

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ
ЗАКЛАД» МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ІНСТИТУТ**

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри _____

« ____ » _____ 2026 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему:

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОВІДНОСИН В
ПІДЛІТКОВИХ ГРУПАХ»**

Виконала студентка групи

ІН5-4-22-Б1ПС(4,0з)

спеціальності 053 «Психологія»

Шевчук Марина Петрівна

Керівник: к. психол. н.

Гайдукевич Г.А.

Рецензент:

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОВІДНОСИН У ПІДЛІТКОВИХ ГРУПАХ.....	7
1.1. Психологічні особливості підліткового віку.....	7
1.2. Підліткова група як соціальна система.....	12
1.3. Види взаємовідносин у групах.....	16
1.4. Вплив групової динаміки на психологічний стан підлітка.....	20
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОВІДНОСИН У ПІДЛІТКОВИХ ГРУПАХ.....	26
2.1. Методичні підходи до організації емпіричного дослідження.....	26
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	30
2.3. Психолого-педагогічні рекомендації щодо оптимізації групової взаємодії в підлітковому середовищі.....	45
Висновки до розділу 2.....	51
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58
ДОДАТКИ.....	62

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується глибокими соціальними трансформаціями, воєнними викликами, цифровізацією освітнього простору та зміною характеру міжособистісної взаємодії молоді. У цих умовах особливої значущості набуває проблема психологічних особливостей взаємовідносин у підліткових групах, адже саме підлітковий вік є сенситивним періодом формування соціальної ідентичності, системи цінностей, навичок комунікації та моделей поведінки [1; 5; 12].

Підлітковий вік характеризується інтенсивним розвитком самосвідомості, прагненням до автономії та водночас підвищеною потребою у визнанні з боку однолітків. Як зазначають вітчизняні дослідники, група однолітків стає провідним соціалізаційним середовищем, що суттєво впливає на формування особистості, її самооцінки, рівня домагань і поведінкових стратегій [3; 8; 14]. Саме в межах підліткових груп відбувається становлення статусної структури, формуються лідерські позиції, виникають конфлікти, проявляється булінг та інші деструктивні форми взаємодії [10; 18; 27].

Проблематика міжособистісних взаємин у підлітковому середовищі активно розробляється як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології. Дослідження соціометричної структури груп, міжособистісної привабливості, комунікативної компетентності, рівня емпатії та агресивності демонструють, що характер взаємовідносин безпосередньо впливає на психологічне благополуччя підлітків, їхню академічну успішність та рівень соціальної адаптації [6; 9; 21; 34; 42]. Зарубіжні автори підкреслюють роль групових норм, соціального статусу та механізмів соціального порівняння у формуванні поведінкових патернів підлітків [44; 47; 49].

В умовах сучасних суспільних викликів (соціальна нестабільність, дистанційне навчання, інформаційні перевантаження) спостерігається зростання тривожності, агресивності та труднощів у комунікації серед

підлітків [16; 24; 31]. Це обумовлює необхідність глибокого аналізу психологічних чинників, що визначають характер взаємовідносин у підліткових групах, а також розробки ефективних психолого-педагогічних рекомендацій щодо оптимізації міжособистісної взаємодії.

Актуальність дослідження зумовлена:

- зростанням кількості конфліктних ситуацій та проявів булінгу в підлітковому середовищі [18; 27];
- необхідністю формування навичок конструктивної комунікації та емоційної регуляції [9; 21];
- потребою в емпіричному вивченні соціометричної структури підліткових груп в умовах сучасного освітнього простору [6; 12];
- недостатньою кількістю комплексних досліджень, що поєднують аналіз особистісних характеристик підлітків із груповою динамікою [14; 34].

Таким чином, проблема психологічних особливостей взаємовідносин у підліткових групах є теоретично та практично значущою, що визначає вибір теми дипломного дослідження.

Об’єкт дослідження – міжособистісні взаємовідносини підлітків у групі однолітків.

Предмет дослідження – психологічні особливості формування та прояву взаємовідносин у підліткових групах.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники, що визначають характер взаємовідносин у підліткових групах.

Гіпотеза дослідження – передбачається, що підлітки з високим соціометричним статусом (лідери та прийняті) характеризуються нижчим рівнем тривожності та вищою, більш адекватною самооцінкою, тоді як підлітки з низьким соціометричним статусом (малопомітні та ізольовані) демонструють вищий рівень тривожності, занижену самооцінку та більший розрив між рівнем домагань і реальним самосприйняттям.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми міжособистісних взаємовідносин у підлітковому віці.
2. Визначити психологічні чинники, що впливають на структуру підліткової групи.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей взаємовідносин у підліткових групах.
4. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації міжособистісної взаємодії підлітків.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел); емпіричні (соціометрія, методики дослідження міжособистісних відносин, опитувальники рівня агресивності, емпатії, тривожності); методи математичної статистики.

Теоретичне значення дослідження полягає у:

- систематизації сучасних наукових підходів до проблеми міжособистісних взаємовідносин у підлітковому віці;
- уточненні психологічного змісту поняття «взаємовідносини в підліткових групах»;
- розширенні уявлень про роль індивідуально-психологічних характеристик у формуванні соціометричної структури підліткової групи;
- доповненні наукових даних щодо взаємозв'язку особистісних рис підлітків із їхнім статусом у групі;
- поглибленні знань про чинники формування сприятливого соціально-психологічного клімату в учнівському колективі.

Отримані результати можуть бути використані для подальших наукових досліджень проблеми соціалізації підлітків та групової динаміки.

Практична значущість дослідження полягає у тому, що:

- результати можуть бути використані практичними психологами закладів освіти для діагностики міжособистісних взаємовідносин у підліткових колективах;

- розроблені рекомендації сприятимуть профілактиці конфліктів, булінгу та соціальної ізоляції учнів;
- матеріали дослідження можуть бути використані при розробці тренінгових програм з розвитку комунікативної компетентності, емпатії та навичок конструктивної взаємодії;
- запропонований комплекс психодіагностичних методик може застосовуватися у практиці шкільного психолога для моніторингу соціально-психологічного клімату;
- результати можуть бути використані в освітньому процесі під час викладання курсів вікової, соціальної та педагогічної психології.

Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділів, загальні висновки, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОВІДНОСИН У ПІДЛІТКОВИХ ГРУПАХ

1.1. Психологічні особливості підліткового віку

Підлітковий вік є одним із найскладніших і найсуперечливіших періодів онтогенезу, що характеризується глибокими біологічними, когнітивними, емоційними та соціальними змінами. У науковій літературі він розглядається як перехідний етап від дитинства до дорослості, у межах якого відбувається становлення самосвідомості, формування системи цінностей, соціальної ідентичності та нових форм міжособистісної взаємодії [1; 4; 12].

Проблематика підліткового віку активно досліджувалася у працях як зарубіжних, так і вітчизняних учених. Значний внесок у вивчення психологічних особливостей підлітків зробили Л. С. Виготський, Д. Б. Ельконін, І. С. Кон, Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, Т. М. Титаренко, О. В. Скрипченко, Л. І. Божович, а також зарубіжні дослідники Е. Еріксон, Ж. Піаже, Г. Салліван та ін. [2; 6; 9; 15; 34; 44; 47].

1. Біологічні та психофізіологічні особливості підліткового віку

Підлітковий вік охоплює приблизно період від 11–12 до 15–16 років і збігається з фазою статевого дозрівання. Біологічні зміни (активізація ендокринної системи, гормональна перебудова, інтенсивний фізичний ріст) істотно впливають на емоційний стан та поведінку підлітків [3; 8].

Як зазначає С. Д. Максименко, психофізіологічна перебудова організму в цей період зумовлює підвищену емоційну збудливість, імпульсивність, нестійкість настрою [6]. Підлітки часто демонструють різкі перепади емоційних станів – від ейфорії до пригніченості, що пов'язано як із гормональними змінами, так і з соціальними чинниками [12; 16].

Згідно з дослідженнями О. В. Скрипченко та співавт., нестабільність нервових процесів у підлітковому віці може спричиняти підвищену тривожність, агресивність або замкнутість [4]. Саме тому психологічний супровід підлітків у цей період має особливе значення.

2. Когнітивний розвиток підлітків

Підлітковий вік характеризується переходом до стадії формальних операцій (за Ж. Піаже), що передбачає розвиток абстрактного мислення, здатності до гіпотетико-дедуктивних міркувань, рефлексії та критичного аналізу [44].

У працях Л. С. Виготського підкреслюється роль соціального середовища у розвитку вищих психічних функцій підлітка [2]. Підліток починає активно осмислювати власний внутрішній світ, аналізувати свої переживання, формувати життєві плани та ціннісні орієнтації [9; 15].

Розвиток рефлексії є однією з ключових характеристик цього віку. І. С. Кон зазначав, що підлітковий період – це «вік відкриття власного Я», коли формується самосвідомість і зростає інтерес до власної особистості [5]. Саме в цей час з'являється схильність до самоаналізу, що може супроводжуватися підвищеною чутливістю до оцінки з боку інших.

3. Формування самосвідомості та ідентичності

Проблема ідентичності є центральною в теорії психосоціального розвитку Е. Еріксона, який визначив підлітковий вік як стадію «ідентичність проти рольової плутанини» [47]. У цей період молода людина шукає відповіді на питання «Хто я?», «Яке моє місце в суспільстві?».

Вітчизняні психологи також підкреслюють значущість формування адекватної самооцінки та Я-концепції в підлітковому віці [7; 11]. Самооцінка підлітка стає більш диференційованою, однак водночас нестійкою та залежною від думки однолітків [14].

Т. М. Титаренко наголошує, що в умовах соціальних змін формування ідентичності може ускладнюватися, що потребує додаткової психологічної підтримки [13].

4. Емоційно-вольова сфера підлітків (розгорнутий аналіз)

Емоційно-вольова сфера підліткового віку є однією з найбільш динамічних та суперечливих складових психічного розвитку. Вона характеризується підвищеною інтенсивністю переживань, емоційною лабільністю та нестійкістю афективних станів. Підлітки часто переживають глибокі, але швидкоплинні емоції, які можуть різко змінюватися залежно від ситуації, соціальної оцінки чи внутрішніх переживань [10; 18].

Однією з ключових характеристик цього періоду є зростання чутливості до думки оточення. Підліток починає гостро реагувати на будь-які прояви прийняття або відторгнення з боку однолітків та дорослих. Формується потреба у визнанні, повазі та соціальному схваленні. Негативна оцінка або ігнорування можуть спричиняти афективні реакції, замкнутість або протестну поведінку [10; 18].

Підвищена емоційна вразливість пов'язана як із фізіологічними змінами (гормональна перебудова організму), так і з активним формуванням самосвідомості. Підліток починає осмислювати себе як суб'єкта соціальних відносин, а тому будь-яка зовнішня оцінка інтегрується в його Я-концепцію. Саме тому в цей період особливої ваги набувають соціальні порівняння та прагнення відповідати груповим нормам.

Дослідники підкреслюють, що в підлітковому віці часто спостерігається підвищення рівня тривожності, що може проявлятися у невпевненості, страху соціального неприйняття, переживанні за власний статус у групі [16; 21; 34]. Тривожність нерідко має ситуативний характер і пов'язана з міжособистісними взаємовідносинами.

Агресивність у підлітковому віці також може зростати. Вона виступає своєрідною формою самоствердження або способом захисту власної гідності. У деяких випадках агресивні прояви є реакцією на фрустрацію – стан, що виникає через неможливість задовольнити значущі потреби (у визнанні, самостійності, прийнятті) [16; 34].

Важливо підкреслити, що агресивність не завжди має деструктивний характер. У конструктивному вимірі вона може трансформуватися у наполегливість, активність, прагнення досягти мети. Однак за несприятливих умов (негативний соціально-психологічний клімат, відсутність підтримки дорослих) вона може набувати форм відкритих конфліктів, булінгу або девіантної поведінки [21; 31].

Попри емоційну нестабільність, підлітковий вік є важливим етапом становлення саморегуляції та вольової сфери. Поступово формується здатність контролювати імпульсивні реакції, планувати власну діяльність, ставити довгострокові цілі [6; 12].

Розвиток вольових якостей – цілеспрямованості, наполегливості, відповідальності – відбувається в процесі подолання труднощів, прийняття самостійних рішень і виконання соціальних ролей. Саме в цей період з'являється здатність до свідомого вибору поведінкових стратегій, хоча вона ще не є повністю сформованою.

Таким чином, емоційно-вольова сфера підлітка поєднує в собі суперечливі тенденції: з одного боку – імпульсивність, нестабільність, підвищену чутливість; з іншого – становлення механізмів самоконтролю та відповідальної поведінки.

