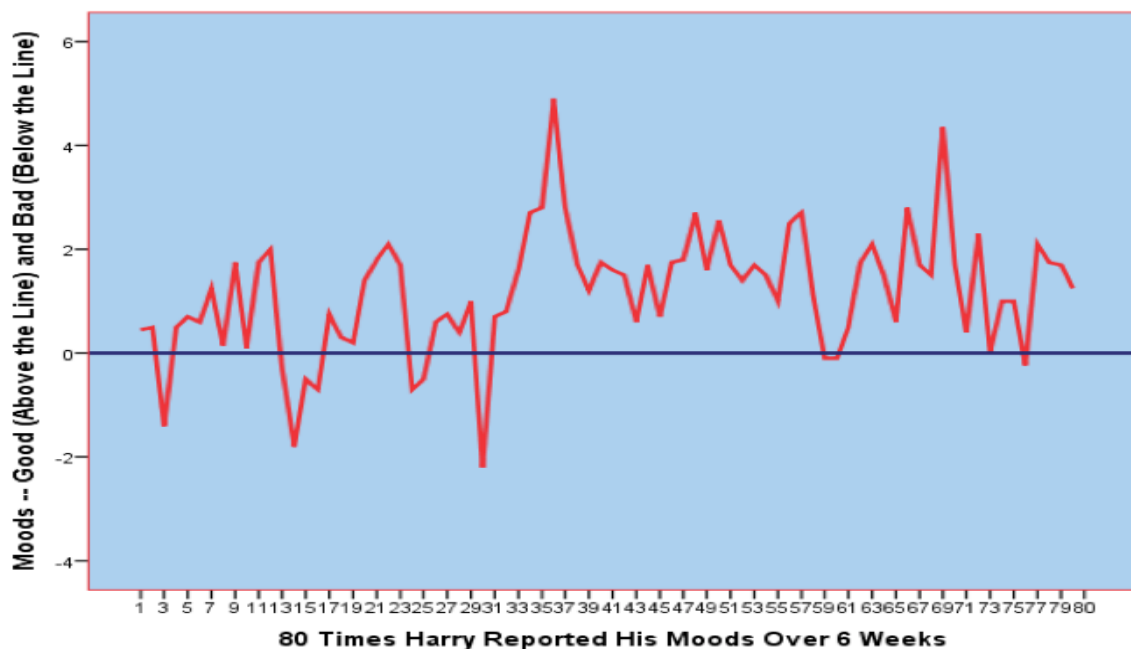
Адаптація до обставин

Розуміння щастя вимагає розуміння процесу адаптації. На емоційну стійкість людей впливають як позитивні, так і негативні події. З часом вони адаптуються до таких ситуацій і повертаються до свого звичного рівня щастя. Багато людей відчувають хвилювання, коли одружуються. Однак з часом початкове хвилювання зникає, і людина звикає до нового шлюбу. Шлюб стає частиною повсякденного життя і рутини, що призводить до повернення щастя. Це звичайний процес, але мало хто очікує, що він буде власним. Навіть після багатьох років шлюбу деякі люди можуть бути трохи щасливішими. Однак деякі люди залишаються на дуже високому емоційному рівні.

З часом люди адаптуються до негативних ситуацій. Багато людей відчувають тимчасове погіршення настрою після втрати роботи, але з часом вони адаптуються до нових обставин і знаходять стабільність. У деяких випадках, як-от безробіття, людям може знадобитися багато часу, щоб

адаптуватися. Навіть через кілька років вони все ще можуть не повернутися до свого нормального стану. Адаптація до цих ситуацій може відрізнятись від людини до людини.

На 2 показано процес адаптації до нових обставин. Гаррі, студент коледжу, який лікується від лімфоми Ходжкіна, показує щоденні зміни настрою протягом шести тижнів. Його настрої коливалися під час лікування, але залишався позитивним. Настрій Гаррі покращився після того, як йому повідомили про ремісію лімфоми. Однак ця позитивна емоційна реакція швидко змінилася, демонструючи схему початкової сильної реакції та подальшої адаптації. Навіть у довгостроковій перспективі емоції можуть дещо змінитися.



Малюнок 2: Щоденні настрої Гаррі

Результати високого суб'єктивного благополуччя

Щастя – це щось позитивне? Щастя – це просто приємний стан благополуччя, який може змусити нас забути про глобальні проблеми. Чи краще для людей прагнути до щастя чи залишатися реалістично усвідомленими, навіть якщо це означає конфлікти? Деякі люди стверджують, що щастя веде до пасивності та байдужості. Це може зробити людей

поверхневими та незацікавленими проблемами світу. Більшість досліджень показує, що щасливіші люди є здоровішими, більш товариськими, більш продуктивними та краще сприяють суспільству в цілому (Diener & King, 2005; Lyubomirsky, King, & Diener, 2012). Найкомунікабельніші люди, як правило, найщасливіші. У наведеній нижче таблиці підсумовуються основні висновки.

