

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Факультет географії, туризму та історії
Кафедра соціології та масових комунікацій**

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

Ірина Грабовець

Реєстраційний № _____

«___» _____ 20__ р.

«___» _____ 20__ р.

**МІЖОСОБИСТІСНІ КОМУНІКАЦІЇ У ВОЄННИЙ ЧАС:
СТАН, ПРОБЛЕМИ І ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ**

Кваліфікаційна робота
студентки групи СМК-21
першого (бакалаврського) рівня освіти
спеціальності 054 Соціологія
Дядюри Карини Андріївни
Керівник: док. соціол. н., професор
Лобанова А. С.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

Члени ЕК _____

ВСТУП

Актуальність теми дослідження міжособистісних комунікацій у воєнний час зумовлена необхідністю розуміти, як війна впливає на взаємодію між людьми в умовах соціальної, психологічної та політичної напруги. Російсько-українська війна змінює комунікаційні процеси, що впливає на соціальні зв'язки, психологічний стан молоді та стабільність відносин. Вивчення цього впливу важливе для розуміння змін не лише в соціальних структурах, а й у особистих відносинах.

Соціальна проблема міжособистісної комунікації молоді в умовах воєнного стану полягає в тому, що зростання соціальної напруги посилює внутрішні конфлікти і змінює взаємодію між людьми. Тривале перебування у стані війни викликає стрес, посттравматичні розлади, ізоляцію та недовіру, що посилює соціальну дистанцію. Важливим є також вплив медіа і пропаганди на особисті стосунки та сприйняття реальності.

Ступінь вивчення проблеми. Вивченням проблем міжособистісних комунікацій у воєнний час займалися Ф. Бацевич, О. Леонтович, С. Тер-Мінасова, Г. Єлізарова, Г. Колшанський, В. Маслова, Ю. Кім, М. Лім, С.Г. Радул, Дж. Коатс, А. Бекон, О. Сумець, Г. Щілінська, Л. Данилевич, О. Чачунь, А. Кучер, В. Біленьк та інші. Між тим, залишається недостатньо дослідженою проблематика міжособистісної комунікації молоді у воєнний час, яка охоплює комплекс соціальних, психологічних та інформаційно-комунікативних чинників, що взаємодіють між собою та формують нову картину міжособистісних відносин у суспільстві. Усвідомлення цих проблем є необхідною умовою для подальшого аналізу та розробки ефективних стратегій підтримки молоді в умовах війни.

Метою даної роботи є дослідження особливостей та проблем міжособистісної комунікації молоді в умовах воєнного стану і розробка шляхів покращення міжособистісної взаємодії.

Об'єктом дослідження є міжособистісні комунікації молоді в умовах воєнного часу.

Предметом дослідження є особливості та проблеми міжособистісних комунікацій молоді під час війни, а також фактори, що впливають на їх ефективність, зокрема роль інформаційного середовища, медіа, рівень тривожності, а також зміни у соціальних зв'язках і моделях комунікації у воєнний час.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що війна значно впливає на міжособистісні комунікації молоді, зокрема через посилення соціальної напруги, зростання тривожності та вплив медіа та інформаційного середовища. Внаслідок цього виникають нові комунікативні бар'єри, знижується ефективність міжособистісного взаєморозуміння, а також змінюються соціальні зв'язки та моделі взаємодії в суспільстві.

Завданнями кваліфікаційної роботи є наступні:

- Обґрунтування теоретичних та методологічних підходів до дослідження міжособистісних комунікацій, визначення їх структури, мети та характеристик як об'єкта соціальних наук.
- Характеристика форм та методів міжособистісних комунікацій, визначення їх особливостей та впливу на взаємодію людей.
- Дослідження механізмів міжособистісних комунікацій молоді та їх ролі у формуванні ефективної взаємодії.
- З'ясування впливу війни на молодь, зокрема на зміни у міжособистісних комунікаціях.
- Визначення основних проблем, що виникають у міжособистісних комунікаціях під час війни, та виявлення їх причин.
- Розробити програму і провести соціологічне опитування молоді щодо особливостей їх міжособистісних відносин в умовах воєнного стану, виявити специфіку комунікативних процесів, труднощі та стратегії подолання бар'єрів.

Методи дослідження. Для виконання кваліфікаційної роботи були використані загальнонаукові методи: аналіз наукової літератури з тематики міжособистісних відносин, синтез наукових положень та ідей, дедукція, а також спеціальні: анкетне Google-опитування (159 респондентів).

Практична значущість роботи полягає в можливості використання результатів для розробки рекомендацій щодо покращення міжособистісної комунікації в умовах війни. Визначення бар'єрів у комунікаціях дозволяє створити стратегії для їх подолання, що може бути корисним для фахівців з психології, соціальної роботи та медіа, а також для оптимізації комунікаційних стратегій у кризових ситуаціях.

Апробація роботи. Результати кваліфікаційного дослідження презентовано на VIII Міжнародної науково-практичної конференції «Інформаційне суспільство і Природа: вектори взаємовпливу», яка відбулася м. Кривий Ріг, 21-22 листопада 2024 р. , організаторами якої виступила кафедра соціології та масових комунікацій Криворізького державного педагогічного університету.

Наукові праці.

1. К.Дядюра. Міжособистісні комунікації у воєнний час: проблеми і особливості. *Інформаційне суспільство і Природа: вектори взаємовпливу* : зб. мат-в VIII Міжн. наук.-практ. конф. (м. Кривий Ріг, 21-22 листопада 2024 р.) / а заг. ред. д. соц. н., проф. Л. Калашнікової. Київ : Вид-во «Каравела», 2024. С.235-239.

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається із вступу, 3 розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел; 2 додатків, містить 51 сторінку тексту. Список джерел включає 30 публікацій.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОМУНІКАЦІЙ.....	6
1.1. Міжособистісні комунікації як об'єкт соціальних наук: мета, структура і характеристики.....	6
1.2. Форми і методи міжособистісних комунікацій та їх характеристика	10
1.3. Механізми міжособистісних комунікацій.....	14
Висновки до розділу 1.....	15
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОМУНІКАЦІЙ У ВОЄННИЙ ЧАС.....	17
2.1. Війна та її вплив на молодь.....	17
2.2. Бар'єри у міжособистісних комунікаціях в умовах війни та їх характеристика.....	20
Висновки до розділу 2.....	23
РОЗДІЛ 3. МІЖОСОБИСТІСНІ КОМУНІКАЦІЇ МОЛОДІ У ВОЄННИЙ ЧАС: ВЕРИФІКАЦІЯ СТАНУ І ПРОБЛЕМ.....	24
3.1. Програма соціологічного дослідження міжособистісних комунікацій молоді в умовах війни.....	24
3.2. Аналіз результатів соціологічного дослідження стану і проблем у міжособистісних комунікаціях молоді.....	29
3.3. Шляхи подолання бар'єрів і проблем у міжособистісних комунікаціях молоді у воєнний час.....	32
Висновки до розділу 3.....	34
ВИСНОВКИ.....	36
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	40
ДОДАТКИ.....	44

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОМУНІКАЦІЙ

1.1. Міжособистісні комунікації як об'єкт соціальних наук: мета, структура і характеристики

Міжособистісна комунікація є одним із ключових об'єктів дослідження соціальних наук, оскільки вона відіграє фундаментальну роль у формуванні соціальних зв'язків, регуляції поведінки та забезпеченні взаємодії між індивідами. Дослідженням різноманітних проблем міжособистісних комунікацій займаються такі науковці, як Ф. Бацевич, О. Леонтович, С. Тер-Мінасова, Г. Єлізарова, Г. Колшанський, В. Маслова, Ю. Кім, М. Лім, С.Г Радул, Дж. Коатс, А. Бекон та ін. У наукових працях існують одночасно два поняття «міжособистісна комунікація» і «міжособистісне спілкування». Як зазначає Ф.С.Бацевич, це не тотожні поняття, оскільки комунікація – це певний акт спілкування, один із виявів взаємодії людей, а спілкування – «сукупність зв'язків і взаємодій людей, суспільств, суб'єктів (класів, груп, особистостей), у яких відбувається обмін інформацією, досвідом, вміннями, навичками та результатами діяльності» [1, с. 27]. На його думку, саме до процесу спілкування входять 3 складові: комунікація, інтеракція, перцепція, які тісно пов'язані між собою. Комунікація – це процес передачі інформації, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти і здійснюється з метою обміну інформацією між особистостями. Інтеракція – передбачає не тільки обмін інформацією, але й обмін певними діями комунікантів, а перцепція сприяє взаєморозумінню між комунікантами. І тому міжособистісну комунікацію доцільно розглядати як «взаємний обмін суб'єктивним досвідом людей, які перебувають у просторовій близькості, мають можливість бачити, чути, дотикатися один до одного, забезпечувати зворотній зв'язок» [1, с. 329].

Як зазначає І.А.Мельниченко, міжособистісна комунікація протікає як процес одночасної мовної взаємодії комунікантів та їх вплив один на одного. Для міжособистісної комунікації характерна низка особливостей, які складають її специфіку як типу комунікації. [18]. С.Г Радул визначає міжособистісну комунікацію як «взаємодію з метою встановлення контактів і стійких відносин, що сприяє підвищенню рівня соціальних та індивідуальних якостей особистості» [23]. Звісно, що взаємодія двох або більше людей у процесі комунікації вимагає розуміння, толерації, особливих умінь, адже *метою комунікації* є, перш за все порозуміння комунікатора з комунікантами і досягнення поставлених цілей у процесі мовного чи візуального спілкування. Як підкреслює Є.Л.Чернобай, як і будь-яке системне утворення, комунікація (спілкування) не можлива без наявності структуротвірних елементів. Основними її елементами є адресант (відправник), адресат (отримувач), кодування, декодування, канал, медіум, повідомлення, ситуативний контекст, комунікативний шум (перешкоди), зворотний зв'язок [28, с.352].

Інші науковці виділяють таку структуру міжособистісної комунікації: учасники комунікації – комунікатор (суб'єкт), який передає інформацію, та реципієнт (комунікант), який її сприймає; мета комунікації – причина, заради якої відбувається взаємодія між учасниками комунікативних відносин; потреби та мотиви – чинники, що спонукають комунікантів до комунікативної взаємодії та обміну інформацією; предмет спілкування – змістовна частина повідомлення, що передається комунікатором реципієнту; засоби комунікації – вербальні та невербальні форми передавання інформації; канали комунікації – методи передачі інформації (безпосередньо або через посередників); комунікативний вплив – психологічний ефект, який справляє комунікація на її учасників; результат комунікації – досягнутий ефект взаємодії [26].