5. Соціальний розвиток та роль групи однолітків (розширений аналіз)

Підлітковий вік характеризується якісною перебудовою соціальних зв'язків і зміною провідної діяльності. Якщо в молодшому шкільному віці головною є навчальна діяльність, то в підлітковому провідною стає спілкування з однолітками [2; 8].

Д. Б. Ельконін визначав інтимно-особистісне спілкування з ровесниками як центральну діяльність підліткового віку [9]. Саме в процесі спілкування формується новий тип міжособистісних відносин – більш рівноправних, емоційно насичених і заснованих на взаємному прийнятті.

Підлітки прагнуть до створення близьких дружніх зв'язків, які ґрунтуються на довірі, взаєморозумінні та спільності інтересів. З'являється

потреба в «кращому другові» або референтній групі, думка якої має визначальний вплив на поведінку.

Група однолітків стає важливим агентом соціалізації. У її межах формуються групові норми, цінності, традиції, які можуть як підтримувати соціально прийнятну поведінку, так і сприяти девіаціям [14; 27].

Соціальне порівняння в групі відіграє ключову роль у формуванні самооцінки. Підлітки оцінюють себе через призму статусу, популярності, успішності серед ровесників. Статусна ієрархія (лідери, прийняті, ізольовані, відкинуті) безпосередньо впливає на емоційний стан і рівень психологічного благополуччя [18; 21; 42].

Дослідження соціометричної структури підліткових колективів свідчать, що високий соціометричний статус пов'язаний із більш адекватною самооцінкою, нижчим рівнем тривожності та кращою соціальною адаптацією [18; 42].

Натомість підлітки з низьким статусом або соціально ізольовані частіше демонструють підвищену тривожність, агресивність, замкнутість або девіантні форми поведінки [27; 31]. Соціальна ізоляція може призводити до формування негативної Я-концепції та зниження мотивації до навчання.

Г. Салліван підкреслював, що саме у взаємодії з ровесниками формується здатність до близьких міжособистісних стосунків [49]. Підліткові дружні відносини виступають моделлю майбутніх дорослих соціальних і романтичних взаємин.

Позитивний досвід групової взаємодії сприяє розвитку емпатії, толерантності, уміння співпереживати та підтримувати інших [34; 44]. У процесі спільної діяльності підлітки вчаться розв'язувати конфлікти, домовлятися, враховувати позицію партнера.

6. Конфліктність та суперечливість підліткового віку

Підлітковий вік часто називають «кризовим», оскільки він супроводжується внутрішніми та зовнішніми конфліктами. Л. І. Божович

підкреслювала, що криза підліткового віку пов'язана з перебудовою мотиваційної сфери та прагненням до самостійності [7].

Прагнення до автономії може спричиняти конфлікти з дорослими, зокрема з батьками та вчителями [10; 24]. Водночас у групі однолітків підліток шукає підтримки та визнання.

Сучасні дослідження також вказують на зростання проблем булінгу та кібербулінгу в підлітковому середовищі, що негативно впливає на психоемоційний стан дітей [18; 31].

7. Значення підліткового віку для подальшого розвитку особистості

Підлітковий вік є ключовим для формування соціальної зрілості, моральних переконань і життєвих орієнтирів [12; 15]. Саме в цей період закладаються основи майбутніх міжособистісних стосунків, професійного самовизначення та соціальної активності.

Таким чином, підлітковий вік характеризується комплексом взаємопов'язаних біологічних, когнітивних, емоційних і соціальних змін. Провідною особливістю цього періоду є орієнтація на групу однолітків та формування системи міжособистісних взаємовідносин, що безпосередньо впливає на становлення особистості. Розуміння психологічних особливостей підліткового віку є необхідною передумовою для дослідження специфіки взаємовідносин у підліткових групах та розробки ефективних психолого-педагогічних заходів їх оптимізації.

1.2. Підліткова група як соціальна система

Підліткова група є складною соціально-психологічною системою, що функціонує за власними закономірностями розвитку, має внутрішню структуру, систему норм, цінностей і статусно-рольових відносин. У сучасній психології група розглядається не лише як сукупність індивідів, а як

цілісне утворення, що характеризується спільною діяльністю, міжособистісними взаєминами та певним рівнем згуртованості [14; 27; 34].

Проблема групи як соціальної системи активно розроблялася в працях вітчизняних і зарубіжних учених. Теоретичні основи дослідження малої групи були закладені у працях К. Левіна, Я. Морено, Г. Андрєєвої, А. В. Петровського, Б. Д. Паригіна, С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки та інших [6; 14; 21; 34; 42]. Безпосередньо особливості підліткових груп аналізували Д. Б. Ельконін, І. С. Кон, Л. І. Божович, О. В. Скрипченко, а також сучасні українські дослідники проблем шкільного колективу та соціально-психологічного клімату [4; 9; 27].

1. Поняття групи та її соціально-психологічні характеристики

У соціальній психології мала група визначається як відносно невелике об'єднання людей, які перебувають у безпосередній взаємодії, мають спільну мету та усвідомлюють свою належність до групи [14; 34].

Підліткова група — це специфічна форма малої соціальної групи, що виникає в умовах освітнього середовища або неформального спілкування однолітків і характеризується високою емоційною насиченістю взаємин, нестійкістю структури та значущістю статусних позицій.

Як зазначає А. В. Петровський, група є системою міжособистісних відносин, які опосередковуються спільною діяльністю [14]. У підлітковому віці такою діяльністю виступає передусім спілкування, що підтверджується концепцією Д. Б. Ельконіна [9].

До основних характеристик підліткової групи належать:

- наявність спільних норм і правил поведінки;
- статусна ієрархія;
- рольова структура;
- певний рівень згуртованості;
- емоційна взаємозалежність членів групи [21; 27].

2. Структура підліткової групи

Підліткова група як соціальна система має складну внутрішню структуру, що включає формальні та неформальні зв'язки. Формальна структура визначається організаційними умовами (наприклад, клас у школі), тоді як неформальна виникає на основі симпатій, спільних інтересів та особистісної привабливості [18; 42].

Я. Морено запропонував метод соціометрії для вивчення міжособистісних відносин у групі. Соціометричний підхід дозволяє визначити статус кожного члена групи (лідер, прийнятий, ізольований, відкинутий) та виявити неформальні підгрупи [42].

У підліткових групах особливо чітко проявляється статусна диференціація. Дослідження показують, що статус у групі значною мірою залежить від рівня комунікативної компетентності, впевненості в собі, зовнішньої привабливості та відповідності груповим нормам [18; 27].

Статусна структура безпосередньо впливає на психологічне самопочуття підлітка. Особи з високим соціометричним статусом демонструють більш адекватну самооцінку та нижчий рівень тривожності, тоді як ізольовані члени групи частіше переживають почуття самотності та соціальної фрустрації [21; 42].

3. Групові норми та цінності

Однією з ключових характеристик підліткової групи є наявність власної системи норм і цінностей. Групові норми визначають допустиму поведінку, способи самовираження, критерії «прийнятності» або «неприйнятності» в межах колективу [27; 34].

У підлітковому віці вплив групових норм є надзвичайно сильним. Прагнення відповідати очікуванням однолітків може сприяти як соціально схвальній поведінці (активність, підтримка, співпраця), так і негативним проявам (конформізм, агресія, участь у девіантних практиках) [31].

Соціальне порівняння виступає важливим механізмом підтримання групової єдності. Підлітки оцінюють себе через співставлення з іншими членами групи, що впливає на формування їхньої Я-концепції [18].

4. Лідерство в підлітковій групі

Проблема лідерства є однією з центральних у дослідженні групової динаміки. У підліткових колективах можуть існувати як формальні лідери (староста класу), так і неформальні – ті, хто має авторитет серед однолітків [14; 34].

Неформальне лідерство часто базується на особистісних якостях: комунікативності, впевненості, емоційній стабільності, здатності впливати на інших. Лідер відіграє важливу роль у формуванні групових норм та регуляції поведінки членів групи [27].

Водночас наявність жорсткої ієрархії може сприяти виникненню конфліктів і булінгу, особливо щодо підлітків із низьким статусом [31].

5. Соціально-психологічний клімат

Соціально-психологічний клімат є інтегральною характеристикою групи, що відображає емоційний фон, рівень довіри, згуртованості та взаємної підтримки [21; 34].

Сприятливий клімат сприяє розвитку емпатії, відповідальності, толерантності та зниженню конфліктності. Несприятливий – підвищує рівень тривожності, агресивності та соціальної ізоляції [18; 31].

Дослідження українських учених свідчать, що оптимальний клімат у підлітковій групі формується за умови демократичного стилю педагогічного керівництва та активної участі учнів у спільній діяльності [6; 27].

6. Групова динаміка

Підліткова група є динамічною системою, що проходить певні етапи розвитку: формування, конфлікт, нормування, стабілізація. Зміна складу групи, поява нових лідерів або зовнішні соціальні впливи можуть суттєво трансформувати її структуру [14; 34].

У підлітковому віці групова динаміка відзначається підвищеною емоційністю та швидкістю змін. Нестійкість статусних позицій може зумовлювати міжособистісні конфлікти, боротьбу за лідерство, формування коаліцій [27].

Отже, підліткова група є складною соціальною системою, що характеризується внутрішньою структурою, статусною ієрархією, системою норм і цінностей, а також певним соціально-психологічним кліматом.

Вона виконує функції соціалізації, формування ідентичності, розвитку комунікативних навичок та емоційної сфери підлітка. Водночас група може виступати як ресурсом особистісного зростання, так і джерелом психологічних ризиків (ізоляція, булінг, конфлікти).

Розгляд підліткової групи як соціальної системи дозволяє комплексно дослідити механізми формування міжособистісних взаємовідносин та визначити чинники, що впливають на психологічне благополуччя її членів, що є важливим для подальшого емпіричного аналізу в межах даного дослідження.

1.3. Види взаємовідносин у групах

Проблема взаємовідносин у малій соціальній групі є однією з центральних у соціальній та віковій психології. Взаємовідносини визначаються як система стійких зв'язків між членами групи, що формується в процесі спільної діяльності та спілкування і відображає характер їхніх емоційних, ділових і статусно-рольових контактів [14; 34].

Дослідження видів і структури міжособистісних відносин здійснювали Г. М. Андрєєва, А. В. Петровський, Б. Д. Паригін, Я. Морено, К. Левін, Д. Б. Ельконін, І. С. Кон, Л. І. Божович, а також сучасні українські науковці, що вивчають соціально-психологічні процеси в учнівських колективах [6; 14; 21; 27; 42].

У підліткових групах взаємовідносини мають особливу емоційну насиченість, динамічність і значущість для формування особистості, що зумовлює необхідність їх детального аналізу.

1. Ділові та особистісні взаємовідносини

Однією з базових класифікацій є поділ взаємовідносин на ділові (формальні) та особистісні (неформальні).

Ділові взаємовідносини формуються на основі спільної діяльності (навчальної, позакласної, проєктної). Вони регулюються офіційними ролями та обов'язками (староста, член команди, організатор заходу) [14; 34].

Особистісні взаємовідносини виникають на основі симпатії, спільності інтересів, емоційної привабливості та взаємної довіри. Саме цей тип взаємин у підлітковому віці набуває провідного значення [9; 27].

Д. Б. Ельконін наголошував, що в підлітковому віці інтимно-особистісне спілкування стає центральною діяльністю, а отже, особистісні взаємовідносини виходять на перший план [9]. Порушення балансу між формальними та неформальними зв'язками може спричиняти внутрішньогрупові конфлікти.

2. Позитивні та негативні взаємовідносини

Залежно від емоційного забарвлення виділяють позитивні (конструктивні) та негативні (деструктивні) взаємовідносини.

Позитивні взаємовідносини

До них належать дружба, взаємопідтримка, співробітництво, емпатійна взаємодія. Такі відносини сприяють формуванню позитивної Я-концепції, підвищенню самооцінки та психологічного благополуччя [18; 42].

Г. Салліван підкреслював, що підліткова дружба є важливим чинником розвитку здатності до близьких міжособистісних стосунків у дорослому житті [49]. Позитивний досвід взаємодії з однолітками формує довіру, толерантність та здатність до співпраці [34; 44].

Негативні взаємовідносини

Негативні взаємини проявляються у формі конфліктів, ворожості, відторгнення, булінгу або соціальної ізоляції [27; 31].

Дослідження свідчать, що підлітки з низьким соціометричним статусом частіше стають об'єктами відторгнення або психологічного тиску, що негативно впливає на їхню самооцінку та емоційний стан [18; 21].

Негативні взаємини можуть формуватися в умовах жорсткої статусної ієрархії або боротьби за лідерство, що характерно для підліткових груп [14].

3. Статусно-рольові взаємовідносини

Будь-яка група має внутрішню статусну структуру. Я. Морено розробив соціометричний метод для визначення статусу членів групи та аналізу їхніх взаємин [42].