Positive Outcomes	Description of Some of the Benefits
Health and Longevity	Happy and optimistic people have stronger immune systems and fewer cardiovascular diseases. Happy people are more likely to perform healthy behaviors, such as wearing seat belts and adhere to medical regimens. They also seem on average to live longer.
Social Relationships	Happy people are more popular, and their relationships are more stable and rewarding. For example, they get divorced less and are fired from work less. They support others more, and receive more support from others in return.
Productivity	Organizations in which people are positive and satisfied seem to be more successful. Work units with greater subjective well-being are more productive, and companies with happy workers tend to earn more money and develop higher stock prices.
Citizenship	Happy people are more likely to donate their time and money to charitable causes and to help others at work.

Таблиця 3: Користь щастя

Хоча відчуття щастя загалом має багато переваг, це не означає, що люди повинні постійно перебувати в стані ейфорії. Іноді почуття тривоги або смутку корисно. Навіть невелике занепокоєння в поєднанні з позитивними емоціями може покращити креативність. Багато успішних людей зазвичай позитивні, але іноді відчують негативні емоції. Не обов'язково завжди бути щасливим, щоб досягти великих висот. Хронічне почуття смутку може бути шкідливим. Важливо знати, наскільки люди щасливі. Нормально відчувати себе щасливим і позитивним, але іноді відчувати тривогу або стрес.

Вимірювання щастя

Щоб виміряти щастя, дослідники суб'єктивного благополуччя (SWB) переважно використовують шкали самооцінки. Люди оцінюють свій рівень щастя в опитуваннях. Учасники використовують пронумеровані шкали, щоб вказати рівень задоволення, який вони відчують, свої позитивні емоції та наявність негативних почуттів чи ні. Щоб дізнатися, де ви перебуваєте на цих шкалах, ви можете відвідати веб-сайт internal.psychology.illinois...er/scales.html або завершити добре-будучи масштабом нижче. Ці показники можуть дати вам уявлення про те, що люди думають про своє загальне щастя.

Below are eight statements with which you may agree or disagree. Using the 1–7 scale, indicate your agreement with each item by picking the appropriate response for each statement.

- 7 – Strongly agree**
- 6 – Agree**
- 5 – Slightly agree**
- 4 – Neither agree nor disagree**
- 3 – Slightly disagree**
- 2 – Disagree**
- 1 – Strongly disagree**

- ☐ I lead a purposeful and meaningful life
- ☐ My social relationships are supportive and rewarding
- ☐ I am engaged and interested in my daily activities
- ☐ I actively contribute to the happiness and well-being of others
- ☐ I am competent and capable in the activities that are important to me
- ☐ I am a good person and live a good life
- ☐ I am optimistic about my future
- ☐ People respect me

Scoring:

Add the responses, varying from 1 to 7, for all eight items. The possible range of scores is from 8 (lowest possible) to 56 (highest PWB possible). A high score represents a person with many psychological resources and strengths.

Процвітаюча шкала

Незважаючи на те, що шкали самооцінки вважаються відносно надійними (Diener Inglehart & Tay 2012), вони все одно можуть мати негативний вплив на людей через брехню, обман або їхній настрій у той час. Зважаючи на обмеження цих шкал і неточності самооцінки, дослідники часто звертаються до біологічних показників щастя. До них відноситься сила імунної системи людини або активність різних областей мозку, пов'язаних із вищим рівнем щастя. Вчені також використовують звіти друзів, членів родини та колег, щоб оцінити, наскільки людина щаслива. Інші методи можна використовувати для подолання обмежень шкал самооцінки. Однак більшість базується на індивідуальних виразах і пронумерованих шкалах.

Існують шкали для вимірювання задоволеності життям (Pavot and Diener, 2008), а також позитивних і негативних емоцій, а також оцінки психологічного благополуччя людини. Психологічне благополуччя пов'язане з відчуттям того, що життя має сенс, близькими стосунками та опануванням важливої життєвої діяльності.

Висновки до розділу 1.

Суб'єктивне благополуччя – це суб'єктивне переживання людини, самооцінка, яка відображає її загальне щастя та задоволеність. Цей показник включає емоційний, психологічний і соціальний аспекти.

