

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н. КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:
«Взаємозв'язок міжособистісних відносин та соціально-психологічної адаптації
під час війни»

Студента курсу групи другого
(магістерського) рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми «Психологія» за
спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ

Остапенко Є. М.

Керівник: Доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри загальної психології

Кряж І. В.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _

Кількість балів: ____

Члени комісії ____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Харків – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	1
РОЗДІЛ 1 ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СОЦІАЛЬНО - ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН	3
1.1 Поняття міжособистісних відносин	3
1.2 Поняття соціально-психологічної адаптації.....	12
Висновки до розділу 1	22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	24
2.1 Мета. завдання, характеристика вибірки.....	24
Висновки до розділу 2	29
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН ТА СОЦІАЛЬНО ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	31
3.1 Виявлення особливостей міжособистісних відносин у двох групах	31
3.2 Виявлення особливостей соціально-психологічної адаптації у двох групах	34
3.3 Кореляційний аналіз показників соціально-психологічної адаптації та міжособистісних відносин.....	40
Висновки до розділу 3	44
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	49
АНОТАЦІЯ.....	53
ABSTRACT	55
ДОДАТКИ.....	57
ДОДАТОК А.....	57
ДОДАТОК Б	62

ВСТУП

Актуальність дослідження. Спостереження, аналіз і розуміння взаємозв'язку між особистісними відносинами та соціально-психологічною адаптацією осіб під час воєнних конфліктів завжди викликали великий інтерес серед науковців, психологів, соціологів та інших гуманітарних дисциплін. Поняття військових конфліктів та війни є важливими в історії людства, і вони мають невимірно значущий взаємозв'язок із життям та психічним здоров'ям індивідів, а також із соціальним ландшафтом спільнот та суспільств в цілому.

З огляду на складність та руйнівну природу воєнних конфліктів, дослідження взаємозв'язку між особистісними відносинами та соціально-психологічною адаптацією під час війни набуває важливого суспільного та наукового значення. Зрозуміння та аналіз цього взаємозв'язку може сприяти розробці більш ефективних стратегій психологічної підтримки, реабілітації та реінтеграції осіб, які пережили військові події.

Актуальність даного дослідження не можна недооцінити у контексті сучасних геополітичних реалій, де військові конфлікти, внутрішні збройні конфлікти, терористична діяльність і міграційні кризи є актуальними викликами, що впливають на життя мільйонів людей. Особливо важливо враховувати, як війна взаємопов'язана із міжособистісними відносинами, які в свою чергу можуть вплинути на соціальну та психологічну адаптацію індивідів.

Дослідження взаємозв'язку між особистісними відносинами та соціально-психологічною адаптацією під час війни може сприяти розвитку більш глибокого розуміння та вдосконаленню підходів до роботи з ветеранами, жертвами війни, а також громадянами, які живуть в зонах конфлікту. Ця робота ставить перед собою завдання висвітлити важливий аспект вивчення впливу війни на людей, сприяючи розвитку стратегій і програм для поліпшення якості життя осіб, що пережили військові конфлікти, і сприяючи формуванню соціальної та психологічної підтримки відповідно до їх потреб.

Об'єкт дослідження - міжособистісні відносини.

Предмет дослідження – взаємозв'язок міжособистісних відносин та соціально-психологічної адаптації під час війни.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний огляд проблеми міжособистісних відносин та соціально-психологічної адаптації.
2. Визначити міжособистісні відносини у двох групах - молоді люди віком від 18 до 35 та зрілі люди віком від 35 до 60 років.
3. Визначити особливості соціально-психологічної адаптації у двох групах - молоді люди віком від 18 до 35 та зрілі люди віком від 35 до 60 років.
4. Вивчити взаємозв'язок міжособистісних відносин та соціально-психологічної адаптації у двох групах - молоді люди віком від 18 до 35 та зрілі люди віком від 35 до 60 років..

Методи дослідження. Опитувальник міжособистісних відносин Шутца, Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) А.Г. Маклакова і С.В.Чермяніна.

Методи статистичного аналізу. Методом статистичного аналізу обраний коефіцієнт кореляції Пірсона. **Характеристика вибірки.** У дослідженні брали участь дві групи досліджуваних: молоді люди віком від 18 до 35 та зрілі люди віком від 35 до 60 років у кількості по 40 чоловік у кожній групі.

Практичне значення роботи пов'язане з завданнями психологічної підтримки і реабілітації, а також соціальної інтеграції, та можуть бути використані при розробці та/або удосконаленні відповідних програм. Отримані знання про вплив міжособистісних відносин на адаптацію клієнтів може бути корисним в роботі психологів, соціальних працівників, інших спеціалістів, які працюють з людьми, що пережили військові конфлікти.

РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН

1.1 Поняття міжособистісних відносин

Термін «відносини» був уведений Аристотелем для визначення способу, яким людина сприймає своє оточення та взаємодіє з ним. Згідно з поглядами В.М. М'ясищева, відносини представляють собою комплекс свідомих зв'язків особистості з різними аспектами об'єктивної дійсності. Ця взаємодія виражається через дії, реакції та емоції людини і відображає її основні потреби й інтереси. Внутрішній світ людини формується через систему відносин з навколишнім світом, яка включає в себе спілкування з іншими людьми, взаємодію з речами, професійну діяльність та інші аспекти її життя. Ця система відносин відображає її сприйняття світу і відіграє важливу роль у формуванні особистості [1].

В загальному плані можна розділити всі види відносин на дві основні категорії:

1. Відносини, які сприяють позитивному спрямуванню психічної активності людини, тобто ті, що сприяють їхньому зближенню і об'єднанню.
2. Відносини, які мають негативне спрямування психічної активності людини, тобто ті, що можуть призводити до роз'єднання і розділення людей.

Міжособистісні відносини можна описати як взаємодію між двома або більше особами, що включає в себе емоційні, пізнавальні, інтелектуальні та поведінкові аспекти. Ці взаємодії формуються на основі спільного сприйняття, спілкування, взаємодії та взаємо підтримки між індивідами.

Міжособистісні відносини народжуються та розвиваються в контексті суспільних відносин і є складним процесом, що включає в себе багато різних аспектів. Цей процес виникає зі суспільних потреб та активності людей. Він включає в себе обмін інформацією, взаємне сприймання та розуміння один

одного, а також встановлення спільної стратегії взаємодії.

Взаємодія – це процес, внаслідок якого суб'єкти (або об'єкти) впливають один на одного, чи то безпосередньо, чи через посередників, і ця взаємодія породжує взаємозалежність та взаємозв'язок між ними [2].

Відносини формуються під час взаємодії людини з оточуючим світом і, згідно з В. М. М'ясищевим, можна вважати результатом педагогічної, медичної та виробничої практики, які відбуваються під час набуття людиною життєвого досвіду та установа міжособистісних відносин. У підсумку, ці відносини виходять з інтеграцій та дій, які відбуваються у різних сферах життя та сприяють створенню особистого досвіду та встановленню відносин з іншими людьми.

Міжособистісні відносини можуть виникати в різних сферах життя, таких як сім'я, робота, дружба або романтичні стосунки. Вони включають в себе взаємодію з іншими людьми, створення емоційних зв'язків, розвиток взаєморозуміння, виявлення взаємної підтримки, відданості та взаємної цінності.

Ці відносини базуються на взаємній комунікації, яка включає не лише словесний обмін інформацією, але й невербальні сигнали, такі як міміка, жести та інтонація голосу. Проте, при використанні соціальних мереж, невербальні сигнали можуть бути обмежені або відсутні. Взаємні почуття, сприйняття, спільні цінності та очікування також важливі складові відносин між людьми.

До основних складових, які визначають характер відносин, зазвичай включають наступні аспекти:

1. Дистанція чи ступінь психологічної близькості між партнерами. Як близькі або віддалені вони відчують один одного.
2. Валентність відносин. Як вони оцінюються - позитивно, негативно, суперечливо чи байдужо.
3. Позиція партнерів. Яка роль кожного партнера відіграє в відносинах та як вони сприймають свої обов'язки.
4. Ступінь знайомства. Наскільки добре партнери знають один одного.

У міжособистісних відносинах важливі три основні аспекти регулювання

поведінки:

1. Когнітивний компонент. Він включає всі психічні процеси, пов'язані з сприйняттям, пам'яттю, мисленням та іншими аспектами, які допомагають особі розуміти своє оточення та саму себе.

2. Емоційний компонент. Це виявлення та керування емоціями, які виникають у відносинах з іншими людьми.

3. Інтеракційний компонент. Він включає в себе способи взаємодії та комунікації з іншими, що впливають на хід відносин між людьми.

Емоційний аспект охоплює все, що може бути помічено на рівні фізіологічних реакцій та особистих емоційних ставлень. Це включає в себе позитивні та негативні відчуття, гармонію чи конфлікти в емоційних налаштуваннях, внутрішню та міжособистісну емоційну чутливість, задоволення чи незадоволення самим собою, партнером, роботою, умовами життя тощо.

Інтеракційний аспект (взаємодія) регулюється першими двома аспектами і охоплює специфічні виразні або приховані дії, що стосуються взаємодії з партнером.

Міра міжособистісної привабливості або непривабливості партнерів формується через взаємодію трьох компонентів і визначається сумісністю або несумісністю між особами. Ця привабливість може виникнути навіть при першому зовнішньому контакті і подальше спілкування може перетворити її у дружбу, товариські відносини або навіть кохання. З іншого боку, негативна взаємодія може призвести до ворожості, відчуття самотності і інших негативних наслідків.

Ця міра привабливості або непривабливості формується завдяки постійній взаємодії між суб'єктами, що означає, що вона стає стійкою наслідком повторюваних позитивних або негативних взаємодій між ними.

Міжособистісні стосунки охоплюють різноманітні аспекти, але головним фактором, який визначає сталість, глибину та унікальність цих стосунків, є привабливість однієї людини для іншої. Тому, оцінюючи такі стосунки, основним

критерієм є рівень задоволеності чи незадоволеності. Привабливість включає в себе почуття симпатії та притягання.

Якщо розглядати симпатію і антипатію як емоційні реакції, які виникають в результаті контактів з іншими людьми, то притягання та відштовхування можна розглядати як практичну сторону цих емоцій. Можна вважати, що притягання – це те, що спонукає нас наближатися до інших, тоді як відштовхування може віддалити нас від них [4].

В управлінні відносинами важливо враховувати три мотиваційні аспекти: «я хочу», «я можу» і «треба». Особисте бажання («я хочу») само по собі не є достатнім для формування відносин. Важливе узгодження між особистими бажаннями та можливостями («я можу»). Але найважливішим аспектом є необхідність («треба») у створенні, розвитку або руйнуванні відносин.

Дружні стосунки можуть суперечити виробничим чи моральним обов'язкам. Суспільні відносини можуть як сприяти, так і бути перешкодою у міжособистісних відносинах. Суспільство намагається впливати на відносини між людьми, щоб вони відповідали суспільним нормам і вимогам [10].

Існує взаємозв'язок між професійними та міжособистісними відносинами. Хоча важко уявити ситуацію, де ці два аспекти були б повністю відокремлені, оскільки особистий компонент завжди присутній в будь-якій взаємодії, питання полягає в тому, наскільки важливою є ця особистісна складова. У професійній сфері головним критерієм оцінки є ефективність іншого виду діяльності, а саме економічна вигода чи збиток. У цьому контексті важливо визначити, де важливість особистісного аспекту взаємодії виправдана і як вона впливає на професійні стосунки.

Важливо визначити, наскільки близькість взаємоспільності впливає на прийнятність обставин. У випадках, коли обов'язки вимагають дотримання професійних та економічних норм, інтимні відносини можуть створити завади. З іншого боку, спроба перетворити особисті відносини на функціональні може призвести до їхнього руйнування або втрати задоволення від них. Несприйняті

амбіції у відносинах і їхнє виявлення у поведінці можуть призвести до конфліктів і створити напруженість [6].

Міжособистісні відносини формуються, розвиваються і закінчуються в процесі взаємодії між людьми. Саме через взаємодію реалізується ця сфера відносин. До цього взаємодія включає в себе міжособистісне спілкування, що представляє собою особливу форму контакту між людьми. Вона включає в себе обмін ідеями та емоціями з одночасним утворенням загального пулу цих ідей та почуттів.

Взаємний обмін ідеями, емоціями і діями під час взаємодії може призвести до зміни поведінки, переконань і оцінок у людини. Цей процес називається взаємовпливом. Взаємовплив спрямований на створення подібних оцінок і дій, що сприяє зближенню та об'єднанню інтересів і цінностей. Це призводить до процесу уподібнення членів однієї групи. Механізми взаємовпливу включають імітацію, вплив, створення комфортних умов і переконання.

Імітація – це непрофесійний вплив, який не передбачає спеціальних цілей, але має певний вплив і є простою формою наслідування поведінки інших осіб. Імітація служить основою для подальшого розвитку інших механізмів взаємовпливу, таких як навіювання, створення комфорту і переконання. Ці механізми визначають норми міжособистісного спілкування, які, в свою чергу, визначають характер взаємовідносин між людьми. Наявність встановлених норм вказує на ясність і єдність в сприйнятті та оцінці подій.