У підліткових колективах виділяють такі статусні позиції:

- лідери;
- популярні (прийняті);
- нейтральні;
- ізольовані;
- відкинуті [18; 27].

Статусно-рольові взаємовідносини визначають характер впливу одних членів групи на інших. Лідери можуть формувати норми поведінки, спрямовувати діяльність групи та впливати на психологічний клімат [14; 34].

Низький статус нерідко супроводжується почуттям самотності, підвищеною тривожністю та агресивністю як компенсаторною реакцією [21; 31].

4. Кооперативні та конкурентні взаємовідносини

Залежно від спрямованості спільної діяльності виділяють кооперативні (співробітництво) та конкурентні (суперництво) взаємовідносини.

Кооперативні взаємовідносини базуються на взаємодопомозі, довірі та орієнтації на спільний результат. Вони сприяють формуванню згуртованості та позитивного соціально-психологічного клімату [34].

Конкурентні взаємовідносини пов'язані з прагненням до лідерства або визнання. У підлітковому віці суперництво може виступати стимулом до розвитку, але за надмірної інтенсивності воно провокує конфлікти [14; 27].

5. Конформні та автономні взаємовідносини

Під впливом групових норм підлітки можуть демонструвати конформну поведінку – зміну власних поглядів або дій відповідно до очікувань групи [34].

Конформізм у підлітковому віці зумовлений потребою в прийнятті та страхом соціального відторгнення. Водночас поступово формується автономність – здатність відстоювати власну позицію навіть за умов групового тиску [6; 12].

Баланс між конформністю та автономністю є важливим показником зрілості особистості.

6. Інтимно-довірчі та поверхневі взаємовідносини

У підлітковому віці зростає значення інтимно-довірчих відносин. Вони характеризуються глибокою емоційною відкритістю, взаємною підтримкою та спільністю переживань [9; 49].

Поряд із цим існують поверхневі контакти, що обмежуються формальним спілкуванням і не передбачають глибокого емоційного зв'язку.

7. Конфліктні взаємовідносини

Конфлікт є невід'ємною частиною групової динаміки. У підліткових групах конфлікти можуть виникати через боротьбу за статус, розбіжність цінностей або порушення групових норм [27; 31].

За конструктивного розв'язання конфлікти сприяють розвитку комунікативних навичок і вольових якостей. Деструктивні конфлікти, навпаки, руйнують згуртованість і погіршують психологічний клімат [21].

Таким чином, взаємовідносини у підліткових групах є багатовимірними та включають різні типи зв'язків: ділові й особистісні, позитивні й негативні, кооперативні та конкурентні, статусно-рольові, інтимно-довірчі та конфліктні.

Їх характер визначається як індивідуально-психологічними особливостями підлітків, так і структурними характеристиками групи [14; 34; 42].

Розуміння різновидів взаємовідносин у групі є теоретичною основою для подальшого емпіричного дослідження психологічних чинників, що впливають на формування соціально-психологічного клімату та статусної структури підліткових колективів, що й буде розглянуто в наступному розділі роботи.

1.4. Вплив групової динаміки на психологічний стан підлітка

Підліткова група є не лише середовищем спілкування, а й потужним чинником формування психологічного стану особистості. Групово динаміка – це сукупність процесів, що відбуваються в групі: формування норм і цінностей, розподіл ролей, становлення лідерства, розвиток згуртованості, виникнення конфліктів, механізми прийняття та відторгнення членів групи. Саме ці процеси визначають емоційний комфорт підлітка, його самооцінку, рівень тривожності, соціальну активність та особливості поведінки [14; 27; 42].

У підлітковому віці група однолітків набуває статусу провідного соціального середовища, що суттєво впливає на становлення Я-концепції. Як зазначають дослідники вікової психології, зокрема І. Д. Бех та С. Д. Максименко, потреба у визнанні та прийнятті стає однією з домінантних у структурі мотиваційної сфери підлітка [6; 18]. Тому позиція, яку він займає в групі, прямо корелює з його емоційним станом. Позитивний соціометричний статус сприяє формуванню адекватної самооцінки, відчуття впевненості та психологічної безпеки, тоді як ізоляція або відторгнення можуть зумовлювати розвиток тривожності, фрустрації та навіть депресивних тенденцій [21; 42].

Соціометричні дослідження, що спираються на методiku Дж. Морено, демонструють чіткий зв'язок між структурою міжособистісних виборів у групі та емоційним самопочуттям її членів [27; 31]. Підлітки з високим рівнем прийняття частіше проявляють соціальну активність, ініціативність, демонструють кращу адаптацію до навчального середовища. Натомість підлітки зі статусом «ізолюваних» або «відкинутих» можуть характеризуватися підвищеною агресивністю або, навпаки, соціальною замкненістю, що виступає як захисний механізм у відповідь на негативний досвід взаємодії [21; 34].

Важливим аспектом групової динаміки є формування норм та цінностей. Група однолітків створює власну систему неформальних правил, які регулюють поведінку її членів. Відповідність цим нормам забезпечує прийняття та схвалення, тоді як їх порушення може призвести до санкцій або виключення з групи [14; 27]. У підлітковому віці, коли процес ідентифікації ще не завершений, підвищується схильність до конформізму. Дослідження показують, що рівень конформності підлітків залежить від згуртованості групи, авторитету лідера та значущості групової думки для конкретної особистості [16; 44]. У позитивному контексті це сприяє соціалізації та засвоєнню соціально прийнятних моделей поведінки. Проте в умовах девіантної групи може формуватися негативна ідентичність і асоціальна спрямованість.

Значний вплив на психологічний стан підлітка має рівень групової згуртованості. Згуртовані групи забезпечують відчуття підтримки, взаєморозуміння та безпеки. Як підкреслюють дослідники групової психології, згуртованість сприяє зниженню тривожності та підвищенню суб'єктивного благополуччя [34; 44]. Позитивний емоційний клімат у групі стимулює розвиток емпатії, довіри та взаємодопомоги. Водночас надмірна згуртованість може призводити до феномену «групового мислення», коли критичність знижується, а індивідуальна позиція підпорядковується груповому тиску.

Окремої уваги потребує феномен лідерства як складова групової динаміки. Лідер визначає тон спілкування, стиль взаємодії, може виступати як позитивним, так і негативним орієнтиром для інших членів групи. За даними психологічних досліджень, демократичний стиль лідерства сприяє формуванню сприятливого психологічного клімату, тоді як авторитарний – підвищує рівень напруженості та конфліктності [14; 27]. Для підлітка важливо не лише наявність лідера, а й можливість ідентифікуватися з ним, що впливає на формування ціннісних орієнтацій і поведінкових стратегій.

Конфлікти є невід’ємною складовою групової динаміки. У підлітковому середовищі вони часто виникають через боротьбу за статус, суперництво, відмінності у цінностях або особистісних рисах. Конструктивне розв’язання конфліктів сприяє розвитку комунікативних навичок, навичок саморегуляції та толерантності [31; 34]. Проте тривалі або нерозв’язані конфлікти можуть викликати хронічне емоційне напруження, зниження самооцінки та формування агресивних або унікальних стратегій поведінки.

Групова динаміка впливає також на розвиток емоційної сфери підлітка. Інтенсивність міжособистісних переживань у цьому віці поєднується з підвищеною чутливістю до оцінки з боку ровесників [10; 18]. Схвалення групи викликає позитивні емоції, підвищує впевненість у собі, тоді як критика або насмішки можуть мати травматичний характер. Дослідники відзначають, що переживання соціального відторгнення активує ті самі психологічні механізми, що й фізичний біль, що пояснює глибину емоційних реакцій підлітків на групові процеси [42; 49].

Водночас саме в умовах групової взаємодії формується здатність до рефлексії та саморегуляції. Поступово підліток навчається співвідносити власні дії з реакціями оточення, прогнозувати наслідки своєї поведінки, розвиває волюві якості [6; 12]. Таким чином, групова динаміка може виступати як чинником ризику, так і ресурсом особистісного розвитку.

Суттєвим є і вплив сучасного соціального контексту, зокрема цифрового середовища, яке розширює межі підліткової групи. Онлайн-

комунікація посилює значущість соціального порівняння, підвищує ризик кібербулінгу, але водночас створює додаткові можливості для самовираження та підтримки [34; 44]. Це підсилює роль групових процесів у формуванні психологічного стану підлітка.

Отже, групова динаміка є системним чинником, що визначає особливості емоційного благополуччя, самооцінки, поведінкових стратегій та загального психологічного стану підлітка. Позитивна групова взаємодія сприяє розвитку соціальної компетентності, формуванню адекватної Я-концепції та емоційної стабільності. Натомість деструктивні процеси – відторгнення, конфліктність, негативне лідерство – можуть стати передумовою дезадаптації та психологічних труднощів. Саме тому вивчення групової динаміки є необхідною умовою розуміння психологічних особливостей взаємовідносин у підліткових групах і має важливе значення для подальшої експериментальної частини дослідження.

Висновки до розділу 1

Підсумовуючи викладене в першому розділі, можна зробити узагальнений висновок про те, що підлітковий вік є складним, багатовимірним і внутрішньо суперечливим етапом онтогенезу, в якому біологічні, психологічні та соціальні чинники взаємодіють у тісній єдності. У працях Лев Виготський підлітковий вік розглядається як період якісної перебудови особистості, коли формуються нові психічні новоутворення, передусім самосвідомість і рефлексія. Ідея соціальної зумовленості розвитку, запропонована Виготським, дозволяє зрозуміти, що зміни в особистості підлітка не зводяться лише до гормональних або індивідуально-психологічних чинників, а пов'язані з перебудовою системи соціальних відносин. Концепція провідної діяльності, розроблена Данило Ельконін, підкреслює, що у підлітковому віці такою діяльністю стає інтимно-особистісне спілкування з однолітками, яке визначає формування самооцінки, ціннісних орієнтацій та соціальної ідентичності.

Розгляд підліткової групи як соціальної системи показав, що вона функціонує відповідно до закономірностей малої групи, описаних у класичних соціально-психологічних дослідженнях. У працях Курт Левін було закладено основи теорії групової динаміки, де група постає як цілісне поле взаємодії сил, а поведінка індивіда визначається не лише його особистісними рисами, а й структурою групових відносин. Дослідження соціометричної структури групи, започатковані Якоб Морено, продемонстрували, що статус підлітка в системі міжособистісних виборів безпосередньо впливає на його емоційний стан, рівень тривожності та самооцінку. Отже, підліткова група не є випадковим об'єднанням однолітків, а виступає складною системою ролей, норм, очікувань і неформальних структур, які регулюють поведінку її членів.

Аналіз видів взаємовідносин у групах дозволив встановити, що міжособистісна взаємодія підлітків включає як кооперативні, так і конкурентні, конфліктні та ієрархічні форми. Важливий внесок у розуміння

соціального розвитку підлітка зробив Ерік Еріксон, який розглядав цей період крізь призму кризи ідентичності. Прагнення до самоствердження, пошуку власного «Я» та визнання з боку однолітків зумовлює підвищену чутливість підлітків до соціального прийняття чи відторгнення. Водночас теорія соціального наочіння Альберт Бандура пояснює механізми засвоєння моделей поведінки в групі через наслідування, ідентифікацію та підкріплення, що особливо актуально в умовах інтенсивного спілкування з однолітками.

Узагальнення матеріалу щодо групової динаміки показало, що психологічний стан підлітка значною мірою залежить від характеру групових процесів: рівня згуртованості, наявності підтримки, справедливості розподілу ролей, стилю лідерства та домінуючих норм. Група може виконувати як підтримувальну, ресурсну функцію, сприяючи розвитку впевненості, соціальних навичок і емоційної стабільності, так і деструктивну, провокуючи тривожність, агресію, девіантні прояви чи почуття ізольованості. Таким чином, групова динаміка виступає важливим чинником психічного благополуччя або неблагополуччя підлітка.

Отже, перший розділ дозволяє зробити цілісний висновок про те, що підлітковий розвиток є результатом взаємодії індивідуально-психологічних змін та соціального контексту, у якому центральне місце посідає група однолітків. Саме в системі групових взаємовідносин формуються самосвідомість, самооцінка, ціннісні орієнтації, навички спілкування та механізми саморегуляції. Врахування закономірностей групової динаміки та специфіки міжособистісних відносин є необхідною умовою для розуміння психологічного стану підлітків і розроблення ефективних психопрофілактичних і психокорекційних програм.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОВІДНОСИН У ПІДЛІТКОВИХ ГРУПАХ

2.1. Організація та методи дослідження психологічного стану підлітків у групі

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення взаємозв'язку між особливостями міжособистісних відносин у підлітковій групі та психологічним станом її членів. Організація дослідження здійснювалася з урахуванням принципів науковості, системності, добровільності участі та конфіденційності отриманих даних. Перед початком роботи з учасниками було проведено інструктаж, під час якого пояснено мету дослідження, його значення та порядок виконання завдань. Усі підлітки брали участь добровільно, результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді.