Для того, щоб міжособистісна комунікація відбувалася ефективно, комуніканти повинні розуміти один одного, вміти кодувати і декодувати ті символи і знаки, які вони спрямовують один на одного. Тобто у більш широкому розумінні, міжособистісна комунікація повинна здійснюватися у

спільному комунікативному просторі, що передбачає соціально-психологічне середовище, у якому можливе ефективне спілкування. Суб'єкти інформаційного обміну мають бути активними і здійснювати спільну діяльність, яка сприяє ефективному передаванню та засвоєнню інформації. Вкрай важливим є зворотний зв'язок, що забезпечує розуміння між комунікантами – саме він формує спільне інформаційне поле, яке створюється шляхом постійного обміну повідомленнями за схемою «комунікатор – реципієнт – комунікант».

Загальний зміст повідомлення, що забезпечує адекватне сприйняття та інтерпретацію інформації висвітлюється у взаємному впливі учасників комунікації, що проявляється в процесі їхньої взаємодії і наявності спільної знакової системи, яку використовують комуніканти для обміну інформацією (передусім мовлення).

Важливою складовою міжособистісної комунікації є вміння кодувати та декодувати інформацію, що здійснюється відповідно до мовних норм та значень слів, а також долання комунікативних бар'єрів, які можуть виникати через психологічні чинники та ускладнювати процес передачі інформації. Звісно, що успішність комунікації визначається тим, наскільки реципієнт сприйняв і зрозумів закладений у повідомленні зміст, а також здійснив зворотний зв'язок у тому ж самому смисловому полі, яке формується у процесі їх спілкування.

Міжособистісна комунікація, як підкреслює Н.Ю Бутенко, має певні характеристики, до яких належно віднести наступні:

- «інформація не тільки передається, але й формується, уточнюється і розвивається;
- кожен із тих, хто спілкується, займає активну позицію у взаємодії;
- для передачі інформації використовуються певні засоби спілкування, тобто способи кодування, передачі, переробки і розшифровки змісту спілкування;

– для спілкування використовується система вербальних і невербальних засобів передачі інформації;

– в умовах людської комунікації можуть виникати специфічні комунікативні бар'єри, що носять соціальний чи психологічний характер» [3, с. 45].

Важливою характеристикою міжособистісної комунікації є наявність суб'єкт-суб'єктних відносин. Як зазначає С.Г.Радул, міжособистісна комунікація має будуватися за принципом суб'єкт-суб'єктної взаємодії, яка включає сприймання співрозмовника як індивідуальності зі своїми потребами та інтересами; виявлення зацікавленості в партнері, співпереживання його успіхам або невдачам; 3) визнання права партнера на незгоду, власну думку, право вибору поведінки та відповідальність за вибір» [23, с. 46]

На основі опрацьованих наукових джерел, можемо розширити характеристики міжособистісної комунікації за рахунок таких, як:

- динамічність, оскільки процес спілкування змінюється залежно від обставин, комунікативних намірів та психологічного стану учасників;
- двосторонність, так як міжособистісна взаємодія передбачає активну участь обох сторін, що включає обмін інформацією, емоціями та зворотним зв'язком;
- контекстуальність тому, що значення повідомлення залежить від ситуації, соціального та культурного середовища;
- емоційна насиченість, оскільки у процесі комунікації важливу роль відіграють почуття, які можуть впливати на сприйняття інформації та характер взаємодії;
- залежність від рівня довіри: чим вищий рівень довіри між комунікаторами, тим ефективнішою є комунікація, особливо в умовах воєнного часу;
- можливість маніпулятивного впливу, так як міжособистісна комунікація може використовуватися як засіб психологічного впливу та маніпуляції, що є особливо актуальним у контексті інформаційної війни.

Міжособистісна комунікація в умовах війни набуває особливого значення, оскільки визначає не лише ефективність інформаційного обміну, а й

рівень довіри, психологічну підтримку та соціальну згуртованість суспільства. Тому основною метою дослідження міжособистісних комунікацій у воєнний час є: *по-перше*, аналіз механізмів комунікативної взаємодії між індивідами в різних соціальних контекстах; *по-друге*, визначення ключових чинників, що впливають на ефективність спілкування; *по-третє*, дослідження бар'єрів у комунікативному процесі та пошук шляхів їх подолання і, *по-четверте*, вивчення специфіки комунікацій у кризових ситуаціях, зокрема у воєнний час.

В умовах воєнного конфлікту міжособистісні комунікації набувають критичного значення, оскільки впливають на соціальну згуртованість, підтримку психологічної стійкості та здатність адаптуватися до кризових обставин. Наявність ефективних комунікативних стратегій сприяє зниженню рівня стресу, формуванню взаємної підтримки та підвищенню довіри серед учасників комунікаційного процесу.

1.2. Форми і методи міжособистісних комунікацій та їх характеристика

Міжособистісна комунікація здійснюється у різних формах, які визначають спосіб взаємодії між людьми та впливають на ефективність передачі інформації. Форми комунікації розрізняють за способом вираження повідомлення, характером взаємодії та особливостями використання мовних і немовних засобів. В. Панасюк та В. Корнієнко провели дослідження на тему методів міжособових комунікацій і визначили три основних методи: усні комунікації, письмові комунікації, невербальні комунікації [22]. Також я додала сюди електронну комунікацію, вона має місце бути, так як зараз цифрова ера і саме це дійсно актуально.

Усні комунікації - найпоширеніший спосіб обміну інформацією завдяки швидкості передавання та можливості миттєвого зворотного зв'язку. Основні форми:

- публічні виступи для широкої аудиторії;

- групові обговорення для колективного прийняття рішень;
- телефонні розмови як дистанційний зв'язок;
- чутки - неформальний обмін у соціальних групах [22].

Сильними сторонами усної комунікації є оперативність передачі інформації, ефективний зворотний зв'язок завдяки безпосередньому контакту, можливість уточнювати деталі, ставити запитання та висловлювати свою думку, а також загальна зручність спілкування. Водночас серед її недоліків можна виокремити ризик використання невідповідних слів, можливість пропуску важливих деталей у повідомленні, значну ймовірність забування отриманої інформації та спотворення змісту під час подальшого передавання.

Тепер перейдемо до письмової комунікації, яка передбачає фіксацію повідомлення у письмовій формі. До основних форм письмової комунікації належать: накази, розпорядження, листи, звіти, інші засоби комунікації, що передбачають використання письмових знаків та символів.

В. Панасюк та В. Корнієнко зазначили, що основними перевагами письмової комунікації є її стабільність та матеріальність, що забезпечує збереження змісту повідомлення у незмінному вигляді протягом тривалого часу. Вона також вирізняється наочністю, можливістю перевірки та редагування, логічною структурованістю та ретельним формулюванням [22]. Однак письмова комунікація має й певні недоліки, зокрема: складність внесення змін, великий обсяг текстового матеріалу, що може ускладнювати його сприйняття, низька швидкість обміну інформацією, а також відсутність гарантій зворотного зв'язку між комунікатором та реципієнтом. Незважаючи на ці обмеження, письмові комунікації є незамінним засобом передавання складної та детальної інформації, що потребує максимально точної та достовірної фіксації.

Невербальні комунікації, що охоплюють передачу інформації за допомогою жестів, міміки, погляду, просторової поведінки та інших немовних засобів. У психології виділяють чотири форми невербального спілкування: кінесику, паралінгвістику, проксемику, візуальне спілкування (окулесику).

Кожна з форм спілкування використовує свою знакову систему. Наука, предметом якої є невербальна комунікація і, ширше, невербальна поведінка і взаємодія людей, називається невербальною семіотикою. [10, с.17].

Невербальні комунікації мають низку переваг, серед яких: висока швидкість передавання інформації, що забезпечує миттєве реагування; універсальність, оскільки жести та міміка дозволяють спілкуватися людям, які розмовляють різними мовами; ефективне вираження емоцій, що сприяє кращому розумінню намірів і настрою співрозмовника; підвищений рівень зацікавленості завдяки візуальній складовій; сприяння концентрації уваги на співрозмовникові. Втім, невербальні комунікації мають і певні обмеження: відносно низьку точність передавання інформації, оскільки жести можуть мати різне тлумачення; короткочасність, адже невербальні сигнали не зберігаються, як письмові чи усні повідомлення; складність адекватного передавання змісту, особливо при переданні абстрактних понять; можливість двозначного трактування, що може спричинити неправильне розуміння повідомлення.[22].

Як писав О. Лаврінчук про електронну комунікацію, що вона охоплює процес обміну інформацією між людьми за допомогою електронних засобів, таких як електронна пошта, форуми, чати, електронні засоби масової інформації та соціальні мережі. Ці канали забезпечують миттєвий обмін повідомленнями та сприяють інтерактивності між користувачами. Електронна комунікація поєднує вербальні та невербальні елементи та має специфічні особливості, такі як відкладена відповідь, використання емодзі, скорочень і символів для вираження емоцій [13].

Електронна комунікація має кілька переваг: високу швидкість обміну повідомленнями, що особливо цінно в умовах динамічного суспільства; глобальний доступ, який дозволяє спілкуватися без географічних обмежень; зручність завдяки простим інтерфейсам, доступним для широкого кола користувачів; а також можливість збереження історії спілкування для подальшого використання.

Однак, попри значні переваги, електронна комунікація має і певні недоліки, які можуть впливати на якість взаємодії між співрозмовниками. О. Мартиняк пише, що одним із ключових недоліків є відсутність невербальних сигналів, таких як жести, міміка та інтонація голосу, що може призвести до непорозумінь та спотворення змісту повідомлення. Також важливим аспектом є інформаційне перевантаження, яке виникає внаслідок великої кількості повідомлень, що ускладнює виділення справді важливої інформації та прийняття рішень. Проблеми з конфіденційністю та безпекою також є значущими недоліками, оскільки електронні канали комунікації можуть бути вразливими до кібератак, що створює загрозу витоку особистих даних та важливої інформації. Окрім того, технічні обмеження, такі як нестабільне інтернет-з'єднання або збої у роботі цифрових платформ, можуть перешкоджати ефективному обміну інформацією. Таким чином, електронна комунікація, хоча й має численні переваги, потребує врахування її недоліків та пошуку шляхів їх мінімізації задля забезпечення якісного та надійного спілкування [17].

Дослідження методів міжособистісної комунікації, зокрема за зарубіжними джерелами, показує, що її ефективність залежить від застосування різних підходів, кожен з яких має свою специфіку та сферу використання. Серед основних методів:

- інформаційний метод - передача знань і фактів для інформування, переважно в освіті та офіційній комунікації;
- метод переконання - логічна аргументація для впливу на думки й поведінку, використовується в дипломатії, політиці, рекламі;
- метод навіювання - емоційне подання інформації через інтонацію, жести, часто застосовується в медіа та психології;
- маніпулятивний метод - вплив із прихованою метою, може мати як позитивний ефект (коучинг), так і негативний (пропаганда);
- діалогічний метод - рівноправне спілкування для досягнення компромісу, важливий у медіації та дипломатії

Вибір відповідного методу міжособистісної комунікації визначає ефективність комунікативного процесу та рівень взаєморозуміння між учасниками спілкування [29; 30].