Людина вимірює та оцінює власну задоволеність життям на основі особистого сприйняття та досвіду. Це включає загальну задоволеність життям, позитивні почуття, задоволення в різних сферах життя, таких як робота, стосунки та здоров'я, а також сенс і цінність.

Є кілька причин, чому суб'єктивне благополуччя важливо:

1. Показник якості життя: він відображає стан розуму людини та загальну задоволеність життям. Це також вказує на позитивні емоції та почуття.

2. Багато людей мають суб'єктивну мету: вони хочуть бути щасливими та задоволеними у своєму житті.

3. Вплив на психічне здоров'я та фізичне благополуччя: високий рівень суб'єктивного благополуччя пов'язаний із покращенням психічного та фізіологічного здоров'я та зменшенням схильності до депресії та психологічних проблем.

4. Позитивний вплив на міжособистісні стосунки. Люди, які щасливіші та задоволені своїм життям, мають здоровіші та повноцінніші стосунки з іншими людьми, що сприяє кращому спілкуванню, співчуттю та соціальній підтримці.

Загалом суб'єктивне благополуччя визначається індивідуальним досвідом. Він відіграє життєво важливу роль у розвитку людини, дозволяючи краще зрозуміти благополуччя та якість життя.

РОЗДІЛ 2

МАТЕРІАЛ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Характеристика вибірки

У сучасному світі виникає необхідність ретельного дослідження соціальних взаємодій в умовах війни. В нашому дослідженні були обрані респонденти за віком: 1 група – від 18 до 24 років; 2 група – від 25 до 35 років.

Молодь у віці від 18 до 24 років переживає ключовий період формування особистості, вибору життєвого шляху та встановлення соціальних відносин. Військові конфлікти можуть значно впливати на їхні погляди та переконання. З іншого боку, особи віком від 25 до 35 років можуть мати більше досвіду та стійкість у вирішенні викликів, пов'язаних із війною.

Соціокультурний контекст також грає важливу роль. Молодь може бути більш вразливою до соціальних впливів, тоді як доросліша група може вже мати розвинуті стратегії адаптації до змін. Розуміння, як різні вікові групи реагують на стресові ситуації в умовах військових дій, може допомогти сформулювати ефективні стратегії підтримки та взаємодії.

Метою емпіричної частини нашого дослідження є аналіз впливу самотності та соціальної підтримки з різних джерел (сім'я, друзі, та значна людина) на адаптаційний потенціал особи.

Задачі емпіричного етапу дослідження визначено наступним чином:

1. **Формування вибірки респондентів:** Розподілити респондентів на дві вікові групи для вивчення впливу самотності та соціальної підтримки на їх адаптаційний потенціал.
2. **Підбір діагностичних методів:** Вибрати відповідні методи для вимірювання рівня самотності та соціальної підтримки, а також для оцінки адаптаційного потенціалу респондентів.
3. **Емпіричне дослідження адаптаційного потенціалу:** Провести аналіз та оцінку адаптаційного потенціалу учасників дослідження.

4. **Виявлення рівня самотності:** Здійснити оцінку та порівняння рівня самотності серед респондентів обох вікових груп.

5. **Визначення рівня соціальної підтримки респондентів:** Оцінити та порівняти рівень отриманої соціальної підтримки серед обраних вікових груп.

6. **Порівняння отриманих даних:** Аналізувати та порівнювати результати дослідження для визначення взаємозв'язку між самотністю, соціальною підтримкою та адаптаційним потенціалом респондентів.

Отже, вибір вікових груп у дослідженні є обґрунтованим з урахуванням фаз життя, соціокультурного контексту та потреб дослідження особливостей соціальної взаємодії під час війни в різних вікових категоріях.

2.2. Методи дослідження

Відповідно до визначених задач були обрані дані методики:

- Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» [Маклаков, Черм'янін]

- Шкала самотності, UCLA

- Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки, MSPSS

Обрані методики відповідають поставленим завданням та дозволять отримати комплексні дані для аналізу впливу самотності та соціальної підтримки на адаптаційний потенціал респондентів у вибраних вікових групах.

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»

[Маклаков, Черм'янін]

Багаторівневий опитувальник адаптивності особистості, розроблений Маклаковим і Черм'яніним у 1992 році, був розроблений для аналізу адаптивних здібностей індивіда з використанням психофізіологічних і соціально-психологічних особливостей, що відображають його психічний і соціальний розвиток.

Анкета складається з 165 запитань і має чотири рівні структури. Він надає інформацію різного обсягу та типу.

Шкали 1-го рівня є незалежними і відповідають базовим шкалам MMPI. Це дозволяє визначити риси характеру та типології особистості.

