

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Педагогічний Університет ім. Комісії Національної Освіти в Кракові
Інституту нейропсихотерапії (Відень, Австрія)
Трансільванський університет Брашова (Румунія)
Центр системно-орієнтованого консультування, лікування та психотерапії ZSB (Австрія)
Центр психічного здоров'я Тоом Паргі (Таллін, Естонія)
Коледж Санта-Фе (США)
Вільний університет Брюсселю (Бельгія)
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»
Криворізький державний педагогічний університет
Регіональне представництво Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини
в Полтавській області
Головне управління Національної поліції в Полтавській області
ГУ ДСНС України у Полтавській області
Управління патрульної поліції в Полтавській області
Центр психічного здоров'я КП «Обласний заклад з надання психіатричної допомоги
Полтавської обласної ради»
Благодійна організація «Світло надії»
Гендерний центр Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»



ПРОЯВИ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ НА РІЗНИХ РІВНЯХ СИСТЕМИ: СІМ'Я, ОСВІТА, СУСПІЛЬСТВО ПІД ЧАС ВІЙНИ

**Збірник наукових матеріалів
II Міжнародної науково-практичної конференції**

23-24 травня 2024 року

Полтава – 2024

Список використаних джерел:

1. Шевченко В. В., Моспаненко І. П. Синдром емоційного вигорання працівників освіти. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2014. №13, С. 252–257.
2. Кононенко О. І. Вплив перфекціонізму особистості на виникнення емоційного вигорання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2014. № 2 (1). С. 81–85.

МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ: ВЗАЄМОДІЯ МІЖ ЛЮДЬМИ ТА ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ЇХНЮ ЯКІСТЬ

Цявко Вікторія, Шмигло Вікторія

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент **Шевчук В. В.**

Актуальність дослідження міжособистісних стосунків і їх якості зумовлена сучасними соціальними та технологічними тенденціями, які впливають на спосіб, яким ми взаємодіємо один з одним. Сьогоднішній світ характеризується зростанням впливу технологій на наші комунікаційні зв'язки. З одного боку, соціальні мережі та інші онлайн-платформи забезпечують можливість спілкуватися з людьми з усього світу, знаходити спільні інтереси та розвивати стосунки. З іншого боку, вони можуть спричиняти відчуття віртуальної ізоляції та зменшувати особисту контактність. Крім того, сучасне суспільство стикається з різкими змінами у структурі сімей та розвитком нових форм життя, таких як самотність і розділення. Ці явища можуть впливати на якість міжособистісних відносин, оскільки вони створюють нові виклики у побудові і підтримці стійких зв'язків. Крім того, глобалізація та міграційні процеси призводять до змішання культур та взаємного впливу різних соціальних груп. Це створює нові можливості для розуміння та взаємодії, але також може викликати конфлікти через різниці в цінностях, переконаннях та поглядах на життя. Таким чином, в контексті сучасних соціальних і технологічних трансформацій вивчення міжособистісних стосунків і їх якості набуває особливого значення. Розуміння факторів, що впливають на ці відносини, допомагає суспільству адаптуватися до нових реалій та розвивати стратегії побудови здорових та гармонійних взаємин.

Метою даного дослідження є розгляд факторів, які впливають на якість міжособистісних стосунків та їх взаємозв'язок. Зрозуміти ці фактори дозволить нам розкрити сутність успішних відносин та розробити практичні стратегії для покращення якості міжособистісної взаємодії. Перша мета полягає у визначенні ролі емоційної інтелігентності у формуванні та підтримці міжособистісних стосунків. Розгляд цього аспекту дозволить нам з'ясувати, наскільки важливим є розуміння та ефективне керування емоціями для успішного спілкування з іншими людьми. Друга мета полягає у дослідженні ролі емпатії у взаємодії між людьми. Вивчення цього фактора дозволить нам краще розуміти, як

співпереживання та розуміння почуттів інших впливає на якість відносин та сприяє їхньому покращенню. Третя мета полягає в аналізі впливу спільних цінностей та інтересів на якість міжособистісних стосунків. Дослідження цього аспекту дозволить нам зрозуміти, які роль відіграють спільні цінності та інтереси у формуванні та підтримці здорових і гармонійних взаємин. Нарешті, четверта мета полягає у вивченні впливу комунікаційних навичок на якість міжособистісних відносин. Розуміння цього аспекту дозволить нам визначити, які конкретні навички сприяють ефективному спілкуванню та побудові здорових і задовільних стосунків з іншими людьми. Загальна мета цього дослідження полягає у розкритті ключових факторів, що визначають якість міжособистісних стосунків та їхній взаємозв'язок, а також у розробці рекомендацій для практичного застосування цих знань у побудові здорових і задовільних взаємин з іншими людьми.

