

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут
міжнародних відносин і соціальних наук

Кафедра психології

Пересунько Олександр Ростиславович

Кваліфікаційна робота

на тему: **«Психологічні особливості взаємовідносин у
підліткових групах»**

Група ТУбц-8-22-Б₁ПС(4,0здс)

Спеціальність: 053 Психологія

Спеціалізація: -

Рівень вищої освіти: бакалавр

*Дипломна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів, текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело*

Науковий керівник

Кандидат

психологічних наук

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

_____ (підпис)

О.Р. Пересунько

(прізвище та ініціали)

Допущено до захисту в ЕК

Завідувач кафедри

Д.пс.н., професор

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

_____ (підпис)

А.М. Шевченко

(прізвище та ініціали)

_____ (підпис)

В.Б. Синякова

(прізвище та ініціали)

Київ 2026 р.

**Особистий календарний план виконання
дипломної роботи**

№ з/п	Вид роботи	Термін виконання
1.	Вибір теми. З'ясування стану вивчення проблеми в літературі. Складання бібліографії	20.11-30.11.2025
2.	Визначення актуальності проблеми, предмета та об'єкта, гіпотез та завдань дослідження	20.11-30.11.2025
3.	Складання розгорнутого плану роботи	20.11-10.12.2025
4.	Написання теоретичної частини (перший варіант)	10.12-20.01.2026
5.	Підбір методик і складання схеми дослідження	20.01-10.02.2026
6.	Проведення власних досліджень	10.02-30.03.2026
7.	Опрацювання отриманих результатів	30.03-20.04.2026
8.	Уточнення мети, завдань та обґрунтування концепції роботи	20.04-27.04.2026
9.	Підготовка тексту роботи	27.04-3.05.2026
10.	Написання вступу та висновків	3.05-8.05.2026
11.	Оформлення роботи	8.05-13.05.2026
12.	Підготовка до захисту	13.05-18.05.2026
13.	Подання роботи на рецензію	18.05.26
14.	Подання роботи з відгуком наукового керівника та рецензією на кафедру	18.05.26
15.	Захист	01.06-14.06.26

АНОТАЦІЯ

Пересунько О. Р. «Психологічні особливості взаємовідносин у підліткових групах» – кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеню «Бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія» у галузі знань 05 – Соціальні та поведінкові науки. – ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом» 2026.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психологічних особливостей взаємовідносин у підліткових групах та їх зв'язку з психоемоційним станом підлітків.

Об'єкт дослідження – міжособистісні взаємовідносини у підліткових групах.

Предмет дослідження – психологічні особливості взаємовідносин у підліткових групах та їх зв'язок із психоемоційним станом підлітків.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей взаємовідносин у підліткових групах.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання: проаналізувати наукові підходи до розуміння особистості та її ролі у системі міжособистісних взаємовідносин; розкрити особливості формування взаємовідносин у підліткових групах; обґрунтувати методичні засади дослідження психологічного клімату та психоемоційного стану підлітків; дослідити психоемоційний стан підлітків за допомогою методики САН; оцінити рівень психологічного клімату у підлітковій групі за методикою А.Ф. Фідлера; виявити особливості міжособистісних взаємовідносин у підлітковій групі та визначити напрями їх оптимізації.

У першому розділі розкрито теоретичні основи дослідження, проаналізовано підлітковий вік як етап формування особистості, визначено особливості становлення та розвитку взаємовідносин у підлітковому колективі та обґрунтовано теоретико-методологічні засади вивчення психологічного

клімату; у другому розділі представлено організацію емпіричного дослідження, здійснено аналіз психоемоційного стану підлітків і психологічного клімату в групі, а також інтерпретовано результати та визначено особливості міжособистісних взаємовідносин.

Ключові слова: підлітковий вік, міжособистісні взаємовідносини, психологічний клімат, психоемоційний стан, групова взаємодія.

ANNOTATION

Peresunko O. R. "Psychological features of relationships in adolescent groups" – qualification work in the form of a manuscript.

Qualification work for the degree of «Bachelor» in the specialty 053 «Psychology» in the field of knowledge 05 – Social and behavioral sciences. – PrJSC «Higher Education Institution «Interregional Academy of Personnel Management».

The qualification work is devoted to the study of psychological characteristics of interpersonal relationships in adolescent groups and their connection with the psycho-emotional state of adolescents.

The object of the study is interpersonal relationships in adolescent groups. The subject of the study is psychological characteristics of interpersonal relationships in adolescent groups and their relationship with the psycho-emotional state of adolescents.

The aim of the study is to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological characteristics of interpersonal relationships in adolescent groups.

To achieve the aim, the following tasks were defined: to analyze scientific approaches to understanding personality and its role in the system of interpersonal relationships; to reveal the peculiarities of the formation of relationships in adolescent groups; to substantiate the methodological foundations for studying the psychological climate and psycho-emotional state of adolescents; to investigate the psycho-

emotional state of adolescents using the SAN method; to assess the level of psychological climate in the adolescent group using A.F. Fiedler's method; to identify the features of interpersonal relationships in the adolescent group and determine the directions for their optimization.

The first chapter reveals the theoretical foundations of the study, analyzes adolescence as a stage of personality formation, identifies the peculiarities of the development of relationships in adolescent groups, and substantiates the theoretical and methodological principles of studying the psychological climate; the second chapter presents the organization of the empirical research, analyzes the psycho-emotional state of adolescents and the psychological climate in the group, and interprets the results, identifying the features of interpersonal relationships.

Keywords: adolescence, interpersonal relationships, psychological climate, psycho-emotional state, group interaction.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНА ПРИРОДА ТА СПЕЦИФІКА ВЗАЄМОВІДНОСИН У ПІДЛІТКОВИХ ГРУПАХ.....	10
1.1 Підлітковий вік як етап формування особистості та міжособистісної взаємодії	10
1.2 Особливості становлення та розвитку взаємовідносин у підлітковому колективі	19
1.3. Теоретико-методологічні засади дослідження психологічного клімату підліткових груп	34
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОВІДНОСИН У ПІДЛІТКОВИХ ГРУПАХ.....	55
2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування вибору психодіагностичних методик.....	55
2.2. Аналіз психоемоційного стану та психологічного клімату у підліткових групах	61
2.3. Інтерпретація результатів дослідження та виявлення особливостей міжособистісних взаємовідносин	72
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82
ДОДАТКИ.....	89

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена зростанням ролі міжособистісних взаємовідносин у процесі соціалізації підлітків в умовах сучасного суспільства. Підлітковий вік є складним і суперечливим етапом розвитку особистості, що характеризується інтенсивними психічними, емоційними та соціальними змінами. У цей період відбувається формування самосвідомості, системи цінностей, моральних установок і моделей поведінки, що значною мірою визначають подальший життєвий шлях людини. Особливого значення набуває взаємодія з однолітками, яка виступає провідним фактором соціального розвитку та становлення особистості підлітка.

Сучасні соціальні умови, зокрема нестабільність суспільного середовища, інформаційне перевантаження, вплив соціальних мереж, а також наслідки воєнних подій, посилюють психоемоційне навантаження на підлітків та ускладнюють процес формування гармонійних взаємовідносин у групах. Це зумовлює зростання рівня тривожності, емоційної нестабільності, міжособистісного напруження, що негативно впливає на психологічний клімат у підліткових колективах. У таких умовах дослідження особливостей взаємовідносин у підліткових групах набуває особливої наукової та практичної значущості.

Проблема міжособистісних взаємовідносин та психологічного клімату в групі широко представлена у вітчизняній та зарубіжній психології. Значний внесок у її розробку зробили Г. Костюк, С. Максименко, Т. Титаренко, Л. Орбан-Лембрик, а також Г. Олпорт, Р. Кеттел, Г. Айзенк, К. Левін, К. Роджерс та інші науковці. У їхніх працях розкрито природу особистості, механізми соціальної взаємодії, чинники формування групової динаміки та психологічного клімату. Водночас питання взаємозв'язку психоемоційного стану підлітків і характеру їхніх взаємовідносин у групі потребує подальшого дослідження, особливо в умовах сучасних соціальних трансформацій.

Об'єктом дослідження є міжособистісні взаємовідносини у підліткових групах.

Предметом дослідження є психологічні особливості взаємовідносин у підліткових групах та їх зв'язок із психоемоційним станом підлітків.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей взаємовідносин у підліткових групах.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння особистості та її ролі у системі міжособистісних взаємовідносин.
2. Розкрити особливості формування взаємовідносин у підліткових групах.
3. Обґрунтувати методичні засади дослідження психологічного клімату та психоемоційного стану підлітків.
4. Дослідити психоемоційний стан підлітків за допомогою методики САН.
5. Оцінити рівень психологічного клімату у підлітковій групі за методикою А.Ф. Фідлера.
6. Виявити особливості міжособистісних взаємовідносин у підлітковій групі та визначити напрями їх оптимізації.

Методи дослідження: Для досягнення поставленої мети було використано комплекс методів: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел), емпіричні (тестування за методиками САН та оцінки психологічного клімату А.Ф. Фідлера), а також методи математичної обробки даних (обчислення середніх значень, відсотковий аналіз, інтерпретація результатів).

Емпірична база дослідження – група підлітків у кількості 20 осіб.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання у діяльності практичних психологів, соціальних педагогів та педагогічних працівників з метою діагностики та оптимізації міжособистісних

взаємовідносин у підліткових колективах, а також розробки програм психологічної підтримки та розвитку соціальних навичок підлітків.

Структура роботи: Загальний обсяг роботи становить 92 сторінок друкованого тексту. Робота містить 8 таблиць, 9 малюнків. Список використаних джерел налічує 65 найменувань..

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЧНА ПРИРОДА ТА СПЕЦИФІКА ВЗАЄМВІДНОСИН У ПІДЛІТКОВИХ ГРУПАХ

1.1 Підлітковий вік як етап формування особистості та міжособистісної взаємодії

Проблема особистості є однією з центральних у психологічній науці, оскільки саме через категорію особистості розкривається специфіка включення індивіда в систему соціальних відносин, його активність, здатність до саморегуляції, самовизначення та відповідальності за власну поведінку. У контексті групової взаємодії особистість постає не лише як носій певних психічних властивостей, а як суб'єкт соціальної активності, який одночасно впливає на групу та зазнає її впливу.