Шкали 2-го рівня відповідають шкалам в опитувальнику «Розлади дезадаптації». Даний опитувальник призначений для виявлення дезадаптивних розладів - насамперед астенічних або психотичних реакцій і станів.

Шкали 3-го рівня включають моральну нормативність, комунікативний потенціал (КП) і поведінкову регуляцію.

Шкали 4-го рівня використовуються для оцінки адаптивних можливостей особистості (ПАП).

Методика обрана на основі теорії тесту, яка розглядає адаптацію як активний процес пристосування індивіда до умов соціального середовища на всіх рівнях. Ефективна адаптація залежить від генетично обумовлених властивостей нервової системи, а також від виховання і самооцінки особистості. Викривлення самосприйняття можуть викликати порушення адаптації. До них відносяться посилення конфліктів, нерозуміння соціальних ролей і погіршення здоров'я.

Поведінкова регуляція (БР) визначає здатність регулювати взаємодію з оточуючим середовищем, враховуючи такі елементи, як самооцінка, нервово-психологічна стійкість і соціальна підтримка.

Комунікаційний потенціал (СР), також відомий як здатність спілкуватися з іншими, є показником того, наскільки добре ви можете встановити взаєморозуміння. Це дуже важливо в груповій обстановці.

Моральна нормативність (МН), також відома як моральний конформізм, — це ступінь, до якого індивід відповідає соціальним вимогам і сприймає свої соціальні ролі.

Шкала самотності, UCLA

Шкала суб'єктивного відчуття самотності (UCLA Loneliness Scale) – це тест-опитувальник, що був розроблений Д. Расселом, Л. Пепло та М. Фергюсоном у 1978 році. Цей метод широко використовується для вимірювання рівня самотності. Оцінка самотності є ключовим аспектом у дослідженні впливу самотності на адаптаційний потенціал, особливо в умовах різних джерел соціальної підтримки.

Інструкція: Вам буде представлено низка тверджень. Ретельно розгляньте кожне твердження і оцініть частоту його прояву відносно вашого життя, обираючи один із чотирьох варіантів відповідей: "ніколи", "рідко", "іноді", "часто". Виберіть варіант, який найкраще відображає ваш досвід.

Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки, MSPSS

MSPSS дозволяє вимірювати рівень сприйняття соціальної підтримки від різних джерел (сім'я, друзі, значна людина). Це важливо для належного врахування впливу соціальної підтримки на адаптаційний потенціал особи, забезпечуючи повніший аналіз впливу різних аспектів соціальної мережі.

Метод математичної статистики – коефіцієнт кореляції Пірсона (r -Пірсона).

Нульова гіпотеза (H_0): Соціальна взаємодія індивіда не має статистично значущого впливу на його особистісний адаптивний потенціал під час воєнних дій.

Альтернативна гіпотеза (H_1): Соціальна взаємодія індивіда має статистично значущий вплив на його особистісний адаптивний потенціал під час воєнних дій.

Висновки до розділу 2

Сучасна психологічна теорія та практика потребує додаткових досліджень, які мають важливе значення для розробки ефективних стратегій соціальної підтримки та психологічної допомоги в умовах війни та конфліктів, сприяючи створенню більш адаптивних та стійких громад. В межах нашого наукового дослідження, ми обрали вибірку респондентів з двох вікових груп: 18-24 років та 25-35 років, з метою проаналізувати їх реакцію на соціальні виклики в умовах воєнного конфлікту. Крім того, ми вибрали методики, спрямовані на дослідження впливу самотності та соціальної підтримки (сім'ї, друзів та значної людини) на адаптаційний потенціал респондентів. Нашу діагностичну основу склали наступні методики: багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» [Маклаков, Черм'янін]; шкала самотності, UCLA; багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки, MSPSS.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»

[Маклаков, Черм'янін]

Перший крок нашого дослідження полягав у визначенні рівня адаптивного потенціалу у респондентів різного віку. Для виконання даного кроку, першою була застосована методика «багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» [Маклаков, Черм'янін]». Середні результати ми навели в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Середні показники респондентів по першій методиці «Адаптивність»

	Перша група	Друга група
Особистісний адаптивний потенціал	1,87	2,26
Нервово-психічна стійкість	2,7	2,93
Комунікативні здібності	3,87	3,89
Моральна нормативність	4,63	4,52

За отриманими даними можемо побачити, що респонденти першої групи (18-24 роки) набрали низький середній бал адаптивного потенціалу. Це може свідчити про те, що під впливом воєнних дій молодше покоління може відчувати важкість у власному самовизначенні та адаптації до нових умов. Також нервова-психічна стійкість та комунікативні здібності теж набрали низький бал, що може свідчити про виклики у справлянні стресу та у взаємодії з оточуючими.