1.3 Механізми міжособистісних комунікацій

Як зазначає Н. Карпенко, міжособистісні комунікації являють собою складний багаторівневий процес, що базується на психологічних, соціальних та когнітивних механізмах. Саме ці механізми визначають характер сприйняття, передачі та інтерпретації інформації між комунікаторами, а також впливають на ефективність спілкування. До основних механізмів міжособистісної комунікації дослідниця відносить сприйняття, зворотний зв'язок, емпатію, ідентифікацію, рефлексію, психологічний вплив і комунікативні бар'єри [9].

Одним із ключових механізмів комунікативної взаємодії є соціальна перцепція, що охоплює процеси сприйняття, інтерпретації та оцінки особистістю інших людей у процесі взаємодії. Як наголошує авторка, цей процес має двосторонній характер: комуніканти не лише передають інформацію, а й активно аналізують поведінку, мовлення та невербальні сигнали співрозмовника. Саме це впливає на формування взаєморозуміння, довіри та подальшої взаємодії між учасниками комунікації [9].

Таким чином, міжособистісна комунікація є динамічним процесом, що залежить від психологічних характеристик особистостей, контексту спілкування та застосовуваних механізмів взаємодії, які можуть як сприяти ефективному обміну інформацією, так і створювати певні бар'єри в комунікації. У процесі комунікації відбувається взаємовплив, коли формуються певні судження, оцінки і поведінкові реакції учасників.

Важливим чинником є схожість між комунікантами, що реалізується через такі механізми впливу, як імітація, навіювання, конформність і переконання. Імітація - це свідоме або несвідоме копіювання поведінки

іншого, що сприяє соціальній адаптації. Навіювання діє без аргументації, коли людина сприймає установки під впливом авторитету або емоцій. Конформність означає зміну поведінки чи переконань під тиском норм групи. Переконання, навпаки, ґрунтується на логіці й аргументах і спрямоване на зміну ставлення або поведінки [19].

На мою думку, ключовим у міжособистісній комунікації є свідоме регулювання взаємин, що передбачає усвідомлення емоцій, контроль поведінки та реакцій, що сприяє ефективному спілкуванню й гармонійним стосункам.

Отже, механізми міжособистісної комунікації охоплюють соціальну перцепцію, взаємовплив, інтеракцію та свідоме управління стосунками. Їхнє розуміння є основою для розвитку комунікативних навичок і побудови конструктивної взаємодії.

Висновки до розділу 1

У першому розділі кваліфікаційної роботи були розглянуті теоретико-методологічні підходи до дослідження міжособистісних комунікацій. Аналіз наукових джерел дозволив визначити, що міжособистісна комунікація є складним соціально-психологічним процесом, який відіграє ключову роль у формуванні та підтримці суспільних взаємин.

Було встановлено, що міжособистісна комунікація є об'єктом дослідження соціальних наук, оскільки вона впливає на різні аспекти суспільного життя та функціонування соціальних груп. Основна мета її вивчення полягає в аналізі механізмів обміну інформацією, впливу комунікаційних процесів на суспільні зв'язки та пошуку чинників, які визначають ефективність взаємодії між людьми.

Також було досліджено структуру міжособистісних комунікацій, яка включає ключові компоненти: учасників комунікації, мету, мотиви, зміст повідомлення, засоби та канали передачі інформації, а також результат

комунікативного процесу. Особливу увагу приділено видам і методам міжособистісних комунікацій. Виділено усні, письмові, невербальні та електронні форми комунікації, кожна з яких має свої переваги та недоліки.

Крім того, були розглянуті методи взаємодії, зокрема інформаційний, переконання, навіювання, маніпулятивний, діалогічний та емпатійне слухання, які впливають на ефективність спілкування. Окремо було висвітлено механізми міжособистісних комунікацій, які забезпечують ефективність процесу взаємодії. Встановлено, що успішна комунікація ґрунтується на усвідомленому регулюванні власної поведінки, контролі емоцій та здатності адаптуватися до партнера по спілкуванню.

Таким чином, проведений аналіз теоретичних засад міжособистісної комунікації є важливою основою для подальшого дослідження її особливостей у воєнний час, коли взаємодія між людьми зазнає значних змін під впливом соціальних, психологічних та інформаційних факторів.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОМУНІКАЦІЙ У ВОЄННИЙ ЧАС

2.1. Війна та її вплив на молодь

Війна в Україні, що триває з 2014 року та загострилася в 2022 році, суттєво вплинула на різні аспекти життя молоді. Ми бачимо різкі зміни, особливо з моменту повномасштабного вторгнення. Дослідження, проведене Програмою розвитку ООН (ПРООН) у 2024 році, виявило, що значна частина молодих людей зазнала втрат через війну, а саме 82% молодих людей повідомили про певні втрати, спричинені війною. Водночас можна припустити, що 18% респондентів, які не зазначили жодних втрат, можливо, не усвідомлюють їх або вважають незначними на тлі труднощів, які переживають інші. Адже стресові та економічні виклики, ймовірно, вплинули на всіх без винятку. Зокрема 46% опитаних стикнулися з проблемами, пов'язаними з відключенням електроенергії та нестабільним зв'язком, 36% зазначили зниження або втрату доходу, а 29% зазнали погіршення психічного здоров'я [4; 5]. На мою думку, це великі показники змін. Погіршення психічного здоров'я серед молоді є однією з найсерйозніших проблем, спричинених війною. Як зазначають фахівці Аналітичного центру Cedos у своєму дослідженні, 28% молодих людей визнали погіршення психоемоційного стану як одну з основних втрат, зумовлених військовими діями. Цей показник свідчить про значний вплив війни на психологічне благополуччя молодого покоління, що виявляється у підвищеній тривожності, депресивних станах, емоційному вигоранні та навіть розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [5].

Військові конфлікти створюють нестабільну та небезпечну реальність, у

якій молодь змушена адаптуватися до нових викликів, таких як втрата близьких, вимушене переміщення, фінансова нестабільність і невизначеність майбутнього. Це може призводити до хронічного стресу, що виснажує нервову систему та негативно позначається на психічному стані особистості. Особливо вразливими є ті, хто особисто пережив бойові дії, окупацію або став свідком жорстоких подій, що може спричинити довготривалі психологічні наслідки. У зв'язку з цим зростає необхідність розробки ефективних програм психологічної підтримки, спрямованих на подолання негативних наслідків війни для психічного здоров'я молоді. Йдеться не лише про кризові консультації, а й про довготривалі стратегії реабілітації, включаючи групову терапію, освітні ініціативи з психологічної грамотності, створення підтримуючих спільнот та розвиток психосоціальних сервісів у навчальних закладах.

Я вважаю, що проблема погіршення психічного здоров'я молоді потребує комплексного підходу, що включає не лише виявлення рівня психологічного дистресу, а й активні заходи для його подолання. Важливим залишається питання інтеграції психологічної допомоги в освітнє та соціальне середовище, щоб забезпечити молодим людям доступ до необхідних ресурсів та сприяти їхній адаптації до реалій воєнного часу [6].

Війна суттєво вплинула на соціальні зв'язки молоді, спричинивши зміни в особистому житті та міжособистісних відносинах. За даними аналітичного центру Cedos, 18% молоді повідомили про розрив стосунків або вимушену розлуку з рідними через військові дії. Це зумовлено як прямими наслідками війни (загибель близьких, неможливість підтримувати зв'язок), так і психологічними чинниками - зростанням стресу, зміною пріоритетів, труднощами у збереженні емоційної близькості на відстані. Крім того, 16% молодих людей були змушені змінити місце проживання через бойові дії або руйнування домівок, що призвело до втрати звичного середовища та необхідності адаптуватися в нових громадах. Це часто супроводжується ізоляцією, почуттям самотності та втратою довіри. Порушення соціальних

зв'язків під час війни безпосередньо впливає на емоційний стан: втрата підтримки близьких підвищує рівень тривожності, депресії та емоційного виснаження. Дослідження Cedos підтверджує: молодь, яка зазнала таких змін, частіше має труднощі з психологічним благополуччям, що підкреслює важливість стабільних зв'язків для емоційної рівноваги [5].

Таким чином, війна не лише впливає на фізичну безпеку молоді, а й суттєво змінює їхнє соціальне середовище. Вимушене переміщення, втрата контактів та зміни у міжособистісних стосунках можуть мати довготривалий вплив, що потребує глибокого аналізу та створення механізмів підтримки молоді в умовах війни та після її завершення. Попри численні виклики, з якими стикається молодь України в умовах війни, вона продовжує демонструвати високий рівень стійкості та громадянської активності. Багато молодих людей активно залучаються до волонтерських ініціатив, допомагають внутрішньо переміщеним особам, сприяють відновленню громад та розв'язанню соціальних проблем, що виникають через військовий конфлікт. Це свідчить про те, що незважаючи на всі труднощі та втрати, молодь в Україні не втратила оптимізму та бажання змінювати свою країну на краще. Війна, без сумніву, призвела до значних матеріальних і психологічних втрат серед молоді. Однак на тлі цих труднощів, активна громадянська позиція та волонтерська діяльність молодих людей є яскравим свідченням їхньої адаптивності та здатності знаходити ресурси для допомоги іншим навіть в умовах кризи. Водночас така активність є важливим чинником для відновлення соціальної стабільності в країні та для формування позитивної динаміки у розвитку громадянського суспільства. Відновлення та підтримка національної ідентичності, згуртованості та єдності громадян у такі складні часи є ключовими аспектами для подолання наслідків війни.

У висновку можу зазначити, що війна не лише завдала серйозних матеріальних та психологічних втрат, але й стала важливим каталізуючим фактором для активізації громадської участі та волонтерської діяльності серед молоді. Це підтверджує прагнення молодого покоління до позитивних змін,

розвитку та відновлення країни, а також свідчить про їхній високий рівень стійкості та відповідальності перед суспільством.

2.2. Бар'єри у міжособистісних комунікаціях в умовах війни та їх характеристика

У період збройного конфлікту питання ефективності міжособистісної комунікації набуває особливого значення. Війна створює низку викликів для особистого, професійного й публічного спілкування, що зумовлює появу бар'єрів, які ускладнюють взаєморозуміння, підтримку та обмін інформацією між людьми. Серед основних комунікативних бар'єрів, які фіксуються в умовах воєнного стану, виокремлюють психологічні, соціальні, мовні, емоційні, когнітивні та організаційні. Вони можуть проявлятися як у формальному, так і в неформальному спілкуванні, посилюючи відчуття тривоги, ізоляції, непорозуміння.

У професійному середовищі особливої актуальності в умовах війни набувають організаційні бар'єри. Вони пов'язані з дезорганізацією робочого процесу, порушенням графіків, нестачею ресурсів і змінами у звичному робочому просторі. Руйнування усталених структур ускладнює координацію між працівниками, що знижує ефективність комунікації. Додаткові труднощі виникають через вимушене переміщення, дистанційний формат роботи, проблеми зі зв'язком та технічне забезпечення, що ще більше ускладнює синхронізацію дій у колективах.