У вітчизняній психології проблема особистості традиційно розглядається у тісному зв'язку з діяльнісним і суб'єктним підходами. Так, Григорій Костюк визначав особистість як системну якість індивіда, що формується в процесі суспільно-історичного розвитку та активної взаємодії з соціальним середовищем. Учений наголошував на єдності біологічного і соціального в структурі особистості, підкреслюючи, що саме в системі суспільних відносин відбувається становлення її свідомості, мотивів та ціннісних орієнтацій. З цієї позиції група виступає необхідним середовищем розвитку особистості, а характер взаємовідносин у ній суттєво впливає на формування її індивідуально-психологічних особливостей [5, с.145].

Розвиваючи ідеї суб'єктності, Сергій Максименко обґрунтовує концепцію особистості як активного творця власного життєвого шляху. У його працях особистість постає як цілісна саморегульована система, здатна до саморозвитку та самодетермінації. В умовах групової взаємодії така особистість не лише адаптується до соціальних норм, а й активно трансформує соціальний простір, впливаючи на атмосферу в групі, стиль комунікації та способи розв'язання

конфліктів. Отже, роль особистості в системі взаємовідносин визначається рівнем її рефлексивності, відповідальності та здатності до конструктивної взаємодії [8, с.58].

Важливий внесок у розробку проблеми особистості зробила Тетяна Титаренко, яка розглядає її крізь призму життєвого світу та особистісного конструювання реальності. На її думку, особистість формує власну систему смислів, що визначає інтерпретацію соціальних подій і взаємин. У груповому контексті це означає, що напруження або гармонійність взаємовідносин значною мірою залежать від того, як учасники групи інтерпретують поведінку один одного, які смисли надають комунікативним актам і які очікування формують щодо партнерів по взаємодії [19, с.140].

У зарубіжній психології проблема особистості розроблялася в межах різних теоретичних напрямів. Представник теорії рис Гордон Олпорт визначав особистість як динамічну організацію психофізичних систем, що зумовлюють характерну для індивіда поведінку та мислення. Згідно з цією позицією, індивідуальні риси (зокрема екстраверсія, доброзичливість, емоційна стабільність) визначають специфіку взаємодії людини з іншими. У груповому середовищі це проявляється у стилі спілкування, схильності до домінування або кооперації, способах реагування на конфліктні ситуації [10, с.55].

Подальший розвиток факторного підходу здійснив Раймонд Кеттел, який виділив структуру особистості на основі емпіричного аналізу. Його модель дозволяє прогнозувати поведінку особистості у групі залежно від поєднання первинних факторів, таких як тривожність, імпульсивність, соціальна сміливість. Таким чином, індивідуальні особливості можуть виступати як ресурсом гармонізації взаємовідносин, так і чинником підвищення міжособистісного напруження.

Біологічно орієнтований підхід до розуміння особистості запропонував Ганс Айзенк, який пов'язував риси особистості з типологічними характеристиками нервової системи. Він довів, що такі параметри, як нейротизм чи екстраверсія, мають значення для прогнозування поведінки в

соціальних ситуаціях. Високий рівень нейротизму може зумовлювати підвищену чутливість до соціальних подразників і схильність до переживання напруження у взаємовідносинах [1, с.64].

Особливе значення для розуміння ролі особистості у групі має теорія поля Курт Левін, відповідно до якої поведінка є функцією особистості та середовища ($B = f(P, E)$). З цієї точки зору, групова динаміка формується в результаті взаємодії індивідуальних характеристик членів групи та особливостей соціального контексту. Левін підкреслював, що зміна структури взаємодії в групі неминуче впливає на поведінку кожного її учасника, а особистісні особливості визначають характер включення індивіда у групові процеси [14, с.85].

У гуманістичній психології Карл Роджерс розглядав особистість як відкриту систему, що прагне до самоактуалізації. Він наголошував на значенні безумовного прийняття та емпатійного розуміння у міжособистісній взаємодії. У групі атмосфера прийняття сприяє зниженню психологічного напруження, тоді як дефіцит підтримки та визнання може призводити до внутрішніх конфліктів і деструктивної поведінки.

Своєю чергою, Абрахам Маслоу розглядав розвиток особистості крізь призму ієрархії потреб, що мають послідовний та взаємопов'язаний характер. Відповідно до його теорії, після задоволення базових фізіологічних потреб і потреб у безпеці особливої ваги набувають соціальні потреби – насамперед потреба у приналежності та любові, а також потреба у повазі та визнанні. Саме ці потреби безпосередньо реалізуються в системі міжособистісних і групових взаємовідносин [11, с.99].

Потреба у приналежності проявляється у прагненні людини бути частиною соціальної спільноти, відчувати прийняття, підтримку та емоційний зв'язок із іншими. У межах малої групи вона задовольняється через участь у спільній діяльності, взаємну довіру, позитивне ставлення та включеність у неформальні взаємини. Якщо ж особистість стикається з ізоляцією, відторгненням або недостатнім рівнем емоційної підтримки, виникає стан

внутрішньої напруженості, який може трансформуватися у тривожність, образу або агресивні реакції. Таким чином, фрустрація потреби у приналежності створює психологічне підґрунтя для зростання міжособистісного напруження.

Не менш значущою є потреба у повазі, що включає як самоповагу, так і потребу в соціальному визнанні. У груповій взаємодії вона реалізується через схвалення, підтримку, підтвердження компетентності та значущості особистості для спільної діяльності. Якщо індивід не отримує належного визнання, його самооцінка може знижуватися, що спричиняє внутрішню фрустрацію. У свою чергу, це може проявлятися у надмірній конкуренції, прагненні домінувати або, навпаки, у відстороненні від активної участі у груповому житті. Обидві реакції здатні підвищувати рівень напруження у взаємовідносинах [4, с.75].

З позицій Маслоу, незадоволення соціальних потреб не лише перешкоджає переходу до вищих рівнів особистісного розвитку (самоактуалізації), а й створює хронічний стан психологічної фрустрації. У груповому контексті це може проявлятися у зростанні конфліктності, посиленні чутливості до критики, підвищенні рівня емоційної реактивності та формуванні захисних моделей поведінки. Навпаки, за умов задоволення потреб у приналежності та повазі формується позитивний соціально-психологічний клімат, знижується рівень тривожності та підвищується готовність до співробітництва [12, с.101].

У межах аналізу підліткових взаємовідносин доцільно розглядати особистість не лише як сукупність рис, а як динамічну систему, що забезпечує включення індивіда у соціальні зв'язки та регулює його поведінку в групі. У підлітковому віці ця система перебуває у стані активного становлення, що зумовлює нестійкість поведінки, підвищену чутливість до соціального впливу та водночас прагнення до самостійності.

Особистість підлітка у групі виконує низку функцій, які не існують ізольовано, а реалізуються одночасно і взаємопов'язано. Через ці функції

відбувається засвоєння соціального досвіду, формування навичок взаємодії та закріплення моделей поведінки.

Таблиця 1.1

Функції особистості підлітка у групових взаємовідносинах

Функція	Характеристика
Адаптаційна	Полягає у здатності підлітка пристосовувати свою поведінку до норм і вимог групи. Вона реалізується через прийняття правил, орієнтацію на думку більшості, наслідування поведінки значущих осіб. У разі недостатнього розвитку цієї функції підліток може демонструвати або повну залежність від групи (надмірний конформізм), або різке протиставлення себе колективу, що ускладнює інтеграцію.
Регулятивна	Відображає здатність контролювати власні емоції, імпульси та поведінкові реакції у процесі взаємодії. У підлітковому віці ця функція ще не є достатньо сформованою, тому часто спостерігається імпульсивність, різкі емоційні реакції, труднощі у стримуванні агресії або образи. Водночас саме в групі відбувається її поступове вдосконалення через зворотний зв'язок.
Комунікативна	Забезпечує встановлення та підтримання міжособистісних контактів. Вона включає вміння слухати, висловлювати власну думку, розуміти емоційний стан інших. Рівень розвитку цієї функції визначає, чи здатен підліток будувати довірливі стосунки, чи його взаємодія буде поверхневою або конфліктною.
Ідентифікаційна	Пов'язана з формуванням відчуття приналежності до групи та усвідомленням себе як її члена. Підліток переймає норми, цінності та стиль поведінки групи, що сприяє становленню соціальної ідентичності. Недостатня реалізація цієї функції може призводити до відчуження, невпевненості та пошуку альтернативних (інколи девіантних) груп.

Розвиток особистості підлітка у групі супроводжується постійною зміною внутрішніх станів, установок та поведінкових стратегій. Це зумовлено тим, що підліток одночасно вирішує кілька важливих завдань: формує уявлення про себе, намагається зайняти певне місце у групі та прагне отримати соціальне визнання.

Однією з центральних характеристик цього періоду є нестійкість самооцінки. Підліток ще не має чітко сформованого образу «Я», тому значною мірою орієнтується на оцінки оточення. Позитивне сприйняття з боку групи

підвищує впевненість у собі, тоді як критика або ігнорування можуть викликати різкі емоційні реакції, замкненість або агресію.

Не менш важливим є розвиток рефлексії – здатності аналізувати власні дії та переживання. Саме завдяки рефлексії підліток поступово навчається коригувати свою поведінку, враховувати реакцію інших і будувати більш ефективну взаємодію.