Тільки моральна нормативність набрала середній показник, що говорить про збереження високого етичного стандарту у молодшій групі.

Можемо зробити висновок, що в контексті воєнного конфлікту молодше покоління виявляє себе менш адаптованим, з меншою стійкістю до стресу та обмеженими комунікативними навичками. Однак важливо враховувати, що високий рівень моральної нормативності може свідчити про збереження етичних цінностей серед цієї групи. Це вказує на необхідність розвитку та впровадження психологічних підходів для підтримки адаптації та соціально-психологічної реабілітації молодого покоління в умовах воєнного конфлікту.

Натомість для другої групи (25-35 років) характерні деяка прогресія у показниках, але все одно вони залишаються на низькому рівні. Це може казати, що серед старшого покоління також існують труднощі у самовизначенні та адаптації до нових умов, які можуть бути пов'язані з воєнним конфліктом або іншими соціально-політичною невизначеністю.

Нервова-психічна стійкість та комунікативні здібності також залишаються на низькому рівні, що може вказувати на виклики у справлянні стресу та обмеженість у взаємодії з оточуючими серед старших респондентів.

У той час як моральна нормативність показує середній результат, трошки менший, ніж у першій групі, це може свідчити про збереження етичних стандартів серед цієї групи. Це може вказувати на те, що незважаючи на труднощі та стрес, пов'язані зі складними суспільними умовами, респонденти зберігають високі моральні принципи та цінності.

Це може бути важливим аспектом, оскільки збереження моральної нормативності може впливати на психологічну стійкість і внутрішню стабільність серед учасників дослідження. Такий результат може вказувати на важливість етичних цінностей як ресурсу для подолання викликів та зміцнення психічного благополуччя в умовах нестабільності.

Ці дані вказують на те, що обидві вікові групи можуть відчувати вплив складних соціальних умов, й важливо враховувати це при розробці програм та

стратегій психологічної підтримки для покращення адаптаційних можливостей серед різних вікових категорій в умовах воєнного конфлікту.

Отже, проведений первинний етап збору даних допоміг провести аналіз та оцінку адаптаційного потенціалу учасників дослідження та виявити невелику динаміку показників серед респондентів в залежності від віку. Результати вказують на важливі розділи адаптаційного потенціалу, такі як нервова-психічна стійкість, комунікативні здібності та моральна нормативність, що можуть відображати вплив соціально-психологічних чинників, зокрема воєнного конфлікту чи інших труднощів.

3.2. Шкала самотності, UCLA

Наступний крок збору даних був у здійсненні оцінки та порівнянні рівня самотності серед респондентів обох вікових груп. Для цього була використана методика «Шкала самотності, UCLA». Отримані дані зазначені в таблиці 3.2

Таблиця 3.2

Середні показники самотності респондентів

	Перша група	Друга група
Самотність	41,07	42,96

Середній показник самотності у обох групах, який знаходиться в діапазоні 30-50, свідчить про те, що учасники дослідження в середньому відчують помірний рівень самотності, проте цей рівень не є надто високим. Також різниця між результатами дуже мала, щоб відзначати якісь вікові особливості.

Діапазон 30-50 вказує на те, що особи можуть періодично відчувати самотність, але в цілому мають достатньо соціальної взаємодії та підтримки для зменшення цього відчуття. У контексті воєнного конфлікту чи інших трудних умов важливо враховувати, що самотність може бути результатом складних обставин та стресорів.

Аналіз цього показника може слугувати основою для подальшого розуміння соціального благополуччя та психологічної стійкості учасників дослідження та визначення можливих напрямків психологічної підтримки для забезпечення ефективного впорядкування з відчуттям самотності в умовах екстремальних обставин.

3.3. Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки, MSPSS

Останнім кроком збору даних був у визначені рівня соціальної підтримки респондентів обох вікових груп. Для цього була використана методика «Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки, MSPSS».

Отримані дані зазначені в таблиці 3.3

Таблиця 3.3

Середні показники соціальної підтримки респондентів

	Перша група	Друга група
Підтримка сім'ї	4,82	5,28
Підтримка друзів	5,25	4,92
Підтримка значної людини	5,32	5,27

1. Підтримка сім'ї:

За отриманими даними можна зазначити, що друга група вказує на вищий рівень сприйняття підтримки від сім'ї порівняно з першою групою. Це може вказувати на те, що особи від 25 до 35 років оцінюють рівень підтримки від сім'ї як більш задовільний. Це може бути важливим фактором для їх адаптації та психологічної стійкості в умовах війни чи конфлікту. Високий рівень підтримки від сім'ї може сприяти кращому впорядкуванню з труднощами та стресом, що виникають в зоні конфлікту.