Як зазначено у праці О. Сумця, війна поглиблює труднощі у взаємодії працівників, спричиняючи зниження ефективності комунікації через низку чинників, зокрема: психологічну напругу, втому, емоційне вигорання, зниження рівня мотивації та зменшення довіри між колегами. Ці обставини формують своєрідне комунікативне середовище, де переважають бар'єри недовіри, фрустрації та емоційної закритості. Відповідно, організаційні

бар'єри в умовах війни мають як зовнішній (технічний, просторовий, ресурсний), так і внутрішній (емоційний, психологічний) характер, що ускладнює не лише виконання завдань, а й створення командної атмосфери, заснованої на взаємній підтримці [25].

Також варто зазначити, що ці бар'єри часто взаємодіють із іншими видами комунікативних перешкод, зокрема емоційними або соціальними, утворюючи складну мережу перепон, які необхідно долати шляхом впровадження антикризового менеджменту, психологічної підтримки персоналу та розробки адаптивних стратегій комунікації.

Крім того, як зазначають Данилевич Л., Чачунь О., психологічні комунікативні бар'єри, зокрема емоційні, можуть бути обумовлені особливостями нервової системи та темпераментом, віковими та гендерними відмінностями. Це свідчить про те, що індивідуальні особливості особистості також відіграють важливу роль у формуванні емоційних бар'єрів у спілкуванні [7].

Таким чином, емоційні бар'єри, зумовлені стресом, тривогою та іншими негативними емоціями, суттєво впливають на міжособистісну комунікацію, особливо в умовах війни. Розуміння цих бар'єрів та розробка стратегій їх подолання є важливими для покращення ефективності спілкування та підтримки психічного здоров'я особистості.

Мовні бар'єри стають особливо актуальними під час війни, зокрема для молоді, змушеної змінити місце проживання. Вони виникають як усередині країни - при переїзді до регіонів з іншим мовним середовищем, так і за кордоном, де часто бракує знань мови приймаючої країни. Це ускладнює соціалізацію, адаптацію та налагодження міжособистісних зв'язків. За даними Cedos, мовний бар'єр є основною проблемою як у сфері шкільної освіти за кордоном, так і у професійній та вищій освіті [8]. Така мовна ізоляція не лише ускладнює інтеграцію у нові соціальні групи, а й створює додаткове психологічне навантаження, що виявляється у вигляді тривожності, невпевненості у власних силах та уникання контактів з іншими.

Отже, мовні бар'єри у вимушено переміщеної молоді поєднують як труднощі володіння мовами, так і емоційні переживання, що посилюють соціальну дезадаптацію. Їх подолання потребує комплексної підтримки з боку держави та громадських організацій.

В умовах війни важливими є бар'єри, пов'язані з когнітивним перевантаженням, що ускладнюють комунікацію. Постійний потік суперечливої, емоційно забарвленої чи неправдивої інформації знижує здатність до адекватного сприйняття та передачі даних, особливо під час тривалої інформаційної напруги.

Когнітивне перевантаження спричинене не лише зовнішніми стресами, а й накопиченою внутрішньою втомою через постійну загрозу й тривогу. У таких умовах знижується здатність до зосередження, осмислення інформації та підтримки продуктивного діалогу, що критично впливає на професійне та соціальне спілкування.

Внаслідок війни вимушене переміщення створює нові соціальні бар'єри, які впливають на здатність людей налагоджувати ефективну комунікацію. Для молоді це особливо складно, оскільки вони стикаються з труднощами в адаптації до нових соціальних умов та пошуку нових соціальних зв'язків.

Дослідження, проведене Кучер А. О. в Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна, виявило, що підлітки зі статусом внутрішньо переміщених осіб мають середній рівень адаптивності, що свідчить про наявність труднощів у процесі соціальної адаптації. У той же час, підлітки без статусу ВПО демонструють вищий рівень адаптивності, що підкреслює вплив вимушеного переміщення на здатність до ефективної соціалізації [12].

Дослідження Біленької В. (2024) підкреслює, що соціально-психологічна адаптація є важливим чинником психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб. Адаптація включає перехід від самовиживання до активної діяльності та самореалізації, що сприяє відновленню здатності до цілепокладання та формуванню нових життєвих цілей [2].

На мою думку, вимушене переміщення є одним із ключових факторів

формування соціальних бар'єрів у комунікації, особливо серед молоді. Це вимагає особливої уваги з боку освітніх і соціальних інституцій, які повинні створювати сприятливі умови для адаптації, розвитку комунікативних навичок і подолання ізоляції в нових умовах.

Висновки до розділу 2

У другому розділі кваліфікаційної роботи проведено аналіз міжособистісних комунікацій у воєнний період, зокрема в молодіжному середовищі, яке є чутливим до соціальних змін. Згідно з дослідженнями, війна стала потужним фактором трансформацій, що змінив контекст і динаміку міжособистісних взаємодій. Молодь, яка пережила втрату дому, розлуку з близькими та постійний інформаційний тиск, стикається з низкою бар'єрів, що ускладнюють комунікацію. Психоемоційний стан молоді значно погіршується в умовах війни. Стрес, посттравматичні симптоми та невизначеність призводять до зниження рівня відкритості, довіри до оточення, а також до емоційного вигорання. Це спричиняє поверхневі й напружені міжособистісні контакти, що вказує на потребу в психологічній підтримці молоді.

Бар'єри, що ускладнюють спілкування, включають організаційні, емоційні, мовні, когнітивні та соціальні. Організаційні виникають через зміни розпорядку життя, емоційні - через страх і тривогу, мовні - у внутрішньо переміщених осіб та емігрантів, когнітивне перевантаження ускладнює спілкування через постійну тривогу, а соціальні бар'єри - через труднощі адаптації та страх відторгнення.

Війна створює складні умови для молоді, погіршуючи якість спілкування. Розуміння бар'єрів допомагає створити умови для їх адаптації. Ці бар'єри потребують комплексного підходу через освітні, психологічні та соціальні програми. Незважаючи на труднощі, активна участь молоді у волонтерстві свідчить про її високий потенціал до адаптації в кризі.

РОЗДІЛ 3

МІЖОСОБИСТІСНІ КОМУНІКАЦІЇ МОЛОДІ У ВОЄННИЙ ЧАС: ВЕРИФІКАЦІЯ СТАНУ І ПРОБЛЕМ

3.1 Програма соціологічного дослідження міжособистісних комунікацій молоді в умовах війни

Актуальність дослідження. Дослідження міжособистісних комунікацій молоді в умовах воєнного конфлікту є надзвичайно важливим і актуальним в контексті сучасних викликів для українського суспільства. Воєнні дії мають глибокий вплив на звичні форми спілкування - змінюються не лише канали та засоби обміну інформацією, а й сама якість взаємодії між людьми.

Обґрунтування проблеми. По-перше, в умовах війни змінюється психологічний стан молоді: зростає потреба в інформації, виникають нові труднощі в передачі та сприйнятті повідомлень. Дослідження міжособистісних комунікацій допомагає зрозуміти, як стрес, інформаційна невизначеність і вимушене переміщення впливають на вибір каналів спілкування, довіру до співрозмовника та готовність до діалогу.

По-друге, у воєнний час молодіжна комунікація набуває важливої соціальної функції: через спілкування передаються не лише новини, а й емоційна підтримка, мотивація та солідарність. Аналіз месенджерів і соцмереж показує, як цифрові інструменти компенсують відсутність контакту та зміцнюють соціальну згуртованість.

Вивчення бар'єрів спілкування молоді в кризових умовах необхідне для розробки рекомендацій щодо покращення комунікаційної стійкості. Знання про емоційні, організаційні, мовні та когнітивні труднощі допоможе створити програми підтримки та навчання для їх подолання.

Отже, дослідження міжособистісних комунікацій молоді в умовах війни є актуальним і своєчасним важливим етапом для розуміння того, як війна

трансформує соціальні зв'язки та як за допомогою довіри і взаємопідтримку можна зберегти психологічне здоров'я й громадянську солідарність.

Метою дослідження є виявлення особливостей міжособистісних комунікацій молоді в умовах війни, а також визначення основних факторів, які впливають на зміни у способах та якості спілкування в цей період.

Об'єкт дослідження: молодь віком від 15 до 35 років, зокрема м.Кривий Ріг.

Предмет дослідження: судження молоді про міжособистісні комунікації в умовах війни, їх особливості, бар'єри та зміни.

Гіпотеза дослідження: припускається, що війна суттєво змінює міжособистісні комунікації молоді, знижуючи рівень відкритості у спілкуванні, підвищуючи роль соціальних мереж як основного каналу зв'язку та посилюючи емоційні та соціальні бар'єри у взаємодії.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати, де мешкають респонденти у даний час.
2. Виявити, чи доводилося респондентам змінювати місце проживання через війну?
3. З'ясувати, як часто респонденти спілкуються із друзями чи знайомими впродовж тижня?
4. Виявити канали, через які респонденти найчастіше підтримують зв'язок із близькими під час війни?
5. З'ясувати, чи змінилась кількість спілкування респондентів з іншими з початком війни?
6. З'ясувати, чи змінилась кількість або якість спілкування респондентів з іншими з початком війни?
7. З'ясувати, з ким найчастіше респонденти діляться особистими переживаннями в умовах війни?
8. Виявити, наскільки респонденти відчують підтримку від близьких у цей період?

9. З'ясувати, як війна вплинула на відкритість респондентів у спілкуванні?
10. З'ясувати, які перешкоди існують у міжособистісному спілкуванні респондентів під час війни.
11. Виявити, чи відчують респонденти потребу в нових знайомствах і спілкуванні зараз більше, ніж до війни.

Обґрунтування методики і вибірки дослідження.

В опитуванні будуть приймати участь молоді люди віком від 15 до 35 років.

Вибірка: стихійна, ймовірнісна.

Метод дослідження: Google-дослідження, в рамках якого буде застосоване анкетування в онлайн-режимі із-за війни. У вільному чаті будуть запрошення на проходження онлайн-анкети.

Тип дослідження: пілотажне, оскільки у Google –опитуванні взяли участь 159 респондентів і неможливо забезпечити репрезентативність вибірки.

Інтерпретація та операціоналізація основних понять.

Комунікація -(від лат. communico - спілкуюся з кимось; повідомлення, зв'язок) - термін, що окреслює люд-ську взаємодію у світі. У сучасній філософії К. використовують як ознаку конструктивної взаємодії особистостей, націй та етносів, що розгортається на основі взаємної толерантності й порозуміння [27].

Комунікативний процес - це обмін інформацією між двома чи більше людьми, метою якого є забезпечення розуміння інформації, що є предметом обміну, тобто повідомлень. Однак сам факт обміну інформацією не гарантує ефективності її передачі. Тому попередньо треба мати уявлення про стадії процесу комунікації [11].