Таблиця 1.2

Психологічні процеси, що визначають поведінку підлітка у групі

Процес	Характеристика
Самооцінка	У підлітковому віці вона характеризується нестійкістю та залежністю від зовнішніх оцінок. Підліток може швидко змінювати ставлення до себе залежно від успіхів у групі, рівня прийняття або критики. Це безпосередньо впливає на його активність у взаємодії: від впевненого лідерства до уникання контактів.
Самоствердження	Виявляється у прагненні довести власну значущість, зайняти певну позицію у групі та отримати визнання. Може проявлятися як у конструктивних формах (досягнення, ініціативність), так і в деструктивних (демонстративність, агресія, порушення норм).
Емоційна регуляція	Перебуває на стадії формування, що зумовлює труднощі у стримуванні емоцій. Підлітки часто реагують імпульсивно, що може провокувати конфлікти, непорозуміння та напруження у взаємовідносинах.
Рефлексія	Дозволяє усвідомлювати власні дії, аналізувати помилки та змінювати поведінку. Її розвиток сприяє формуванню більш зрілих форм взаємодії та зниженню конфліктності.
Соціальна ідентичність	Формується через ототожнення себе з певною групою. Підліток переймає її цінності, стиль поведінки та норми, що впливає на його самосприйняття та характер взаємовідносин.

Особистість підлітка у системі групових взаємовідносин функціонує як складна система, що поєднує процеси адаптації, саморегуляції, комунікації та соціальної ідентифікації. Її розвиток має динамічний характер і супроводжується внутрішніми суперечностями, зумовленими одночасним прагненням до самостійності та залежністю від групового схвалення. Саме ці особливості визначають специфіку поведінки підлітка у групі, рівень його включеності у взаємодію та схильність до конструктивних або конфліктних форм спілкування.

Особливості міжособистісних взаємовідносин у підліткових групах значною мірою зумовлюються тим, яке місце займає підліток у системі неформальних відносин. Це місце формується під впливом індивідуально-психологічних характеристик, рівня соціальної активності, комунікативних умінь, а також ступеня прийняття або неприйняття з боку однолітків. У результаті в межах групи виникає специфічна структура, яка відображає розподіл статусів і ролей.

У цій структурі можна умовно виокремити декілька типів підлітків. Найбільш помітну позицію займають лідери – ті, хто активно впливають на групу, визначають її норми та спрямовують спільну діяльність. Вони, як правило, характеризуються впевненістю, ініціативністю та здатністю організовувати інших. Проте за певних умов їхня поведінка може набувати домінантного характеру, що створює ризик психологічного тиску на інших членів групи.

Поряд із лідерами важливе місце займають підлітки, які користуються загальним прийняттям. Вони легко встановлюють контакти, демонструють відкритість і доброзичливість, що сприяє формуванню позитивного психологічного клімату. Водночас така позиція інколи супроводжується залежністю від думки оточення та прагненням уникати конфліктів будь-якою ціною.

Іншу групу становлять підлітки, які залишаються поза активною взаємодією. Вони не викликають явного відторгнення, але й не є значущими для інших. Їхня соціальна пасивність або невпевненість у собі обмежує можливості повноцінної участі у груповому житті. Така позиція може поступово призводити до внутрішньої ізоляції та зниження самооцінки.

Найбільш проблемною є позиція підлітків, яких група відторгає. Причини цього можуть бути різними: від особливостей поведінки до невідповідності груповим нормам. У таких випадках формується стійке відчуття неприйняття, що супроводжується високим рівнем психологічного напруження і може провокувати як агресивні реакції, так і соціальну замкненість.

Окрему категорію становлять підлітки, взаємодія яких із групою характеризується конфліктністю. Вони часто вступають у суперечки, демонструють імпульсивність і труднощі у контролі емоцій. Така поведінка не лише ускладнює їхні особисті взаємовідносини, але й негативно впливає на загальну атмосферу в групі.

Важливо підкреслити, що зазначені типи не є жорстко фіксованими. Позиція підлітка може змінюватися залежно від ситуації, складу групи та особистісного розвитку. Саме ця динамічність робить підліткові взаємовідносини особливо складними та суперечливими.

Не менш значущим фактором, що визначає характер взаємовідносин у групі, є стиль взаємодії, якого дотримується підліток. Стиль відображає стійкий спосіб поведінки у спілкуванні та формується під впливом особистісних якостей, життєвого досвіду та соціального середовища.

Одним із найбільш сприятливих для розвитку групових взаємовідносин є кооперативний стиль. Він передбачає орієнтацію на співпрацю, врахування інтересів інших і прагнення до досягнення спільних результатів. Підлітки, які дотримуються такого стилю, здатні до емпатії, відкритого діалогу та конструктивного розв'язання проблем, що позитивно впливає на психологічний клімат групи.

Поряд із цим у підлітковому середовищі досить поширеним є конкурентний стиль взаємодії. Він проявляється у прагненні досягти особистого успіху, інколи навіть за рахунок інших. Хоча такий стиль може стимулювати активність і розвиток, його надмірне вираження призводить до зростання напруження, суперництва та боротьби за статус.

Іншою формою взаємодії є уникнення, коли підліток намагається дистанціюватися від складних ситуацій і не вступати у відкриту взаємодію. Такий стиль дозволяє тимчасово знизити рівень напруження, однак у довгостроковій перспективі перешкоджає встановленню повноцінних взаємовідносин і може сприяти соціальній ізоляції.

Найбільш деструктивним є агресивний стиль взаємодії, який проявляється у прагненні домінувати, нав'язувати свою думку або використовувати конфлікт як основний спосіб впливу. Він негативно позначається як на самому підліткові, так і на групі в цілому, спричиняючи погіршення міжособистісних відносин і підвищення рівня напруженості.

Поєднання різних типів підлітків і стилів їх взаємодії створює складну систему взаємовідносин, у межах якої неминуче виникають суперечності. Однією з ключових причин напруження є боротьба за соціальний статус, що особливо загострюється у період формування ієрархії в групі. Прагнення до визнання та самоствердження може призводити до суперництва, конфліктів і навіть відкритого протистояння.

Не менш значущим чинником є незадоволення потреби у приналежності та визнанні. Якщо підліток не отримує підтримки з боку групи або відчуває себе відторгнутим, це викликає фрустрацію, яка може проявлятися у формі агресії, протестної поведінки або соціального відчуження.

Важливу роль відіграє і недостатній рівень розвитку комунікативних умінь. Нездатність чітко висловлювати власні думки, розуміти інших і адекватно реагувати на соціальні сигнали призводить до непорозумінь, які поступово накопичуються та трансформуються у конфлікти.

Крім того, підлітковий вік характеризується емоційною нестабільністю, що ускладнює процес саморегуляції. Імпульсивні реакції, підвищена чутливість до оцінок і труднощі у контролі емоцій сприяють загостренню взаємовідносин навіть у незначних ситуаціях.

Не можна ігнорувати й фактор відмінностей у цінностях та нормах. Різні уявлення про допустиму поведінку, справедливість або роль у групі можуть ставати джерелом суперечностей, особливо за відсутності навичок конструктивного діалогу.

Отже, аналіз наукових підходів дозволяє дійти висновку, що особистість є багатовимірною системою, яка формується в процесі соціальної взаємодії та водночас активно впливає на неї. У системі групових взаємовідносин вона

виконує подвійну функцію: з одного боку, адаптується до норм і цінностей групи, а з іншого – трансформує групову динаміку через власні індивідуально-психологічні особливості. Саме характер поєднання особистісних рис, мотиваційних установок, рівня емоційної регуляції та соціальної компетентності визначає, чи стане індивід чинником стабілізації взаємин у групі, чи, навпаки, сприятиме зростанню міжособистісного напруження.

1.2 Особливості становлення та розвитку взаємовідносин у підлітковому колективі

Групова взаємодія у підлітковому колективі є складним багаторівневим процесом, у якому органічно поєднуються комунікативні, перцептивні та поведінкові компоненти. Вона виступає не лише формою організації спільної діяльності, а й важливим середовищем становлення особистості, формування міжособистісних зв'язків, соціальних ролей, статусних позицій і групових норм. У підлітковому віці значення групи однолітків істотно зростає, оскільки саме в ній відбувається активне засвоєння соціального досвіду, апробація моделей поведінки та формування уявлень про себе і своє місце в системі соціальних відносин. Соціально-психологічний аналіз підліткового колективу передбачає врахування його структури, динаміки розвитку, ціннісно-нормативної системи та характеру внутрішніх взаємин, що формуються в процесі постійної взаємодії.

У вітчизняній соціальній психології підлітковий колектив розглядається як відкрита соціальна система, яка функціонує у взаємодії із зовнішнім середовищем (сім'єю, школою, соціальними інститутами) та водночас має власну внутрішню організацію, систему норм і механізми саморегуляції. Такий підхід дозволяє трактувати групу не лише як сукупність індивідів, а як цілісне утворення, у межах якого формуються специфічні міжособистісні зв'язки, рольові очікування та спільні цінності. У підлітковому віці ця система ще не є

стабільною, вона перебуває у стані постійного розвитку, що зумовлює динамічність взаємовідносин і підвищену чутливість до змін соціального середовища.

Леонід Орбан-Лембрик підкреслював, що міжособистісні взаємовідносини в групі формуються передусім у процесі спільної діяльності. У підлітковому колективі такою діяльністю виступає навчання, позакласна активність, спільні інтереси та неформальне спілкування. Саме діяльність є системоутворювальним чинником, який об'єднує підлітків навколо спільної мети, визначає розподіл ролей, відповідальності та очікуваних результатів. У процесі взаємодії поступово формується система взаємних очікувань, що регулює поведінку членів групи. Підлітки орієнтуються не лише на власні потреби, а й на реакції однолітків, що сприяє розвитку соціальної чутливості, здатності до рефлексії та формуванню навичок соціальної адаптації.

Особливе значення у структурі підліткового колективу мають соціальні установки його членів, які проявляються у вигляді стійких уявлень, оцінок і готовності до певних форм поведінки щодо інших. Вони визначають характер сприйняття партнерів по взаємодії, рівень довіри, відкритості та готовності до співпраці. У підлітковому віці соціальні установки є особливо гнучкими та піддаються впливу групових норм і авторитетів. Позитивні установки сприяють формуванню сприятливого психологічного клімату, розвитку взаємоповаги та підтримки. Натомість негативні очікування, упередження чи недовіра можуть призводити до виникнення напруження, ізоляції окремих учасників та формування конфліктних підгруп.