2. Підтримка друзів:

У цьому випадку можна помітити, що перша група вказує на вищий рівень сприйняття підтримки від друзів порівняно з другою групою. Це може свідчити про те, що молодша категорія віком оцінює рівень підтримки від друзів як більш задовільний.

3. Підтримка значної людини:

В даному випадку різниця у рівнях підтримки від значної людини між двома групами невелика. Обидві групи оцінюють цей аспект приблизно на одному рівні.

Загальною тенденцією є те, що в обох групах респондентів сприйняття підтримки від сім'ї та значної людини вище, ніж підтримка від друзів.

Узагальнюючи, можемо зробити висновок, як вікові групи сприймають та оцінюють різні аспекти соціальної підтримки в умовах війни. Це інформація може бути корисною для розробки програм та стратегій психологічної підтримки в умовах конфлікту, спрямованих на врахування конкретних потреб різних вікових груп.

3.4. Кореляційний аналіз

Дослідивши різні психологічні параметри, ми використали метод кореляційного аналізу для визначення значущих факторів у структурі дослідженого явища в обох вибірках. Результати цього аналізу приведені у таблицях 3.4.1 та 3.4.2.

Таблицях 3.4.1

Вплив самотності на особистісний адаптивний потенціал (ОАП)

Показники тестів	Самотність (перша група)	Самотність (друга група)
ОАП	-0.69935 $\rho \leq 0.01$	-0.69935 $\rho \leq 0.01$

Отже, отримані результати надають важливий висновок щодо взаємозв'язку психічних параметрів та відчуття самотності в обох групах. Це стає ключовим психологічним аспектом нашого дослідження. Зокрема, виділяється висока взаємозалежність зниження особистісного адаптивного потенціалу та високого рівня самотності. Це може свідчити про те, що особи з меншими резервами особистості можуть сильніше відчувати власну ізолюваність та важкість у встановленні соціальних зв'язків.

З огляду на важливість цих психічних аспектів, вироблення стратегій психологічної підтримки та реабілітації, спрямованих на підвищення особистісного адаптивного потенціалу, може стати ефективним інструментом для зменшення відчуття самотності в обох вибірках населення.

Таблиця 3.4.2

**Вплив соціальної підтримки на особистісний адаптивний
потенціал (ОАП)**

Показники тестів	ОАП (перша група)	ОАП (друга група)
Підтримка сім'ї	0.38709 ($\rho \leq 0.05$)	0.53113 ($\rho \leq 0.01$)
Підтримка друзів	-0.01238 ($\rho > 0.05$)	0.61753 ($\rho \leq 0.01$)
Підтримка значної людини	0.07041 ($\rho > 0.05$)	0.63 ($\rho \leq 0.01$)

На основі отриманих даних можна визначити, що існує статистично значущий зв'язок між рівнем підтримки сім'ї та особистісним адаптивним потенціалом у досліджуваних вікових групах. Це свідчить про важливість сімейних взаємин у формуванні психологічної стійкості та здатності адаптуватися до різних життєвих обставин.

Слід відзначити, що взаємозв'язок між підтримкою сім'ї та особистісним адаптивним потенціалом збільшується зі зростанням віку. Це може вказувати на те, що з віком люди все більше цінують та спираються на підтримку родини для подолання життєвих труднощів.

Потрібно приділяти увагу розвитку сімейних відносин та підтримки, оскільки це може впливати на психологічну стійкість та здатність адаптуватися до життєвих викликів, особливо у старших вікових групах.

Отримані результати показують важливі взаємозв'язки між рівнем особистісного адаптивного потенціалу (ОАП) та підтримкою друзів у різних вікових групах. Для першої групи (18-24 років) виявлено, що кореляція між ОАП та підтримкою друзів є нестатистично значущою ($\rho > 0.05$), що може вказувати на відсутність суттєвого впливу дружби на рівень адаптивності у цій групі.

У другій групі (25-35 років) спостерігається статистично значущий зв'язок між ОАП та підтримкою друзів ($p \leq 0.01$). Це може вказувати на те, що для осіб старшого віку важливим є взаємозв'язок з друзями для підтримки та підвищення рівня адаптивності.

Тобто, різниця у характері взаємозв'язку між ОАП та підтримкою друзів у різних вікових групах може свідчити про різний вплив соціальних зв'язків на адаптаційний потенціал учасників дослідження в залежності від їхнього віку.