Навіювання – це мало усвідомлений процес, який ґрунтується на неосмисленому копіюванні поведінки інших осіб. Це може бути прямим (коли особа свідомо наслідує певну поведінку іншої особи) або непрямим, невідомим особі і мимовільним.

Комфортність, навпаки, це процес свідомої зміни оцінок, установок і поведінки під впливом групи. Це включає свідому адаптацію до групових норм, очікувань та ролей, накладених групою. Ступінь прийняття зовнішніх оцінок і норм свідчить про комфортність особистості. Прийняття норм може бути

поверхневим або глибоким, відображаючи зміни в самій особистості. Соціальні ролі особистості вказують на її глибоке розуміння групового впливу та ступінь комфорту в цьому контексті [9].

Важливо розрізняти комфортність як ситуаційний фактор і конформізм як особистісну рису. Комфортність виявляється в щоденному житті, коли людям потрібно узгоджувати свою поведінку з іншими та дотримуватися соціальних норм. З іншого боку, конформізм як особистісна риса включає в себе готовність особистості змінювати свою поведінку, ролі, думки і переконання відповідно до нав'язаних їй норм і оцінок.

Переконання – це процес свідомого прийняття оцінок, думок і стереотипів поведінки, що належать групі. У процесі переконання основний акцент робиться на раціональних аспектах психіки, досвіду, знаннях і логічному мисленні, при цьому не виключаючи впливу емоцій і почуттів.

У повсякденному спілкуванні навіювання і переконання є важливими явищами, які часто взаємодіють між собою. Вплив однієї людини на іншу є складним процесом, і кілька загальних факторів можуть впливати на його ефективність. Рівень переконаності може залежати від багатьох чинників, таких як соціальний статус, членство в організаціях, вік, професія, популярність тощо. Наприклад, вплив на людину може бути більш ефективним, якщо він здійснюється в присутності інших осіб.

Міжособистісний взаємовплив також залежить від того, наскільки конкретні або невизначені є обставини і події, які впливають на процес прийняття рішень. Дослідники виявили, що в умовах високої визначеності завдань ймовірність зміни оцінок та думок менше, і ці зміни є більш адекватними. З іншого боку, в умовах високої невизначеності завдань ймовірність зміни оцінок більше, але ці зміни можуть бути менш адекватними.

Вплив симпатій та антипатій на взаємодію важлива в аспекті міжособистісних відносин. Симпатії сприяють більшій згоді та відкритості між людьми, тоді як антипатії викликають незгоду та ізоляцію. Антипатії можуть

створювати опір в прийнятті думок та оцінок від тих, кого не переносять. Тому оптимальними є стосунки, які менше залежать від симпатій та антипатій і спрямовані на досягнення результативної взаємодії.

Міжособистісні відносини між внутрішніми переселенцями та місцевими жителями можуть бути сильно різними емоціями і почуттями після подій, таких як військові дії. Ці емоції можуть включати в себе повагу, байдужість, ненависть, жалість, а також готовність жертвувати один для одного. Додатково, переселенці можуть досліджувати тривожність, агресивність, соціальну фрустрацію та нейротизм [35].

Міжособистісні відносини переселенців можуть бути ускладнені психологічними проблемами, з якими вони стикаються під час адаптації до нового соціокультурного середовища. Несприятливий розвиток міжособистісних взаємин може призвести до конфліктів або обмеженої комунікації. Рівень міжособистісних відносин залежить від того, як переселенці ставляться до самих себе і до інших людей.

Більшість визначень «міжособистісних відносин» вказують на необхідність спільної діяльності для їх розвитку. Взаємодія між людьми включає в себе міжособистісну комунікацію і сприйняття один одного. Гаррі Салліван відзначив, що особистість формується завдяки міжособистісним відносинам. Людина починає взаємодіяти та спілкуватися з іншими вже з народження і це є важливою частиною її психічного здоров'я для адекватних та здорових міжособистісних відносин.

Інформація існує лише тоді, коли є актуальна потреба у її використанні під час міжособистісної взаємодії. Ця актуальність обумовлена умовами, які склалися «тут і зараз», і цифрове соціальне середовище зберігає інформацію, яка необхідна для функціонування суспільства. Сучасному інформаційному суспільству притаманна велика свобода у виборі моделей поведінки, що часто обумовлюється відстанню між людьми під час взаємодії.

Важливим аспектом міжособистісних відносин є вплив цифрового

соціального середовища. Кожен день індивіди обмінюються інформацією через соціальні мережі.

Цей обмін не обмежується лише місцевими контактами, оскільки люди, які були пов'язані з подіями бойових дій, можуть взаємодіяти, незалежно від того, як вони були залучені до цих подій, будь то повністю, частково або навіть зовсім не. У профілях середнього користувача соціальних мереж можна знайти безліч людей, яких він особисто зустрів всього лише кілька разів у своєму житті, а можливо й ніколи. Незалежно від кількості друзів у мережі, серед них зазвичай не більше 20 осіб, з якими користувач особисто знайомий. Всі інші є лише випадковими знайомими. Також важливо відзначити, що в більш старшому поколінні коло спілкування, як в реальному житті, так і в соціальних мережах, зазвичай є обмеженим. Сучасні користувачі соцмереж використовують їх передусім для отримання актуальних новин і спілкування [13].

Міжособистісні відносини можна розділити на три рівні в залежності від їхньої тривалості, глибини та ступеня прихильності між учасниками:

1) Рівень сприйняття. Цей рівень характерний на початку відносин, коли учасники сприймають різні особливості та індивідуальні характеристики один одного. Їхні відносини можуть впливати на риси зовнішності, різні особистісні особливості, расові та гендерні ознаки.

2) Рівень взаємного тяжіння (або відштовхування). Поступово індивіди звикають один до одного та виражають прихильність (або, навпаки, розвивають антипатію), і вплив сприйняття послаблюється. Вони продовжують дізнаватися один одного краще та шукають нові способи взаємодії. У випадку, коли люди відчують неприємність один до одного, але змушені взаємодіяти, неприязнь між ними загострюється.

3) Інтерактивний рівень. На цьому рівні відбувається активна емоційна взаємодія індивідів. Кожен з них відчуває, що потребує обміну емоціями, тому вони шукають можливості для спілкування. Люди, які не переносять один одного, також можуть перейти на емоційний рівень взаємодії, який може виражатися в

конфліктах та подальшому збільшенні неприязні між ними.

Міжособистісна позиція відображає значущі зміни в житті людини, які пов'язані з іншою особою, з якою вони мали або мають безпосередній контакт. Ці зміни можуть впливати на їхні стосунки, збагачувати їх, ускладнювати, ставити під загрозу, слабкувати, переривати, спрощувати або призводити до інших змін у відносинах між людьми.

Незважаючи на різноманітність вмісту таких подій, які визначають напрямок розвитку стосунків, сам процес розвитку складається з послідовних етапів чи стадій. Зазвичай ці етапи включають наступне:

1. Стадія зближення, що базується на пошуку і виборі партнера.

2. Стадія близькості, де формується почуття «Ми».

3. Стадія диференціації, на якій люди прагнуть зберегти свою самостійність, мають свої власні інтереси, які можуть відрізнятися від інтересів їхнього партнера. На цьому етапі більше акценту робиться на реалізації власних можливостей, ніж на партнерстві. Люди відчують потребу в автономії, унікальності і неповторності.

4. Стадія віддалення, що настає, якщо на попередньому етапі партнери не можуть зберегти інтерес один до одного і привабливість. На цьому етапі починається відокремлення між «Я» і «Ти», і люди прагнуть визволитися від партнера, щоб, в кінці кінців, розійтися.

5. Стадія розпаду стосунків, коли стосунки остаточно припиняються і відбувається розлучення.

Існують два основні способи, за допомогою яких можна розглядати зміни в міжособистісних стосунках:

1. Безповоротні зміни, які включають в себе як прогресивні поліпшення, так і регресивні зміни або погіршення.

2. Періодичні коливання в параметрах стосунків, які можуть змінюватися з плином часу, такі як характер відносин, їх інтенсивність та способи взаємодії.

Розпад і стабілізація відносин представляють собою дві різні сторони

одного процесу, що може призвести або до припинення відносин, або до їх тривалої сталості. Для забезпечення стабільних відносин дуже важливі такі фактори:

1. Маючи спільну діяльність і загальні інтереси.
2. Одержання психологічного «прибутку», що переважає «витрати» (відповідно до теорії обміну). Прибутковими факторами можуть бути:
 - Особистісний ріст.
 - Почуття безпеки.
 - Додаткові можливості досягнення конкретних цілей.
 - Підвищення самооцінки.
 - Можливість подолання труднощів. Витратами можуть бути:
 - Час, витрачений на встановлення стосунків.
 - Психологічний або фізичний стрес.
 - Зниження самооцінки [15].

Висока задоволеність відносинами з іншою людиною виникає тоді, коли відношення надає більше прибутку, ніж вимагає витрат. Коли перевищення прибутків над витратами стає великим, люди відчують задоволення від стосунків. Проте, якщо витрати на утримання відносин стають великими і перевищують прибуток, то це може призвести до відчуття незадоволеності або стресу. У такому випадку, індивіди можуть вирішити припинити відносини, оскільки вони не більше відчують вигоду від цих стосунків.

Ця концепція підкреслює важливість того, щоб відносини були взаємовигідними та давали задоволення всім їх учасникам. Якщо витрати починають ставати важкими або непропорційними до прибутків, то це може призвести до розриву стосунків. Тому важливо постійно зберігати баланс між витратами та прибутками в міжособистісних відносинах, щоб забезпечити їх сталість і задоволення всіх учасників [20].

1.2 Поняття соціально-психологічної адаптації

Адаптація розглядається як природний механізм, сформований протягом тривалого процесу еволюції, який дозволяє організмам зберігати стабільність в умовах змін, що є необхідною для їх виживання та розмноження. В етології, науці про поведінку тварин, кожен фізичну та поведінкову особливість виду розглядають як результат адаптації, яка відбувається на генетичному рівні та закріплюється в поколіннях.

Термін «адаптація» вперше був введений німецьким фізіологом Г. Аубертом у 1865 році для пояснення явища пристосування органів чуття (зору, слуху і т. д.) до впливу відповідних зовнішніх подразників різної інтенсивності. Ж.Б. Ламарк продовжив дослідження в цій області, і його ідеї відзначили початок загальнобіологічного підходу до вивчення адаптації [18].

Адаптація – це механізм, сформований внаслідок тривалого процесу еволюції, який допомагає організмам зберігати необхідну стабільність у змінних умовах для їх виживання та розмноження. Ця адаптація може бути успадкована на генетичному рівні та залишатися сталим у поколіннях. Французький зоолог виділив три види адаптації: пряму (як реакція на конкретний стимул), непряму (як акумуляція корисного досвіду) та внутрішнє прагнення організму до само зміни, яке обумовлене середовищем. Біологи та фізіологи розглядають адаптацію як анісологічне пристосування окремих організмів до життя в певних умовах, не обов'язково враховуючи весь вид. Г. Сельє додав до концепції адаптації важливий аспект стресу та універсальність реакцій на нього. Однак, наряду з біологічними аспектами адаптації, важливим є і соціальний аспект, оскільки людина існує в соціокультурному середовищі. Г. Гердер розпочав досліджувати адаптацію особистості до цього середовища. В філософському плані адаптацію можна розглядати як спосіб взаємодії зовнішнього і внутрішнього середовища з метою досягнення динамічної рівноваги.

Адаптація визначається як процес пристосування організму або особистості до змін в їхньому оточенні або умовах, зокрема, за допомогою фізіологічних, психологічних і соціальних реакцій, які спрямовані на створення умов для

нормального функціонування в незвичних ситуаціях.

У теорії інтелектуального розвитку, розробленій Ж. Піаже, адаптація розглядається як взаємодія індивіда та його навколишнього середовища. Згідно з цією концепцією, адаптація включає два взаємопов'язані процеси: акомодацию та асиміляцію. Перший процес передбачає зміни в організмі або діяльності особи для пристосування до властивостей навколишнього середовища. Другий процес включає зміни в самому середовищі, що адаптується до структури організму або схем поведінки особи.

За словами Г. Балла, адаптація відзначається тенденцією до встановлення рівноваги між індивідом та його оточенням, з урахуванням того, що індивід не руйнується, і підтримуються певні параметри його функціонування.

Г. Айзенк та Р. Хенкі розглядають адаптацію як стан гармонії між індивідом та природою (соціальним середовищем) і як процес, за допомогою якого досягається цей гармонійний стан.

Дослідник Дж. Уотсон розглядав адаптацію в більш широкому контексті як процес задоволення потреб індивіда, узгоджуючи їх з вимогами навколишнього середовища. Це призводить до змін в поведінці, активізуючи як аспекти процесу (адаптація як процес), так і результати (адаптація як стан). В цьому контексті поняття «адаптація» і «пристосування» вважаються ідентичними.

Поняття адаптації є універсальним, оскільки воно охоплює різноманітні аспекти, починаючи від адаптації організму до природних умов, і закінчуючи складною соціально-психологічною адаптацією людини, яка є процесом її взаємодії із навколишнім середовищем.