Міжособистісні комунікації -це «взаємний обмін суб'єктивним досвідом людей, які перебувають у просторовій близькості, мають можливість бачити, чути, дотикатися один до одного, забезпечувати зворотній зв'язок» [1, с. 329].

Молодь - соціально-демографічна група, яку виокремлюють на основі сукупності низки характеристик, серед яких — вік, особливості соціального становища та соціально-психологічні якості. Становлення молоді як

соціально-демографічної групи, що вирізняється не лише своїми об'єктивними характеристиками (у цьому випадку віком), але й специфічною соціальною роллю, відбулося в період переходу до індустріального суспільства, коли у неї з'явилася важлива соціальна функція — підготовка до майбутньої професійної діяльності. Згідно із сучасним українським законодавством до молоді зараховують людей у віці від 14-ти до 35-ти р. [20].

Спілкування - це, по-перше, складний, багатоплановий процес встановлення і розвитку контактів між людьми, що виникає на основі потреб і спільної діяльності та включає в себе обмін інформацією, сприймання та розуміння іншого; по-друге, це взаємодія суб'єктів через знакові засоби, викликана потребами спільної діяльності та спрямована на значимі зміни стану, поведінки партнера [24].

Бар'єри міжособистісних комунікацій - Перешкоди, що виникають у сфері комунікацій, поділяють на перешкоди в комунікаціях між особами та в організаційних комунікаціях. До бар'єрів на шляху міжособових комунікацій відносять: перешкоди, що зумовлені сприйняттям; семантичні бар'єри; невербальні перешкоди; поганий зворотній зв'язок; невміння слухати [11].

Перешкодами в комунікаціях є: викривлення повідомлень; інформаційні перевантаження; незадовільна структура організації [11].

Соціальні мережі – це структури, що базуються на людських зв'язках або ж взаємних інтересах. В якості інтернет-сервісу соцмережа може розглядатися як платформа, що допомагає людям здійснювати зв'язок між собою та групуванню за специфічними інтересами. Завдання такого сайту полягає у тому, щоб забезпечити користувачів різноманітними шляхами для взаємодії один з одним – відео, чати, зображення, музика, блоги та інше. Глобальна соціальна мережа – це соціальна мережа, яка об'єднує величезну кількість індивідів чи груп незалежно від їх індивідуальних особливостей, вподобань чи локації (місця проживання) [14].

Форми міжособистісних комунікацій-монолог (більш-менш розгорнуте функціонально-комункативне мовлення одного комуніканта, що є результатом активної його мовленнєвої діяльності, побудований як висловлювання власної позиції у певному питанні чи проблемі, і здебільшого не розраховане на безпосередню реакцію інших учасників комунікації), діалог (найактивніша форма міжособистісної комунікації, в якій два комуніканти обмінюються власними висловлюваннями) і полілог(форма міжособистісної комунікації між численними комунікантами (більше трьох).) як форми мовного спілкування на основі того, яким способом взаємодіють комуніканти у процесі міжособистісної комунікації [16].

Соціальні індикатори.

1. Стать, вік, місце проживання респондентів у даний час.
2. Зміна місця проживання через війну.
3. Частота спілкування респондентів із друзями чи знайомими впродовж тижня.
4. Канали, через які респонденти найчастіше підтримують зв'язок із близькими під час війни.
5. Зміна кількості спілкування респондентів з іншими з початком війни.
6. Зміна кількості і якості спілкування респондентів з іншими з початком війни.
7. Особи, з якими молодь найчастіше діляться особистими переживаннями в умовах війни.
8. Судження респондентів про відчуття підтримки від близьких у воєнний період.
9. Судження респондентів про вплив війни на відкритість респондентів у спілкуванні?
10. Перешкоди, які існують у міжособистісному спілкуванні респондентів під час війни.
11. Потреби респонденти у нових знайомствах і спілкуванні під час війни.

Для проведення дослідження було розроблено анкету (див. Додаток А), де

сформульовано 13 запитань, які найбільшою мірою розкривали мету і завдання дослідження. Запитання носили і закритий і відкритий характер, відповіді – альтернативний і неальтерний характер. Результати анкети були оброблені за допомогою комп'ютерної програми Microsoft Excel. Щоб ознайомитись з двовимірним розподілом даних (див. Додаток Б).

3.2. Аналіз результатів соціологічного дослідження стану і проблем у міжособистісних комунікаціях молоді

У межах проведеного дослідження було опитано 159 респондентів віком від 14 до 35 років. Серед учасників переважали жінки, які склали 97,5% загальної кількості опитаних, тоді як чоловіків було 2,5%.

У дослідженні важливим параметром стало місце проживання респондентів, оскільки війна змінила їхні життєві обставини, що впливає на міжособистісну комунікацію. 66,7% залишилися у своєму місті, 18,2% переїхали в інше місто, а 15,1% перебувають за кордоном. 35,8% змушені були змінити місце проживання через війну, а 64,2% залишилися вдома.

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що зміна умов життя під впливом війни, є важливим чинником, який позначається на рівні комунікативної активності, емоційній стійкості та адаптаційних можливостях молоді.

У процесі дослідження важливо було з'ясувати, як часто молодь підтримує зв'язок із друзями та знайомими протягом тижня. За результатами опитування, більшість респондентів 58,5% зазначили, що спілкуються щодня. Ще 25,8% підтримують контакт 2-3 рази на тиждень. Решта учасників вказали, що спілкуються рідше або взагалі майже не комунікують із друзями. Ці дані свідчать про те, що для значної частини молоді регулярна міжособистісна комунікація залишається важливою навіть в умовах війни.

Одним із важливих завдань опитування стало з'ясування каналів комунікації, якими користуються респонденти для підтримки зв'язку із

близькими під час війни. За результатами опитування, найпоширенішими способами спілкування є месенджери, які обрали 93,1% опитаних. На другому місці за популярністю телефонні дзвінки (69,2%). Соціальні мережі як канал комунікації обрали 59,1% респондентів, а особисте спілкування залишається важливим для 56% учасників. Отримані дані свідчать про високу роль цифрових технологій у збереженні міжособистісних зв'язків у кризових умовах, але живе спілкування всеодно не втрачає своєї актуальності, просто через обставини воно може бути ускладнене. У процесі дослідження було також розглянуто питання змін у частоті та якості спілкування після початку війни. На питання "Чи змінилася кількість вашого спілкування з іншими з початком війни?", 47,2% респондентів відповіли, що спілкування стало рідшим, 30,2% зазначили, що спілкуються частіше, а для 22,6% опитаних частота спілкування не змінилася. Щодо якості комунікації, для 51,6% респондентів спілкування стало глибшим. Натомість 19,5% повідомили про те, що їхнє спілкування стало більш поверхневим, а 28,9% не відчули жодних змін. Отримані дані свідчать про те, що війна суттєво вплинула не лише на інтенсивність, а й на характер міжособистісних зв'язків.

У межах дослідження було з'ясовано, з ким респонденти найчастіше діляться особистими переживаннями в умовах війни. Найпопулярнішою відповіддю стала родина - 74,8% опитаних зазначили, що саме з членами сім'ї обговорюють свої емоційні стани. Другою за частотою відповіддю були друзі - 70,4% респондентів довіряють свої переживання товаришам. Третє місце посіла кохана людина, якій відкриваються 39,6% учасників опитування.

Крім того, більшість респондентів (30,8%) відзначили, що в умовах війни відчувають максимальну підтримку саме з боку близьких людей. Це підкреслює важливу роль родини, друзів та партнерів у процесі психологічної адаптації та збереження внутрішньої стійкості під час кризи.

У процесі дослідження було виявлено, що війна суттєво вплинула на рівень відкритості молоді у спілкуванні. Так, 32,1% респондентів зазначили, що стали більш закритими у взаємодії з іншими людьми. Водночас 30,8%

учасників опитування, навпаки, стали відкритішими у спілкуванні. Однак найбільша частка 37,1% повідомила, що їхня відкритість залишилася незмінною. Ці результати свідчать про те, що війна по-різному вплинула на комунікативні особливості молоді, змінюючи як глибину, так і характер міжособистісних контактів.

У ході опитування було з'ясовано основні перешкоди, які виникають у міжособистісному спілкуванні молоді під час війни. Найчастіше респонденти відзначали небажання навантажувати близьких, друзів чи знайомих своїми проблемами - цю відповідь обрали 50,9% учасників опитування. Майже така ж кількість респондентів (50,3%) вказала на поганий настрій як чинник, що ускладнює комунікацію. Часті стреси через ракетні атаки стали третьою за популярністю відповіддю, їх обрали 35,2% опитаних. Отримані дані демонструють, що внутрішній емоційний стан та переживання безпосередньо впливають на здатність молоді підтримувати регулярне й відкрите спілкування зі своїми близькими та друзями.

Також досліджувалася потреба молоді у нових знайомствах у період війни. Відповіді розподілилися таким чином: 28,3% респондентів скоріше погодилися, що зараз вони мають більшу потребу в нових знайомствах, ніж до війни; 27% радше не відчують такої потреби. 18,9% учасників опитування вагалися з відповіддю, зазначивши, що їм важко визначити свою позицію. Певна частка (15,7%) однозначно підтвердила зростання потреби у нових контактах, тоді як 10,1% респондентів однозначно заперечили такі зміни.

Результати дослідження показали, що війна змінює соціальне середовище та емоційний фон, що впливає на міжособистісну комунікацію. Частина молоді шукає нові соціальні зв'язки, а інші залишаються замкнутими чи невпевненими. Війна змінила характер і інтенсивність спілкування: воно стало рідшим, але більш глибоким, з більшим обміном переживаннями та підтримкою від близьких.

Основними каналами комунікації залишаються месенджери, дзвінки та соціальні мережі, хоча особисті зустрічі також важливі. Спостерігається зміна

емоційного фону: попри стреси та поганий настрій, молодь прагне підтримувати контакт із близькими, але часто уникає обговорення власних проблем, щоб не навантажувати інших.

Помітно також, що війна вплинула на рівень відкритості: дехто став більш закритим у спілкуванні, дехто, навпаки, відкрився емоційно. Потреба у нових знайомствах виявилася суперечливою — частина респондентів прагне розширити коло спілкування, інша частина воліє залишатися в межах вже сформованих зв'язків.

У цілому результати свідчать про те, що війна стала каталізатором змін у міжособистісній комунікації, загостривши потребу в підтримці, довірі та емоційній близькості.

У результаті проведеного мною дослідження, гіпотеза про те, що війна вплинула на кількість, якість та емоційну глибину міжособистісного спілкування молоді – підтвердилась. Спілкування стало більш осмисленим і емоційним, хоча водночас спостерігається певне зменшення його частоти та збільшення закритості окремих індивідів. Молодь активніше шукає підтримку в найближчому оточенні, що свідчить про зростання значення довірчих стосунків у кризових умовах.