Отримані результати вказують на важливий взаємозв'язок між особистісним адаптивним потенціалом (ОАП) та підтримкою значної людини в різних вікових групах. У першій групі (18-24 роки) знайдено, що кореляція між ОАП та підтримкою значної людини не є статистично значущою ($p > 0.05$), що може вказувати на те, що вплив підтримки від значної людини на адаптивний потенціал молодших осіб може бути менш вираженим.

У другій групі (25-35 років) спостерігається статистично значущий зв'язок між ОАП та підтримкою значної людини ($p \leq 0.01$). Це може вказувати на те, що для осіб старшого віку важливим є взаємозв'язок з значною людиною для підтримки та підвищення рівня адаптивності.

Отже, різниця у характері взаємозв'язку між ОАП та підтримкою значної людини в різних вікових групах може свідчити про різний вплив соціальних зв'язків на адаптаційний потенціал учасників дослідження в залежності від їхнього віку.

Отже, можна зробити висновок, що роль сімейної підтримки має вирішальне значення для обох вікових груп. У той час як підтримка від друзів та значущої людини не виявилася значущою для першої групи, це може обмежити ресурси для підвищення їхнього адаптаційного потенціалу. Натомість, друга група відзначається цінуванням всіх аспектів підтримки та має вищий рівень адаптаційного потенціалу.

Висновки до розділу 3

В результаті проведеного дослідження були виявлені важливі взаємозв'язки між психічними показниками, рівнем самотності та соціальною підтримкою учасників з двох вікових груп – 18-24 років і 25-35 років.

Загальна тенденція вказує на те, що сімейна підтримка має визначальне значення для формування особистісного адаптивного потенціалу у обох групах. Особи в обох вікових категоріях високо цінують сімейні взаємини, що вказує на їхню важливість для психологічного благополуччя та стійкості.

Водночас виявлено різницю в сприйнятті соціальної підтримки від друзів та значущої людини між різними віковими групами. У молодших осіб відсутній статистично значущий зв'язок між цими аспектами та адаптивним потенціалом, що може свідчити про меншу вагу цих відносин на їхню адаптацію. У той час як у старших осіб виявлено статистично значущий зв'язок, що підкреслює важливість соціальних взаємин для їхнього адаптивного потенціалу.

Отримані результати вказують на необхідність уважного врахування соціокультурних та вікових відмінностей при розробці програм психологічної підтримки та адаптації в умовах викликів та стресів, зокрема в період війни та конфліктів.

ВИСНОВКИ

1. Спілкування - необхідна умова людського об'єднання, виявляючись у різних формах від простого емоційного контакту до складних видів взаємодії. Культура спілкування включає свідоме використання його аспектів, а вищий рівень моральної культури передбачає гуманістичний підхід у взаєминах та емпатію.

Суб'єктивне благополуччя - особистий досвід та оцінка власного життя. Визначається на основі задоволеності, щастя та відчуття сенсу. Важливе для визначення загального стану та якості життя, впливає на фізичне та психічне здоров'я та визначає цілі багатьох людей. Розуміння цього аспекту сприяє покращенню якості життя та добробуту.

2. За отриманими даними нашого дослідження визначається, що взаємозв'язок із сім'єю та значною людиною є важливим для обох груп, але підтримка від друзів для першої групи молодших осіб є ще більш важливою. Ця інформація може використовуватися для розробки психологічних програм та стратегій підтримки в умовах війни, зокрема, з урахуванням специфічних потреб різних вікових груп.

3. Отже, за аналізом адаптаційного потенціалу учасників дослідження, можна сказати про невелику динаміку показників серед респондентів в залежності від віку. Результати вказують на важливі розділи адаптаційного потенціалу, такі як нервова-психічна стійкість, комунікативні здібності та моральна нормативність, що можуть відображати вплив соціально-психологічних чинників, зокрема воєнного конфлікту чи інших труднощів.

4. Загальна тенденція вказує на те, що сімейна підтримка має визначальне значення для формування особистісного адаптивного потенціалу у обох групах. Особи в обох вікових категоріях високо цінують сімейні взаємини, що вказує на їхню важливість для психологічного благополуччя та стійкості. Водночас виявлено різницю в сприйнятті соціальної підтримки від друзів та значущої людини між різними віковими групами. У молодших осіб відсутній статистично значущий зв'язок між цими аспектами та адаптивним

потенціалом, що може свідчити про меншу вагу цих відносин на їхню адаптацію. У той час як у старших осіб виявлено статистично значущий зв'язок, що підкреслює важливість соціальних взаємин для їхнього адаптивного потенціалу. Отримані результати вказують на необхідність уважного врахування соціокультурних та вікових відмінностей при розробці програм психологічної підтримки та адаптації в умовах викликів та стресів, зокрема в період війни та конфліктів.