Це поняття розкриває широкий спектр адаптаційних явищ, включаючи в себе адаптацію фізіологічних процесів організму до змін у природному середовищі, а також адаптацію людської психології та поведінки до складних вимог соціуму. Адаптація може бути розглянута і як процес, і як стан, і відображає універсальні закони взаємодії індивіда з його навколишнім світом.

Соціальна адаптація означає процес, в якому людина адаптується до

соціального оточення, розвиває відповідні відносини з іншими людьми, змінює свою роль та поведінку, інтегрується в соціальні групи, а також приймає інші соціальні норми і цінності в новому соціальному середовищі.

Фізіологічна адаптація означає створення стійкого рівня функціонування всіх органів і систем організму, що дозволяє людині жити нормально в різних умовах існування, забезпечуючи необхідну життєдіяльність [16].

У психологічній науці досліджується психологічна адаптація, яка включає в себе пристосування особистості до умов навколишнього природного або соціального середовища. Ця адаптація спрямована на досягнення гармонії між вимогами навколишнього середовища та власними потребами та інтересами особистості, що в свою чергу сприяє зниженню конфліктів і внутрішнього дискомфорту. Негативним результатом психологічної адаптації є дезадаптованість.

Процеси психологічної адаптації сприяють оптимізації функціонування організму та забезпечують рівновагу між організмом та його оточенням, допомагаючи зберегти або відновити гомеостаз - стан рівноваги. Теорія стресу, розроблена Г. Сельє, включає концепцію загального адаптаційного синдрому, який представляє собою типову реакцію організму на небезпечні виклики з боку навколишнього середовища.

Психічні механізми грають важливу роль в адаптації на різних рівнях людської діяльності, включаючи психофізіологічну та соціально-психологічну адаптацію та адаптованість.

Особлива увага повинна бути приділена психологічній адаптації особистості в екстремальних ситуаціях. Екстремальні ситуації визначаються як ті, які загрожують здоров'ю та життю людини. Зовнішня, об'єктивна сторона цих ситуацій полягає в незвичайних та складних умовах для окремої особи або групи людей, які сприймаються як небезпечні або напружені. Суб'єктивна сторона цієї проблеми включає в себе специфічний стан психіки людини (екстремальний стан), викликаний незвичайними або надзвичайними обставинами, що призводять

до підвищеної тривожності та особливого емоційного напруження. Ситуація стає вкрай важливою для людини, незалежно від того, чи існує реальна небезпека, чи ця небезпека є уявною - екстремальність є суб'єктивним сприйняттям реальності. Різні люди можуть сприймати однакову ситуацію по-різному, вважаючи її екстремальною або звичайною.

Екстремальні ситуації можна класифікувати у чотири основні категорії: життєві (тобто повсякденні ситуації, що виникають у звичайному житті, такі як пожежа, напад злочинця або необхідність вирішення кількох важливих завдань одночасно), пов'язані з ризикованими видами діяльності (такі як альпінізм, підводне плавання, швидкісна їзда тощо), професійні або службові ситуації, які виникають у зв'язку з виконанням обов'язків на роботі, та ситуації, що виникають через надзвичайні обставини (такі як природні катастрофи, війни, терористичні акції тощо). Екстремальні умови можуть бути постійними або тимчасовими, інтенсивними або повільними [30].

У відповідь на екстремальні ситуації, організм реагує стресом - неспецифічною реакцією на сильний вплив навколишнього середовища. Згідно з теорією Г. Сельє, стрес включає в себе реакції організму на будь-які інтенсивні впливи навколишнього середовища, в яких беруть участь кори надниркових залоз. Відзначають два типи стресу: «еустрес» (корисний стрес), який може бути корисним для організму, та «дистрес» (шкідливий стрес), який може завдати шкоди здоров'ю. Для успішної адаптації до змін у середовищі важливо враховувати особливості прояву стресу.

Г. Сельє ідентифікував три фази стресу: на першій фазі (фаза тривоги) спостерігається активування захисних реакцій організму; на другій фазі (фаза резистентності) відбувається збільшення стійкості організму до стресорів; третя фаза (фаза виснаження) характеризується виснаженням адаптаційних резервів.

Процес адаптації до екстремальних умов залежить від впливу екстремальних факторів зовнішнього середовища на індивіда, а також від стану його організму. У ситуаціях стресу вимоги, що ставляться до людини, можуть

вважатися надто великими для неї, що може спричинити дистрес. Якщо психофізіологічні ресурси використовуються відповідно до умов середовища, то відбувається адекватна мобілізація. Але коли навантаження перевищує психологічні та фізичні резерви людини, це може призвести до розриву адаптації.

Адаптація до екстремальних умов має свої особливості, оскільки вона вимагає вольових зусиль. Для здійснення дій у стані психічного напруження, втоми, незадоволення та страху, які можуть виникнути в небезпечних ситуаціях, навіть у людей із позитивним досвідом, потрібні вольові якості, такі як воля, самоконтроль і самостійність.

У таких ситуаціях головним завданням для особистості є розвиток навичок адекватної реакції на екстремальну обстановку та об'єктивного її оцінювання. Людина повинна бути готовою активно долати екстремальну ситуацію, яка виникла.

Дуже важливо розробляти та виражати свої почуття та емоції, розуміти їх, не залишати їх без уваги, і у той же час, не залишатися в деструктивному стані надто довго. Типовою реакцією може бути коливання емоційних станів, і основним завданням є пошук шляхів для повернення до раціонального стану. Кожна людина реагує по-своєму, оскільки має власні особливості темпераменту і характеру, які впливають на її стратегію взаємодії зі стресом [17].

В емоційному відгуку на стресові ситуації спостерігається певна послідовність етапів, проте слід зазначити, що існують індивідуальні відмінності в реакціях кожної людини. У загальних рисах, емоції проявляються таким чином: спочатку може виникнути розгубленість; потім тривога, страх і можлива паніка; з ними можуть поєднуватися злість і роздратування; іноді настає ейфорія; і, нарешті, може виникнути апатія та депресивні симптоми. Найбільш інтенсивні емоції, як правило, спостерігаються приблизно на десятий день тривалого та сильного стресу.

Після фази апатії настає стадія стабілізації, на якій повторюються емоційні коливання, але вони проходять менш інтенсивно, оскільки людина вже знайома з

ними. В цей час відбувається планування майбутніх дій у нових умовах і створення планів для подолання стресу. Важливим аспектом є повернення до рутинних аспектів життя, таких як робота або навчання, які можуть бути ключовими частинами процесу адаптації. Адаптація особистості стає необхідною в будь-якому випадку, оскільки зменшення рівня страху допомагає пристосуватися до нових умов, змін в навколишньому середовищі, і повернутися до звичного способу життя. Той же шокуючий стимул, який на початку викликав страх і паніку, з часом стає менш страшним і більш звичайним, наприклад, сигнали тривоги або вибухи.

Варіації поведінкових реакцій людей на події, зокрема на воєнні події, викликають соціальні зрушення та зміни в різних групах та спільнотах. Це, в свою чергу, змушує особистість адаптуватися соціально-психологічно, ознайомлюючись з новими соціальними групами, новими моделями поведінки, цінностями і нормами, та звикання до них.

Поняття адаптації для психології особистості набуває важливості, оскільки Г. Балл аргументує необхідність його розгляду не лише в узькому розумінні (проста пристосованість до середовища), але і в широкому контексті, як об'єднання взаємопов'язаних процесів балансування особистості з навколишнім середовищем.

Процес адаптації людини, розглядаючи його як цілісний процес діяльності, включає різні компоненти та рівні структури, які визначаються наступним чином:

1. Соціально-психологічний рівень: цей рівень адаптації включає зміни в спрямованості людини, такі як переконання, схильності, інтереси, бажання. Він також охоплює зміни в соціально важливих цілях для людини, її міжособистісних відносинах та груповій взаємодії, а також соціальних очікуваннях.

2. Індивідуально-психологічний (або власне психічний) рівень: цей рівень адаптації включає зміни в особистісних якостях людини, властивостях її психічних процесів, таких як сприйняття, мислення, пам'ять, емоції та почуття. Він також охоплює особливості індивідуальної поведінки та характеристики

поточного стану.

3. Психофізіологічний рівень: на цьому рівні адаптації відбуваються зміни в біопсихічних властивостях людини, регуляції її поведінки, функціональних механізмах діяльності та фізіологічних резервах організму [29].

Адаптація – це процес, в якому людина комбінує неусвідомлену і свідому модель поведінки, що включає індивідуальну стратегію та ситуативну тактику для досягнення бажаного результату. Зовнішні та внутрішні соціальні регулятори впливають на формулювання бажаної мети та способів досягнення цієї мети. Зовнішні соціальні регулятори включають норми поведінки, правила, вимоги та очікування щодо поведінки. Внутрішні соціальні регулятори включають інтереси, потреби, ціннісні орієнтації та сенси життя, які разом визначають життєві цілі, критерії оптимальної соціальної адаптації та індивідуально прийнятні способи та форми соціальної адаптації.

Сучасні дослідники розглядають соціально-психологічну адаптацію як активний процес, в якому особистість використовує різні стратегії та методи для взаємодії з навколишнім середовищем. У цьому процесі беруть участь як сама особистість, так і інші суб'єкти (індивідуальні або групові), і вони взаємно адаптуються та створюють нову організаційну систему більш високого рівня.

Цей процес включає активну взаємодію індивіда та його оточення, при цьому обидві сторони зазнають змін. З огляду на теоретичний аналіз соціально-психологічної адаптації, можна визначити її як складний багатомірний процес взаємодії, який призводить до формування нової позитивної соціальної ідентичності, адаптованої до соціальних змін. Цей процес сприяє розвитку потенціалу як окремої особи, так і спільноти, включаючи відносини між її членами та участь у соціально-політичному житті суспільства, а також надає можливість задовольняти потреби в самоповазі та самореалізації [27].

Соціальна адаптація особистості тісно пов'язана зі спілкуванням у суспільстві. Усвідомлення або не усвідомлення ситуації грають ключову роль у процесі моделювання соціальної адаптації. Когнітивні, комунікаційні та

поведінкові аспекти є основними виявами активності або пасивності цього процесу.

Соціальне середовище впливає на формування особистості і водночас зазнає впливу від неї. Особистість, яка адаптується, поступово вчиться новим шаблонам поведінки, що поетапно перетворюють її психіку відповідно до нових умов. Проте не кожна нова ситуація приводить до перебудови психіки особистості. Нові форми поведінки поступово модифікують психіку і впливають на існуючі шаблони, з часом призводячи до змін. У процесі стабілізації особистісних структур інтенсивність змін у адаптованій особистості зменшується.

I. Каськов визначає декілька стадій соціально-психологічної адаптації, узагальнюючи погляди різних науковців.

Перша стадія – це стадія ознайомлення, де особистість вчиться соціальним нормам, цінностям, установкам, уявленням і стереотипам. На цьому етапі відбувається засвоєння цих елементів, і особистість розглядає їх як власні.

Друга стадія - це стадія рольової орієнтації, коли особистість приймає сталі форми соціальної взаємодії і форми предметної діяльності. Під час цієї стадії відбувається формування соціально важливих способів спілкування, поведінки і діяльності, які прийняті у групі, і якими особистість може задовольнити свої потреби, схильності та навички.

Третя стадія – це стадія самоствердження. Спочатку відбувається індивідуалізація, а потім інтеграція особистості, яка адаптується до нових умов. Процес індивідуалізації включає в себе поєднання соціальних вимог, норм і очікувань із специфікою потреб, властивостей і стилю діяльності особистості.

Особливість соціально-психологічної адаптації полягає в тому, що вона відбувається в умовах екстремального характеру, які включають в себе вплив стресових факторів з підвищеною інтенсивністю і несуть в собі безпосередню небезпеку для життя та здоров'я особистості [31].

Соціально-психологічна адаптація до умов воєнного конфлікту означає пристосування до постійно змінюючого соціально напруженого середовища.

Основний акцент в цьому процесі розміщується на властивостях адаптивності особистості і спільноти, таких як життестійкість, психологічна пружність і групова ефективність. Наприклад, психологічна пружність визначається як здатність подолати наслідки війни, такі як травми, і повернутися до звичайного способу життя.

Характер процесів адаптації в екстремальних умовах залежить не лише від зовнішнього середовища, але й від стану організму. Ситуація стресу ставить перед людиною вимоги, які можуть бути сприйняті як можливості, що виходять за рамки її поточних можливостей. Це може призводити до дистресу або стимулювати саморегуляцію. Суб'єктна неспецифікація вимог та значущість стресора надають можливість розрізняти вимоги, які особистість пред'являє до середовища, і вимоги, які середовище пред'являє до особистості. Реальна або потенційна невідповідність цим вимогам може спричинити дистрес.

Ефективність соціальної адаптації залежить від кількості доступних адаптивних стратегій, вміння їх використовувати, творчості у виборі оптимальних поведінкових сценаріїв та готовності до змін, якщо це необхідно. Важливими особистісними факторами у соціальній адаптації є інтелект, особистісна ідентичність, самоефективність, самоактуалізація і відчуття цілісності. Ці психологічні властивості визначають потенціал адаптивності особистості, яка може мобілізувати власні ресурси та адекватно реагувати на складні ситуації незалежно від їх об'єктивної складності і важливості для неї.