У результаті дослідження ми виявили кілька ключових факторів, які впливають на якість міжособистісних стосунків і їхній взаємозв'язок. Першим важливим фактором є емоційна інтелігентність. Наші дослідження показали, що особи з вищим рівнем емоційної інтелігентності зазвичай мають більш успішні та задовільні взаємини з іншими. Вони краще розуміють свої власні емоції і вміють ефективно керувати ними, що сприяє спілкуванню та взаєморозумінню з оточуючими. Другим фактором є емпатія. Наші дослідження підтвердили, що особи, які виявляють більше співчуття та розуміють почуття інших людей, зазвичай мають більш позитивні та задовільні взаємини з навколишніми. Емпатія сприяє підтримці та розвитку емоційного зв'язку між людьми, що є ключовим для створення стійких стосунків. Третім важливим фактором є спільні цінності та інтереси. Наші дослідження показали, що люди, які мають схожі цінності та інтереси, частіше формують стійкі та задовільні відносини. Спільні цінності створюють основу для співпраці, взаєморозуміння та взаємопідтримки, що є важливим для стабільності відносин. Нарешті, важливим фактором є комунікаційні навички. Наші дослідження підтвердили, що здатність ефективно висловлювати свої думки та почуття, а також слухати та розуміти інших, визначає якість міжособистісних стосунків. Гарна комунікація є основою для будь-якого успішного взаємодії та спілкування з іншими. Загалом, результати нашого дослідження підкреслюють важливість розуміння та врахування цих факторів у побудові та підтримці якісних міжособистісних відносин. Ці знання можуть бути корисні для розвитку практичних стратегій для покращення якості комунікації та взаємин з іншими людьми, що відіграють важливу роль у нашому житті та благополуччі.

Основні наукові погляди на взаємодію та її структуру. Широкий спектр особливостей взаємодії як соціально-психологічного феномену, різноманітні форми її перебігу в різних соціальних середовищах, впливу на особистість, неоднакові гносеологічні засади вчених, котрі досліджували цю проблематику, викристалізувалися у відповідних теоретичних конструкціях. Однією з найвідоміших серед них була теорія соціальної дії (М. Вебер, Т. Парсонс та ін.), яка в різних варіантах описувала індивідуальний акт дії, а також компоненти

взаємодії: люди, зв'язок між ними, вплив один на одного. Головне своє завдання вона вбачала в пошуку домінуючих чинників мотивації дій. Широкий контекст людської діяльності, на думку її прихильників, є результатом одиничних дій (елементарних актів), які і утворюють системи дій. Елементами акту (одиничної дії) є діяч (той, хто здійснює діяння); інший (той, на кого спрямоване діяння); норми, згідно з якими організовується взаємодія; цінності, яких дотримується кожний з учасників; ситуація, в якій здійснюється дія.

Американські соціальні психологи Дж. Тібо і Г. Келлі обґрунтували модель діадичної взаємодії (взаємодія в діаді), сутність якої зводиться до таких положень:

– будь-які міжособистісні взаємини є взаємодією, реальним обміном поведінковими реакціями в межах певної ситуації;

– взаємодія з більшою вірогідністю продовжуватиметься і позитивно оцінюватиметься учасниками, якщо вони матимуть вигоди з неї;

– для з'ясування наявності чи відсутності вигоди кожен учасник оцінює взаємодію з точки зору знаку і величини результату, який є сумою винагород і втрат внаслідок обміну діями;

– взаємодія продовжуватиметься, якщо винагороди її учасників перевищуватимуть втрати;

– процес отримання вигоди учасника ускладнюється можливістю учасників впливати один на одного, тобто контролювати винагороди і втрати [1, с. 97].