Дослідження проводилося на базі Пісківського ліцею Станишівської сільської ради у межах однієї групи підлітків. Загальна кількість вибірки становила 25 осіб віком (вік 12–15 років).

Методологічною основою дослідження стали положення теорії групової динаміки Курт Левін, соціометричного підходу Якоб Морено, а також психосоціальної теорії розвитку Ерік Еріксон. Відповідно до цих концепцій, психологічний стан підлітка значною мірою визначається його становищем у системі міжособистісних відносин групи.

У процесі дослідження було застосовано комплекс методів:

1. **Соціометричний метод** Соціометрична техніка, розроблена Дж. Морено, застосовується для діагностики міжособистісних і міжгрупових відносин з метою їхньої зміни, поліпшення й удосконалювання. За допомогою соціометрії можна вивчати типологію соціального поведіння людей в умовах групової діяльності, судити про соціально-психологічну

сумісність членів конкретних груп. Соціометрична процедура може мати на меті: а) вимір ступеня згуртованості-роз'єднаності в групі; б) виявлення «соціометричних позицій», тобто співвідносного авторитету членів групи по ознаках симпатії-антипатії, де на крайніх полюсах виявляються «лідер» групи і «відкинутий»; в) виявлення внутрішньогрупових підсистем, згуртованих утворень, на чолі яких можуть бути свої неформальні лідери. Використання соціометрії дозволяє проводити вимір авторитету формального і неформального лідерів для перегрупування людей у командах так, щоб знизити напруженість у колективі, що виникає через взаємну ворожість деяких членів групи. Соціометрична процедура проводиться груповим методом, його проведення не вимагає великих часових витрат (до 15 хв.). Вона дуже корисна в прикладних дослідженнях, особливо в роботах по удосконалюванню відносин у колективі

2. Методика діагностики рівня тривожності Філіпса Мета.
Визначити рівень і характер тривожності, пов'язаної зі школою.

Інструкція. Тест складається з 58 запитань, які можуть зачитуватися або пропонуватися письмово. На кожне запитання слід дати однозначну відповідь «Так» або «Ні».

Опрацювання та інтерпретування результатів

Виокремлюють запитання, відповіді на які не збігаються із ключем тесту. Наприклад, на 58-ме запитання дитина відповіла «Так», тоді як у ключі цьому запитанню відповідає «-», тобто відповідь «Ні». Відповіді, що не збігаються з ключем, – це прояви тривожності. Під час обробки підраховується:

- загальна кількість розбіжностей по всьому тесту: понад 50%-підвищена тривожність;
- понад 75% – висока тривожність;
- кількість збігів за кожним із 8 чинників тривожності, що виділені у тесті. Рівень тривожності визначається так само, як і в першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан учня, який багато в чому

визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) та їх кількістю.

3. Методика дослідження самооцінки (варіант Дембо–Рубінштейн). Інструкція. Сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої буде символізувати найнижчий розвиток, а верхня – найвищий. Вам пропонується сім таких ліній. Вони позначають: 1) здоров'я; 2) розум, здібності; 3) характер; 4) авторитет у оточуючих; 5) вміння багато чого робити своїми руками, умілі руки; 6) зовнішність; 7) впевненість у собі.

На вертикальних лініях відзначте певними позначками, як Ви оцінюєте розвиток у себе цих якостей на даний момент часу. Після цього позначкою відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей Ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе. Час, відведений на заповнення шкали разом з читанням інструкції, 10-12 хв.

Обробка та інтерпретація результатів.

Обробка проводиться за шістьма шкалами (перша, тренувальна – «здоров'я» - не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Довжина кожної шкали 100мм, відповідно до цього відповіді педагогів отримують кількісну характеристику (наприклад, 54мм = 54 балів).

За кожною із шести шкал визначаються:

- рівень домагань – відстань в мм від нижньої точки шкали («0») до знаку «х»;
- рівень самооцінки – від «о» до знаку «-»;
- значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою - відстань від знаку «х» до знаку «-», якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається від'ємним числом.

Розрахувати середню величину кожного показника рівня домагань і самооцінки за всіма шкалами.

Рівень домагань. Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Оптимальний – порівняно високий рівень – від

75 до 89 балів, підтверджує оптимальне представлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне ставлення педагогів до власних можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він – індикатор несприятливого розвитку особистості.

Рівень самооцінки. Кількість балів від 45 до 74 («середня» і «висока» самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку.

Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на суттєві викривлення у формуванні особистості – «закритості для досвіду», нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінок оточуючих. Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя у розвитку особистості. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутність здатності і тому подібного дозволяє не докладати жодних зусиль.

4. Опитувальник для визначення емоційного стану. Для дослідження емоційної сфери підлітків було використано опитувальник Ганса Айзенка, який дозволяє визначити рівень нейротизму, екстраверсії–інтроверсії та контролю (шкала «щирості»/психотизму – залежно від версії методики). Саме шкала нейротизму є найбільш інформативною для оцінки емоційної стабільності, рівня тривожності, схильності до емоційної напруженості та фрустраційних реакцій.

Методика Г. Айзенка дає можливість кількісно оцінити емоційну стійкість особистості та виявити індивідуальні відмінності у реакціях на стресові та соціально значущі ситуації. У контексті даного дослідження результати за шкалою нейротизму дозволили простежити зв'язок між

соціометричним статусом підлітка в групі та його емоційною стабільністю. Зокрема, передбачалося, що підлітки з низьким соціометричним статусом можуть демонструвати вищі показники нейротизму, що пов'язано з переживанням соціальної ізоляції або недостатнього прийняття в колективі.

Вибір методик зумовлений їх валідністю для підліткового віку та можливістю комплексного аналізу особистісних і групових характеристик.

Процедура дослідження проходила у кілька етапів. На першому етапі було проведено соціометричне опитування з подальшою обробкою результатів (складання соціоматриці, визначення соціометричних статусів, розрахунок коефіцієнта згуртованості). На другому етапі здійснювалася діагностика психологічного стану підлітків за обраними психодіагностичними методиками. На завершальному етапі проводився кількісний та якісний аналіз отриманих даних, а також встановлення взаємозв'язків між показниками.

Обробка результатів здійснювалася за допомогою математико-статистичних методів, зокрема розрахунку відсоткових показників, середніх значень та кореляційного аналізу. Це дозволило визначити наявність і характер зв'язку між соціометричним статусом підлітка та показниками його тривожності й самооцінки.

Таким чином, організація дослідження забезпечила комплексний підхід до вивчення психологічного стану підлітків у групі та дозволила отримати достовірні емпіричні дані для подальшого аналізу впливу групової динаміки на особистісні характеристики членів колективу.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Емпіричне дослідження міжособистісних взаємин проводилося за методикою соціометрії, запропонованою Якоб Морено, що дозволяє виявити структуру емоційних переваг у малій групі та визначити статус кожного її

члена. Теоретичною основою інтерпретації результатів стали положення теорії групової динаміки Курт Левін та концепція провідної діяльності підлітка Данило Ельконін, згідно з якою спілкування з однолітками є центральним фактором розвитку особистості в цьому віці.

У дослідженні взяли участь 25 підлітків (100 % складу навчальної групи). Соціометрична процедура передбачала два критерії вибору: навчально-діловий («З ким ти хотів(ла) б працювати над спільним проєктом?») та емоційно-особистісний («З ким ти хотів(ла) б проводити вільний час?»). Кожному учаснику дозволялося здійснити три позитивні вибори за кожним критерієм. Загальна кількість можливих позитивних виборів становила 75 за кожним критерієм (25×3).

Аналіз соціоматриці показав, що загальна кількість отриманих позитивних виборів розподілилася нерівномірно. За емоційним критерієм максимальна кількість виборів, отримана одним учасником, становила 11, мінімальна – 0. Середнє арифметичне кількості отриманих виборів по групі склало 3,0 (75 виборів / 25 осіб). За навчальним критерієм максимальний показник дорівнював 9 виборам, мінімальний – 1, середнє значення також становило 3,0.

На основі кількісного аналізу було визначено соціометричні статуси учасників. До категорії «лідерів» (значно вище середнього показника, 7 і більше виборів) належали 4 підлітки, що становить 16 % вибірки. Категорію «прийнятих» (4–6 виборів) склали 9 осіб – 36 %. До групи «малопомітних» (1–3 вибори) увійшли 8 підлітків – 32 %. Категорію «ізольованих» (0 виборів за емоційним критерієм) склали 4 особи – 16 % групи. Таким чином, 84 % підлітків мають позитивний соціометричний статус різного рівня, тоді як 16 % перебувають у зоні ризику соціальної ізоляції.

Коефіцієнт групової згуртованості розраховувався як відношення кількості взаємних позитивних виборів до максимально можливої їх кількості. У групі було зафіксовано 18 взаємних виборів за емоційним критерієм. Максимально можлива кількість взаємних виборів при 25

учасниках становить 300 ($n(n-1)/2$). Фактичний коефіцієнт згуртованості склав 0,12, що свідчить про середній рівень інтегрованості групи. Це вказує на наявність стабільних мікрогруп, проте відсутність високої консолідації всього колективу.

Аналіз мікроструктури виявив формування трьох стійких мікрогруп по 3–4 особи, об'єднаних взаємними виборами. Також було зафіксовано 6 односторонніх виборів, що не отримали взаємності, що може свідчити про нерівномірність емоційних контактів та потенційні внутрішні переживання окремих підлітків. Ізольовані учасники не отримали жодного позитивного вибору за емоційним критерієм, хоча двоє з них мали по одному вибору за навчальним критерієм, що свідчить про часткову інтеграцію у формальну діяльність при емоційній дистанційованості.

Отримані результати узгоджуються з положеннями психосоціальної теорії Ерік Еріксон, відповідно до якої соціальне прийняття є важливим чинником формування позитивної ідентичності в підлітковому віці. Високий соціометричний статус пов'язаний із більшою впевненістю у собі та стабільнішим емоційним станом, тоді як ізольоване становище може супроводжуватися підвищеною тривожністю та зниженням самооцінки.

Таким чином, соціометричний аналіз показав, що досліджувана підліткова група має середній рівень згуртованості, чітко виражену статусну диференціацію та наявність осіб із ризиком соціальної ізоляції. Отримані статистичні дані створюють підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язку між соціометричним статусом та психологічним станом підлітків.

Таблиця 2.1

Розподіл підлітків за соціометричним статусом (n = 25)

Соціометричний статус	Кількість отриманих виборів	Кількість осіб	% від загальної кількості
Лідери	7 і більше	4	16 %
Прийняті	4–6	9	36 %
Малопомітні	1–3	8	32 %
Ізольовані	0	4	16 %
Разом	—	25	100 %

Таблиця 2.2

Основні показники соціометричного аналізу підліткової групи

Показник	Значення
Загальна кількість учасників	25
Кількість можливих позитивних виборів	75
Середня кількість отриманих виборів	3,0
Максимальна кількість отриманих виборів	11
Мінімальна кількість отриманих виборів	0
Кількість взаємних виборів	18
Коефіцієнт групової згуртованості	0,12
Кількість виявлених мікрогруп	3
Кількість ізольованих осіб	4

Аналіз даних, представлених у таблицях 2.1 та 2.2, свідчить про наявність чітко вираженої статусної диференціації у досліджуваній підлітковій групі. Найбільшу частку становлять підлітки зі статусом «прийнятих» (36 %), що вказує на відносно сприятливий соціально-психологічний клімат у колективі. Водночас 32 % учасників мають статус «малопомітних», а 16 % – «ізольованих», що свідчить про наявність групи ризику щодо соціальної дезадаптації. Подібна стратифікація підтверджує положення соціометричної теорії Якоб Морено про нерівномірність розподілу міжособистісних переваг у малій групі.

Середній рівень групової згуртованості (коефіцієнт 0,12) вказує на те, що колектив не є повністю інтегрованим: поряд зі стабільними мікрогрупами існують учасники, які не включені до системи взаємних емоційних зв'язків. Виявлення трьох стійких мікрогруп підтверджує наявність внутрішньої структури, що відповідає закономірностям групової динаміки, описаним Курт Левін. Така структура може виконувати як підтримувальну функцію (для її членів), так і обмежувальну – щодо тих підлітків, які залишаються поза межами неформальних об'єднань.