Структура підліткового колективу включає як формальні, так і неформальні зв'язки. Формальні зв'язки визначаються організацією навчального процесу, роллю учня, вимогами педагогів, системою підпорядкування та розподілом функцій. Водночас неформальні зв'язки формуються на основі особистісних симпатій, спільності інтересів, психологічної сумісності та емоційної близькості. У підлітковому середовищі саме неформальні зв'язки часто відіграють провідну роль, оскільки вони

безпосередньо пов'язані з потребою у спілкуванні та визнанні. Ідеальним є збіг формальної та неформальної структур, що забезпечує стабільність і ефективність функціонування групи. Однак на практиці між ними нерідко виникають розбіжності, які можуть проявлятися у вигляді конкуренції, боротьби за лідерство або формування неформальних центрів впливу.

Психологічне напруження у підлітковому колективі виникає внаслідок порушення балансу між індивідуальними потребами підлітків і вимогами групи. У цьому віці посилюється прагнення до самостійності, самовираження та визнання, що може вступати в суперечність із груповими нормами. Якщо група обмежує прояв індивідуальності, це може викликати внутрішню фрустрацію, зниження мотивації та відчуття неприйняття. Водночас надмірна орієнтація окремих підлітків на власні інтереси без урахування групових потреб може призводити до дезорганізації взаємодії та конфліктів. Таким чином, міжособистісне напруження є закономірним елементом розвитку підліткового колективу, який може мати як конструктивні, так і деструктивні наслідки.

У контексті педагогічної та соціальної психології важливим є поняття соціально-психологічного клімату, який виступає інтегральною характеристикою групи. У підлітковому колективі сприятливий клімат проявляється у взаємній довірі, підтримці, відкритості комунікації, почутті безпеки та приналежності. Такий клімат сприяє гармонійному розвитку особистості, підвищує ефективність навчальної діяльності та знижує рівень конфліктності. Натомість несприятливий клімат, що характеризується напруженістю, конкуренцією, недовірою або ізоляцією окремих учасників, створює умови для виникнення як латентних, так і відкритих конфліктів.

У зарубіжній соціальній психології значний внесок у дослідження групової взаємодії зробив Курт Левін, який розглядав групу як динамічне психологічне поле. У підлітковому колективі це поле формується під впливом різноманітних сил – індивідуальних прагнень, групових норм, лідерських впливів. Зміна будь-якого елемента системи (наприклад, поява нового лідера або зміна норм) може суттєво вплинути на всю структуру взаємовідносин.

Левін також довів, що стиль лідерства має вирішальне значення для формування атмосфери в групі: демократичний стиль сприяє розвитку співпраці та зниженню напруження, тоді як авторитарний може провокувати агресію та конфліктність.

Подальший розвиток теорії групової взаємодії пов'язаний із дослідженнями Брюса Такмена, який описав стадії розвитку групи: формування, конфлікт, нормування, продуктивну діяльність та завершення. У підлітковому колективі ці стадії проявляються особливо яскраво, оскільки група перебуває у постійному процесі змін. Стадія конфлікту є закономірним етапом, під час якого відбувається боротьба за статус, ролі та вплив. Саме в цей період найбільш вираженим є міжособистісне напруження, яке, залежно від умов, може трансформуватися у конструктивну взаємодію або закріпитися у формі тривалих конфліктів.

Отже, становлення та розвиток взаємовідносин у підлітковому колективі відбувається у межах складної системи групової взаємодії, де поєднуються індивідуальні особливості підлітків і групові механізми регуляції. Динамічність, емоційна насиченість і залежність від соціального контексту роблять цей процес багатограним і неоднозначним. Якість взаємовідносин визначається балансом між індивідуальними потребами та груповими нормами, характером лідерства, рівнем розвитку комунікативних навичок і здатністю до конструктивного вирішення суперечностей. Саме ці чинники забезпечують ефективне функціонування підліткового колективу та сприяють формуванню соціально зрілої особистості.

Значний внесок у розуміння особливостей формування міжособистісних взаємовідносин, зокрема в підлітковому колективі, зробив Фріц Гайдер, автор теорії когнітивного балансу. У контексті підліткової взаємодії його положення набувають особливої актуальності, оскільки саме в цьому віці інтенсивно формується система соціальних уявлень і оцінок. Гайдер довів, що люди прагнуть до узгодженості у сприйнятті інших людей і соціальних подій. Для підлітків це означає потребу у внутрішній логічній та емоційній узгодженості

між власними поглядами, оцінками однолітків та груповими нормами. Порушення такої когнітивної рівноваги, наприклад у випадку розбіжностей у цінностях, поглядах або поведінкових стандартах, породжує внутрішнє напруження, яке згодом може проявлятися у сфері міжособистісних відносин у вигляді конфліктів, дистанціювання або зміни соціальних уподобань.

У межах теорії соціальної ідентичності Анрі Тайфел обґрунтував положення про те, що значна частина самосвідомості людини формується через її належність до певних соціальних груп. У підлітковому віці ця належність набуває особливого значення, оскільки саме через групу однолітків формується відчуття «Я» як соціального суб'єкта. Соціальна ідентичність розглядається як складова Я-концепції, що виникає внаслідок усвідомлення індивідом своєї приналежності до групи та емоційної значущості цієї належності. Відтак оцінка себе нерозривно пов'язується з оцінкою «своєї» групи, її статусом, престижем і місцем у соціальній ієрархії [17,с.65].

Тайфел довів, що навіть сам факт поділу людей на групи запускає механізм соціального порівняння, у межах якого формується система «ми – вони». У підлітковому колективі це проявляється у формуванні мікрогруп, неформальних об'єднань, які можуть відрізнятися за інтересами, стилем поведінки чи статусними характеристиками. Така диференціація часто супроводжується тенденцією до позитивної оцінки власної групи (інгрупи) та більш критичного або навіть знецінювального ставлення до інших (аутгруп). Експерименти в межах мінімальної групової парадигми показали, що навіть випадковий поділ на групи є достатнім для виникнення упередженості. У підлітковому середовищі це може призводити до формування міжгрупового напруження, конфліктів або соціальної ізоляції окремих учасників.

Механізм міжгрупової конкуренції пояснюється прагненням особистості підтримувати позитивну соціальну ідентичність. Оскільки самооцінка підлітка значною мірою залежить від статусу групи, до якої він належить, виникає мотивація підвищувати її значущість через порівняння з іншими. У разі несприятливого порівняння активізуються захисні механізми: знецінення

інших, перебільшення власних досягнень, посилення внутрішньої згуртованості. У внутрішньогруповому вимірі це може мати подвійний ефект: з одного боку, посилюється єдність і підтримка, з іншого – виникає тенденція до відторгнення тих, хто не відповідає груповим нормам. У таких випадках відбувається маргіналізація окремих підлітків, зниження їх статусу або ігнорування їхньої позиції, що створює додаткове міжособистісне напруження [24,с.93].

Важливе місце у поясненні природи міжособистісних відносин займає концепція Гаррі Саллівана, який розглядав особистість як динамічну систему міжособистісних взаємодій. У підлітковому віці ця ідея набуває особливого значення, оскільки особистість активно формується саме у взаємодії з однолітками. Салліван підкреслював, що психологічні явища, такі як тривожність, напруження чи конфліктність, мають міжособистісну природу і виникають у процесі соціального досвіду. Тривожність, за його концепцією, формується у взаємодії зі значущими іншими і передається через комунікативні механізми, зокрема інтонацію, міміку, невербальні сигнали [20,с.74].

У підлітковому колективі це означає, що емоційний стан одного учасника може впливати на інших, створюючи ефект емоційного «зараження». Наприклад, напруженість або невпевненість одного підлітка може передаватися групі, формуючи загальний несприятливий психологічний фон. Таким чином, індивідуальні переживання трансформуються у колективний емоційний стан. Салліван також вводив поняття «систем безпеки» – індивідуальних способів захисту від тривожності, серед яких уникнення, агресивність, сарказм, дистанціювання або надмірна поступливість. У груповій взаємодії ці механізми можуть ускладнювати комунікацію, викликати непорозуміння та сприяти зростанню напруження. Наприклад, унікальна поведінка може сприйматися як байдужість, а агресивна – як загроза, що посилює конфліктність [19,с.59].

Особливо важливим є положення Саллівана про взаєморегулятивний характер міжособистісної взаємодії. У підлітковому колективі це проявляється у тому, що емоційні стани, установки та поведінкові реакції учасників постійно

впливають один на одного. Якщо в групі домінує підліток із високим рівнем тривожності або агресивності, це може задавати загальний тон комунікації, підвищувати чутливість до критики та сприяти виникненню конфліктних інтерпретацій.

Міжособистісне напруження у підлітковому колективі має багатофакторну природу. До його основних детермінант належать невідповідність ролевих очікувань, боротьба за статус, конкуренція за визнання, розбіжності у цінностях і переконаннях, а також недостатній рівень розвитку комунікативних навичок. Напруження може мати як прихований характер, коли зовнішні прояви конфлікту відсутні, але зберігається внутрішня напруга, так і відкритий, що супроводжується конфронтацією, суперечками та емоційною ескалацією.

Важливу роль у регуляції взаємовідносин відіграє соціально-психологічний клімат підліткового колективу. За умов підтримувального середовища, яке характеризується довірою, відкритістю, взаємоповагою та емпатією, навіть складні суперечності можуть вирішуватися конструктивно. Натомість дефіцит комунікації, авторитарний стиль взаємодії або відсутність зворотного зв'язку створюють передумови для накопичення напруження та загострення конфліктів.

У сучасних умовах підлітки щоденно стикаються з різноманітними труднощами та викликами, які можуть перевищувати їхні психологічні ресурси. Інтенсивність навчального навантаження, соціальні очікування, потреба у самоствердженні та пошуку ідентичності часто супроводжуються переживанням стресу. Це, у свою чергу, впливає на якість міжособистісних взаємовідносин, рівень емоційної стабільності та ефективність соціальної взаємодії. Зниження психологічного благополуччя може проявлятися у підвищеній конфліктності, замкненості або труднощах у встановленні контактів.

Водночас ефективність взаємовідносин у підлітковому колективі значною мірою залежить від здатності учасників враховувати контекст ситуації,

інтенсивність емоційних переживань, а також соціокультурні чинники, що впливають на поведінку. Врахування цих аспектів дозволяє краще зрозуміти природу міжособистісних процесів і сприяє формуванню більш гармонійних та конструктивних взаємовідносин у підлітковому середовищі [35,с.37-45].