Однією з ключових умов успішної адаптації є свідомо діяльність, яка включає безперервний обмін з іншим соціальним середовищем. Це можливо лише тоді, коли особистість розуміє себе як суб'єкта цього процесу та відповідає настановам та завданням приймаючого середовища. На цей процес впливають соціальні установки, ціннісні орієнтації, стратегії поведінки, сприйняття громади або нею, відповідність самооцінки та очікувань особистості її реальним можливостям і умовам нового соціального середовища та інші аспекти [33].

Адаптивні механізми, сформовані в ході життєдіяльності, стають

автоматизованими навичками, звичками та підсвідомими регуляторами поведінки. Цей перехід до підсвідомого рівня відбувається, не втрачаючи своєї регулюючої функції.

Дослідження соціально-психологічної адаптації осіб, що працюють в екстремальних умовах, вказують на те, що процес адаптації має різні результати та значення для кожної людини. Успішність переадаптації до змінених умов життєдіяльності сильно залежить від адаптаційних можливостей кожної особистості. Адаптаційні здібності особистості визначаються як її індивідуальні психічні особливості, які роблять її здатною успішно переадаптуватися до зміненого середовища. Ці здібності допомагають особистості проявляти адекватну та ефективну поведінку у нових умовах, при цьому уникаючи надмірного психологічного напруження.

Умови життєдіяльності, що вимагають адаптації, допомагають особистості виявити свою індивідуальність і досягти певного статусу. У процесі соціально-психологічної адаптації важливо знайти рівновагу між особистими цілями, цінностями та можливостями їх досягнення в умовах складності. Ця рівновага допомагає створити гармонію в соціальній системі та забезпечує успішну інтеграцію людини, наприклад, в екстремальну сферу діяльності. Цей процес веде до адекватної поведінки, забезпечує внутрішній психологічний комфорт і психологічний стан особистості.

Висновки до розділу 1

1. Поняття міжособистісних відносин у соціальній психології грає важливу роль у розгляді і аналізі спілкування між людьми. Воно описує способи, якими люди взаємодіють, сприймають один одного та спілкуються. Основною одиницею міжособистісних відносин є взаємодія між двома або більше особами, і вона базується на психологічних, соціальних і емоційних аспектах.

Існують різні форми міжособистісних відносин, від повсякденних і невеликих діалогів до серйозних конфліктів і співпраці. Вивчення та аналіз цих відносин допомагає нам краще розуміти спілкування між людьми, розвивати

позитивні стосунки, вирішувати конфлікти та вдосконалювати навички емпатії та спілкування.

Одним із ключових факторів у міжособистісних відносинах є комунікація. Ефективна комунікація є основою здорових і конструктивних відносин, тоді як неефективне або незрозуміле спілкування може призвести до недорозумінь, конфліктів і негативних наслідків. Особисті якості, культурні особливості та соціальні фактори також впливають на міжособистісні відносини та їхній розвиток.

2. Соціально-психологічна адаптація – це процес, що описує здатність людини успішно впорядковувати свою поведінку, емоції та когнітивні функції у соціальному середовищі. Це важливий аспект розвитку людини, оскільки від адаптації залежить, наскільки вона може вдало взаємодіяти з іншими, розв'язувати соціальні завдання та адаптуватися до нових обставин.

Соціально-психологічна адаптація включає в себе адаптацію до соціальних ролей, норм, цінностей і очікувань, які існують в конкретному соціальному контексті. Цей процес може бути під впливом різних факторів, такими як особистість, культурні умови, соціальні впливи, наявні ресурси та стресові ситуації. Успішна соціально-психологічна адаптація допомагає знайти рівновагу між власними потребами та очікуваннями навколишнього середовища, сприяє стабільності, задоволенню та психологічному комфорту. Навпаки, невдалий процес адаптації може викликати стрес, негативно вплинути на фізичне і психічне здоров'я, а також викликати почуття відчуженості та незадоволення.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1 Мета, завдання, характеристика вибірки

Мета: Дослідити взаємозв'язок між міжособистісними відносинами та соціально-психологічною адаптацією під час воєнного конфлікту.

Завдання:

1. Визначити рівень соціально-психологічної адаптації серед досліджуваних двох вікових груп.
2. Дослідити міжособистісні відносини у вибірці.
3. Провести порівняльний аналіз показників міжособистісних відносин в двох вікових групах.
4. Провести порівняльний аналіз показників соціально-психологічної адаптації в двох вікових групах.
5. Провести кореляційний аналіз показників соціально-психологічної адаптації та міжособистісних відносин.

Опис вибірки. Емпіричні дані, зібрані за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій за допомогою Google-форми. У ньому брали участь дві групи досліджуваних: молоді люди віком від 18 до 35 років та зрілі люди віком від 35 до 60 років.

1. Молоді люди (вік 18-35 років):

- Кількість досліджуваних: 40 чоловік.
- За періодизацією Б. Г. Ананьєва: молодий (зрілий) вік.

2. Зрілі люди (вік 36-60 років):

- Кількість досліджуваних: 40 чоловік.
- За періодизацією Б. Г. Ананьєва: зрілий вік.

2.2 Методи дослідження

1. Опитування для визначення міжособистісних відносин. Використання опитувальника міжособистісних відносин Шутца.

2. Опитування для визначення соціально-психологічної адаптації. Використання методики діагностики соціально-психологічної адаптації - методика К. Роджерса і Р. Даймонда.

3. Опитування за допомогою багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» (МЛО-АМ) А.Г. Маклаковим і С.В.Чермяніним

Опитувальник міжособистісних відносин Шутца (ДОДАТОК А) також відомий як ОМВ, представляє україномовну версію відомого міжнародного опитувальника FIRO (Fundamental Interpersonal Relations Orientation), який розробив американський психолог В. Шутц. Цей опитувальник спрямований на оцінку різних аспектів взаємо спілкування між людьми в діадах і групах, а також на вивчення особистісних особливостей у комунікативному контексті. Він може бути ефективно використаний у консультаційній і психотерапевтичній роботі.

Опитувальник ґрунтується на ключових концепціях тривимірної теорії міжособистісних відносин, розробленої В. Шутцем. Основною ідеєю цієї теорії є твердження, що кожна особа має унікальний спосіб, яким вона сприймає та взаємодіє з іншими людьми. Ця індивідуальна орієнтація визначає, як особа взаємодіє з іншими у соціальному контексті і як вона веде себе в міжособистісних ситуаціях.

Цей опитувальник призначений для оцінки міжособистісної поведінки у трьох основних сферах потреб: «потреби в приналежності» (І), «потреби в контролі» (С) і «потреби в емоціях» (А). Кожна з цих сфер враховує два аспекти міжособистісної поведінки: перший - це спосіб, яким особа виражає свою поведінку в цій сфері (Е), тобто як вона сама сприймає інтенсивність своєї поведінки в цьому вимірі. Другий аспект - це очікувана поведінка від інших людей (W), тобто інтенсивність поведінки, яку інші від неї очікують, і яка є оптимальною для цієї особи.

Цей опитувальник складається з шести шкал, які враховують виражену поведінку та необхідну поведінку в трьох основних сферах міжособистісних потреб: включення (І), контроль (С) і афект (А). Кожна з цих шкал має два

підвиди: виражену поведінку (E) та необхідну поведінку (W) відносно цих потреб. Разом узято, опитувальник містить 54 твердження, і тести обов'язково обирають одну з шести оцінок для кожного з них.

0 – 1 - екстремально низькі бали;

2 – 3 - низькі бали;

4 – 5 - межові бали;

6 – 7 - високі бали;

8 – 9 - екстремально високі бали

Друга методика - методика діагностики соціально-психологічної адаптації (розроблена К. Роджерсом і Р. Даймондом) призначена для оцінки, наскільки особистість адаптована до умов життя. (ДОДАТОК Б) Ця методика дозволяє визначити загальний рівень адаптації або ніадаптації на основі відповідей на всі запитання опитувальника. Також вона дозволяє вивчити різні аспекти адаптації, включаючи ставлення до себе і інших, відчуття емоційного комфорту чи дискомфорту, рівень внутрішнього і зовнішнього контролю, схильність до домінування або підкорення, а також ставлення до інших осіб та схильність до уникнення проблем і ескапізму.

Респондентам пропонується анкета, яка складається з 101 висловлення про людину і її спосіб життя. Інструкція полягає в тому, щоб прочитати кожне висловлення, порівняти його зі своїми звичками та способом життя і оцінити, наскільки це висловлення відображає їхню власну особистість. Для відповіді респондентам пропонується вибрати один із семи варіантів оцінок від 0 до 6, де «0» - це абсолютно не відповідає мені, і «6» - це точно про мене.

При обробці отриманих результатів за методикою, всі відповіді респондента оцінюються за сімома шкалами: «Адаптивність», «Прийняття себе», «Прийняття інших», «Емоційний комфорт», «Внутрішній контроль», «Домінування», «Ескапізм». За допомогою ключа методики на кожній з цих шкал встановлюються певні показники, що вказують на зону невизначеності в інтерпретації результатів. Результати перед цією зоною вважаються надзвичайно

низькими, а після найвищого показника в цій зоні - високими.

Оптимальною показниками соціально-психологічної адаптації особистості є високий рівень адаптованості, самоприйняття, прийняття інших, вияв внутрішнього контролю, що допомагає особистості свідомо і відповідально ставитися до свого життя та успішно вирішувати проблеми. Також до показників соціально-психологічної адаптації належить певна схильність до домінування, що дозволяє активно захищати власні інтереси і права, а не займати залежну позицію у відносинах з іншими. Важливим показником адаптації є також низький рівень ескапізму, що свідчить про відсутність бажання уникати проблем і відповідальності за їх вирішення [39].

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» розроблений А. Маклаковим та С. Чермяніним, використовується для оцінки соціально-психологічних характеристик особистості, зокрема адаптивності. Ця характеристика визначає, наскільки особистість може пристосовуватися до змінних умов навколишнього середовища, успішно вирішувати виникаючі проблеми і брати на себе відповідальність за події в своєму житті.

Респондентам пропонується бланк методики з 165 твердженнями, на які вони мають відповісти «так» або «ні». Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку кількості відповідей, які збігаються з ключем для кожної з шкал. Обробку рекомендується починати з оцінки шкали достовірності, щоб з'ясувати, наскільки респонденту важливо представити себе у соціально-привабливому світі.

Якщо респондент набирає більше 10 балів за шкалою достовірності, то результати опитування вважаються недостовірними. Після роз'яснювальної розмови рекомендується повторити тестування.

Сирі бали, отримані за кожною шкалою, перетворюються в стени за визначеною таблицею. Потім визначається рівень вияву кожної характеристики адаптивності, де більше 7 стенів (7-10 стенів) вказує на високий рівень (вище середнього), а до 4 стенів (0-3 стени) вказує на низький рівень (нижче середнього).

Значення в проміжку 4-6 стенів характеризують середній рівень прояву адаптивності особистості за кожною з шкал.

Опитувальник дозволяє визначити рівні наступних характеристик адаптивності особистості:

- адаптивні здібності або адаптивний потенціал (загальна шкала за всіма питаннями);
- нервово-психічна стійкість;
- комунікативні особливості;
- моральна нормативність.

Високий рівень адаптивності відображається у високих показниках нервово-психічної стійкості, що свідчить про здатність особистості регулювати свою поведінку та мати реалістичну оцінку самих себе та оточуючого світу. Також високі комунікативні навички означають, що респондент легко встановлює контакти з іншими людьми, не схильний до конфліктів. Успішна адаптивність також вимагає високого рівня моральної нормативності, що вказує на те, що особистість оцінює свою роль в колективі та дотримує загальноприйнятих норм поведінки в спокійний спосіб.

Щоб отримати підсумкову оцінку за інтегральною шкалою адаптивних здібностей, сирі бали за трьома шкалами («нервово-психічна стійкість», «комунікативні здібності» і «моральна нормативність») підсумовуються, а потім середнє арифметичне значення визначає рівень адаптивності:

1-2 стени - низький рівень адаптації. Це характерно для респондентів із вираженими акцентуаціями характеру та ознаками психопатії. Вони можуть мати нервово-психічні зриви та схильні до асоціальної поведінки. Потребують психологічного та медичного спостереження.

3-4 стени - середній рівень адаптації. Ці респонденти мають ознаки різних акцентуацій, які можуть проявлятися при зміні діяльності. Їх успішність в адаптації залежить від зовнішніх умов. Вони мають невисоку емоційну стійкість і можуть проявляти агресію та конфліктність. Потребують індивідуального підходу

і корекційних заходів.

5-10 стенів - високий та нормальний рівень адаптації. Ці респонденти легко адаптуються до нових умов і діяльності, швидко входять в новий колектив, адекватно орієнтуються та розробляють стратегію поведінки. Зазвичай вони не конфліктні і мають високу емоційну стійкість.