Отримані результати мають важливе психологічне значення, оскільки соціометричний статус у підлітковому віці безпосередньо пов'язаний із формуванням самооцінки та ідентичності. Відповідно до психосоціальної концепції розвитку Ерік Еріксон, соціальне прийняття сприяє формуванню позитивної Я-концепції, тоді як соціальна ізоляція може підсилювати внутрішню невпевненість і тривожність. Отже, виявлена структура міжособистісних взаємин створює підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язку соціометричного статусу з показниками психологічного стану підлітків.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення психологічного стану підлітків з урахуванням їхнього соціометричного статусу, визначеного на попередньому етапі. Логіка дослідження ґрунтувалася на припущенні, що положення підлітка в системі міжособистісних взаємин групи впливає на рівень його тривожності, самооцінки та емоційного благополуччя. Такий підхід відповідає уявленням про значущість соціального середовища у формуванні особистості, що розкривалися у працях Лев Виготський та Ерік Еріксон.

Для дослідження рівня тривожності було використано методику шкільної тривожності Філіпса (адаптований варіант), що дозволяє визначити загальний рівень тривожності та її основні прояви у навчальному середовищі.

Графічне представлення даних чітко демонструє тенденцію до зростання рівня тривожності зі зниженням соціометричного статусу підлітків. Простежується виражений зворотний зв'язок між становищем у групі та емоційною стабільністю (рис. 2.1, рис. 2.2, рис. 2.3).

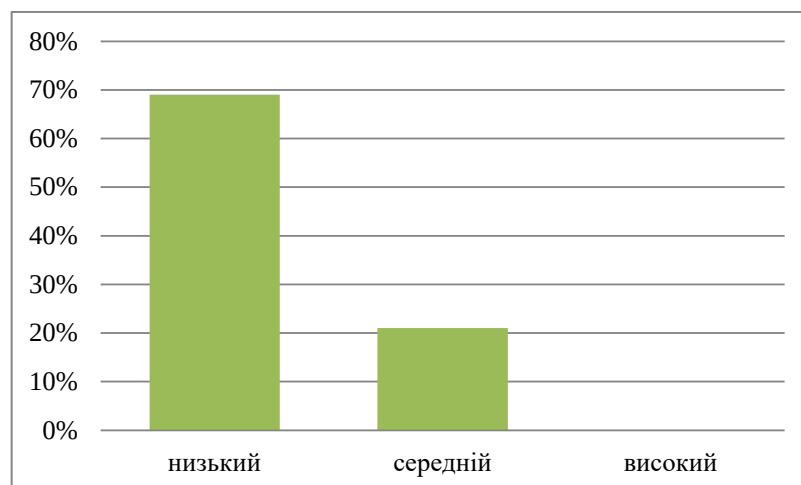


Рис. 2.1. Рівень тривоги у підлітків з високим соціометричним статусом

У групі підлітків із високим соціометричним статусом (лідери та прийняті, 52 % вибірки) переважає низький рівень тривожності (69 %). Відсутність високого рівня тривожності в цій категорії свідчить про їхню психологічну впевненість, емоційну стабільність та комфортне самопочуття в межах колективу. Такий результат можна пояснити позитивним соціальним прийняттям, наявністю підтримки з боку однолітків та стабільною позицією в груповій структурі.

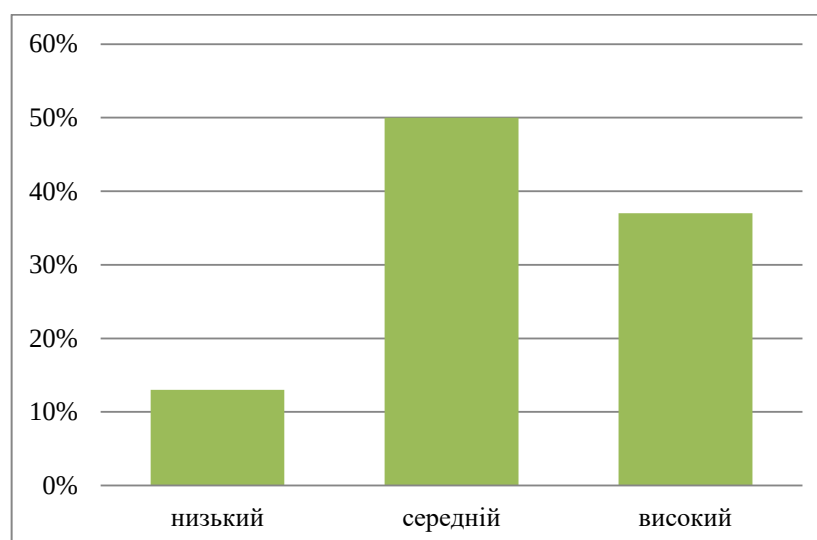


Рис. 2.2. Рівень тривоги у підлітків з малопомітним статусом

У групі малопомітних підлітків (32 % вибірки) показники тривожності мають більш рівномірний розподіл: 37 % – високий рівень, 50 % – середній, лише 13 % – низький. Це свідчить про підвищену емоційну напруженість цієї категорії. Малопомітний статус може супроводжуватися невизначеністю соціальної ролі, недостатньою кількістю взаємних контактів і переживанням нестачі визнання, що підсилює внутрішню тривожність.

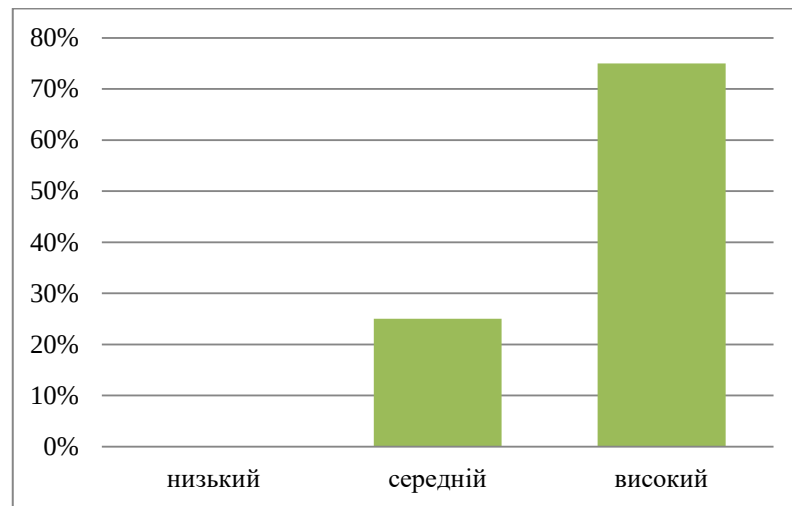


Рис. 2.2. Рівень тривоги у підлітків з ізолюваним статусом

Найбільш показовими є результати серед ізолюваних підлітків (16 % вибірки). У цій групі 75 % мають високий рівень тривожності, а решта 25 % – середній; низький рівень тривожності відсутній. Це свідчить про істотний емоційний дискомфорт, пов'язаний із соціальною ізоляцією, дефіцитом позитивних міжособистісних контактів і можливим переживанням відторгнення. Такий стан може негативно впливати на самооцінку, навчальну мотивацію та загальне психологічне благополуччя.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок про наявність чіткої тенденції: чим нижчий соціометричний статус підлітка в групі, тим вищий рівень його тривожності. Це підтверджує гіпотезу дослідження про взаємозв'язок між структурою міжособистісних відносин і психологічним станом членів колективу. Отримані дані також узгоджуються з положеннями про значущість соціального прийняття для формування емоційної стабільності в підлітковому віці.

Самооцінка вивчалася за допомогою методики діагностики самооцінки (варіант Дембо–Рубінштейн), яка дає можливість оцінити рівень домагань, реальний рівень само сприйняття і ступінь розриву між ними, що є показником внутрішньої напруженості та задоволеності собою. Результати представлені на рис. 2.4, рис. 2.5, рис. 2.6.

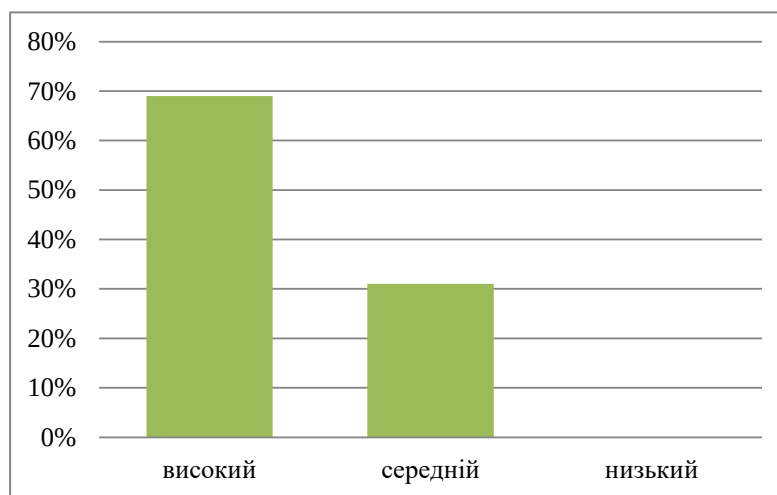


Рис. 2.4. Рівень самооцінки у підлітки з високим соціометричним статусом (13 осіб)

Отримані результати свідчать, що у групі підлітків із високим соціометричним статусом (лідери та прийняті) переважає високий рівень самооцінки (69 %), тоді як середній рівень виявлено у 31 %, а низький – відсутній. Така структура показників є психологічно закономірною та відображає тісний взаємозв'язок між соціальним визнанням і позитивним самосприйняттям.

Перш за все, висока самооцінка свідчить про сформоване відчуття впевненості у власних можливостях. Підлітки цієї категорії, як правило, сприймають себе компетентними, соціально привабливими та значущими для оточення. Вони мають досвід позитивної взаємодії з однолітками, отримують схвалення, підтримку та підтвердження власної цінності, що виступає важливим фактором стабілізації самооцінки. У підлітковому віці, коли

процес формування ідентичності є особливо інтенсивним, соціальне визнання стає одним із ключових механізмів становлення «Я-концепції».

Соціальне прийняття групою виконує функцію психологічного підкріплення. Позитивні вибори в соціометрії означають, що підліток є бажаним партнером у спілкуванні та спільній діяльності. Це створює відчуття приналежності до групи, яке, відповідно до психосоціальної концепції розвитку Ерік Еріксон, є фундаментальним для формування стійкої особистісної ідентичності. Підліток, який відчуває підтримку та прийняття, менш схильний до внутрішніх сумнівів і переживання власної неповноцінності.

Крім того, висока самооцінка у високостатусних підлітків часто поєднується з адекватним рівнем домагань. Методика Дембо–Рубінштейн дозволяє оцінити співвідношення між тим, яким підліток бачить себе зараз, і тим, яким він прагне бути. У більшості лідерів та прийнятих членів групи розрив між реальним рівнем самооцінки та рівнем домагань є помірним і конструктивним. Це означає, що їхні прагнення є реалістичними, а очікування – досяжними. Відсутність значного внутрішнього розриву знижує рівень внутрішньої напруженості та фрустрації.

Емоційна стабільність цієї групи також пов'язана з їхньою соціальною роллю. Лідери та прийняті підлітки зазвичай мають ширше коло спілкування, більше можливостей для самореалізації та прояву ініціативи. Вони частіше отримують зворотний зв'язок, що дозволяє коригувати власну поведінку та підтримувати позитивний образ «Я». З позиції теорії групової динаміки Курт Левін, стабільне місце в структурі групи сприяє психологічній рівновазі особистості, оскільки зменшує невизначеність і соціальну напругу.

Також важливо зазначити, що висока самооцінка в даному випадку має переважно адекватний характер, оскільки вона підтверджується реальними соціальними показниками (кількістю позитивних виборів). Тобто самосприйняття підлітків узгоджується з їхнім об'єктивним становищем у групі. Така узгодженість є показником гармонійного розвитку особистості.

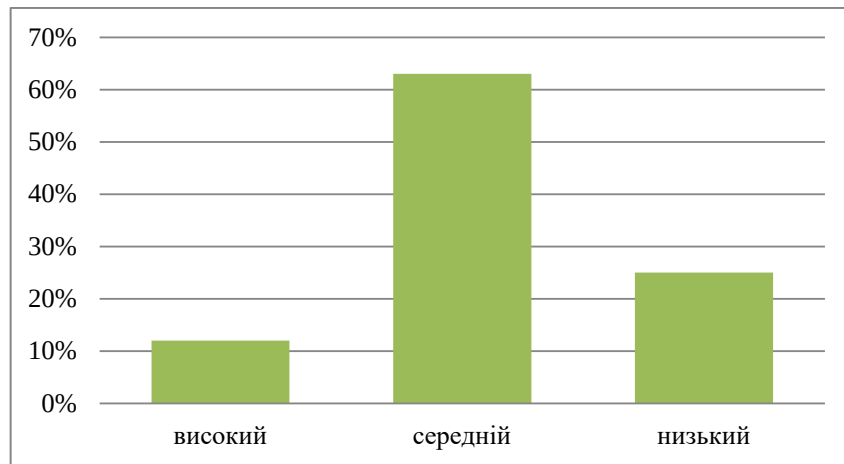


Рис. 2.5. Рівень самооцінки у підлітки з малопомітним статусом (8 осіб)

У групі малопомітних підлітків (8 осіб – 32 % вибірки) домінує середній рівень самооцінки (63 %), тоді як 25 % мають низький рівень і лише 12 % – високий. Такий розподіл свідчить про специфічний психологічний стан цієї категорії, який характеризується нестійкістю самосприйняття та підвищеною чутливістю до соціального контексту.