3.3. Шляхи подолання бар'єрів і проблем у міжособистісних комунікаціях молоді у воєнний час

Війна в Україні суттєво вплинула на міжособистісні комунікації молоді, спричинивши низку бар'єрів, які ускладнюють ефективне спілкування. Дослідивши цю тему детально, я прийшла до висновку, що це: емоційні бар'єри, психологічні бар'єри, соціальні бар'єри.

Детально розглянемо ці проблеми.

Емоційні бар'єри - небажання обтяжувати близьких власними проблемами, поганий настрій, часті стреси від ракетних атак.

Психологічні бар'єри - зниження відкритості у спілкуванні, підвищена тривожність, відчуття ізоляції.

Соціальні бар'єри - зміна місця проживання, розрив звичних соціальних зв'язків, адаптація до нового оточення.

Для подолання бар'єрів у комунікаціях молоді в умовах війни важливо впроваджувати комплексні заходи, спрямовані на розвиток комунікативних навичок. Враховуючи емоційні, психологічні та соціальні труднощі, потрібен системний підхід, що охоплює різні аспекти їхнього життя.

В умовах воєнного конфлікту молодь стикається з численними психологічними викликами, що негативно впливають на її здатність до ефективного міжособистісного спілкування та функціонування в соціумі. Стрес, тривога, апатія, депресія, ПТСР, емоційне вигорання та відчуття ізоляції стають поширеними явищами серед молодих людей, що ускладнює встановлення та підтримку соціальних зв'язків.

Ключовим напрямом подолання бар'єрів є психологічна підтримка, що включає індивідуальні та групові консультації з фахівцями. Це сприяє розвитку емоційної стійкості, навичок саморегуляції та покращенню комунікативних здібностей, знижуючи рівень тривожності та стресу, що важливо для здорових стосунків. Фахівці допомагають молоді пережити травматичні події війни.

Одним із ефективних засобів подолання вище сказаних проблем є впровадження соціальних ініціатив, спрямованих на створення безпечного простору для обміну досвідом, взаємної підтримки та зміцнення соціальних зв'язків. Такі ініціативи можуть включати організацію груп підтримки, волонтерських проєктів, культурних та освітніх заходів, що сприяють інтеграції молоді в спільноту та відновленню почуття належності.

Важливу роль у підтримці молоді відіграє Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, ініційована у 2022 році за підтримки ВООЗ (HowAreU, 2022). Метою програми є створення української моделі психічного здоров'я, яка поєднує світові та вітчизняні практики. У

межах програми було створено Міжвідомчу координаційну раду з питань психічного здоров'я та допомоги постраждалим від агресії росії. Ця ініціатива допомагає молоді подолати бар'єри, спричинені війною, створюючи безпечний простір для підтримки, обміну досвідом та відновлення соціальних зв'язків.

Одним із ефективних засобів подолання комунікативних бар'єрів є впровадження освітніх програм для розвитку комунікативної компетентності молоді. О. Лозова в статті «Подолання комунікативних бар'єрів під впливом стрес-факторів» пропонує техніки, що допомагають формувати комунікативні навички та зменшувати бар'єри. Авторка підкреслює важливість розвитку емоційної стійкості та ефективного спілкування для подолання стресових ситуацій. Ці техніки можуть бути інтегровані в навчальні програми, сприяючи ефективній взаємодії та подоланню бар'єрів у спілкуванні [15].

У війні важливо, щоб молодь мала навички ефективної комунікації. Це не лише допомагає подолати бар'єри, а й підвищує емоційну стійкість та адаптацію. Включення теми комунікативної компетентності до навчальних програм допоможе молодим людям чітко висловлювати свої думки та емоції, а також розуміти почуття інших. Тренінги з активного слухання, вирішення конфліктів і розвитку емпатії сприятимуть збереженню здорових відносин у стресових умовах війни. Підвищення комунікативних навичок допоможе молоді адаптуватися і зберегти соціальні зв'язки в складних умовах.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було проведено аналіз результатів соціологічного опитування молоді щодо міжособистісних комунікацій в умовах війни, виявлено основні проблеми та бар'єри, з якими стикаються молоді люди при взаємодії з іншими. Аналіз показав, що війна справила значний вплив на способи та форми спілкування, що відображає зміну комунікаційних практик молоді. Спостерігається зниження частоти спілкування з друзями та знайомими, водночас збільшення глибини та емоційної насиченості взаємодії.

Молодь більш схильна звертатися за підтримкою до найближчих людей, таких як родина, друзі та кохані, оскільки саме ці групи забезпечують найбільший рівень підтримки та довіри під час війни. Більше того, значна частина респондентів відзначила зміни у своїй відкритості: для одних цей період став причиною більшої закритості, тоді як інші стали відкритішими в спілкуванні. Це свідчить про те, що війна спричинила значні емоційні зміни у молоді, що прямо впливає на якість їхніх комунікацій.

На основі отриманих даних, ми можемо стверджувати, що для поліпшення міжособистісних комунікацій у воєнний час необхідно сприяти розвитку молоді в напрямку ефективного спілкування, емпатії та взаємної підтримки. Тільки за умови створення сприятливого середовища для розвитку комунікативних навичок, молодь зможе подолати бар'єри і зберегти здорові міжособистісні зв'язки в умовах постійного стресу.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі виконано важливе наукове завдання, а саме досліджено особливості і проблеми міжособистісних комунікацій молоді в умовах воєнного часу. Завдяки опрацюванню наукової літератури, публікацій і монографій, проведенню соціологічного авторського дослідження стало можливим виокремлення базових характеристик міжособистісних комунікацій, їх функцій, структури і виявлення проблем, які їм властиві в умовах російсько-української війни.

У другому розділі роботи було у роботі з'ясовано вплив війни на молодь, яка найбільш динамічно реагує на соціальні трансформації; проаналізовано основні бар'єри у їх міжособистісних комунікаціях, зокрема психологічні, емоційні, інформаційні, а також ті, що обумовлені розривом або послабленням соціальних зв'язків, зміною життєвих ролей та пріоритетів. Встановлено, що в умовах війни міжособистісне спілкування проходить трансформацію: воно може ставати глибшим, сповненим щирості та довіри, проте водночас виникають випадки замкненості та уникнення складних тем. Особливу роль у комунікаціях відіграють цифрові медіа, які частково замінюють фізичну присутність, але водночас ускладнюють емоційне зчитування та сприяють формуванню нових комунікативних викликів.

У результаті проведеного за авторською програмою дослідження міжособистісних комунікацій молоді в умовах війни, було виявлено декілька важливих аспектів, які свідчать про зміни у взаємодії молодих людей в кризовий період. Одним із найбільш помітних факторів, що впливають на комунікацію, є зміна місця проживання через війну. 35,8% респондентів були змушені змінити місце проживання, що, з одного боку, спричинило зміни в їх соціальному середовищі, а з іншого - вплинуло на характер їхніх комунікаційних зв'язків. Цей фактор також сприяв тому, що більшість респондентів стали активно використовувати цифрові канали комунікації, такі як: месенджери (93,1%) та телефонні дзвінки (69,2%), що дозволяє

підтримувати соціальні зв'язки на відстані. Проте, поряд з цим, 56% респондентів зазначили, що все ще цінують важливість особистого спілкування, що свідчить про те, що навіть в умовах війни люди намагаються зберігати фізичний контакт із близькими, якщо це можливо.

Аналізуючи зміни в частоті спілкування, можна зазначити, що понад половина респондентів (58,5%) підтримують щоденний контакт зі своїми друзями. Це підкреслює важливість регулярної комунікації, яка є необхідною для емоційної підтримки і збереження стабільності в умовах війни. Дослідження також показало, що молодь стала більш відкритою до глибоких і змістовніших розмов, оскільки 51,6% респондентів відзначили, що їхнє спілкування стало більш глибоким та емоційним. Це свідчить про те, що в умовах кризових ситуацій міжособистісні зв'язки набувають особливої значущості, і люди більше схильні відкриватися один одному.

Щодо джерел емоційної підтримки, респонденти зазначили, що найбільше підтримки вони отримують від своїх родин (74,8%) та друзів (70,4%). Це свідчить про те, що в умовах війни найбільшу роль у психологічному благополуччі молоді відіграють найближчі люди. Однак, незважаючи на велику потребу в емоційній підтримці, 50,9% респондентів зазначили, що намагаються не обтяжувати своїх близьких проблемами та труднощами, що вказує на певний рівень закритості у комунікаціях через стрес та переживання. Це, своєю чергою, може бути одним із комунікативних бар'єрів у період війни.

Помітною також є тенденція, що 44% респондентів відчують потребу у нових знайомствах, що свідчить про те, що молодь шукає нові способи підтримки та стабільності в нових умовах. Однак не всі респонденти готові до відкритих соціальних взаємодій, що можна пояснити емоційною втомою або страхом перед незнайомими людьми в умовах війни. Це свідчить про певну складність у адаптації до змінених соціальних умов, які створює війна.

Дослідження показало, що війна справді змінює характер міжособистісної комунікації молоді. Більшість молодих людей підтримують

щоденний зв'язок з близькими та друзями, однак при цьому часто зустрічаються з бар'єрами у відкритості та емоційному спілкуванні. Зрозуміло, що комунікативні бар'єри, які виникають під впливом стресових факторів, потребують не лише індивідуальних зусиль, а й системного підходу до їх подолання. Перш за все, важливо зосередитися на наданні психологічної підтримки, яка стане основою для відновлення емоційного балансу, зниження рівня тривожності та стресу серед молоді. Це включає як індивідуальні, так і групові консультації, що дозволяють молодим людям впоратися зі стресом, розвивати емоційну стійкість і навчатися правильним методам самопідтримки та заспокоєння.

Окрім того, важливо проводити комунікативні тренінги, спрямовані на розвиток навичок ефективного спілкування, активного слухання, емпатії та вирішення конфліктів. Такий підхід дозволяє не тільки подолати наявні комунікативні бар'єри, але й допомагає розвивати здатність до здорової взаємодії в умовах стресу, що особливо важливо в період воєнного часу. Важливу роль у цьому процесі відіграють також соціальні ініціативи, які створюють безпечне середовище для обміну досвідом і підтримки, що в свою чергу сприяє зміцненню соціальних зв'язків та розвитку спільнот, де кожен може отримати допомогу. Також, освітні програми є важливою складовою в процесі формування комунікативної компетентності серед молоді. Включення теми комунікаційних навичок до навчальних програм в школах і університетах сприятиме розвитку ефективних стратегій взаємодії в умовах стресу, що є необхідним у період війни. Обовязкове проведення тренінгів на роботі серед молоді, щоб покращити комунікацію та взаємодію в умовах війни. Ці програми повинні охоплювати не лише теоретичні аспекти, але й практичні заняття, які дозволяють молодим людям навчатися навичкам активного слухання, вирішення конфліктів і підвищення емоційної грамотності.

Отже, завдання, які поставлено у кваліфікаційному дослідженні, виконано, гіпотези підтверджено.