Отже, особливості становлення та розвитку взаємовідносин у підлітковому колективі визначаються складною взаємодією когнітивних, емоційних і соціальних чинників. Теоретичні підходи Ф. Гайдера, А. Тайфела та Г. Саллівана дозволяють глибше зрозуміти механізми формування міжособистісних зв'язків, виникнення напруження та розвитку групових процесів. Саме ці механізми лежать в основі формування соціально зрілої особистості та визначають ефективність її взаємодії з іншими у процесі соціалізації.

При оцінці ефективності застосованої копінг-стратегії слід враховувати, коли була використана ця стратегія, звертається увага на те, чи використовували її до дії стресора, під час або після його дії, тобто враховують актуальний період подолання стресу. Зазначимо, що вибір влаштовує поведінки визначатися як зовнішніми факторами (такими як тип ситуації, послідовність і частота застосування тощо), і внутрішніми (особистісними рисами і диспозиціями тощо). При розгляді взаємозв'язку копінг-поведінки та факторів «великої п'ятірки» було встановлено, що особистісні риси мають достовірно значущі взаємозв'язки з деякими копінг-стратегіями. Так наприклад, за наявності нейротизму у своєму профілі, особистості не властиве застосування когнітивного переструктурування проблеми, вони частіше вдаються до таких стратегій, як уникнення вирішення проблем (вживання алкоголю, ліків), вираження негативних емоцій, фантазування (прийняття бажаного за дійсне), заперечення. До активного вирішення проблеми, залучення до діяльності, до когнітивного переформулювання звертаються особи за високих показників сумлінності, проте їм не властиве звернення до заперечення та «заспокійливих» засобів. До такої копінг-поведінки, як активне вирішення проблеми та когнітивне переформулювання, а також пошук соціальної підтримки,

звертаються переважно особистості за наявності в профілі екстраверсії [26, с.45-47].

Питання взаємозв'язку копінг поведінки з інтелектом також актуальне і привертає увагу. М.М. Денисенко в рамках цієї проблеми було проведено роботу зі студентами та встановлено, що академічний (вербальний) інтелект виявляється у відмові від застосування непродуктивних унікальних копінг-стратегій та емоційно-орієнтованого копінгу. А практичний інтелект взаємопов'язаний з меншим вибором проблемно-орієнтованої власної поведінки [13]. На вибірці дітей також було проведено дослідження взаємозв'язку особливостей інтелекту та копінг-стратегій А.І. Дудкою, у межах цього дослідження було встановлено, що інтелектуально обдаровані діти воліють звертатися до стратегій когнітивного відволікання, що демонструє їхню високу саморегуляцію [16].

Вибір копінг-поведінки та рівень її ефективності може бути взаємопов'язаний із статтю індивіда та його віком. Так були отримані дані, що в труднощі з'являються в міжособистісних взаєминах (соціальні стресори) чоловіча стать частіше застосовує уникнення і вентильовання емоцій, а жіноча стать вдається до активних копінг-стратегій, орієнтованих на вирішення проблем у цій сфері. Для жінок більшою мірою характерне звернення до таких копінг-стратегій, як пошук емоційної підтримки, зосередження на емоціях та їх активне вираження, уявне уникнення проблеми, залучення до позитивної розмови із самою собою. Щодо віку, то є дані, що чим вищий вік, чим частіше люди вдаються до стратегій позитивного переформулювання та стримування і все менше використовують заперечення [23].

У руслі психоаналітичного напрямку позначені особливості розвитку копінг-стратегій. Копінг-стратегія формується та розвивається спочатку як засіб оволодіння конкретною ситуацією, та пов'язується з певним етапом дитячого розвитку. Виходячи зі структурної теорії, першочергово повинні виявлятися копінг-стратегії, пов'язані з перцептивними процесами (уникнення), потім стратегії в основі яких лежить пам'ять (забуття інформації). Найбільш зрілі та

складні види захисної поведінки, пов'язані з переробкою та переоцінкою інформації формуються та застосовуються останніми в онтогенезі, за ступенем розвитку процесів мислення та уяви [41, с.164-169]. На процес формування та розвитку певних копінг-стратегій впливають зовнішні чи середовищні (наявність специфічної ситуації, дестабілізуючий вплив середовища) і внутрішні чи особистісні (динамічні особливості психіки, наявність досвіду розв'язання проблем адаптації, особливості задоволення базових психологічних потреб особистості) чинники. Наявність специфічної ситуації як умови формування та актуалізації копінг-стратегій, що носить разовий (ситуативний) характер і має безпосередній вплив на прояв тієї чи іншої форми копінг-поведінки, виступаючи своєрідним механізмом її запуску. У той же час дестабілізуючий вплив середовища гратиме роль у генезі копінг стратегій тільки у разі його пролонгованого характеру, а вплив його на особливості копінг-поведінки буде опосередковано внутрішніми особливостями індивіда, які розвиватимуться під цим впливом [4, с.88-90].

Копінг-поведінка значною мірою залежить від соціального оточення. Соціальні взаємовідносини впливають на формування копінг-поведінки кількома шляхами:

1) соціальна підтримка:

- емоційна підтримка: вираження співчуття, розуміння, турботи допомагає людині відчувати себе менш самотньою та тривожною;
- інструментальна підтримка: конкретна допомога у вирішенні проблем (наприклад, фінансова, практична) зменшує відчуття безпорадності;
- інформаційна підтримка: надання порад, рекомендацій, знань допомагає людині краще орієнтуватися в ситуації та знаходити ефективні рішення;

2) соціальні моделі. Спостерігаючи за поведінкою інших людей, ми переймаємо їхні способи подолання стресу. Якщо оточуючі успішно справляються з труднощами, це мотивує нас і підвищує нашу віру у власні сили.

3) соціальні норми. Соціальні норми визначають, які способи подолання стресу є прийнятними в певному соціальному середовищі. Ці норми можуть як сприяти, так і обмежувати розвиток ефективних копінг-стратегій.

4) соціальна ідентичність. Приналежність до певних соціальних груп формує нашу ідентичність і впливає на те, як ми сприймаємо стресові ситуації та шукаємо способи їх подолання.

Із соціальними взаємовідносинами безпосередньо пов'язані різноманітні типи копінг-стратегій, які визначають особливості реагування особистості на стресові ситуації та складні життєві обставини. До таких стратегій належать:

- пошук соціальної підтримки, що передбачає активне звернення по допомогу до значущого соціального оточення (друзів, членів родини, колег, психологів чи інших фахівців);
- кооперація, яка полягає у спільному вирішенні проблем, розподілі відповідальності та взаємній підтримці між людьми;
- конфронтація, що проявляється у відкритому вираженні власних почуттів, думок і потреб, а також у відстоюванні власної позиції у взаємодії з іншими;
- соціальне порівняння, яке включає оцінювання власної ситуації через співставлення її з досвідом інших людей, що може як полегшувати переживання, так і посилювати напруження залежно від характеру порівняння.

Зазначені копінг-стратегії формуються в процесі соціалізації особистості та значною мірою залежать від попереднього досвіду міжособистісної взаємодії. Важливим чинником їх ефективності є якість соціальних зв'язків, адже саме довірчі, емоційно насичені та стабільні взаємини створюють підґрунтя для отримання дієвої підтримки. Людина, яка перебуває в оточенні підтримуючого середовища, має більше ресурсів для подолання труднощів, оскільки може розраховувати не лише на практичну допомогу, а й на емоційне розуміння та прийняття.

При цьому варто зазначити, що ефективність соціальної підтримки не є універсальною і залежить від конкретної ситуації, характеру проблеми, а також

від індивідуальних особливостей особистості. Наприклад, у ситуаціях гострого стресу більш значущою може бути емоційна підтримка (співпереживання, емпатія), тоді як у вирішенні практичних завдань важливішою стає інструментальна допомога (поради, конкретні дії). Таким чином, різні види підтримки виконують різні функції та можуть по-різному впливати на процес подолання труднощів.

Окрему роль у використанні соціальних копінг-стратегій відіграють особистісні риси індивіда, серед яких особливого значення набувають самооцінка, рівень оптимізму, емоційна стабільність, комунікативні здібності та рівень довіри до інших. Особи з високою самооцінкою та позитивним світоглядом частіше звертаються за допомогою та ефективніше її використовують, тоді як люди з низькою самооцінкою можуть уникати соціальної взаємодії або недооцінювати значення підтримки. Крім того, рівень соціальної компетентності впливає на здатність будувати конструктивні взаємини та підтримувати їх у складних ситуаціях.

Соціальні взаємовідносини відіграють ключову роль у формуванні копінг-поведінки, оскільки саме через них людина отримує досвід взаємодії, навчається регулювати емоції та адаптуватися до змін. Наявність розвиненої системи соціальної підтримки сприяє зниженню рівня стресу, підвищенню психологічної стійкості та загального благополуччя особистості. Водночас ізоляція або дефіцит соціальних контактів можуть призводити до поглиблення кризових станів, підвищення тривожності та зниження адаптаційних можливостей.

Важливим теоретичним підґрунтям розуміння копінг-поведінки є концепція Р. Лазаруса і С. Фолкман, які розглядають подолання стресу як процес когнітивної оцінки ситуації. Згідно з їхнім підходом, люди з більшою ймовірністю демонструватимуть конструктивні копінг-стратегії у випадку, коли вони сприймають ситуацію як таку, що піддається контролю. Центральним елементом тут виступає відчуття самоефективності, тобто віра у власну здатність впоратися з труднощами. Високий рівень самоефективності стимулює

активну поведінку, спрямовану на вирішення проблеми, тоді як її низький рівень призводить до пасивності, уникання або емоційного реагування.

У процесі вторинної когнітивної оцінки, яка передбачає аналіз доступних ресурсів та можливостей впливу на ситуацію, індивід визначає, наскільки ефективними можуть бути його дії. Якщо ресурси оцінюються як недостатні, це може спричиняти формування неадаптивних стратегій, таких як уникнення, заперечення або емоційна дезорганізація. Таким чином, суб'єктивне сприйняття ситуації відіграє не меншу роль, ніж об'єктивні обставини.