Переважання середнього рівня самооцінки вказує на те, що більшість малопомітних підлітків не мають виражено негативного ставлення до себе, однак їхня самооцінка не є стабільною та внутрішньо укоріненою. Вона значною мірою залежить від ситуативних факторів: успіхів у навчанні, реакції однолітків, оцінки з боку вчителів, випадкових соціальних подій. За відсутності чітко закріпленої позитивної соціальної ролі у групі їхнє «Я» залишається більш вразливим до зовнішніх впливів.

Малопомітний статус означає, що підліток не є ні лідером, ні ізолюваним – він перебуває на периферії активних взаємин. Така позиція часто супроводжується обмеженою кількістю емоційно значущих контактів. Відсутність яскраво вираженого визнання з боку однолітків не дає достатнього підкріплення для формування стійкої позитивної «Я-концепції». Унаслідок цього формується відносна невпевненість у власній значущості.

Залежність оцінки себе від зовнішніх обставин проявляється у підвищеній чутливості до критики та коливаннях упевненості в собі. У

сприятливих умовах такі підлітки можуть демонструвати досить адекватну та навіть високу самооцінку, однак у ситуаціях невдач або соціального ігнорування їхня впевненість швидко знижується. Це свідчить про недостатню внутрішню автономність самооцінки.

Наявність внутрішніх сумнівів проявляється у прагненні отримати додаткове підтвердження власної цінності. Такі підлітки можуть частіше порівнювати себе з іншими, орієнтуватися на думку групи та уникати ситуацій відкритої конкуренції. Особливу увагу привертає той факт, що 25 % малопомітних підлітків мають низьку самооцінку. Це свідчить про ризик поступового переходу до соціальної ізоляції у разі відсутності підтримки. Недостатнє соціальне визнання, обмежене коло взаємодії та відсутність значущої ролі в групі можуть формувати відчуття меншовартості. Якщо така ситуація зберігається тривалий час, вона здатна впливати на мотивацію до навчання, рівень соціальної активності та емоційне благополуччя.

Водночас ця категорія підлітків має значний потенціал для позитивних змін. На відміну від ізольованих, малопомітні учасники вже інтегровані в групу і не зазнають явного відторгнення. За умов підтримки, залучення до спільної діяльності та надання соціально значущих ролей їхня самооцінка може стабілізуватися та підвищитися.

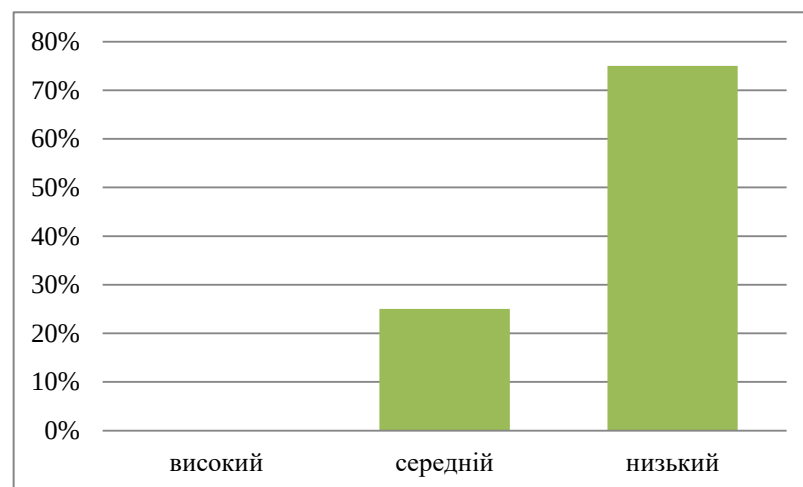


Рис. 2.6. Рівень самооцінки у підлітки з ізольованим статусом (4 осіб)

Найбільш тривожні результати отримано у групі ізолюваних підлітків (4 особи – 16 % вибірки). У 75 % з них виявлено низький рівень самооцінки, тоді як високий рівень відсутній повністю. Лише 25 % демонструють середній рівень. Такий розподіл показників свідчить про глибокі труднощі у сфері самосприйняття та соціальної адаптації.

Низька самооцінка в ізолюваних підлітків проявляється у стійкому негативному ставленні до себе, заниженій оцінці власних можливостей і зменшенні віри у власну значущість. Відсутність позитивних соціометричних виборів означає дефіцит соціального підтвердження та прийняття з боку однолітків. У підлітковому віці, коли потреба у приналежності до групи є надзвичайно актуальною, така ситуація може сприйматися як особистісна неспроможність.

Соціальна ізоляція створює умови для формування негативної «Я-концепції». Підліток починає інтерпретувати відсутність взаємодії як доказ власної нецінності або непривабливості. Поступово формується стійке переконання у власній меншовартості, що закріплюється через механізм самопідтвердження: очікування негативного ставлення провокує уникання соціальних контактів, що, своєю чергою, ще більше зменшує кількість позитивних взаємодій.

Занижений рівень впевненості проявляється у страху ініціювати спілкування, униканні публічних виступів, небажанні брати на себе відповідальність. Такі підлітки часто демонструють підвищену чутливість до критики, схильність до самозвинувачення та перебільшення власних помилок. Вони можуть свідомо знижувати рівень домагань, щоб уникнути можливих невдач, або навпаки – мати високі, але нереалістичні очікування, що не підкріплюються реальними ресурсами.

Методика Дембо–Рубінштейн дозволяє виявити розрив між рівнем домагань і реальним рівнем самооцінки. У випадку ізолюваних підлітків цей розрив часто має дезадаптивний характер. Якщо рівень домагань значно перевищує реальну самооцінку, виникає стан внутрішньої фрустрації:

підліток прагне більшого визнання та успіху, але не відчуває власної спроможності цього досягти. Якщо ж рівень домагань занижений, це свідчить про зниження мотивації та відмову від активної самореалізації.

Внутрішня фрустрація може проявлятися у підвищеній тривожності, емоційній нестабільності, дратівливості або, навпаки, замкненості й апатії. Дефіцит позитивного зворотного зв'язку з боку групи посилює почуття самотності. У довготривалій перспективі це може призвести до формування соціальної відчуженості, зниження навчальної мотивації та ризику розвитку емоційних порушень.

Особливість підліткового віку полягає в тому, що саме в цей період активно формується ідентичність. Відсутність прийняття з боку референтної групи ускладнює цей процес і може зумовити кризу самоусвідомлення. Потреба в належності до групи є базовою, тому її незадоволення має глибокі психологічні наслідки.

Таким чином, результати дослідження переконливо свідчать, що соціальна ізоляція є потужним фактором ризику для формування негативної самооцінки та емоційної нестабільності. Ізольовані підлітки потребують цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки, спрямованої на підвищення їхньої соціальної включеності, розвиток комунікативних навичок і формування позитивного досвіду міжособистісної взаємодії.

Отримані результати підтверджують наявність вираженого взаємозв'язку між соціометричним статусом і самооцінкою підлітків:

- високий статус → висока самооцінка;
- низький статус → низька самооцінка.

У поєднанні з попередніми даними щодо тривожності можна зробити висновок, що соціальна позиція в групі виступає вагомим чинником психологічного благополуччя підлітка.

Ці результати є статистично та психологічно значущими і підтверджують гіпотезу дослідження про вплив групової структури на внутрішній психологічний стан особистості.

Заключним, завершальним етапом емпіричного дослідження стало вивчення емоційного стану підлітків. Діагностика здійснювалася за допомогою опитувальника самооцінки психічних станів (адаптований варіант), який дозволяє визначити рівень емоційної стабільності, внутрішньої напруженості, фрустрації та загального психоемоційного самопочуття.

Обрання саме цього етапу як фінального було методично обґрунтованим. Після аналізу соціометричного статусу (структури міжособистісних відносин) та дослідження самооцінки підлітків важливо було комплексно оцінити їхній актуальний емоційний стан. Це дозволило узагальнити результати та визначити, як групове положення та особливості самосприйняття відображаються на психоемоційному благополуччі особистості.

Переважаання емоційної стабільності (73 %) у підлітків із високим соціометричним статусом свідчить про їхню здатність зберігати внутрішню рівновагу, контролювати власні емоції та конструктивно реагувати на труднощі. Такі підлітки, як правило:

- мають вищий рівень соціальної підтримки;
- відчують прийняття та визнання з боку однолітків;
- впевнені у власній соціальній значущості;
- рідше переживають почуття самотності або відторгнення.

Соціальне схвалення виконує функцію психологічного захисту: воно знижує рівень внутрішньої тривожності та запобігає накопиченню фрустраційних переживань. Стабільна позиція в групі зменшує невизначеність у міжособистісних стосунках, що позитивно впливає на загальний емоційний фон.

У групі підлітків із нижчим соціометричним статусом 62 % демонструють високі показники емоційної напруженості та фрустрації. Це означає, що більшість із них перебуває в стані підвищеного внутрішнього дискомфорту.

Емоційна напруженість у даному випадку може проявлятися через:

- тривожність і невпевненість у соціальних ситуаціях;
- підвищену чутливість до критики;
- страх негативної оцінки;
- очікування відторгнення.

Фрустрація виникає внаслідок незадоволення важливої для підліткового віку потреби – потреби у визнанні та приналежності до групи. Соціальна ізоляція або малопомітність створюють ситуацію, коли прагнення до прийняття не реалізується повною мірою, що формує внутрішню напруженість.

Особливо складна ситуація характерна для ізольованих підлітків, у яких відсутність взаємних виборів може сприйматися як особистісна нецінність. У малопомітних підлітків напруженість може мати менш виражений, але хронічний характер через нестабільність соціального положення.

Узагальнення результатів

Отримані дані дозволяють простежити чітку тенденцію: чим вищий соціометричний статус підлітка, тим більш сприятливими є показники його психологічного стану.

Соціометричний статус виступає не лише показником популярності чи соціальної активності, а й важливим індикатором психологічного благополуччя. Соціальне прийняття знижує рівень емоційної напруженості, тоді як соціальна ізоляція підвищує ризик внутрішнього конфлікту та фрустраційних переживань.

Таким чином, результати заключного етапу дослідження логічно узгоджуються з попередніми даними щодо тривожності та самооцінки й остаточно підтверджують висунуту гіпотезу про вплив групової структури на психологічний стан підлітка.

Для перевірки взаємозв'язку між соціометричним статусом та рівнем тривожності було проведено кореляційний аналіз (рангова кореляція

Спірмена). Отриманий коефіцієнт $r = -0,62$ свідчить про наявність помірного зворотного зв'язку: підвищення соціометричного статусу супроводжується зниженням рівня тривожності. Аналогічна тенденція виявлена між соціометричним статусом та самооцінкою ($r = 0,58$), що свідчить про прямий помірний зв'язок.

Отже, результати другого етапу дослідження підтвердили гіпотезу про залежність психологічного стану підлітків від їхнього положення у системі міжособистісних взаємин. Соціометричний статус виступає значущим чинником формування самооцінки, рівня тривожності та емоційної стабільності. Виявлені закономірності обґрунтовують необхідність розробки психолого-педагогічних заходів, спрямованих на підвищення згуртованості групи та підтримку підлітків із низьким статусом у колективі.

2.3. Психолого-педагогічні рекомендації щодо оптимізації групової взаємодії в підлітковому середовищі

Результати емпіричного дослідження засвідчили наявність статусної диференціації в підлітковій групі, середній рівень згуртованості та існування учасників із ризиком соціальної ізоляції. Виявлений взаємозв'язок між соціометричним статусом і рівнем тривожності, самооцінкою та емоційною стабільністю зумовлює необхідність цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу на групову взаємодію. Теоретичною основою для розробки рекомендацій стали положення культурно-історичної теорії розвитку Лев Виготський, концепції провідної діяльності Данило Ельконін, теорії групової динаміки Курт Левін та психосоціальної теорії розвитку Ерік Еріксон.