Для кореляційного аналізу отриманих досліджень використовувалася програма SPSS-21. SPSS - це програмний засіб, призначений для виконання всіх етапів статистичного аналізу, що дозволяє нам оглянути дані, створити таблиці та провести розрахунки статистики з використанням складних статистичних методів.

В результаті проведеного дослідження з використанням психодіагностичних методик, спрямованих на визначення взаємозв'язку міжособистісних відносин та соціально-психологічної адаптації під час війни, отримано дані, які піддались подальшій математичній обробці.

Кореляційний аналіз за Стюдентом використовувався для перевірки гіпотез про зв'язки між змінними, використовуючи коефіцієнт кореляції.

Обробка результатів включала наступні етапи:

1. За допомогою програми статистичної обробки даних SPSS 21 отримано значення та відсоткове співвідношення показників, зібраних за допомогою всіх психодіагностичних методик у досліджуваній групі.

2. Застосовуючи кореляційний аналіз за Стюдентом для подальшого дослідження зв'язку між показниками опитування для визначення міжособистісних відносин та показниками опитування для визначення соціально-психологічної адаптації.

Висновки до розділу 2

1. Сформована вибірка утворена таким чином, щоб включити дві різні вікові групи для дослідження впливу війни на міжособистісні відносини та соціально-психологічну адаптацію. Враховуючи вікові різниці, була можливість

проаналізувати зміни в цих аспектах в залежності від вікових особливостей учасників дослідження. Такий підхід дозволяє отримати більш комплексне уявлення про взаємозв'язок між війною та соціально-психологічною адаптацією різних груп населення.

2. Для безпосередньої діагностики зазначених в темі дослідження параметрів, був підібраний валідний та стандартизований діагностичний інструментарій, який включав в себе 3 методики: Опитувальник міжособистісних відносин Шутца, методика діагностики соціально-психологічної адаптації (розроблена К. Роджерсом і Р. Даймондом) та Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» розроблений А. Маклаковим та С. Чермяніним.

Для перевірки зв'язків та закономірності відмінностей були застосовані методи математичної статистики: кореляційний аналіз за Стьюдентом.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН ТА СОЦІАЛЬНО ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1 Виявлення особливостей міжособистісних відносин у двох групах

Аналіз результатів практичного дослідження, під час якого досліджувалися зв'язки між міжособистісними відносинами та соціально-психологічною адаптацією під час конфлікту, дозволяє узагальнити отриману інформацію та підсумувати результати.

За результатами опитування міжособистісних стосунків Шутца видно, що найвищі показники у молодій групі отримані за шкалами «включення» (як виражена, так і необхідна поведінка). Це можна побачити на Рис. 3.3.1.

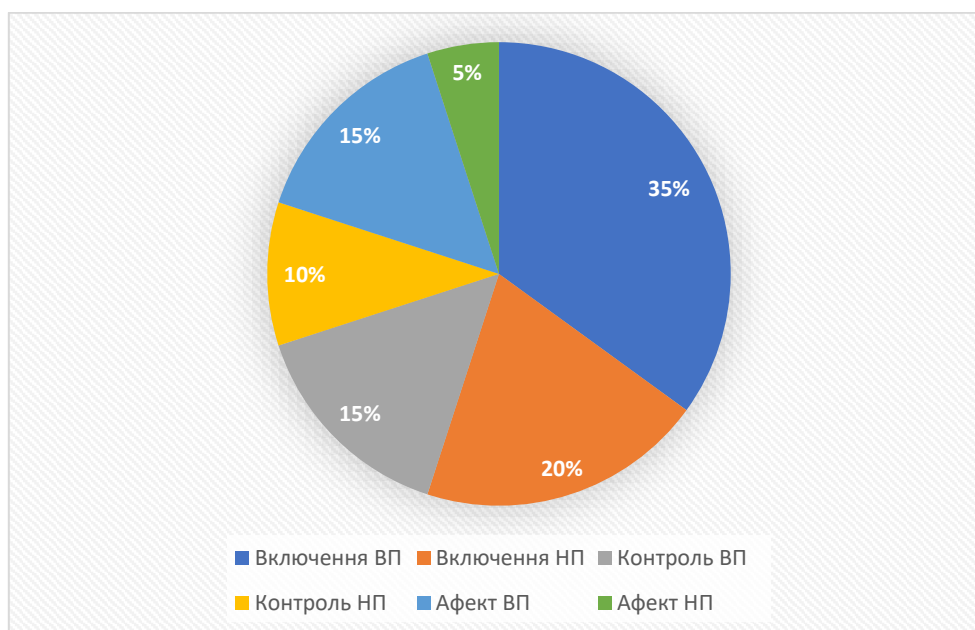


Рис.3.3.1 Комунікативні позиції молодих людей віком від 18 до 35 років

Результаті аналізу опитування міжособистісних стосунків під час конфлікту видно, що найвищі показники спостерігалися за шкалами «включення» (як виражена, так і необхідна поведінка) і «афект» (виражена поведінка), як відображено на малюнку 3.3.1. Зазначені показники становлять: «Включення НП» - 35%, «Включення ВП» - 20%, «Контроль НП» - 15%, «Контроль ВП» - 10%, «Афект ВП» - 15%, і «Афект НП» - 5%.

Високий показник «Включення НП» вказує на виражене бажання бути

частиною колективу, виконуючи при цьому необхідну поведінку для цієї включеності. На свою чергу, «Включення ВП» демонструє активну участь у соціальних відносинах та бажання активно впливати на оточуючих.

Низькі показники «Контролю НП» та «Контролю ВП» свідчать про менш виражений бажання контролювати оточення або змінювати його. Низький рівень «Афекту НП» вказує на менш виразне виявлення емоцій у стосунках чи вираження почуттів у спілкуванні під час конфлікту. Молоді люди з середнім та високим рівнем агресивної поведінки можуть мати різні підходи до міжособистісних відносин з урахуванням шкал «включення», «контролю» та «афекту».

1) Включення та бажання бути частиною групи: люди з середнім і високим рівнем агресивної поведінки виявляють бажання бути включеними до колективу та виявляють зацікавленість у приєднанні до дій інших осіб. Це свідчить про їхню активність у спілкуванні та бажання бути частиною соціальної групи.

2) Контроль та схильність до залежності від контролю: особи з середнім рівнем агресивної поведінки можуть виявляти більшу схильність до залежності від контролю та керівництва з боку інших у порівнянні з особами з високим рівнем агресивної поведінки. Це може виявлятися у бажанні отримати настанови або вплив від інших осіб.

3) Афект та бажання побудувати близькі відносини: молоді люди з середнім рівнем агресивної поведінки можуть виявляти більше бажання побудувати близькі та інтимні відносини з оточуючими. Це може виявлятися у вираженій потребі у створенні близьких зв'язків та емоційній підтримці від інших осіб.

Зазначені характеристики вказують на те, що сприйняття та бажання молодих людей стосовно міжособистісних відносин можуть значно відрізнятися в залежності від рівня агресивної поведінки. Ці відмінності можуть впливати на їхню взаємодію та спосіб, яким вони вступають у

стосунки з оточуючими.

Далі розглянемо комунікативні позиції зрілих людей, що відображені на Рис. 3.1.2.

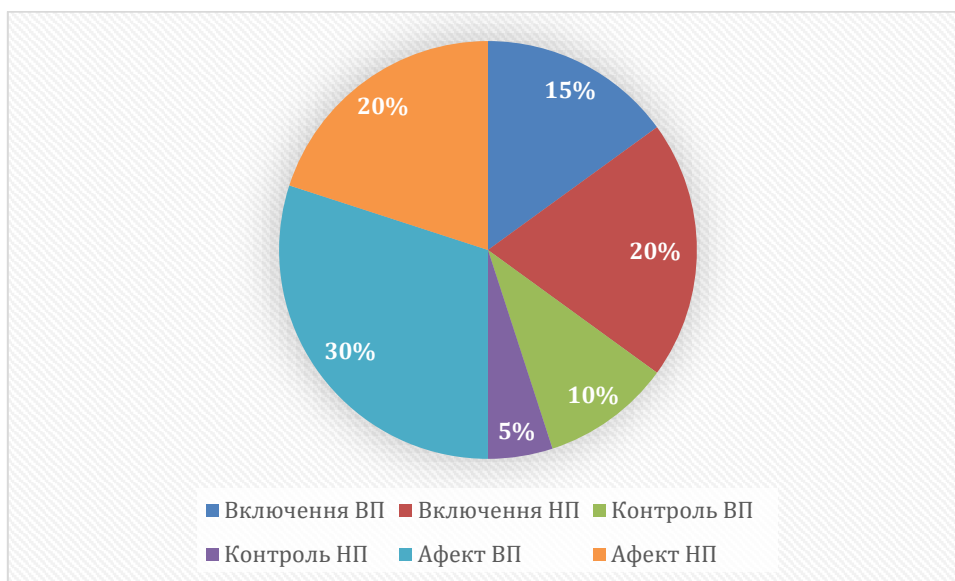


Рис.3.1.2 Комунікативні позиції зрілих людей від 35 до 60 років.

Зрілі люди віком від 35 до 60 років з середнім та високим рівнем агресивної поведінки, відображені на малюнку 3.1.2, демонструють певні особливості комунікативних позицій за відсотковими показниками.

Щодо «включення» (виражена та необхідна поведінка), вказані дорослі відображають показники: включення ВП – 15% – включення НП – 20 %. Ці показники свідчать про бажання бути частиною групи та виявляють зацікавленість у приєднанні до дій інших осіб.

У контексті «контролю» (виражена та необхідна поведінка), вказані особи з середнім рівнем агресивної поведінки демонструють показники: Контроль ВП - 10% та Контроль НП - 5%. Ці показники свідчать про більшу схильність до залежності від контролю та керівництва з боку інших у порівнянні з особами з високим рівнем агресивної поведінки.

Щодо шкали «афекту» (виражена та необхідна поведінка), дорослі люди в цій віковій категорії з середнім рівнем агресивної поведінки демонструють показники: Афект ВП - 30% та Афект НП – 20%. Ці показники вказують на більше бажання побудувати близькі та інтимні відносини з оточуючими серед цієї групи

осіб.

Такі відсоткові показники вказують на тенденції зрілих осіб у виявленні певних комунікативних позицій у відносинах з іншими людьми залежно від їхнього рівня агресивної поведінки.

Зрілі люди віком від 35 до 60 років з вираженою агресивної поведінки також виявляють бажання бути частиною групи і бажають, щоб інші запрошували їх приєднатися до своїх дій. Щодо контролю, ці особи з середнім рівнем агресивної поведінки виявляють більшу схильність до залежності від контролю і керівництва з боку інших, ніж особи з високим рівнем агресивної поведінки. Щодо шкали афекту, дорослі люди вказаної вікової категорії з середнім рівнем агресивної поведінки також проявляють більше бажання побудувати близькі та інтимні відносини з оточуючими.

3.2 Виявлення особливостей соціально-психологічної адаптації у двох групах

Окрім того було проаналізовано результати опитування молодих та зрілих людей за допомогою «Методики діагностики соціально-психологічної адаптації» (розробленої К. Роджерсом і Р. Даймондом).

Результати дозволили виділити три рівні адаптованості в середовищі опитуваних: високий рівень адаптації, середній рівень. Також був низький рівень адаптації, що свідчить про прояв дезадаптованості на рис.3.1.3.

Для молодшої групи характерний більш високий рівень соціально-психологічної адаптації (40%), ніж у досліджуваних зрілого віку (35%). Люди молодого віку відзначаються позитивним ставленням до себе та інших, а також адекватним сприйняттям проблем, які виникають у їхньому житті та потребують вирішення. Вони демонструють стійкий емоційний комфорт, вміють контролювати свої емоції і реагувати на ситуації спокійно та впевнено. Вони також мають внутрішній контроль та здатність самостійно розв'язувати проблеми, відчують себе господарями свого життя та впевненими у власних силах.