Подальший розвиток теорії копіngu пов'язаний із дослідженнями Ф. Кохена та Р. Лазаруса, які виділили п'ять основних завдань копіngu, що визначають успішність подолання стресових ситуацій:

1. зменшення негативного впливу обставин та підвищення здатності до відновлення, що передбачає мобілізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів;
2. терпіння та адаптація або трансформація ситуації, залежно від можливості її змінити;
3. підтримка позитивного образу «Я» та впевненості у власних силах, що є ключовим фактором психологічної стійкості;
4. досягнення емоційної рівноваги, тобто здатність регулювати власні переживання;
5. збереження міжособистісних зв'язків, які забезпечують підтримку та сприяють соціальній інтеграції.

Кожне з цих завдань має важливе значення для ефективного функціонування особистості в умовах стресу. Вони взаємопов'язані та взаємодоповнюють одне одного, формуючи цілісну систему адаптаційної поведінки. Особливо важливим є збереження соціальних зв'язків, оскільки саме вони виступають джерелом ресурсів, необхідних для подолання труднощів.

Отже, соціальні взаємовідносини є невід'ємною складовою копіng-поведінки, оскільки вони забезпечують не лише підтримку, але й виступають середовищем формування адаптивних стратегій. Розвиток позитивних, довірчих і стабільних взаємин сприяє підвищенню психологічної стійкості

особистості, зменшенню впливу стресу та ефективному подоланню життєвих труднощів. У цьому контексті особливого значення набуває цілеспрямована робота щодо розвитку соціальних навичок, формування адекватної самооцінки та підвищення рівня самоефективності, що загалом сприяє гармонійному розвитку особистості та її успішній адаптації в сучасному соціальному середовищі.

Становлення та розвиток взаємовідносин у підлітковому колективі є складним і багатовимірним процесом, що зумовлений як віковими психологічними особливостями, так і впливом соціального середовища. У підлітковому віці відбувається активне формування самосвідомості, ціннісних орієнтацій та соціальної ідентичності, що безпосередньо впливає на характер міжособистісної взаємодії. Саме в цей період значущість групи однолітків істотно зростає, а взаємовідносини в колективі стають провідним чинником особистісного розвитку.

Особливістю підліткового колективу є підвищена емоційність взаємодії, прагнення до самоствердження та пошуку свого місця в групі. Підлітки активно оцінюють себе через призму думок інших, що робить міжособистісні відносини надзвичайно значущими та водночас вразливими. Визнання з боку однолітків виступає важливим фактором формування самооцінки, тоді як відторгнення або ігнорування можуть спричиняти внутрішню напругу, тривожність і навіть дезадаптацію.

Взаємовідносини у підлітковому колективі формуються під впливом як індивідуальних особливостей учасників (темперамент, рівень комунікативних навичок, емпатійність, самооцінка), так і групових чинників (норм, цінностей, структури лідерства, психологічного клімату). Важливу роль відіграє не лише кількість соціальних контактів, а передусім їх якість. Довірчі, емоційно насичені взаємини сприяють формуванню відчуття безпеки, прийняття та підтримки, що позитивно впливає на психологічний стан підлітка та його соціальну активність.

Суттєвим аспектом розвитку взаємовідносин є різноманітні форми соціальної взаємодії, які включають емоційну підтримку, обмін інформацією, взаємодопомогу та спільну діяльність. Емоційна підтримка проявляється у співчутті, розумінні, здатності вислухати та прийняти іншого, що особливо важливо в умовах переживання труднощів. Інформаційна взаємодія передбачає обмін думками, порадами та досвідом, що сприяє кращому розумінню ситуацій і прийняттю рішень. Інструментальна допомога, зокрема у навчанні чи повсякденних справах, також зміцнює взаємовідносини та формує навички співпраці.

У структурі підліткового колективу особливе місце посідають різні види соціальних зв'язків. Сімейні взаємини залишаються важливою основою емоційної стабільності, однак у підлітковому віці значущість дружніх зв'язків істотно зростає. Друзі стають джерелом підтримки, взаєморозуміння та соціального навчання. Водночас взаємовідносини в навчальному середовищі, зокрема з однокласниками та педагогами, впливають на формування соціальних ролей, відповідальності та комунікативної компетентності. Участь у різних групах, гуртках чи неформальних об'єднаннях сприяє розвитку почуття приналежності та соціальної ідентичності.

Важливо підкреслити, що ефективність взаємовідносин у підлітковому колективі значною мірою визначається їх якісними характеристиками. Поверхневі або формальні контакти не забезпечують належного рівня підтримки, тоді як глибокі, довірливі взаємини сприяють розвитку емпатії, взаємоповаги та відповідальності. Крім того, індивідуальні потреби підлітків у спілкуванні можуть суттєво відрізнятися: одні потребують більшої емоційної близькості, інші – автономії та незалежності, що також впливає на характер взаємодії в групі.

Не менш важливим аспектом є виникнення міжособистісного напруження та конфліктів, які є закономірною складовою розвитку підліткового колективу. Суперечності можуть виникати через розбіжності в цінностях, інтересах, соціальних ролях або статусних позиціях. Водночас саме

через подолання таких ситуацій підлітки набувають досвіду конструктивної взаємодії, навчаються відстоювати власну позицію, враховувати інтереси інших та розвивати навички комунікації.

Характер протікання конфліктів і загальний психологічний клімат у колективі значною мірою залежать від рівня соціально-психологічної зрілості групи, стилю лідерства та сформованості норм взаємодії. Наявність позитивного лідера, який сприяє згуртованості та підтримці, може значно покращити атмосферу в колективі, тоді як авторитарні або деструктивні моделі взаємодії здатні посилювати напруження та ізоляцію окремих учасників.

Отже, становлення та розвиток взаємовідносин у підлітковому колективі є динамічним процесом, у якому поєднуються індивідуальні та групові чинники. Взаємодія з однолітками виступає важливим середовищем соціалізації, формування особистісних якостей і життєвих компетентностей. Якість міжособистісних зв'язків, рівень взаємної підтримки, характер комунікації та здатність до конструктивного вирішення конфліктів визначають ефективність функціонування підліткового колективу та сприяють гармонійному розвитку особистості.

1.3. Теоретико-методологічні засади дослідження психологічного клімату підліткових груп

Психологічний клімат підліткової групи є складним інтегративним утворенням, що формується під впливом сукупності особистісних, міжособистісних і ситуативних чинників. Він відображає загальний емоційний фон групового життя, особливості взаємного сприйняття, рівень довіри, згуртованості, безпеки, підтримки та характер міжособистісних відносин між учасниками групи. У підлітковому віці проблема психологічного клімату набуває особливого значення, оскільки саме в цей період група однолітків стає одним із провідних агентів соціалізації, а оцінка з боку ровесників істотно впливає на самосвідомість, самооцінку та емоційне благополуччя особистості.

Відтак дослідження психологічного клімату підліткових груп потребує опори на комплекс теоретичних і методологічних підходів, які дають змогу виявити як структурні характеристики групи, так і внутрішні психологічні механізми, що зумовлюють її функціонування.

У вітчизняній психологічній традиції групові процеси розглядаються як закономірний прояв соціального розвитку особистості, що здійснюється в умовах постійної взаємодії, обміну смислами, нормами та емоційними станами. Психологічний клімат у цьому контексті постає не як випадкова сукупність емоційних реакцій, а як відносно стійка характеристика групи, яка формується внаслідок взаємодії протилежно спрямованих тенденцій – потреб, мотивів, цінностей, цілей і очікувань її членів. Саме тому клімат групи не можна зводити лише до зовнішньої атмосфери спілкування: він є показником глибших соціально-психологічних процесів, які відбуваються в підлітковому колективі та визначають якість його функціонування. Такий підхід дозволяє трактувати суперечності, напруження чи конфлікти не тільки як негативне явище, а і як прояв внутрішніх і зовнішніх протиріч, що можуть мати як деструктивний, так і конструктивний характер залежно від способу їх переживання та розв'язання [22,с.125].

Значне методологічне значення для вивчення психологічного клімату підліткових груп має суб'єктно-діяльнісний підхід, представлений у працях Сергія Максименка. Учений підкреслює, що характер реагування особистості на складні міжособистісні ситуації пов'язаний із рівнем розвитку її суб'єктності. Під суб'єктністю розуміється здатність підлітка усвідомлювати власну активність, брати відповідальність за свої вчинки, регулювати поведінку та впливати на перебіг взаємодії. Для дослідження психологічного клімату це положення є надзвичайно важливим, оскільки саме рівень суб'єктності членів групи визначає, чи буде підлітковий колектив здатний до конструктивного спілкування, взаємопідтримки та вироблення спільних норм, чи, навпаки, характеризуватиметься хаотичністю, емоційною нестабільністю та високою конфліктністю.

Суб'єктна позиція підлітка дає йому змогу не бути пасивним об'єктом групового тиску, а виступати активним учасником соціальної взаємодії. У групі з більш високим рівнем суб'єктної зрілості її учасники здатні усвідомлювати наслідки власної поведінки для інших, брати до уваги групові інтереси та підтримувати сприятливу атмосферу взаємодії. Це, своєю чергою, позитивно позначається на психологічному кліматі, оскільки створює умови для розвитку взаємоповаги, довіри та відкритості. Якщо ж суб'єктність недостатньо сформована, то підлітки частіше виявляють імпульсивність, схильність до зовнішнього звинувачення, безвідповідальність і залежність від ситуативних емоційних реакцій, що погіршує психологічний клімат групи.

Важливим психологічним механізмом, який визначає якість групової атмосфери, є рефлексія. Саме здатність аналізувати власні переживання, мотиви, реакції, а також розуміти позицію іншого виступає основою для формування сприятливого психологічного клімату. У підлітковому віці рефлексія набуває особливого значення, оскільки цей період пов'язаний із розвитком самосвідомості, інтересом до внутрішнього світу та потребою в самопізнанні. Зріла рефлексія дає змогу підлітку дистанціюватися від безпосередніх емоційних імпульсів, об'єктивніше оцінити ситуацію, уникнути поспішних висновків та обрати більш конструктивну модель взаємодії. У груповому контексті це сприяє зниженню напруженості, зменшенню кількості непорозумінь і переходу від емоційного протистояння до змістовного обговорення проблем.