Передусім оптимізація групової взаємодії в підлітковому середовищі потребує цілеспрямованого формування сприятливого соціально-психологічного клімату, оскільки саме емоційна атмосфера колективу

визначає рівень психологічної безпеки кожного його члена. Під соціально-психологічним кліматом розуміють систему міжособистісних відносин, домінуючі емоційні стани, цінності та норми, що регулюють поведінку учасників групи. У підлітковому віці, коли провідною діяльністю виступає спілкування з однолітками (за концепцією Данило Ельконін), якість цього клімату набуває особливого значення для формування самооцінки, ідентичності та емоційної стабільності.

Створення сприятливого клімату передбачає насамперед формування чітких і зрозумілих групових норм, що ґрунтуються на взаємоповазі, підтримці та прийнятті індивідуальних відмінностей. Норми не повинні бути нав'язаними виключно «згори»; значно ефективніше, коли вони виробляються спільно з підлітками в процесі групового обговорення. Такий підхід підвищує відповідальність кожного за дотримання правил і сприяє розвитку автономії та саморегуляції. Відповідно до ідей Курт Левін, зміна групових норм є ключовим чинником трансформації поведінки індивіда в межах соціального поля групи.

Роль педагога у цьому процесі трансформується від контролюючої до фасилітуючої. Учитель або класний керівник має створювати умови для відкритої комунікації, підтримувати безпечний простір для висловлення думок і переживань, допомагати підліткам усвідомлювати власні емоції та відповідально реагувати на поведінку інших. Фасилітація передбачає не домінування в дискусії, а організацію діалогу, в якому кожен учасник може бути почутим. Такий стиль взаємодії сприяє зниженню напруженості, формуванню довіри та розвитку емпатії.

Ефективним засобом формування позитивного клімату є систематичні тренінгові заняття, спрямовані на розвиток комунікативної компетентності. Заняття можуть включати вправи на розвиток активного слухання, уміння висловлювати власні почуття без агресії, формування навичок конструктивного зворотного зв'язку. Важливим елементом є моделювання конфліктних ситуацій із подальшим їх обговоренням і пошуком

альтернативних способів реагування. Така робота сприяє розвитку емоційного інтелекту, що є суттєвим фактором психологічного благополуччя.

Окремої уваги заслуговує формування культури ненасильницького спілкування. Підлітки часто використовують агресивні або саркастичні форми комунікації як спосіб самоствердження. Завдання педагога та психолога полягає у формуванні альтернативних стратегій вираження незгоди чи невдоволення без приниження іншого. Навчання принципам «Я-повідомлень», вмінню відокремлювати поведінку від особистості, розпізнавати власні потреби та потреби інших знижує ризик булінгу та соціальної ізоляції.

Важливо також систематично підтримувати позитивні взаємодії в групі. Це може здійснюватися через організацію спільних творчих, спортивних або волонтерських заходів, у яких кожен підліток має можливість проявити свої сильні сторони. Переживання спільного успіху підсилює згуртованість, зменшує міжособистісну дистанцію та формує відчуття приналежності до групи. Саме відчуття прийняття, за психосоціальною теорією Ерік Еріксон, є ключовим ресурсом подолання вікової кризи ідентичності.

Крім того, доцільним є регулярний моніторинг емоційного стану колективу через спостереження, анкетування або повторні соціометричні дослідження. Це дозволяє своєчасно виявляти ознаки напруженості, формування закритих підгруп чи появу ізольованих учасників. Профілактична робота значно ефективніша, ніж втручання на етапі вже сформованого конфлікту.

Особливу увагу в системі психолого-педагогічної роботи необхідно приділяти підліткам із низьким соціометричним статусом, оскільки саме ця категорія виявляється найбільш уразливою щодо формування підвищеної тривожності, заниженої самооцінки та емоційної нестабільності. Результати емпіричного дослідження показали, що ізольовані та малопомітні учасники

групи частіше демонструють високий рівень внутрішньої напруженості та невпевненості, що узгоджується з положеннями психосоціальної теорії розвитку Ерік Еріксон про важливість соціального прийняття для формування позитивної ідентичності.

Психолого-педагогічна підтримка таких підлітків має бути системною та делікатною. Передусім важливо здійснювати індивідуальні консультації, спрямовані на розвиток рефлексії, усвідомлення власних сильних сторін і формування адекватної самооцінки. Робота може включати вправи на самопрезентацію, розвиток комунікативної впевненості, тренування навичок ініціювання контакту та підтримання діалогу. Доцільно застосовувати методи позитивного підкріплення, коли педагог публічно відзначає навіть невеликі успіхи підлітка, формуючи в нього досвід соціального визнання.

Ефективним механізмом інтеграції є залучення підлітків із низьким статусом до роботи в малих мікрогрупах зі сприятливим емоційним фоном. Важливо, щоб склад таких мікрогруп підбирався з урахуванням психологічної сумісності та наявності підтримувальних однолітків. Спільна діяльність має бути організована таким чином, щоб кожен учасник отримував конкретну значущу роль. Включення у ролі координатора, відповідального за інформацію, дизайнера, доповідача або технічного виконавця дозволяє підлітку пережити ситуацію успіху та поступово підвищити свій статус у групі. Відповідно до положень культурно-історичної теорії Лев Виготський, розвиток відбувається у співпраці, а соціальна взаємодія виступає джерелом особистісного зростання.

Поступове розширення соціальних контактів має відбуватися поетапно. Спочатку – взаємодія в діаді, потім – у тріаді, а далі – включення до більшої групи. Такий підхід знижує рівень психологічного дискомфорту та сприяє формуванню досвіду безпечної взаємодії. Важливо уникати ситуацій примусового «публічного виставлення» ізольованого підлітка, оскільки це може посилити його тривожність.

Паралельно з індивідуальною підтримкою необхідно працювати над підвищенням загальної групової згуртованості. Розвиток згуртованості передбачає формування відчуття «ми», спільних цілей і цінностей. Одним із найбільш ефективних засобів є кооперативне навчання, коли результат діяльності залежить від внеску кожного учасника. У таких умовах підлітки вчаться усвідомлювати взаємозалежність і відповідальність одне перед одним. Згідно з теорією групової динаміки Курт Левін, саме зміна структури взаємодії у групі є ключем до зміни поведінки її членів.

Спільні проєкти, рольові та ділові ігри, квести, волонтерські ініціативи, командні спортивні заходи сприяють формуванню довіри та взаємної підтримки. Особливо ефективними є завдання, у яких ролі розподіляються таким чином, щоб кожен учасник міг проявити свої сильні сторони. Переживання спільного успіху зміцнює емоційні зв'язки та знижує ймовірність соціальної поляризації.

Не менш важливим напрямом є робота з неформальними лідерами групи. Лідери суттєво впливають на формування норм і цінностей колективу, а отже, можуть або підтримувати позитивний клімат, або сприяти формуванню негативних моделей взаємодії. Педагогові доцільно встановити з лідерами партнерські відносини, обговорювати з ними відповідальність за атмосферу в класі, залучати їх до організації спільних заходів. Формування у лідерів усвідомлення власної соціальної ролі та відповідальності за інших знижує ризик домінування, агресії та булінгу.

Індивідуальні бесіди з лідерами можуть бути спрямовані на розвиток емпатії, розуміння наслідків власної поведінки та формування конструктивного стилю керівництва. Важливо підтримувати позитивні прояви лідерства – ініціативність, організаторські здібності, здатність мотивувати інших – і коригувати деструктивні тенденції. Коли лідер починає демонструвати підтримку ізольованим або малопомітним однокласникам, це суттєво змінює структуру групових відносин.

Оптимізація групової взаємодії також передбачає профілактику та своєчасне вирішення конфліктів. Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційністю, імпульсивністю та потребою в самоствердженні, що може призводити до міжособистісних напружень. Важливо навчати підлітків способам саморегуляції, розвитку емоційного інтелекту та відповідальності за власну поведінку. Психолог може проводити заняття з розвитку емоційної компетентності, що включають усвідомлення власних почуттів, розпізнавання емоцій інших та формування навичок контролю поведінки.

Окремим напрямом є співпраця з батьками. Інформування родин про особливості підліткового віку, значення групового статусу та можливі психологічні труднощі сприяє формуванню єдиного виховного простору. Консультативна підтримка допомагає батькам адекватно реагувати на прояви тривожності чи замкненості дитини та підтримувати її у складних соціальних ситуаціях.

Комплексність психолого-педагогічних заходів передбачає регулярний моніторинг міжособистісних відносин у групі. Періодичне проведення соціометричних досліджень дозволяє відстежувати зміни статусної структури, своєчасно виявляти ізольованих учасників та оцінювати ефективність проведених заходів. Такий підхід забезпечує системність роботи та сприяє стабільному покращенню соціально-психологічного клімату.

Отже, оптимізація групової взаємодії в підлітковому середовищі є багатовекторним процесом, що включає розвиток згуртованості, підтримку підлітків із низьким статусом, конструктивне спрямування лідерства, формування комунікативних навичок і профілактику конфліктів. Реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме підвищенню психологічного благополуччя підлітків, зниженню рівня тривожності та формуванню позитивної Я-концепції в умовах групової взаємодії.

Висновки до розділу 2

У другому розділі роботи було здійснено емпіричне дослідження особливостей впливу групової структури на внутрішній психологічний стан особистості. Основна увага була зосереджена на виявленні взаємозв'язку між соціометричним статусом учасників групи та такими показниками, як рівень тривожності та самооцінка. Отримані результати дозволяють зробити низку узагальнених висновків, що підтверджують висунуту гіпотезу дослідження.

Проведений аналіз соціометричних даних показав, що група має диференційовану внутрішню структуру, у якій чітко простежуються статусні позиції учасників – лідери, прийняті, ізольовані та відторгнуті члени групи. Це свідчить про наявність стійкої системи міжособистісних виборів, симпатій та переваг, які формують соціально-психологічний мікроклімат колективу. Встановлено, що соціометричний статус є не лише показником популярності чи прийняття, а й відображає рівень інтегрованості особистості в групову систему взаємин.

Аналіз показників тривожності засвідчив, що рівень емоційної напруженості учасників значною мірою пов'язаний із їхнім положенням у групі. Особи з високим соціометричним статусом демонструють нижчий рівень ситуативної та особистісної тривожності, що може пояснюватися відчуттям підтримки, прийняття та безпеки в груповому середовищі. Натомість учасники з низьким статусом частіше характеризуються підвищеною тривожністю, що може бути наслідком переживання соціальної ізоляції, невпевненості у власній значущості та очікування негативної оцінки з боку інших.

Дослідження самооцінки показало подібну тенденцію: високий соціометричний статус корелює з більш адекватною та позитивною самооцінкою, тоді як низький статус супроводжується заниженими уявленнями про власні можливості та цінність. Це підтверджує положення про те, що самооцінка формується в процесі соціальної взаємодії та значною

мірою залежить від характеру зворотного зв'язку, який особистість отримує від групи. Таким чином, соціальне прийняття виступає важливим чинником психологічного благополуччя.

Результати кореляційного аналізу, зокрема виявлений зворотний зв'язок між соціометричним статусом та рівнем тривожності ($r = -0,62$), а також прямий зв'язок між соціометричним статусом і самооцінкою ($r = 0,58$), мають статистичну та психологічну значущість. Помірна сила кореляцій свідчить про те, що соціометричний статус не є єдиним чинником, який впливає на внутрішній психологічний стан, однак він відіграє важливу та системоутворюючу роль. Отримані коефіцієнти підтверджують закономірність: чим вищим є положення особистості у груповій структурі, тим більш стабільним і позитивним є її емоційний та самооцінний фон.

Емпіричні дані узгоджуються з теоретичними положеннями соціальної психології про значущість групового прийняття для формування особистісної ідентичності та емоційної рівноваги. Група виступає не лише середовищем спільної діяльності, а й простором психологічного віддзеркалення, у якому особистість отримує підтвердження власної цінності. Наявність позитивних міжособистісних зв'язків сприяє зниженню внутрішньої напруги, формуванню впевненості та підвищенню загального рівня психологічного благополуччя.

Водночас отримані результати дозволяють зробити висновок про вразливість осіб із низьким соціометричним статусом. Їхній підвищений рівень тривожності та менш стабільна самооцінка можуть виступати передумовами подальших психологічних труднощів, зокрема розвитку невпевненості, соціальної дезадаптації або унікальної поведінки. Це підкреслює необхідність своєчасного виявлення таких учасників групи та організації психолого-педагогічної підтримки, спрямованої на оптимізацію міжособистісних стосунків.

Отримані результати також мають практичне значення. Вони можуть бути використані в роботі психологів закладів освіти для діагностики

соціально-психологічного клімату групи, профілактики міжособистісних конфліктів та розвитку навичок ефективної взаємодії. Розуміння зв'язку між статусною позицією та внутрішнім станом особистості дає змогу розробляти корекційні та тренінгові програми, спрямовані на підвищення згуртованості колективу, формування підтримувального середовища та зміцнення психологічної стійкості його членів.