ВИКОРАСТАНІ ДЖЕРЕЛА.

1. Лозниця В. С. Психологія менеджменту: Навч. посібник.— К., 1997.
2. Дінер, Е. Суб'єктивне благополуччя. Психологічний вісник, 95, 542—575.
3. Дінер, Е., & Бісвас-Дінер Р. Щастя: Розкриття таємниць психологічного багатства. Малден, Массачусетс: Вілі/Блеквелл.
4. Дінер, Е., Селігман М.Е. Поза грошима: На шляху до економіки добробуту. Психологічна наука в суспільних інтересах.
5. Дінер Е., Тей Л. Чудова користь щастя для успішного і здорового способу життя. Звіт Робочої групи з добробуту, Королівський уряд Бутану. Доповідь Генеральній Асамблеї ООН: Добробут і щастя: нова парадигма розвитку.
6. Дінер Е., Інглхарт Р., & Тей Л. Теорія та обґрунтованість шкал задоволеності життям. Дослідження соціальних показників, у пресі.
7. Дінер, Е., Сух, Е.М., Лукас, Р.Е., і Сміт, Г.Л. (1999). Суб'єктивне благополуччя: Три десятиліття прогресу. Психологічний вісник, 125, 276—302.
8. Дінер, Е., Вірц, Д., Тов, В., Кім-Пріето, К., Чой, Д., Ойші, С., & Бісвас-Дінер, Р. Нові заходи благополуччя: Розквіт і позитивні і негативні почуття. Дослідження соціальних індикаторів, 39, 247—266.
9. Любомирський С. Міфи про щастя: Що повинно зробити вас щасливими, але ні, що не повинно робити вас щасливими, але робить. Нью-Йорк, Нью-Йорк: Пінгвін.
10. Любомирський С., Кінг Л., Дінер Е. Переваги частого позитивного впливу: Чи призводить щастя до успіху? Психологічний вісник, 131, 803—855.
11. Майерс, Д.Г. (1992). Прагнення до щастя: Відкриття шляхів до виконання, благополуччя та нескінченної особистої радості. Нью-Йорк, Нью-Йорк: Ейвон.

12. Павот, В., Дінер Е. Задоволеність масштабом життя та нова конструкція задоволеності життям. Журнал позитивної психології, 3, 137—152.

АНОТАЦІЯ

Темою магістерської роботи є «Особливості соціальної взаємодії під час війни». Загальна тенденція, що була виявлена в наших дослідженнях, свідчить про визначальну роль самотності, що при її зменшенні буде рости адаптивний потенціал особистості. Також, було проведено дослідження, що є зв'язок між сімейною підтримкою та формуванням особистісного адаптивного потенціалу як у молодших, так й у старших осіб. Обидві вікові категорії високо оцінюють сімейні взаємини, покладаючи на них великий акцент у забезпеченні психологічного благополуччя та стійкості. Однак важливо відзначити різницю в сприйнятті соціальної підтримки від друзів та значущої людини між цими групами.

У молодших осіб не виявлено статистично значущого зв'язку між цими аспектами та адаптивним потенціалом, що може свідчити про меншу вагу цих відносин на їхню адаптацію. Навпаки, у старших осіб виявлено статистично значущий зв'язок, що підкреслює важливість соціальних взаємин для їхнього адаптивного потенціалу.

Отримані результати вказують на необхідність уважного врахування соціокультурних та вікових відмінностей при розробці програм психологічної підтримки та адаптації в умовах викликів та стресів, зокрема в період війни та конфліктів.

ANNOTATION

The topic of the master's thesis is "Features of Social Interaction During War." The overall tendency identified in our research emphasizes the decisive role of loneliness, which, when reduced, contributes to the growth of adaptive potential in individuals. Additionally, studies have been conducted, revealing a correlation between family support and the formation of personal adaptive potential in both younger and older individuals. Both age groups highly value family relationships, placing significant emphasis on them for psychological well-being and stability.

However, it is important to note the difference in the perception of social support from friends and significant others between these groups.

For younger individuals, no statistically significant correlation was found between these aspects and adaptive potential, suggesting a lesser weight of these relationships on their adaptation. Conversely, in older individuals, a statistically significant correlation was identified, emphasizing the importance of social relationships for their adaptive potential.

The obtained results highlight the necessity of careful consideration of socio-cultural and age differences in the development of psychological support and adaptation programs, particularly during periods of challenges and stress, such as war and conflicts.