Не менш важливою складовою психологічного клімату є саморегуляція. Здатність підлітка керувати власними емоціями, стримувати агресивні імпульси, контролювати поведінку і зосереджуватися на спільному результаті значною мірою визначає характер його включення в групову взаємодію. За умов високого рівня саморегуляції навіть наявність суперечностей у групі не обов'язково призводить до погіршення психологічного клімату, оскільки учасники здатні зберігати емоційну рівновагу, підтримувати комунікацію та шукати прийнятні способи розв'язання проблем. У такому разі суперечності

можуть навіть виконувати конструктивну функцію, сприяючи уточненню позицій, виробленню спільних норм і поглибленню взаєморозуміння [21,с.40].

Натомість низький рівень саморегуляції зумовлює імпульсивність, емоційну нестабільність, підвищену вразливість та схильність до афективних вибухів. У підліткових групах це часто проявляється у швидкому поширенні негативних емоцій, взаємних образах, загостренні боротьби за статус і формуванні несприятливого емоційного фону. За відсутності розвиненої рефлексії та емоційного контролю поведінка окремих учасників починає оцінюватися спрощено, через призму особистих симпатій чи антипатій, що підсилює недовіру, провокує непорозуміння і загалом ускладнює психологічний клімат групи.

Важливий внесок у теоретичне обґрунтування дослідження психологічного клімату зробила Тетяна Титаренко, яка акцентувала увагу на смислових структурах особистості. На її думку, визначальним для переживання будь-якої соціальної ситуації є не лише її об'єктивний зміст, а й індивідуальна інтерпретація. Це означає, що одна й та сама подія в підлітковій групі – зауваження однокласника, критика, ігнорування чи суперечка – може сприйматися різними учасниками по-різному: як загроза, як виклик або як ситуація, що відкриває можливості для зростання. Саме смислотворчий компонент визначає емоційне забарвлення подій, впливає на рівень напруження у взаєминах та формує загальний психологічний клімат групи [19,с.95].

З позицій цього підходу психологічний клімат підліткової групи не може бути адекватно досліджений без урахування того, як самі підлітки інтерпретують власне місце в групі, як вони переживають прийняття або відторгнення, як оцінюють взаємини з ровесниками. Отже, методологія вивчення клімату має включати не лише фіксацію зовнішніх проявів взаємодії, а й аналіз внутрішніх смислів, які стоять за поведінкою учасників групи. Це зумовлює доцільність використання комплексного підходу, що поєднує спостереження, анкетування, психодіагностичні методики та якісне вивчення суб'єктивного досвіду підлітків.

У межах теорії рис особистості суттєвий внесок у розуміння індивідуальних відмінностей, що впливають на психологічний клімат групи, зробив Ганс Айзенк. Його положення дозволяють пояснити, чому за схожих умов одні підлітки сприяють стабілізації та гармонізації взаємин, а інші, навпаки, підвищують рівень напруження в групі. Високий рівень нейротизму корелює з підвищеною тривожністю, емоційною лабільністю, чутливістю до оцінки та схильністю до інтенсивного переживання міжособистісних суперечностей. Такі учасники групи можуть гостріше реагувати на зауваження, швидше втрачати відчуття психологічної безпеки і тим самим негативно впливати на емоційний фон колективу.

Екстраверсія, своєю чергою, впливає на стиль комунікації та ступінь соціальної активності. Екстравертовані підлітки частіше ініціюють контакт, швидше включаються у спільну діяльність, охочіше висловлюють думки та прагнуть соціального визнання. Інтровертовані підлітки можуть бути більш стриманими, менш відкритими до широкого спілкування, іноді схильними до прихованого переживання напруження. У дослідженні психологічного клімату важливо враховувати, що і екстраверсія, і інтроверсія самі по собі не є позитивними чи негативними якостями; однак їх поєднання з іншими рисами – емоційною стабільністю, терпимістю, рівнем самоконтролю – суттєво визначає характер групової атмосфери.

Факторний підхід Раймонда Кеттела також має важливе методологічне значення, оскільки дозволяє емпірично виокремити риси, які можуть бути пов'язані з якістю міжособистісної взаємодії в підліткових групах. Зокрема, домінантність, підозрілість, імпульсивність, емоційна нестабільність та низька терпимість до фрустрації створюють передумови для напруженого психологічного клімату. Якщо в групі переважають учасники з високою домінантністю та водночас недостатньо розвиненою здатністю до співпраці, це може спричиняти боротьбу за вплив, конкуренцію, жорстке відстоювання позицій та зростання емоційної напруженості. Натомість поєднання

доброзичливості, емоційної зрілості, гнучкості та терпимості створює основу для сприятливої групової атмосфери [3,с.77].

З позицій гуманістичної психології Карл Роджерс розглядав якість міжособистісних відносин як похідну від внутрішньої узгодженості особистості. На його думку, джерелом напруження у взаємодії може бути невідповідність між «Я-концепцією» людини та її реальним досвідом. Для підліткового віку ця проблема є особливо значущою, оскільки саме в цей період Я-концепція перебуває в процесі активного становлення. Якщо підліток не отримує безумовного прийняття, підтримки та визнання, у нього може формуватися внутрішня тривога, невпевненість, захисність, що надалі проявляється у взаєминах із ровесниками як агресія, замкненість, підозріливість або демонстративна поведінка. У цьому аспекті розвиток емпатії, автентичності та відкритості до досвіду виступає важливою умовою формування сприятливого психологічного клімату групи.

Гуманістичний підхід є цінним для методології дослідження психологічного клімату ще й тому, що акцентує увагу на суб'єктивному відчутті прийняття, психологічної безпеки та цінності особистості у групі. Для підлітка важливо не лише фактично бути включеним у взаємодію, а й відчувати, що його приймають, розуміють і поважають. Відсутність такого переживання здатна суттєво погіршувати сприйняття групової атмосфери навіть тоді, коли зовнішньо колектив виглядає благополучним. Отже, при дослідженні клімату підліткових груп необхідно враховувати не тільки об'єктивні показники взаємодії, а й суб'єктивне переживання групової належності.

Важливим індивідуально-психологічним чинником, що впливає на психологічний клімат підліткової групи, є стиль поведінки особистості в суперечливих або напружених ситуаціях. Саме стиль реагування визначає характер взаємодії з партнером, динаміку розвитку непорозумінь і загальний емоційний фон групи. Він відображає поєднання мотиваційних установок, ціннісних орієнтацій, рівня саморегуляції та комунікативних навичок, а тому

може розглядатися як інтегративний показник особистісної зрілості [8,с.145]. Для підліткового середовища це особливо актуально, оскільки в цьому віці ще триває становлення моделей соціальної поведінки, формуються звички взаємодії, закріплюються способи реагування на труднощі та міжособистісні суперечності.

З методологічної точки зору дослідження психологічного клімату підліткових груп повинно спиратися на системний, особистісно орієнтований і діяльнісний підходи. Системний підхід дозволяє розглядати клімат як результат взаємодії багатьох елементів – індивідуальних рис учасників, структури групи, норм, цінностей, ролей і характеру спілкування. Особистісно орієнтований підхід акцентує увагу на унікальному досвіді кожного підлітка, на його переживанні прийняття, безпеки, підтримки чи напруження в групі. Діяльнісний підхід дає змогу простежити, як спільна активність, співробітництво, розподіл ролей і відповідальності впливають на формування атмосфери в колективі.

У методичному плані дослідження психологічного клімату підліткових груп має бути комплексним. Воно повинно охоплювати аналіз міжособистісних відносин, рівня згуртованості, особливостей лідерства, емоційної насиченості комунікації, взаємних оцінок та індивідуального самопочуття учасників у групі. Доцільним є поєднання кількісних і якісних методів: психодіагностичних опитувальників, соціометричних процедур, спостереження, бесіди, аналізу продуктів діяльності та інтерпретації суб'єктивних висловлювань підлітків щодо атмосфери в групі. Лише такий багаторівневий підхід дає змогу адекватно відобразити як видимі, так і приховані аспекти психологічного клімату.

Отже, теоретико-методологічні засади дослідження психологічного клімату підліткових груп ґрунтуються на визнанні багатофакторності цього явища, його залежності від індивідуально-психологічних особливостей підлітків, смислової інтерпретації взаємодії, рівня суб'єктності, рефлексії, саморегуляції, а також від системи групових норм і характеру спільної діяльності. Психологічний клімат підліткової групи постає як цілісна

характеристика міжособистісної взаємодії, що відображає не лише емоційний стан колективу, а й рівень його соціально-психологічної зрілості. Саме тому його дослідження вимагає опори на комплекс взаємодоповнювальних підходів і методів, здатних розкрити як внутрішні механізми групової динаміки, так і суб'єктивний досвід кожного учасника групи.

У межах соціально-психологічного підходу важливе місце у вивченні міжособистісної взаємодії та формування психологічного клімату групи посідає модель Кеннета Томаса та Ральфа Кілменна, яка описує п'ять базових стратегій поведінки в ситуації суперечності: конкуренцію, співробітництво, компроміс, уникнення та пристосування. Для дослідження психологічного клімату підліткових груп ця модель має особливу цінність, оскільки дає змогу пояснити, яким чином різні способи реагування на напруження, розбіжності чи незгоду впливають на загальну атмосферу в колективі, рівень довіри між його учасниками та характер міжособистісних зв'язків. Теоретичною основою цієї моделі є дві координати – рівень орієнтації особистості на власні інтереси, тобто асертивність, та рівень орієнтації на інтереси партнера, тобто кооперативність. Саме співвідношення цих двох параметрів визначає вибір тієї чи іншої поведінкової стратегії, а отже, впливає і на характер групових процесів, і на якість психологічного клімату загалом.