Подальші дослідження в межах цієї теорії стосувалися типів контролю і особливостей соціальної поведінки учасників взаємодії. Розгляд взаємодії з позицій концепції символічного інтеракціонізму пов'язаний з ім'ям американського соціального психолога Дж.-Г. Міда. Взаємодія в ній розглядається як вихідний пункт будь-якого соціально-психологічного аналізу. Вирішальну роль вона відіграє у становленні людського «Я», але не тому, що люди є сукупністю простих реакцій на думки інших, а тому, що в ситуаціях взаємодії формується особистість, усвідомлює себе, діючи разом з іншими. Моделлю таких ситуацій є гра, в якій індивід обирає для себе так званого значущого іншого й орієнтується на те, як він ним сприймається. Головна ідея концепції символічного інтеракціонізму полягає в таких положеннях: особистість формується у взаємодії з іншими людьми; механізмом цього процесу є контроль дій особистості, що має у своїй основі уявлення оточення про людину. Згідно з цією концепцією суспільство – це сукупність індивідів, котрі взаємодіють один з одним у значущих соціальних ситуаціях. Спрощено цей зв'язок можна розглядати за такою схемою: «Я – соціальна ситуація – символічна інтерпретація ситуації – інша людина». Структурний опис взаємодії представлений і в транзакційному аналізі Е. Берна, який розглядав її через динаміку міжособистісних позицій партнерів, позначивши їх як Дитина, Дорослий, Батько. Їх взаємодія є ефективною, якщо транзакції збігаються (мають «додатковий» характер), тобто коли, наприклад, комунікатор звертається до реципієнта як Дорослий і той відповідає в такій самій позиції.

Показником ефективності є також адекватне розуміння ситуації й адекватний стиль дії в ній. За твердженнями Г. Андрєєвої, взаємодія як організація спільної діяльності людей сприяє розкриттю смислу їх конкретних дій. Інтерактивний аспект спілкування полягає в обміні не тільки знаннями, ідеями, а й діями, які допомагають партнерам здійснювати спільну діяльність. Взаємодія фіксує обмін інформацією, організацію спільних дій, тобто комунікація організовується у процесі спільної діяльності, з її приводу. Розрив спілкування (його аспекта) з діяльністю відмежовує ці процеси від широкого соціального фону, на якому вони відбуваються [2, с. 198].

У висновках нашого дослідження ми підсумуємо головні результати щодо факторів, що впливають на якість міжособистісних стосунків та їх взаємозв'язок, а також розглянемо їхні практичні наслідки і можливість застосування отриманих знань у реальному житті. Перш за все, успішні міжособистісні стосунки базуються на декількох ключових факторах, серед яких важливу роль відіграє емоційна інтелігентність. Здатність розуміти та керувати своїми емоціями, а також спілкуватися з іншими людьми з розумінням їхніх почуттів і потреб, є критично важливою для побудови та підтримки здорових стосунків. Другим важливим фактором є емпатія. Здатність співпереживати та розуміти почуття інших людей сприяє покращенню взаєморозуміння та сприяє збереженню і підтримці міжособистісних зв'язків. Третім важливим фактором є спільні цінності та інтереси. Люди зі схожими цінностями та інтересами мають більш високу ймовірність формування стійких та задовільних стосунків, оскільки це створює спільну базу для співпраці та взаєморозуміння. Нарешті, важливим фактором є комунікаційні навички. Здатність ефективно висловлювати свої думки та почуття, а також слухати та розуміти інших, є ключовим для успішної взаємодії та побудови гармонійних стосунків. Загалом, наше дослідження демонструє, що якість міжособистісних стосунків залежить від комбінації цих факторів, які взаємодіють між собою. Розуміння цих факторів і розвиток відповідних навичок можуть бути корисними для всіх, хто прагне покращити якість своїх міжособистісних стосунків та досягнути більшого взаєморозуміння та гармонії у своєму житті. Таким чином, усвідомлення цих факторів та їх впливу на міжособистісні стосунки може сприяти покращенню якості життя кожного та допомогти створити більш гармонійне соціальне середовище.

Список використаних джерел:

1. Пінська О. Л. Міжособистісні відносини як психологічний як чинник педагогічної взаємодії суб'єктів освітнього процесу у вищій школі. *Вісник Університету імені Альберта Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2017. №2 (14). С. 95–100.
2. Руденко Л. Міжособистісні стосунки як чинник соціального становлення особистості. *Наукові записки УКУ: Педагогіка. Психологія*, 2022. Ч. 4. Вип. 1. С. 198–207.