Таким чином, для подолання комунікативних бар'єрів, викликаних стресовими ситуаціями та війною у молодіжному середовищі, необхідно застосовувати комплексний підхід, який поєднує психологічну підтримку, тренінги, соціальні ініціативи та освітні програми. Це дозволить молоді адаптуватися до нових умов, підвищити свою емоційну стійкість і розвинути важливі комунікативні навички, що сприятиме полегшенню процесу соціальної адаптації в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бацевич Ф.С. Основи комунікативної лінгвістики : підручник. Київ : Академія, 2004. 344.
2. психологічна адаптація як чинник психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб. *Вісник ПДТУ*. 2024. Вип. 11. DOI: <https://doi.org/10.31498/2617-2038.2024.11.312053>.
https://journals.uran.ua/vsgf_pstu/article/view/312053/303142 (дата звернення 23.01.2025).
3. Бутенко Н.Ю. Комунікативні процеси у навчанні : підручник. Київ : КНЕУ, 2004. 383 с.
4. Вплив війни на молодь в Україні. Укрінформ. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-presshall/3700030-vplyv-vijni-na-molod-v-ukraini.html> (дата звернення 23.02.2025).
5. Вплив війни на молодь в Україні | Cedos. URL: <https://cedos.org.ua/researches/vplyv-vijni-na-molod-v-ukrayini/>(дата звернення 02.02.2025).
6. Волосевич І., Когут І., Жерьобкіна Т., Назаренко Ю. Вплив війни на молодь в Україні. Cedos, Info Sapiens. 2023. URL: https://auyc.org.ua/wp-content/uploads/2023/05/vplyv_viyny_na_molod_v_ukrayini.pdf(дата звернення 02.03.2025).
7. Данилевич Л., Чачунь О. Емоційні бар'єри в міжособистісній комунікації в умовах війни: зб. матеріалів VI Всеукр. психол. читань, м. Умань, 18 квітня 2024 р. Умань: УДПУ, 2024. С. 201–204.
8. Досвід вимушеного переміщення закордон та думки про повернення в Україну. Cedos.2025 URL: <https://cedos.org.ua/researches/dosvid-vymushenogo-peremishheniya-za-kordon-ta-dumky-pro-povernennya-v-ukrayinu/> (дата звернення 20.03.2025).
9. Карпенко Н. А. Механізми міжособистісного сприймання. *Науковий вісник ЛДУВС. Серія психологічна*. 2011. Вип.2. С.15–28.

- <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/1370/1/2-2011knamms.pdf>(дата звернення 12.03.2025).
10. Ковалинська І.В. Невербальна комунікація. К.: Вид-во «Освіта України», 2014. 289 с.
 11. Комунікації в організаціях: процес, типи, зв'язки, бар'єри. *Освіта. UA*. 2011. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/management/15040/>(дата звернення 12.01.2025).
 12. Кучер А.О. Психологічні особливості емоційної сфери у підлітків зі статусом внутрішньо переміщених осіб: кваліф. робота / ХНУ імені В. Н. Каразіна, Харків, 2024.
 13. Лаврінчук О.О. Електронні засоби комунікації. *Вісник Вінницького національного технічного університету*. Вінниця, 2023. URL: <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/41243/18033.pdf>(дата звернення 10.01.2025).
 14. Літвак О. Соціальні мережі: поняття, історія виникнення. 2022. URL: <https://zounb.zp.ua/resourse/zaporizkyy-kray/zaporizhzhya-bibliotechne/fahova-osvita/socialni-merezhi-piv> (дата звернення 10.02.2025).
 15. Лозова О., Горбенко С. Подолання комунікативних бар'єрів під впливом стрес-факторів. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень*: збірн. наук. пр. Київ, , 2021. С.75-79. URL : <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/49825>(дата звернення 17.02.2025).
 16. Мамчур Л. Основні форми міжособистісної комунікації. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/psuh_pedagog_probl_silsk_shkolu/15/visnuk_11.pdf(дата звернення 20.01.2025).
 17. Мартиняк О. Віртуальне спілкування: позитивні та негативні аспекти. *ТНТУ*, 2019. С. 57–58. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/286540489.pdf>(дата звернення 10.02.2025).
 18. Мельниченко І. А. Міжособистісна комунікація в контексті міжкультурної. *Наукові праці студентів ХНЕУ*. Харків: ХНЕУ, 2012. С. 123–127. <http://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/4226>(дата звернення

13.01.2025).

19. Міжособистісні стосунки: механізми та типи. *Освіта.UA*. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/29375/>(дата звернення 10.11.2024).
20. Молодь. / Енциклопедія Сучасної України. 2019. URL: <https://esu.com.ua/article-69055>(дата звернення 10.12.2024).
21. Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. *HowAreU*. URL: <https://howareu.com/>(дата звернення 10.02.2025).
22. Панасюк В.Р., Корнієнко В.О. Методи між особових комунікацій: сутність, переваги та недоліки. *Вісник БНТУ*. URL: <file:///C:/Users/Asus/Downloads/15625-56098-1-PB.pdf> (дата звернення 12.01.2025).
23. Радул С. Г. Міжособистісна комунікація як детермінанта професійної підготовки майбутнього вчителя іноземної мови. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014. № 9–10 (28–29). С.45–48. URL: <http://otr.iod.gov.ua/images/pdf/2014/9-10/12.pdf> (дата звернення 11.01.2025).
24. Спілкування. Лекція. URL: <https://fku.kubg.edu.ua/images/stories/Departaments/uk/PDF/pcux.1k3.pdf>(дата звернення 10.02.2025).
25. Сумець О. Комунікативний менеджмент: бар'єри комунікацій персоналу організацій. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2024. № 4(76), С. 134–145. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-76-134-145>(дата звернення 10.01.2025).
26. Структура міжособистісної комунікації. 2023. *StudFiles*.URL: <https://studfile.net/preview/8826764/page:2/>(дата звернення 13.01.2025).
27. Хамітов Н.В. Комунікація. /Енциклопедія Сучасної України. 2014. URL: <https://esu.com.ua/article-4422>(дата звернення 03.01.2025).
28. Чернобай С. Л. Природа, структура і типологія спілкування (комунікації) у професійній діяльності юриста. *Вісник НУЛП. Юридичні науки*. 2015. № 823. С. 347–356. <https://science.lpnu.ua/sites/default/files/journal-paper/2017/may/2390/vnulpurn201582457.pdf>(дата звернення 10.12.2024).

- 29.Hogo Next. How to Communicate Effectively and Persuade Others. URL: <https://hgonext.com/how-to-communicate-effectively-and-persuade-others/>(дата звернення 10.12.2024).
- 30.Upscale Your Potential. The Power of Persuasion: Techniques for Influencing Others URL: <https://www.upscaleyourpotential.com/articles/the-power-of-persuasion-techniques-for-influencing-others>(датазвернення 10.12.2024).

6. Через які канали ви найчастіше підтримуєте зв'язок із близькими під час війни? (можна обрати декілька)

- Особисте спілкування
- Телефонні дзвінки
- Соціальні мережі
- Месенджери (Telegram, Viber тощо)
- Відеозв'язок
- Інше

7. Чи змінилась кількість вашого спілкування з іншими з початком війни?

- Так, спілкування стало частішим
- Так, спілкування стало рідшим
- Ніяк не змінилося

8. Чи змінилась кількість або якість вашого спілкування з іншими з початком війни?

- Спілкування стало глибшим
- Спілкування стало поверхневішим
- Ніяк не змінилося

9. З ким ви найчастіше ділитесь особистими переживаннями в умовах війни?

- | | |
|-------------------------|--------------|
| ● Родина | Друзі |
| ● Партнер/кохана людина | Психолог |
| ● Сусіди | Викладачі |
| ● Вчителі | Одногрупники |
| ● Нікому не довіряю | |

10. Наскільки ви відчуваєте підтримку від близьких у цей період?

(Оцініть від 1 до 10, де 1 - зовсім не відчуваю, 10 - відчуваю повну підтримку)

11. Як війна вплинула на вашу відкритість у спілкуванні?

- Став(ла) більш відкритим(ою)
- Став(ла) більш закритим(ою)

- Не змінилось

12.Скажіть, будь ласка, які перешкоди існують у вашому міжособистісному спілкуванні під час війни (оберіть не більше 3 варіантів відповідей)?

1. поганий настрій
2. погане фізичне самопочуття
3. відсутність вільного часу
4. небажання навантажувати близьких, друзів чи знайомих своїми проблемами
5. поганий інтернет-зв'язок
6. завантаженість професійними справами
7. побутова зайнятість
8. відсутність друзів в Україні
9. часті стреси від ракетних атак
- 10.небажання взагалі розмовляти
- 11.не має перешкод
- 12.що ще? Напишіть

13.Чи відчуваєте ви потребу в нових знайомствах і спілкуванні зараз більше, ніж до війни?

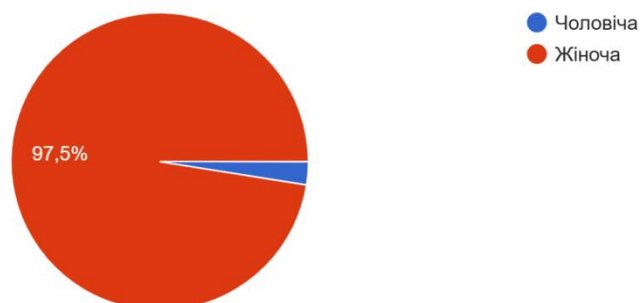
- Радше так, ніж ні
- Однозначно так
- Радше ні, ніж так
- Однозначно ні
- Важко відповісти

Додаток Б

Простий розподіл відповідей на запитання анкети

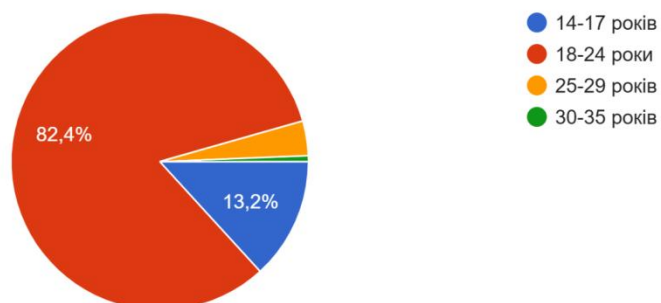
Ваша стать?

159 ответов



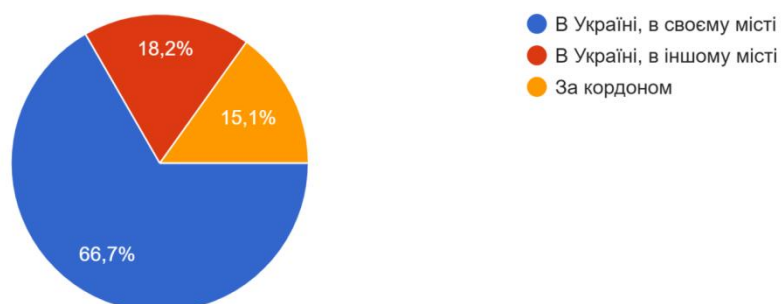
Ваш вік?