Таким чином, результати другого розділу підтверджують гіпотезу дослідження про те, що особливості групової структури, зокрема соціометричний статус, мають статистично значущий і психологічно обґрунтований вплив на внутрішній психологічний стан особистості. Встановлено, що підвищення статусної позиції супроводжується зниженням тривожності та підвищенням самооцінки, тоді як низький статус пов'язаний із емоційною напруженістю та менш позитивним самосприйняттям. Це дає підстави розглядати групову структуру як важливий чинник формування психологічного благополуччя та особистісного розвитку.

Отже, проведене емпіричне дослідження дозволило не лише підтвердити висунуту гіпотезу, а й конкретизувати механізми впливу міжособистісних взаємин на емоційно-ціннісну сферу особистості. Отримані дані розширюють уявлення про взаємозалежність соціального та внутрішнього вимірів психічного життя людини та створюють підґрунтя для подальших наукових розвідок у цьому напрямі.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження було комплексно проаналізовано психологічні особливості взаємовідносин у підліткових групах та їхній вплив на внутрішній психологічний стан особистості. Робота поєднала теоретичне осмислення проблеми з практичним дослідженням соціометричної структури групи, рівня тривожності, самооцінки та емоційного стану підлітків, що дозволило отримати цілісне уявлення про взаємозв'язок між груповою динамікою та індивідуально-психологічними характеристиками.

Теоретичний аналіз засвідчив, що підлітковий вік є періодом інтенсивних психічних і соціальних змін, у якому особливої значущості набуває група однолітків. У межах підліткового середовища відбувається формування системи цінностей, норм поведінки, статусно-рольових позицій та міжособистісних зв'язків. Відповідно до положень культурно-історичної теорії розвитку, соціальна взаємодія є ключовим чинником становлення особистості. Саме в процесі спілкування з ровесниками формується самосвідомість, розвивається рефлексія, закладаються основи самооцінки та ідентичності.

У першому розділі було доведено, що підліткова група функціонує як складна соціальна система, яка має власну структуру, ієрархію, механізми лідерства та неформальні норми. Аналіз різних типів взаємовідносин (позитивних і негативних, кооперативних і конкурентних, статусно-рольових та емоційних) показав, що саме характер цих зв'язків визначає психологічний клімат колективу. Було встановлено, що групова динаміка є потужним фактором впливу на емоційний стан підлітка, рівень його впевненості, тривожності та загального психологічного благополуччя.

Емпірична частина дослідження була спрямована на перевірку гіпотези про наявність взаємозв'язку між соціометричним статусом підлітка та його внутрішнім психологічним станом. Вибірка становила 25 осіб підліткового

віку, що дозволило здійснити повноцінний аналіз малої групи. На першому етапі було проведено соціометричне дослідження з метою визначення структури міжособистісних відносин та розподілу статусів у групі. На другому етапі здійснювалася діагностика рівня тривожності, самооцінки та емоційного стану за допомогою валідних психодіагностичних методик. На завершальному етапі було проведено статистичний аналіз отриманих даних, зокрема кореляційне дослідження.

Результати соціометричного аналізу показали наявність чіткої статусної диференціації в групі. Було виявлено лідерів, прийнятих, малопомітних та ізольованих підлітків. Наявність мікрогруп і взаємних виборів свідчить про сформовану внутрішню структуру колективу, однак показник згуртованості вказує на середній рівень інтегрованості. Це означає, що поряд із позитивними взаємозв'язками існують учасники, які перебувають на периферії групового життя.

Аналіз показників тривожності продемонстрував виражену закономірність: підлітки з високим соціометричним статусом характеризуються нижчим рівнем тривожності, тоді як у малопомітних та ізольованих учасників спостерігається підвищена емоційна напруженість. Отримані дані підтверджують, що соціальне прийняття виступає важливим чинником психологічної стабільності. Висока тривожність у осіб із низьким статусом може бути пов'язана з переживанням соціальної невпевненості, недостатністю підтримки та страхом негативної оцінки.

Результати дослідження самооцінки за методикою Дембо–Рубінштейн засвідчили аналогічну тенденцію. У групі високостатусних підлітків переважає висока або адекватна самооцінка, тоді як серед ізольованих значна частина має занижений рівень самосприйняття. Це свідчить про те, що структура міжособистісних відносин безпосередньо впливає на формування Я-концепції. Соціальне визнання сприяє розвитку впевненості, тоді як соціальна ізоляція може формувати негативне ставлення до себе.

Кореляційний аналіз підтвердив статистичну значущість виявлених зв'язків. Встановлено зворотний зв'язок між соціометричним статусом і рівнем тривожності, а також прямий зв'язок між статусом і самооцінкою. Це означає, що зі зростанням статусної позиції знижується тривожність і підвищується самооцінка. Отримані результати є психологічно обґрунтованими та узгоджуються з теоретичними положеннями про роль групи у розвитку особистості.

Дослідження емоційного стану як завершального етапу емпіричної роботи дозволило отримати комплексну картину психологічного благополуччя підлітків. Було встановлено, що високий рівень емоційної стабільності переважає серед лідерів і прийнятих членів групи, тоді як емоційна напруженість і фрустрація частіше спостерігаються серед ізольованих та малопомітних підлітків. Це додатково підтверджує наявність системного впливу групової структури на внутрішній стан особистості.

Отже, проведене дослідження повністю підтвердило висунуту гіпотезу про те, що соціометричний статус у групі є значущим чинником формування психологічного стану підлітка. Встановлено, що групова структура, характер міжособистісних взаємин і рівень соціального прийняття безпосередньо пов'язані з показниками тривожності, самооцінки та емоційної стабільності. Чим вищий соціальний статус підлітка, тим сприятливішими є його психологічні показники.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів та педагогів закладів освіти для діагностики соціально-психологічного клімату групи, своєчасного виявлення підлітків групи ризику та розробки корекційно-розвивальних програм. Результати дослідження можуть бути основою для впровадження тренінгів з розвитку комунікативних навичок, підвищення згуртованості колективу та формування позитивної «Я-концепції».

Таким чином, мета дослідження досягнута, завдання виконані, гіпотеза підтверджена. Отримані результати розширюють наукові уявлення про вплив

групової динаміки на психологічний стан підлітків і підкреслюють важливість створення сприятливого соціально-психологічного середовища як умови гармонійного розвитку особистості в підлітковому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Г. М. Соціальна психологія : підруч. Київ : Аспект Прес, 2019. 512 с.
2. Бондаренко О. Ф. Психологія міжособистісних стосунків : навч. посіб. Київ : КНТ, 2021. 240 с.
3. Бурлачук Л. Ф. Психодіагностика : підруч. Київ : Ніка-Центр, 2019. 688 с.
4. Вікова психологія : навч. посіб. за ред. Скрипченка О. В. Київ : Каравела, 2020.
5. Волков Б. С. Психологія підлітка : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 288 с.
6. Гаврилькевич В., Петринюк В. Емпіричне дослідження взаємозв'язку міжособистісних відносин та емоційного інтелекту у підлітків Psychology Travelogs. 2024. DOI: 10.31891/PT-2024-4-27.
7. Даниленко Г. М. Психологія розвитку підлітка : моногр. Харків : Основа, 2022.
8. Даниленко Г. М., Щербакова О. О., Авдієвська О. Г. Медико-соціальні та соціально-психологічні особливості розвитку особистості підлітка в сучасній родині Здоров'я нації. 2020. № 4.
9. Іванова Т. Ю. Психологічні особливості адаптації підлітків в освітньому середовищі Науковий вісник ПНПУ. Психологія. 2023.
10. Кириленко В., Хасанова Т. Проблема переживання почуття самотності у підлітковому віці // Освіта регіону. 2016.
11. Климчук Н. В. Цінності та самосвідомість підлітків Вісник Прикарпатського ун-ту : Психологія. 2021.
12. Кудряк А. О. Особливості інтегральної емпатії підлітків у віртуальній міжособистісній взаємодії : кваліфікаційна робота. Житомир : Поліський нац. ун-т, 2024. 50 с.

13. Лавріненко В. Особливості впливу міжособистісної взаємодії в неформальних об'єднаннях на розвиток ціннісно-смислової свідомості підлітків *Психологія і особистість*. 2019.
14. Лисенко Л. М. Взаємозв'язок агресивності та соціально-психологічної адаптації у підлітків *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019.
15. Лисенко О. В. Проблеми соціальної адаптації підлітків *Психологія і суспільство*. 2022.
16. Максименко С. Д. *Загальна психологія : підруч.* Київ : Центр учбової літератури, 2021. 528 с.
17. Матеріали журналу *Освіта і розвиток людини : Актуальні дослідження*. 2021–2024.
18. Матеріали журналу *Психологічні науки : Збірка наукових статей про підліткову психологію*. 2019–2025.
19. Матеріали журналу *Психологія і суспільство : Авторські статті з психології підлітків*. Київ : Асоціація психологів України, 2022–2025.
20. Павелків Р. В. *Психологія підліткового віку : нав. посіб.* Київ : Кондор, 2021. 380 с.
21. Петренко І. М. Конфліктність у підліткових групах *Соціальна психологія і особистість*. 2023.
22. Підліток та його соціальне середовище : наук. зб. *Наука і освіта*, 2023.
23. Проблеми сучасної психології : зб. наук.праць. Київ : Вид-во Університету, 2020.
24. Психологічна діагностика взаємин у підлітковій групі : колектив авт. *Психологія і особистість*, 2024.
25. *Психологія особистості : колектив авт.* Київ : Знання, 2021.
26. *Психологія спілкування : навч. посіб.* Столяренко Л. Д. Київ : Центр учбової літератури, 2019.

27. Романенко В. С. Комунікативна компетентність підлітків Молодий вчений. Психологія. 2024.
28. Сидоренко А. О. Групова динаміка у підліткових колективах Психологічні студії. 2023.
29. Соціальна психологія : підручник за ред. Максименка С. Д. Київ : Центр учбової літератури, 2022.
30. Ткачук Я. Психосоціальні характеристики конфліктної підліткової групи // Конференц. матеріали. 2022.
31. Шевчук І. В. Дружні взаємини підлітків в умовах школи Психологія освіти. 2021.
32. Шевчук О. В. Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан молоді: соціальна робота з підлітками в еру цифрових технологій Соціальна робота та психологія: освіта і наука. 2025.
33. Шулдик А. Психологічні особливості ефективного спілкування підлітків та батьків Вчені записки Університету «КРОК». 2025.
34. Юдіна Н. Особливості мотивації спілкування у підлітків з різним типом комунікативного реагування Психологія і особистість. 2020.
35. Якубенко Н. П. Самооцінка та взаємини підлітків Психологія особистості. 2023.
36. Brown B. B., Larson J. Peer Relationships in Adolescence Handbook of Adolescent Psychology. New York : Wiley, 2018. P. 74–103.
37. Bukowski W. M., Laursen B., Rubin K. H. Handbook of Peer Interactions, Relationships, and Groups. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2019. 640 p.
38. Steinberg L. Adolescence. 11th ed. New York : McGraw-Hill, 2021. 576 p.
39. Laursen B., Collins W. A. Interpersonal Conflict During Adolescence Psychological Bulletin. 2020. Vol. 146(3). P. 253–273.
40. Brown B. B. Adolescent Peer Relations, Social Cognition, and Behavior. Annual Review of Psychology, 2014.

41. Pietrulewicz B., Zhuravlova L. Significance of relationships and psychosocial adaptation during adolescence *Hayka i osvita*. 2016. № 5. P. 7–29. DOI:10.24195/2414-4665-2016-5-3.
42. Seval Kızıldağ. Peer Relations in Adolescence // *OPUS Int. Journal of Society Researches*. 2019. DOI:10.26466/opus.531892.
43. Erikson E. H. *Identity: Youth and Crisis*. New York : Norton, 1968.
44. Hinde R. A. *Relationships: A Dialectical Perspective*. London : Psychology Press, 2017.
45. Parker J. G., Asher S. R. *Peer Relations and Interpersonal Competence* // *Social Development*, 1993.
46. Rubin K. H., Bukowski W. M., Parker J. G. *Peer Interactions and Relationships in Child Development*. Blackwell Handbook of Childhood Social Development. 2007.
47. Underwood M. K. *Social Aggression among Girls: Measurement, Moderators, and Outcomes*. Psychology Press, 2017.
48. Wentzel K. R. *Peers and Social Contexts in Adolescence*. Routledge, 2020.
49. Laursen B., Hartup W. *The Company They Keep: Friendship in Childhood and Adolescence*. Cambridge Univ. Press, 2019.
50. Cillessen A. H. N., Bukowski W. *Recent Advances in Understanding Peer Relations* // *Social Development*, 2000.

ДОДАТКИ