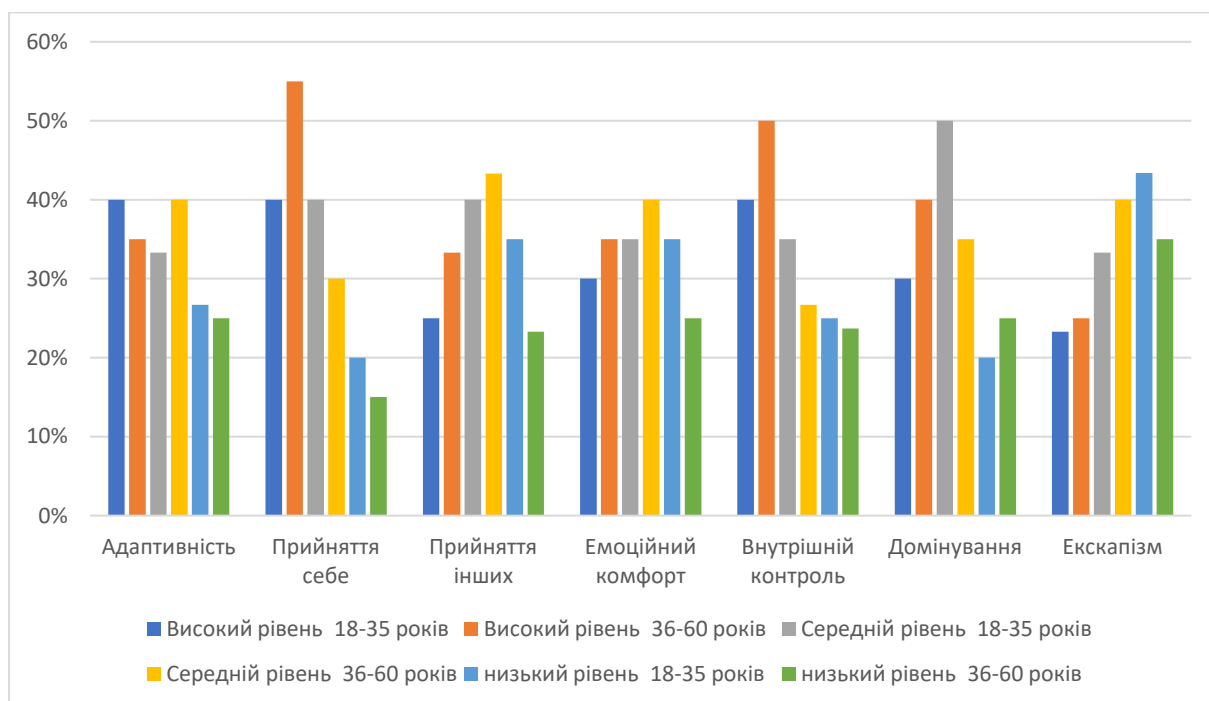


Рис.3.1.3 Результатів молодих та зрілих людей за методикою

К.Роджерса-Р. Даймонда

Досліджуваних зрілого віку мають більш середній рівень соціально-психологічної адаптації (40%), ніж у молодих досліджуваних (33,3%). Тобто досліджувані зрілої групи характеризуються переважно позитивним ставленням до самих себе, але їхнє відношення до інших є більш нейтральним. Вони здатні прикласти зусилля для розв'язання проблем, але іноді віддають перевагу розв'язанню проблем самотійно, уникаючи покладання відповідальності на інших.

Також у молодих досліджуваних виявлено більш низький рівень соціально-психологічної адаптації (26,7%) у порівнянні з досліджених зрілого віку (25%) . Вони характеризуються показниками несприйняття себе та інших, зовнішнього контролю, вказуючи на їх бажання вести безтурботний та легкий спосіб життя та уникати відповідальності за вирішення проблем. Крім того, вони демонструють емоційну нестійкість, прояви тривожності, агресивність, роздратованість і неспроможність свідомо керувати своїми емоціями та поведінкою. У складних ситуаціях вони намагаються уникнути проблем і готові підкорятися особам з більш сильним характером.

При аналізі даних щодо характеристик соціально-психологічної адаптації молодих людей, можна зазначити, що переважно більшість досліджуваних зрілої групи володіють високим рівнем самоприйняття (55%), ніж у молодій групі (40%). Вони добре розуміють свою особистість, володіють належними знаннями про свої сильні та слабкі сторони і вміють ефективно використовувати ці знання для досягнення успіху. Проте у молодих людей більш виражений середній рівень самоприйняття (40%), ніж у досліджуваних зрілої групи (30%). Також у молодих досліджуваних більший низький рівень самоприйняття (20%), ніж у зрілої групи (15%), що виражається в низькій самооцінці, відчутті невпевненості в собі і неспроможності зрозуміти власні сильні та слабкі сторони.

У дещо більшій частині дорослих досліджуваних (33,3%) відзначається високий рівень прийняття інших людей, ніж у групі молодшого віку (25%). Вони виявляють толерантне ставлення до своїх співрозмовників і готові до урахування їхніх інтересів у взаємодії. У осіб дорослої групи (43,3%) людей знайдено середні показники прийняття інших, у порівнянні з молодшою групою показники майже однакові (40%). які адекватно сприймають особливості оточуючих і готові до взаємодії, але не завжди легко вирішують конфліктні ситуації. Також у зрілої групи відчутно менший рівень (23,3%) у порівнянні з молодшою групою (35%). Вони характеризуються несприйняттям інших і більш агресивні відносно оточуючих, яка проявляється у ворожому ставленні і агресивній поведінці під час спілкування. Ці досліджувані часто схильні до фізичної або вербальної агресії, щоб виразити своє роздратування співрозмовникам.

Більшість зрілих людей мають високий рівень емоційного комфорту (35%) ніж у людей молодшого віку (30%), а також у досліджуваних зрілої групи трохи більше виражений середній рівень емоційного комфорту (43,3%), ніж у молодій групі (40%). Вони відчувають спокій та емоційну стабільність і можуть керувати своїми емоціями та реакціями на зовнішні подразники. Більший процент досліджуваних молодшої групи (35%) мають низький рівень комфорту та виявляють знаки напруженості, роздратування та емоційної нестійкості, а ніж у

досліджуваних зрілої групи (25%).

Щодо контролю над власним життям, у половини зрілих людей (50%), щодо молодшої групи вони мають дещо менший показник (40%). Вони відзначаються внутрішнім контролем на високому рівні. Розглядаючи середній рівень виявилось що майже четвертина осіб (26,7%) мають ці показники, у порівнянні досліджувані з молодшої групи мають вищий показник (35%). Ці особи вважають себе господарями свого життя, вони вірять у себе та готові відповідально та настійливо вирішувати поставлені завдання та досягати мети. Проте приблизно чверть досліджуваних і в зрілій групі (23,3%) і у молодій групі (25%) людей виявили перевагу зовнішнього контролю. Ці досліджувані схильні до оптимістичного та безтурботного сприйняття життя, але не завжди готові вкласти необхідні зусилля в виконання завдань та відповідальне вирішення проблем. Вони часто вважають, що невдачі зумовлені обставинами, умовами або іншими людьми і можуть уникати розв'язання проблем або не завершувати розпочату справу, якщо втрачають інтерес до неї. У показнику Домінування в молодших досліджуваних показник менше (30%), ніж у досліджуваних зрілого віку (40%). Їх можливо охарактеризувати як лідерів, які намагаються контролювати ситуацію, ухвалювати рішення, встановлювати правила і вимоги. Упевнені в собі, амбітні, конкурентоспроможні та відповідальні, але при цьому авторитарні, наполегливі, нетерплячі та агресивні. Щодо середнього рівня молода група має більші показники (50%), ніж група з зрілими досліджуваними (35%). Ці особи демократичні і прагнуть урівноважити свої інтереси з інтересами інших. гнучкі, адаптуються, співпрацюють і доброзичливі, але водночас можуть бути нестійкими, нерішучими, конфронтаційними та пасивними. Кажучи за низький рівень показники розділились не так суттєво оскільки молодша група має показник дещо менший (20%), аніж зріла група (25%). Такі люди намагаються слідувати за іншими, уникають відповідальності, відповідають своєму оточенню і покірні. Можуть бути покірними, смиренними, слухняними і лояльними, але також залежними, безініціативними, беззахисними і покірними. Віддають

перевагу підпорядкуванню, підкріпленню і захисту.

Й остання шкала «Ескапізм» отримала такий розподіл - високий рівень зріла група має несуттєву різницю (25%) у порівнянні з молодого групою (23,3%). Це Люди, які не можуть або не хочуть справлятися з проблемами, конфліктами, невдачами і травмами. Вони відчують сильну тривогу, депресію і незадоволеність собою і своїм життям. Вони йдуть від реальності у фантазії, ілюзії та галюцинації. Переходячи до середнього рівня зріла група має невелику перевагу 40% у порівнянні з молодого групою 33,3%. Вони можуть справлятися з проблемами, але й можуть шукати способи відволіктися від них. Відчують помірну тривогу, сум і невпевненість у собі. Захоплюються різними видами дозвілля, такими як читання, перегляд фільмів, комп'ютерні ігри, спорт і подорожі. Мають власні цілі, плани та інтереси, але не завжди їх реалізують. Приймають на себе відповідальність за свої дії, але не завжди контролюють свої емоції та розвивають свої здібності. Крім того, низький рівень в обох групах має високі показники, тобто у молодій групі 43% , а у зрілої групи 35%. Ці досліджувані здатні справлятися з проблемами, конфліктами, невдачами і травмами. Практично не відчують тривоги, депресії чи фрустрації. Зустрічається з реальністю, не тікаючи від неї, і шукає раціональні шляхи її зміни. Не залежить від зовнішніх задовольень, але використовує їх у міру.

Застосовуючи багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А. Маклаков-С. Чермянін), ми отримали наступні показники.

Серед зрілих осіб віком проявляють високий адаптивний потенціал 45%, але особи молодого віку що проявляють високий адаптивний потенціал складає 50% що є високим показником. У них спостерігається висока стійкість до стресу, здатність до саморегуляції поведінки та емоцій, і розвинені навички комунікації та конструктивного вирішення конфліктів. Крім того, вони відзначаються високою моральною нормативністю та дотриманням загальноприйнятих норм поведінки і правил.

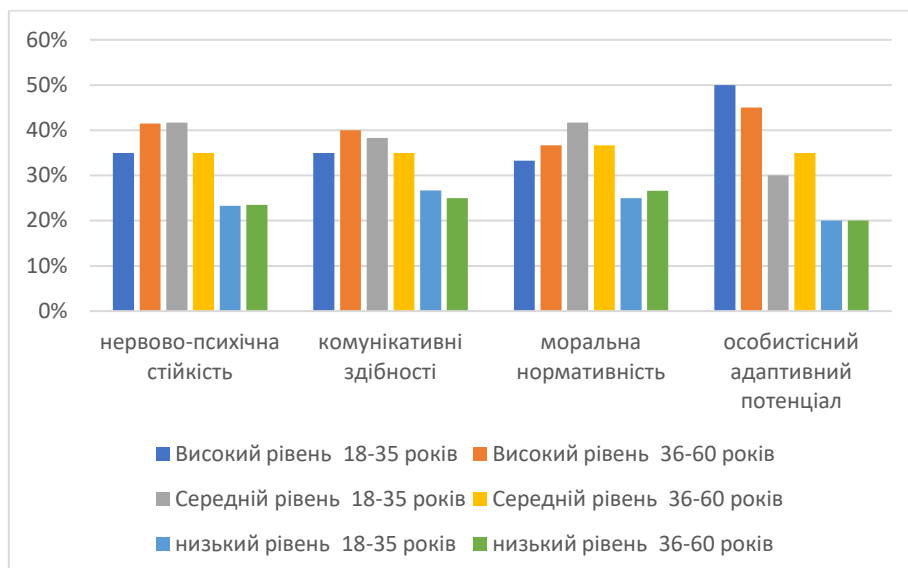


Рис.3.1.4. Результати молодих та зрілих людей за опитувальник «Адаптивність» (А. Маклаков-С. Чермянін).

Серед досліджуваних і зрілі й молоді мають близький середній рівень адаптивного потенціалу, тобто 30% й 35%. Відповідно, вони виявляють емоційну стійкість до зовнішніх впливів та можуть успішно взаємодіяти з іншими людьми, дотримуватися правил поведінки. Проте у двох групах досліджуваних виявлено низький рівень адаптаційного потенціалу який порівнює по 20% для кожної групи, що свідчить про їхню велику дезадаптованість та нездатність до адекватного спілкування та вирішення проблем. Крім того, ці особи можуть порушувати правила поведінки та проявляти аморальну поведінку.

Під час аналізу адаптивного потенціалу зрілих людей було виявлено, що більшість з них володіє високим рівнем нервово-психічної стійкості (41,5%) у порівнянні з групою молодих осіб (35%). Особи з високим рівнем нервово-психічної стійкості схильні до ефективного саморегулювання, мають адекватну самооцінку та реалістичне сприйняття дійсності. У майже третини (35%) зрілих людей встановлено середній рівень нервово-психічної стійкості тим не менш у осіб молодого віку показник більший (41,7%), вони зазвичай сприймають дійсність адекватно та реагують емоційно на події відповідно до їхнього ступеня впливу. У 23,3% вивчених осіб молодшої групи маємо низький рівень нервово-психічної стійкості, тим часом особи зрілої групи мають показник 23,5% , ці особи

не схильні до емоційного та поведінкового контролю, можуть випадково переживати нервово-психічні розлади. Крім того, вони можуть відчувати відчуженість від реальності та реагувати перебільшено на події.

Більшість досліджуваних зрілої групи (40%) володіють високим рівнем комунікативних здібностей, що не дуже далеко від показника молодшої групи (35%). Вони легко встановлюють контакти з однодумцями по службі і успішно вирішують конфліктні ситуації. У 38.3% досліджуваних осіб молодшої групи спостерігається середній рівень комунікативних здібностей, в той же час особи зрілої групи мають показник у 35%, ці люди взаємодіють з оточуючими без конфліктів. У чверті в обох групах це 26,7% й 25% для опитаних виявлено низький рівень комунікативних здібностей, що проявляється у складнощах у встановленні контактів, підвищеній конфліктності і роздратованості, можливих проявах агресивності.