159 ответов



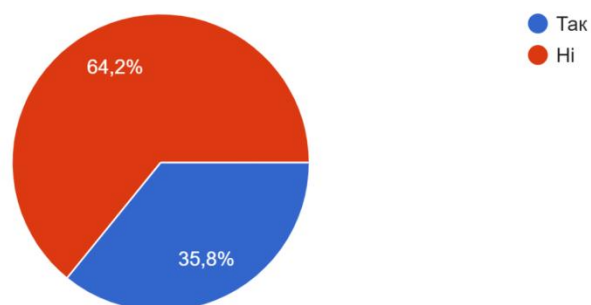
Де ви зараз мешкаєте?

159 ответов



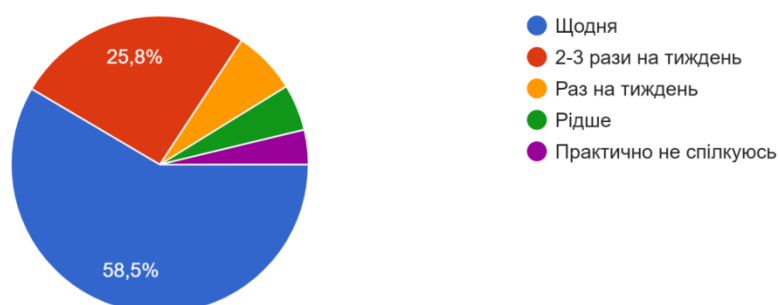
Чи довелося вам змінити місце проживання через війну?

159 ответов



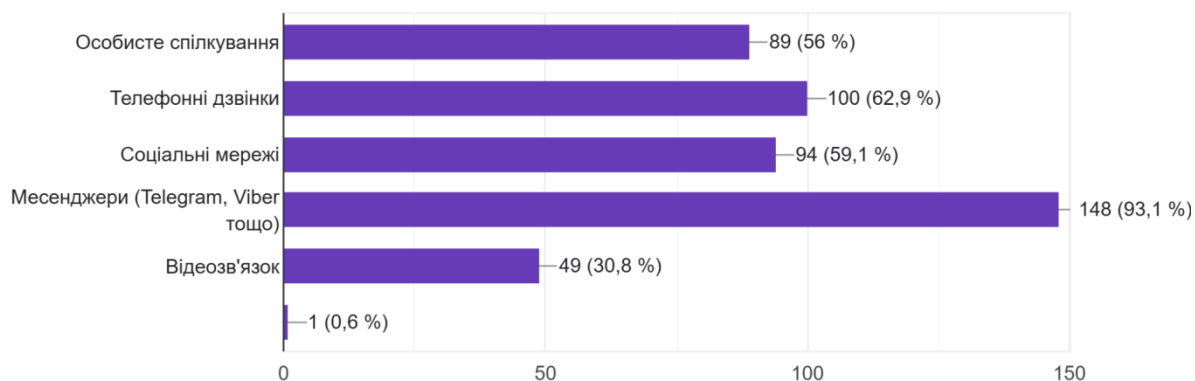
Як часто ви спілкуєтесь із друзями чи знайомими впродовж тижня?

159 ответов



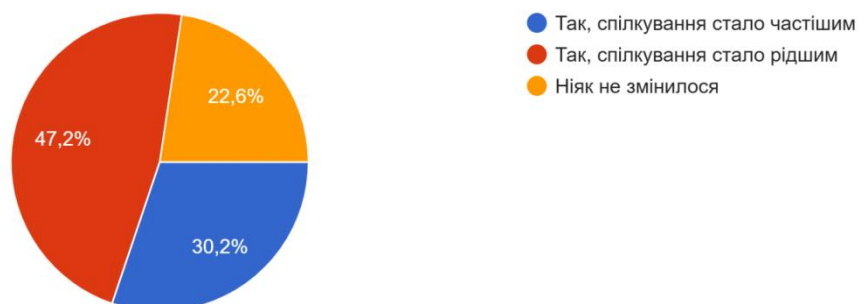
Через які канали ви найчастіше підтримуєте зв'язок із близькими під час війни? (можна обрати декілька варіантів)

159 ответов



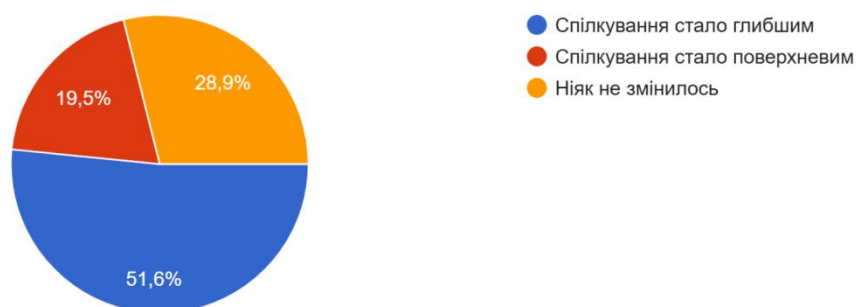
Чи змінилась кількість вашого спілкування з іншими з початком війни?

159 ответов



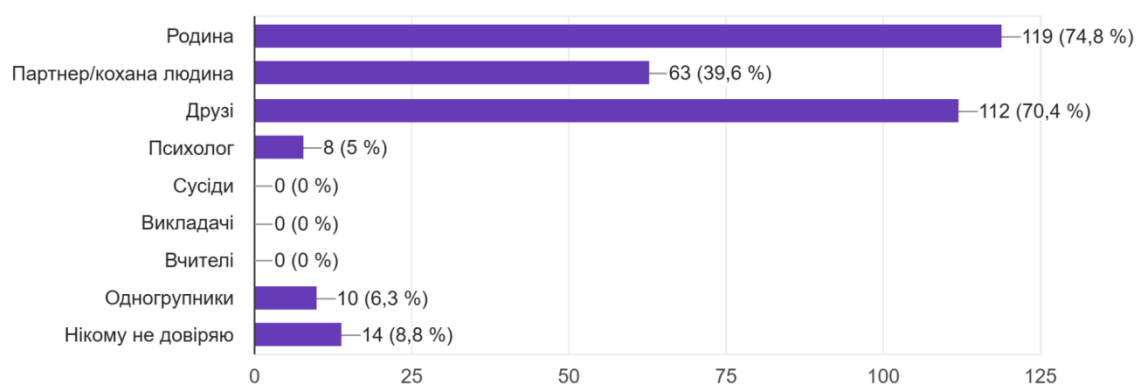
Чи змінилась якість вашого спілкування з іншими з початком війни?

159 ответов



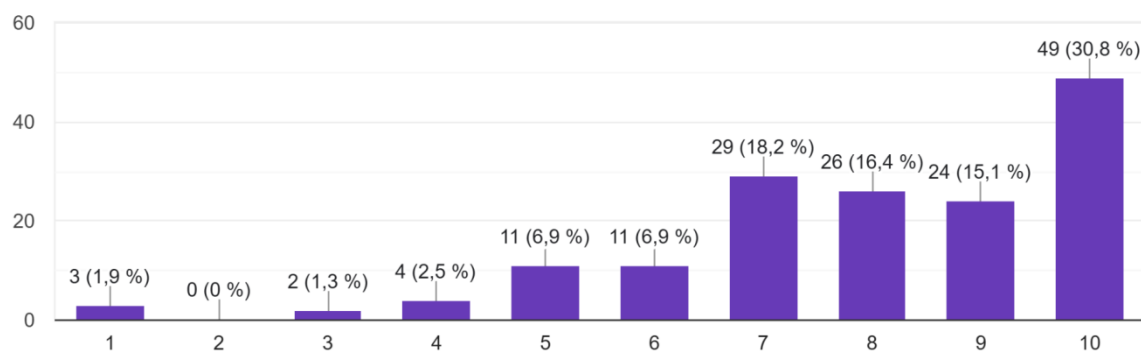
З ким ви найчастіше ділитесь особистими переживаннями в умовах війни?

159 ответов



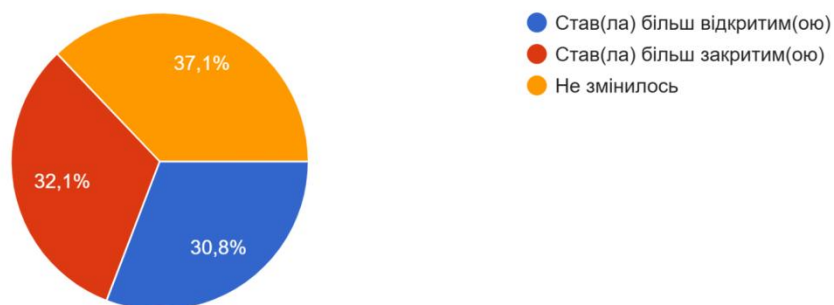
Наскільки ви відчуваєте підтримку від близьких у цей період? (Оцініть від 1 до 10, де 1 — зовсім не відчуваю, 10 — відчуваю повну підтримку)

159 ответов



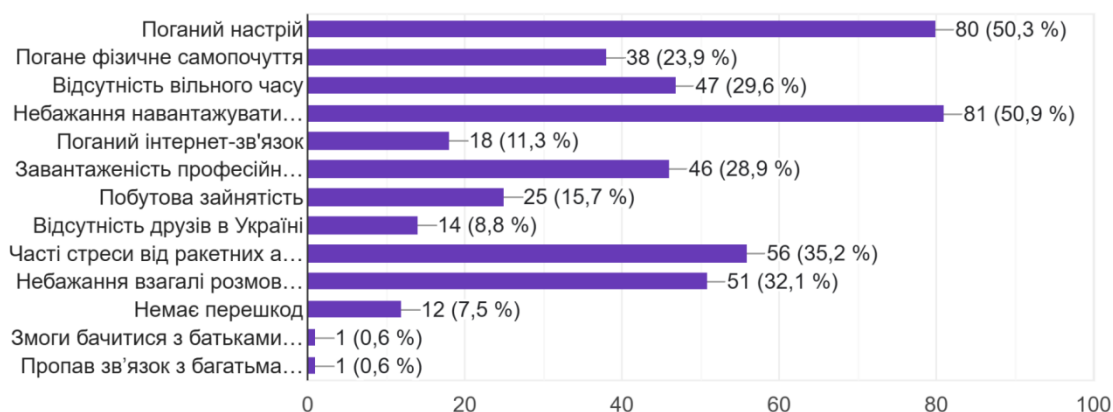
Як війна вплинула на вашу відкритість у спілкуванні?

159 ответов



Скажіть, будь ласка, які перешкоди існують у вашому міжособистісному спілкуванні під час війни (оберіть не більше 3 варіантів відповідей)?

159 ответов



Чи відчуваєте ви потребу в нових знайомствах і спілкуванні зараз більше, ніж до війни?

159 ответов