Щодо моральної нормативності, то високий рівень спостерігається у 36,7% зрілих досліджуваних, а молоді особи мають 33%, це люди які дотримуються загальноприйнятих норм поведінки та вчинків. Для молодшої групи виявлено високий показник середнього рівня моральної нормативності тобто 41,7%, якщо розглядати зрілу групу то отриманий у ній показник дорівнює 36,7%. У досліджуваних осіб зрілої групи низький рівень отримав розподіл у 26,6 процента це майже однакове значення з молодшою групою у 25%. При низькому рівні моральної нормативності респонденти можуть не дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки і вчинків, можуть проявляти аморальну поведінку і потребувати психологічної корекції для успішної адаптації в соціальному середовищі.

3.3 Кореляційний аналіз показників соціально-психологічної адаптації та міжособистісних відносин

Кінцевим етапом дослідження було проведено кореляційний аналіз за Стьюдентом для виявлення зв'язків між соціально-психологічною адаптацією та

міжособистісних відносин у двох групах. Таблиця 3.3.1 відображає наявність зв'язку в групі 18-35 між міжособистісними відносинами та соціально-психологічною адаптацією. За результатами аналізу були виявлені такі зв'язки:

Табл.3.3.1

Кореляції між показниками міжособистісних відносин та соціально-психологічної адаптації в групі 18-35 років

	Включення ВП	Включення НП	Контроль ВП	Контроль НП	Афект ВП	Афект НП
Адаптивність	.504*	.221	.232	.242	.135	.156
Прийняття себе	.115	.221	.232	.242	.135	.156
Прийняття інших	.155	.262	.273	.284	.146	.167
Емоційний комфорт	.211	.184	.295	.148	.157	.178
Внутрішній контроль	.137	.196	.217	.398*	.168	.189
Домінування	.183	.249	.239	.194	.179	.23
Екстапизм	.166	.198	.261	.172	.19	.211
Нервово-психічна стійкість	.188	.242	.284	.294	.201	.222
Комунікативні здібності	.251	.194	.105	.216	.566*	.271
Моральна нормативність	.273	.205	.216	.427*	.223	.234
Особистісний адаптивний потенціал	.281	.138	.149	.243	.234	.255

1) Компонент соціально-психологічний «Адаптивність» пов'язаний з компонентом міжособистісних відносин «Включенням НП» ($r = 0,504$). Тобто у молодого віку з вираженою адаптивністю є схильність до включення у позитивні взаємодії в групі. Це може бути ключовим чинником у формуванні позитивного ставлення до соціальної взаємодії та включення у групові активності. Також ці молоді люди можуть легше адаптуватися до різних соціальних ситуацій та бути гнучкими у взаємодії з різними людьми.

2) Компонент соціально-психологічний «Внутрішній контроль» пов'язаний з компонентом міжособистісних відносин «Контроль НП» ($r = 0,398$). Таким чином люди молодого віку демонструють більшу здатність до самоконтролю та самостійності в управлінні своїми негативними переконаннями. Вони можуть мати внутрішній локус контролю, що сприяє здатності впливати на свої власні переконання. Ці люди можуть відчувати себе більшими майстрами

своїї долі та можуть ефективніше управляти власними переконаннями, особливо негативними.

3) Компонент соціально-психологічний «Комунікативні здібності» пов'язаний з компонентом міжособистісних відносин «Афект ВП» ($r = 0,566$). Тобто досліджувані молоді групи можуть виявляти високий рівень ефективності у спілкуванні, що сприяє позитивним взаєминам. Також це може свідчити про те, що особи, які ефективно висловлюють свої думки та розуміють інших, схильні до більш позитивного емоційного стану. Досліджувані можуть активно брати участь у взаємодії та спілкуванні в групі, сприяючи позитивному афекту та стосункам. Також цей зв'язок може вказувати на те, що особи із розвиненими комунікативними здібностями більше схильні розвивати позитивні соціальні сценарії та емоційні взаємодії, брати активну участь у взаємодії.

4) Компонент соціально-психологічний «Моральна нормативність» пов'язаний з компонентом міжособистісних відносин «Контроль НП» ($r = 0,427$). Таким чином молоді люди можуть бути більш свідомими щодо своїх моральних переконань і стандартів, що впливає на їхній контроль над негативними переконаннями. Зв'язок може вказувати на те, що досліджувані можуть бути більше здатні контролювати свої негативні переконання через внутрішні моральні стандарти, оскільки це може впливати на їхню самооцінку та внутрішню гармонію.

В таблиці 3.3.2 надані результати кореляційного аналізу, проведеного між показниками міжособистісних відносин та соціально-психологічної адаптації в групі 36-60 років.

1) Компонент соціально-психологічний «Адаптивність» пов'язаний з компонентом міжособистісних відносин «Включення ВП» ($r = 0,496$). Свідчить про те, що зрілі люди продовжують включатися в позитивні взаємодії в групі, що може вказувати на стабільність цієї характеристики не дивлячись на вік.

2) Компонент соціально-психологічний «Внутрішній контроль» пов'язаний з компонентом міжособистісних відносин «Включення ВП» ($r =$

0,335). Тобто, люди із зрілої групи можуть бути більш схильні до активного співробітництва та позитивних взаємодій, оскільки вони відчують більший контроль над своїми діями та реакціями. Ці люди можуть володіти більшим досвідом у вирішенні різних ситуацій, що сприяє їхньому позитивному сприйняттю групових взаємодій, підтримувати конструктивне спілкування та взаємодію, також вони можуть відчувати себе більш компетентними у соціальних взаємодіях, позитивному клімату в стосунках, беручи на себе відповідальність за підтримку гармонії та конструктивної взаємодії.

Табл. 3.3.2

Кореляції між показниками міжособистісних відносин та соціально-психологічної адаптації в групі 36-60 років

	Включення ВП	Включення НП	Контроль ВП	Контроль НП	Афект ВП	Афект НП
Адаптивність	.496*	.238	.29	.263	.263	.251
Прийняття себе	.249	.237	.225	.213	.133	.121
Прийняття інших	.279	.267	.255	.243	.149	.137
Емоційний комфорт	.307	.295	.283	.271	.165	.153
Внутрішній контроль	.335*	.176	.311	.299	.179	.167
Домінування	.106	.251	.339*	.327*	.193	.181
Екстапизм	.203	.179	.167	.155	.207	.195
Нервово- психічна стійкість	.293	.245	.195	.281	.221	.209
Комунікативні здібності	.251	.284	.23	.518*	.501*	.223
Моральна нормативність	.287	.199	.231	.261	.217	.163
Особистісний адаптивний потенціал	.113	.205	.034	.113	.250	.256

3) Компонент соціально-психологічний «Домінування» пов'язаний з компонентом міжособистісних відносин «Контроль ВП» ($r = 0,339$). Зв'язок може вказувати на те, що особи зрілого віку можуть бути більш здатні до керівництва та формування позитивного афекту в групі, також можуть взяти на себе лідерську роль у створенні та підтримці позитивного спілкування в групі. Лідерські якості

домінантних осіб можуть сприяти збереженню позитивного афекту, допомагаючи групі уникати конфліктів та сприяючи спільному досягненню цілей.

4) Компонент соціально-психологічний «Домінування» пов'язаний з компонентом міжособистісних відносин «Контроль НП» ($r = 0,327$). Цей зв'язок може свідчити про те що особи зрілого віку можуть бути більш здатні до керівництва у процесі контролю негативних переконань. Також зрілі люди можуть бути більш успішними в керівництві емоційною сферою, включаючи контроль негативних переконань.

5) Компонент соціально-психологічний «Комунікативні здібності» пов'язаний з компонентом міжособистісних відносин «Контроль НП» ($r = 0,518$). Тобто це може свідчити про те, що зрілі люди можуть бути більш ефективними в контролі негативних переконань через якісну комунікацію, здатні більш ефективно висловлювати свої позитивні переконання та сприяти їх поширенню

6) Компонент соціально-психологічний «Комунікативні здібності» пов'язаний з компонентом міжособистісних відносин «Афект ВП» ($r = 0,501$). Таким чином, досліджувані зрілого віку можуть бути більш здатні ефективно спілкуватися, що сприяє формуванню та збереженню позитивного внутрішнього афекту. Цей зв'язок може бути пов'язаний із здатністю ефективно виражати та сприймати позитивні емоції в соціальному середовищі. Ці люди можуть сприяти створенню атмосфери позитивної комунікації, що впливає на афект внутрішнього позитивного стану, також можуть допомагати створювати та підтримувати позитивні взаємодії, що сприяє внутрішньому позитивному афекту.

Отже, отримані результати свідчать про важливий взаємозв'язок між міжособистісними відносинами та соціально-психологічною адаптацією під час конфлікту, у вікових групах молодого та зрілого віку.

Висновки до розділу 3

На підставі виявлених у ході емпіричного дослідження фактів, ми прийшли до наступних висновків:

1) За результатами опитування міжособистісних стосунків Шутца видно, що найбільш виражені показники у людей 18-35 років отримані за шкалами «включення» (як виражена, так і необхідна поведінка).

Високий показник «Включення НП» вказує на високий рівень бажання бути частиною колективу, виконуючи при цьому необхідну поведінку для цієї включеності. «Включення ВП» свідчить про активну участь у соціальних відносинах та бажання активно впливати на оточуючих.

Тоді як у досліджуваних зрілих людей віком від 35 до 60 років більш виражені шкали міжособистісних стосунків такі, як «афекту» (виражена та необхідна поведінка) та «включення» (необхідна поведінка).

2) Також були отримані результати опитування молодих та зрілих людей за допомогою «Методики діагностики соціально-психологічної адаптації» (розробленої К. Роджерсом і Р. Даймондом). Для цих груп характерні прояву шкал соціально-психологічної адаптації: адаптивність, прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль, домінування, ескапізм. У молодій більш виражені показники середній рівень «домінування» 50%, ніж у зрілій груп 35%. А у зрілої групи більш виражений показник високий рівень «прийняття себе» 55%, ніж у молодій групи 40%.

3) За отриманими результатами багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А. Маклаков-С. Чермянін) було виявлено, що для двох груп характерні такі компоненти, як нервово-психічна стійкість, комунікативні здібності, моральна нормативність, особистісний адаптивний потенціал. Значимих розбіжностей у двох групах не виявлено.

4) Отримані результати підтверджують важливий взаємозв'язок між міжособистісними відносинами та соціально-психологічною адаптацією під час конфлікту в групах молодого та зрілого віку.

Аналіз свідчить про наявність кореляцій між показниками у досліджуваних 18-35 років: компонент соціально-психологічний «Адаптивність» пов'язаний з компонентом міжособистісних відносин

«Включенням НП» ($r = 0,504$), компонент соціально-психологічний «Внутрішній контроль» пов'язаний з компонентом міжособистісних відносин «Контроль НП» ($r = 0,398$), компонент соціально-психологічний «Комунікативні здібності» пов'язаний з компонентом міжособистісних відносин «Афект ВП» ($r = 0,566$) та компонент соціально-психологічний «Моральна нормативність» пов'язаний з компонентом міжособистісних відносин «Контроль НП» ($r = 0,427$).

Крім того, аналіз свідчить про наявність кореляцій між показниками у досліджуваних 36-60 років: компонент соціально-психологічний «Адаптивність» пов'язаний з компонентом міжособистісних відносин «Включення ВП» ($r = 0,496$), компонент соціально-психологічний «Внутрішній контроль» пов'язаний з компонентом міжособистісних відносин «Включення ВП» ($r = 0,335$), компонент соціально-психологічний «Домінування» пов'язаний з компонентами міжособистісних відносин «Контроль ВП» ($r = 0,339$) та «Контроль НП» ($r = 0,327$), компонент соціально-психологічний «Комунікативні здібності» пов'язаний з компонентами міжособистісних відносин «Контроль НП» ($r = 0,518$) та «Афект ВП» ($r = 0,501$).

ВИСНОВКИ

Дане дослідження присвячено вивченню взаємозв'язку міжособистісними відносинами та соціально-психологічною адаптацією під час війни. Отримані результати дозволяють зробити такі висновки:

1. Поняття міжособистісних відносин визначено як важливий аспект соціальної взаємодії між індивідами. Відносини між людьми визначаються як взаємодія, спілкування та взаємодія між особами в різних сферах життя, які включають в себе емоційний, соціальний та психологічний аспекти.

Поняття соціально-психологічної адаптації визначено як процес пристосування особистості до соціального середовища та внутрішніх змін. Соціально-психологічна адаптація включає в себе різні аспекти, такі як прийняття себе та інших, нервово-психічна стійкість, моральна нормативність, комунікативні здібності та багато інших.

Дослідження взаємозв'язку міжособистісними відносинами та соціально-психологічною адаптації є актуальною, особливо під час війни. Наша робота спрямована саме на виявлення зв'язку у воєнний час і цей зв'язок може відрізнитися від досліджень, що проводилися у мирний час.

2. Найбільш виражені показники міжособистісних відносин у людей 18-35 років отримані за шкалами «включення» (як виражена, так і необхідна поведінка), а у людей 36-60 років – більш виражені шкали міжособистісних стосунків такі, як «афекту» (виражена та необхідна поведінка) та «включення» (необхідна поведінка).

3. Також було виявлено, що соціально-психологічна адаптація Для цих груп характерні прояву шкал соціально-психологічної адаптації: адаптивність, прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль, домінування, ескапізм, а також нервово-психічна стійкість. комунікативні здібності, моральна нормативність, особистісний адаптивний потенціал. У молодій більш виражені показники середній рівень «домінування», ніж у зрілій груп . А у зрілої групи більш виражений показник високий рівень «прийняття

себе», ніж у молодій групі.

4. В обох вікових групах встановлений зв'язок між показниками соціально-психологічної адаптації та компонентами міжособистісних відносин.

У молодшій групі виявлено, що адаптивність пов'язана з включенням необхідної поведінки, внутрішній контроль пов'язаний з контролем необхідної поведінки, комунікативні здібності з ефектом вираженої поведінки, моральна нормативність з контролем необхідної поведінки. Тобто досліджувані молоді групи з вираженою адаптивністю виявляють схильність до позитивних групових взаємодій, проявляють високий рівень самоконтролю та ефективності у спілкуванні, а також виявляють свідомість щодо моральних переконань, що сприяє їхньому контролю над негативними переконаннями.

У старшій віковій групі виявлено, що адаптивність пов'язана з включенням вираженої поведінки, внутрішній контроль з включення вираженої поведінки домінування з контролем вираженої поведінки та контролем необхідної поведінки, комунікативні здібності з контролем необхідної поведінки та афект вираженої поведінки необхідної поведінки. Тобто зрілі люди відзначаються стабільною та ефективною участю в позитивних групових взаємодіях, демонструючи лідерські якості, високий рівень самоконтролю, та здатність конструктивно впливати на соціальне середовище через якісну комунікацію.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що міжособистісні відносини грають важливу роль у соціально-психологічній адаптації під час війни. Розуміння цього взаємозв'язку може допомогти розробити ефективні стратегії підтримки та психологічної реабілітації для осіб, які переживають війну та конфлікти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ануфрієва Н. М., Зелінська Т.М., Туриніна О.Л. Соціальна психологія: навч.-метод. комплекс. Київ : МАУП, 2006. 200 с.
2. Безпалько О. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2003. 134 с.
3. Варій М. Й. Психологія : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Вид. 2-ге. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 288 с.
4. Гаврюшенко В.В. Теоретичний аналіз проблеми міжособистісної взаємодії. Вісник Національної академії оборони України. 2009. № 2 (10). С. 73–76.
5. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. К. Соціогуманітарні проблеми людини, 2005. 412 с.
6. Гуменюк О. Психологія Я-концепції. ВЦ ТНЕУ : Економічна думка, 2002. 186 с.
7. Долинська Л.В., Матяш-Заяц. Психологія конфлікту : навч. посібник. Київ : Каравела, 2010. 304 с.
8. Дуб В.Г. *Міжособистісні відносини студентів*. Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки. Том 2 2018. 36-40 с.
9. Дудник О. *Міжособистісні відносини в цифровому соціальному середовищі* К. Communication. № 4 2012. С. 24-26.
10. Зінченко Л.В., Шаповалова Н.В. *Теоретичний аналіз поняття «Взаємодія» як соціально-психологічний феномен*. Modern Directions Of Theoretical And Applied Researches. Sworld. March. 2014. С. 30.
11. Каськов І. В. *Особливості соціально-психологічної адаптації людини у складних умовах життєдіяльності*. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України, 2010. Вип. 8 с. 51
12. Кириченко В.В. Психологія інформаційної діяльності: Навчальний посібник. К. Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, . Житомир 2015. 146 с.

13. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
14. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії. Наука і освіта. 2016. № 5. С. 46–52.
15. Крайніков Е. В. Адаптація психічна. К. Велика українська енциклопедія Психологічна енциклопедія. К. «Академвидав», 2006. 424 с.
16. Коваленко А. Б., Корнєв М. Н. Соціальна психологія : підручник. Київ : Геопринт, 2006. 400 с.
17. Коробка Л.М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: Теоретичні засади дослідження. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. №4 (29). С. 76-82.
18. Котова А. Ю. Теоретичні аспекти міжособистісних стосунків. Актуальні питання сучасної психології : збірник наукових праць Суми Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. С. 119-122.
19. Кручек В.А. Психолого-педагогічні основи міжособистісного спілкування: навчальний посібник. В.А. Кручек. К. ДАКККіМ, 2010. 273 с.
20. Ложкін Г. В., Пов'якель Г. В. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика. Київ : Професіонал, 2006. 416 с.
21. Максименко С.Д. Психологія особистості : підручник для студ. вищ. навч. заклад. Київ : КММ, 2007. 296 с.
22. Мачуська І. Міжособистісне спілкування підлітків. Методичні рекомендації. К. Шкільний світ. 2007. №17. С. 85-86.
23. Мороз А. В. Міжособистісні Відносини: Спілкування Та Взаєморозуміння: Текст Лекції. Міністерство Внутрішніх Справ України Харківський Національний Університет Внутрішніх Справ Факультет № 6 Кафедра Соціології Та Психології. Харків, 2022. 412 с.
24. Москаленко. Психологія соціального впливу : навч. посібник. Київ. Центр учбової літератури, 2007. 448 с.

25. Музиченко І.В. Вимушені переселенці: проблема соціально-психологічної адаптації . К.: Освіта та розвиток обдарованої особистості, 2016. С. 18-21.
26. Немеш О.М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: Монографія. Київ. 2017. 391 с.
27. Підчасов Є.В. Теоретичний аналіз основних підходів до проблеми адаптації особистості в психології. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, м. Харків 2012. 412 с.
28. Рогаль Н. Психологічні особливості адаптації в умовах війни. К. Всеукраїнська науково-практична конференція з нагоди 50-річчя від початку підготовки психологів у Харківському Університеті : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, 08-09 грудня 2022 р. Харків, 2022. 345 с. С. 207 – 211.
29. Савчин М.В. Психологічні основи розвитку відповідальної поведінки особистості. 1997. 447 с.
30. Савчин М.В. Соціальна психологія. Дрогобич : Відродження, 2000. 274 с.
31. Сікора Я. Б. Адаптація як об'єкт наукового дослідження. Психолого-педагогічний аналіз. Науковий вісник ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. соціальна робота». 2022. №2 (51). С. 135-139.
32. Скрипченко О.В. Загальна психологія: Підручник. К. Каравела, 2011. 464 с.
33. Таргоній І. Соціологічний та соціально-психологічний виміри адаптації особистості в сучасних умовах // Scientific Collection «InterConf». 2022. No 1. С. 184–187.
34. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
35. Титаренко Т.М. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій. Київ. 2017. 78 с.

36. Трофімов Ю., Рибалка В. Психологія: Підручник. К. Либідь. 2008. 560 с.
37. Ху Жунсі. «Поняття „адаптація” у сучасному науковому дискурсі». Науковий вісник Донбасу, 2013. 56 с.
38. Ященко М. А. Формування позитивних міжособистісних стосунків в групі, як фактор ефективного навчання. Соціально-економічний розвиток України на початку ХХІ століття: Зб. доп. 74-ї наук. конф. студ. КНЕУ. 11—12 квіт. 2007 р. 401-402 с.
39. Ягупова Ю. В., Кушнір Ю. В. Психологічні особливості адаптації особистості до екстремальних ситуацій // Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса. 2022. Том 2. № 14. С. 174–177.
40. Morin R. *The Dicult Transition from Military to Civilian Life*. Pew Research Center. Retrieved from. URL: <http://www.pewsocialtrends.org/2011/12/08/the-dicult-transition-from-military-to-civilian-life/> (дата звернення: 13.11.2023).

АНОТАЦІЯ

Ця робота присвячена дослідженню важливого та актуального питання - взаємозв'язку міжособистісних відносин та соціально-психологічної адаптації під час війни. У сучасному світі, де війни та конфлікти залишаються актуальними проблемами, важливо розуміти, як індивіди адаптуються до стресових умов війни та як їхні взаємовідносини з іншими впливають на цей процес. Робота складається з двох основних розділів. Перший розділ надає загальну характеристику соціально-психологічної адаптації та міжособистісних відносин. У цьому розділі досліджується сутність та роль міжособистісних відносин у соціально-психологічній адаптації. Автор роботи проаналізував поняття міжособистісних відносин та соціально-психологічної адаптації, визначив їх важливі аспекти та особливості в контексті війни. У цьому розділі також описані психологічні чинники, які взаємопов'язані з адаптацією осіб під час війни.

Другий розділ описано методи дослідження, зокрема опитувальник міжособистісних відносин Шутца, методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, а також багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) А.Г. Маклаковим і С.В.Чермяніним. Автор роботи провів дослідження на вибірці з 80 осіб, яких розділив на дві групи: перша група від 18 до 35 років, друга група від 36 до 60 років.

У третьому розділі було проведено емпіричне дослідження по кожній методикі окремо та зроблений кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язку міжособистісних відносин та соціально-психологічної адаптації у двох групах. Це дослідження свідчить про важливий взаємозв'язок між міжособистісними відносинами та соціально-психологічною адаптацією в умовах війни. А саме, що у молодих досліджуваних з вираженою адаптивністю виявляють схильність до позитивних групових взаємодій, проявляють високий рівень самоконтролю та ефективності у спілкуванні, а також виявляють свідомість щодо моральних переконань, що сприяє їхньому контролю над негативними переконаннями. А у зрілих досліджуваних відзначаються стабільною та ефективною участю в

позитивних групових взаємодіях, демонструючи лідерські якості, високий рівень самоконтролю, та здатність конструктивно впливати на соціальне середовище через якісну комунікацію.

Аналіз результатів дослідження дозволяє робити важливі висновки щодо взаємозв'язку міжособистісних відносин на соціально-психологічну адаптацію в умовах війни. Ця інформація може бути корисною для психологів, соціальних працівників та інших спеціалістів, які працюють з особами, які пережили воєнні події. Зрозуміння взаємозв'язку між міжособистісними відносинами та соціально-психологічною адаптацією може допомогти розробити більш ефективні підходи до психологічної підтримки та реабілітації ветеранів війни та інших осіб, які пережили подібні стресові ситуації.

Загалом, це дослідження допомагає розкрити важливий аспект вивчення соціально-психологічної адаптації в умовах війни та встановити взаємозв'язок з міжособистісними відносинами. Вона сприяє поглибленню знань у галузі психології та соціальної роботи та може бути використана для подальших досліджень та розробки програм психологічної підтримки в умовах війни і конфліктів.

Ключові слова: міжособистісні відносини, соціально-психологічна адаптація, війна, стрес, нервово-психічна стійкість, комунікація, моральна нормативність, психологічна підтримка, реабілітація, психологічна робота.

ABSTRACT

This study is dedicated to exploring the vital and current issue of the relationship between interpersonal relationships and social-psychological adaptation during wartime. In the contemporary world, where wars and conflicts remain pressing concerns, it is essential to understand how individuals adapt to the stressful conditions of war and how their interactions with others affect this process. The thesis consists of two main sections. The first section provides a general overview of social-psychological adaptation and interpersonal relationships. This section delves into the essence and role of interpersonal relationships in social-psychological adaptation. The author of the study analyzes the concepts of interpersonal relationships and social-psychological adaptation, identifying their crucial aspects and features in the context of war. This section also describes the psychological factors influencing individuals' adaptation during wartime.

The second section describes the research methods, in particular, the Schutz Interpersonal Relationship Questionnaire, the methodology for diagnosing socio-psychological adaptation by K. Rogers and R. Diamond, as well as the Multilevel Personality Inventory «Adaptability» (MLI-AM) by A.G. Maklakov and S.V. Chermyanin. The author conducted the study on a sample of 80 people, who were divided into two groups: the first group was aged 18 to 35, the second group was aged 36 to 60.

In the third section, an empirical study was conducted on each technique separately and a correlation analysis was made to identify the relationship between interpersonal relationships and socio-psychological adaptation in the two groups. This study demonstrates an important relationship between interpersonal relationships and psychosocial adaptation in wartime. Namely, young subjects with pronounced adaptability show a tendency to positive group interactions, exhibit a high level of self-control and effectiveness in communication, and also show awareness of moral beliefs, which contributes to their control over negative beliefs. And mature subjects are characterised by stable and effective participation in positive group interactions, demonstrating leadership qualities, a high level of self-control, and the ability to

constructively influence the social environment through quality communication.

The analysis of the research results allows for important conclusions regarding the influence of interpersonal relationships on social-psychological adaptation during wartime. This information can be valuable to psychologists, social workers, and other professionals working with individuals who have experienced war-related events.

Understanding the relationship between interpersonal relationships and social-psychological adaptation can aid in the development of more effective approaches to psychological support and rehabilitation for war veterans and other individuals who have endured similar stressful situations.

In summary, this study contributes to the understanding of an essential aspect of social-psychological adaptation during wartime by establishing the connection with interpersonal relationships. It deepens knowledge in the fields of psychology and social work and can serve as a foundation for further research and the development of psychological support programs in wartime and conflict conditions.

Key Words: *interpersonal relationships, social-psychological adaptation, war, stress, mental resilience, communication, moral normativity, psychological support, rehabilitation, psychological work.*