У підліткових групах ця модель є особливо доречною, оскільки в цьому віці ще триває активне становлення комунікативної культури, формуються навички соціальної взаємодії, закріплюються уявлення про прийнятні способи відстоювання власної позиції. Саме тому психологічний клімат підліткової групи значною мірою залежить від того, які саме стратегії переважають у взаємодії її членів. Якщо домінують жорсткі, конфронтаційні форми поведінки, атмосфера в групі поступово стає напруженою, нестабільною, емоційно виснажливою. Якщо ж більшість учасників орієнтується на співробітництво, взаєморозуміння та узгодження позицій, у групі формується більш сприятливий клімат, що характеризується довірою, безпекою та відкритістю до спілкування.

Конкуренція, згідно з цією моделлю, характеризується високою орієнтацією на власні інтереси та низьким рівнем урахування інтересів іншого. У такому випадку особистість прагне до перемоги, наполегливо відстоює власну позицію, іноді ігноруючи почуття, емоційний стан або потреби партнера. У підліткових групах подібна стратегія може проявлятися у прагненні до домінування, боротьбі за статус, популярність чи лідерство, небажанні зважати на іншу думку, підвищеній схильності до суперництва. Хоча така стратегія інколи може бути ефективною у ситуаціях, що вимагають швидкого прийняття рішень або захисту принципових позицій, у межах постійної групової взаємодії вона часто призводить до зростання емоційного напруження, посилення протистояння, образ і ризику руйнування міжособистісних зв'язків. У підлітковому середовищі часте використання конкуренції як домінуючої моделі поведінки може значно погіршувати психологічний клімат групи, формуючи атмосферу недовіри, прихованої ворожості та боротьби за вплив.

На противагу конкуренції, співробітництво передбачає високий рівень як асертивності, так і кооперативності. Особистість не відмовляється від власної позиції, але водночас прагне зрозуміти інтереси іншого, відкрито обговорює проблему, шукає рішення, яке максимально задовольнить обидві сторони. У підліткових групах така стратегія має особливе значення, оскільки сприяє формуванню навичок діалогу, взаємоповаги, узгодження інтересів та розвитку групової згуртованості. Саме співробітництво є найбільш конструктивною основою для підтримання сприятливого психологічного клімату, адже воно знижує рівень емоційного напруження, підвищує довіру між учасниками, створює умови для відкритої комунікації та зміцнення взаємин[10,с.66]. Для підліткового колективу це особливо важливо, оскільки в такому середовищі кожен учасник відчуває більшу психологічну безпеку, значущість власної думки та можливість бути почутим.

Компроміс займає проміжну позицію між жорстким відстоюванням інтересів і повною орієнтацією на іншого. Він ґрунтується на взаємних поступках і дає змогу доволі швидко знизити інтенсивність протистояння. У

підліткових групах компроміс часто виявляється прийнятним способом тимчасового врегулювання суперечностей, особливо тоді, коли важливо зберегти робочі або дружні відносини. Водночас ця стратегія не завжди забезпечує повне задоволення потреб усіх учасників, а тому за певних умов може лише частково стабілізувати атмосферу в групі. Якщо компроміс застосовується як єдиний спосіб вирішення суперечностей без глибшого розуміння причин напруження, невдоволення може зберігатися у прихованій формі. Однак як елемент зрілої групової взаємодії компроміс усе ж має позитивне значення, оскільки формує у підлітків навички домовленості, взаємних поступок і соціальної гнучкості.

Уникнення характеризується низьким рівнем орієнтації як на власні, так і на чужі інтереси. Особистість намагається дистанціюватися від проблемної ситуації, відкласти її розв'язання або взагалі не вступати у взаємодію, пов'язану з напруженням. У підлітковому колективі така стратегія може зовні знижувати відкриту конфліктність, створюючи ілюзію спокою, однак фактично вона часто сприяє накопиченню невирішених суперечностей. Підлітки, які уникають обговорення проблем, нерідко переживають внутрішнє невдоволення, образу, відчуття непочутості, що поступово погіршує їхнє самопочуття в групі. Тому з погляду дослідження психологічного клімату уникнення є важливим показником прихованої напруженості, яка не завжди має зовнішні прояви, але істотно впливає на атмосферу взаємин у колективі.

Пристосування передбачає відмову від власних інтересів на користь партнера задля збереження добрих стосунків або уникнення відкритого зіткнення. У підліткових групах ця стратегія може бути властива учасникам із нижчим соціальним статусом, підвищеною тривожністю, невпевненістю в собі або сильним прагненням до схвалення. На перший погляд така поведінка може знижувати відкриту конфліктність і сприяти зовнішній стабільності групи. Проте систематичне використання пристосування нерідко призводить до внутрішньої фрустрації, накопичення невисловленого невдоволення, зниження самооцінки та формування прихованої напруги. Саме тому для аналізу

психологічного клімату підліткових груп важливо враховувати не лише зовнішню безконфліктність, а й те, якою ціною вона досягається – через справжню взаємоповагу чи через придушення індивідуальних потреб окремих учасників.

Отже, модель Томаса – Кілменна має суттєве методологічне значення для дослідження психологічного клімату підліткових груп, оскільки дозволяє аналізувати не лише окремі конфліктні ситуації, а й сталі способи взаємодії, що визначають емоційну атмосферу в колективі. Типові стратегії реагування на суперечності можуть розглядатися як один із важливих показників групової зрілості, рівня психологічної безпеки та якості міжособистісних відносин. У підлітковому віці, коли моделі соціальної поведінки ще перебувають у стані активного становлення, вивчення таких стратегій є необхідною умовою для розуміння механізмів формування сприятливого або несприятливого психологічного клімату.

Значну роль у формуванні психологічного клімату групи відіграє рівень емоційного інтелекту, тобто здатності розпізнавати, розуміти, інтерпретувати та регулювати власні емоції й емоції інших людей. Для підліткових груп цей чинник є особливо важливим, оскільки саме в підлітковому віці емоційна сфера характеризується підвищеною чутливістю, нестабільністю та інтенсивністю переживань. Дослідження Деніела Гоулмана показали, що особи з високим рівнем емоційної компетентності краще адаптуються до соціальних стресорів, ефективніше керують імпульсивними реакціями та рідше допускають ескалацію напруження у взаєминах [15,с.28]. У межах підліткової групи високий рівень емоційного інтелекту сприяє більш уважному ставленню до переживань інших, розвитку емпатії, зниженню агресивності та підвищенню якості комунікації. Відповідно, він є одним із важливих індивідуально-психологічних чинників сприятливого клімату.

Когнітивні чинники також мають принципове значення для дослідження психологічного клімату підліткових груп. Відповідно до концепції когнітивної оцінки стресу Річарда Лазаруса, напруження виникає тоді, коли ситуація

сприймається як загрозна та така, що перевищує ресурси особистості. У контексті підліткової групи це означає, що одна й та сама подія – критика, суперечка, ігнорування, конкуренція або зміна статусу – може мати різну психологічну вагу залежно від того, як саме її оцінює конкретний підліток. Якщо взаємодія сприймається як небезпечна, принизлива або така, що загрожує самоповазі, це посилює емоційне напруження і негативно позначається на загальному кліматі групи. Якщо ж ситуація оцінюється як така, що піддається контролю або може бути конструктивно розв’язана, то навіть за наявності суперечностей атмосфера в групі залишається більш стабільною. Отже, суб’єктивна оцінка власних можливостей і доступних ресурсів безпосередньо впливає на інтенсивність переживання напруження та на якість психологічного клімату в колективі.

Окрему увагу в теоретико-методологічному аналізі слід приділити мотиваційній сфері особистості. Нереалізовані потреби у визнанні, повазі, автономії, безпеці, підтримці та груповій належності можуть виступати латентним джерелом напруження в підлітковому колективі. Для підлітка саме група однолітків часто є основним простором самоствердження, соціального порівняння і переживання власної значущості. Якщо групове середовище не забезпечує задоволення базових соціально-психологічних потреб, формується фрустрація, яка підвищує чутливість до будь-яких суперечностей, зауважень чи ознак неприйняття [19,с.40]. Унаслідок цього навіть незначні труднощі взаємодії можуть набувати для підлітка високої емоційної ваги й негативно впливати не лише на його індивідуальне самопочуття, а й на загальну атмосферу в групі.

Таким чином, психологічний клімат підліткової групи формується під впливом комплексу особистісних характеристик, серед яких важливе місце посідають рівень емоційної стабільності, особливості Я-концепції, стиль поведінки у суперечливих ситуаціях, розвиненість рефлексії, емоційного інтелекту, когнітивні оцінки ситуації та мотиваційні установки. Конструктивне регулювання напруження та підтримання сприятливого клімату можливе за

умови сформованої здатності до саморегуляції, емпатійного розуміння партнера, відкритої комунікації та орієнтації на співробітництво як провідний спосіб соціальної взаємодії. Для підліткових груп це особливо важливо, оскільки саме в такому середовищі відбувається не лише емоційне благополуччя кожного учасника, а й становлення навичок соціальної зрілості.

Теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми особистості та її функціонування у системі групових взаємовідносин засвідчив, що особистість є складною, багаторівневою та динамічною системою, яка формується у процесі соціалізації та активної взаємодії з іншими людьми. У працях українських учених, зокрема Григорія Костюка, Сергія Максименка та Тетяни Титаренко, особистість розглядається як суб'єкт життєтворчості, носій смислів і активний учасник соціальної взаємодії. Такий підхід має фундаментальне значення для дослідження психологічного клімату підліткових груп, оскільки дозволяє розглядати кожного учасника не лише як об'єкт впливу колективу, а як активного творця групової атмосфери. Підліток не просто адаптується до умов групи, а й трансформує її, впливаючи на характер міжособистісних зв'язків, емоційний фон, рівень згуртованості та способи розв'язання суперечностей [19,с.41].

З цього погляду психологічний клімат підліткової групи не може бути пояснений лише структурними характеристиками колективу чи зовнішніми умовами його функціонування. Він виникає як результат постійної взаємодії індивідуальних особливостей учасників, їхніх ціннісних орієнтацій, емоційних станів, мотивацій, комунікативних практик і способів інтерпретації соціальної реальності. Тому теоретико-методологічне дослідження клімату потребує комплексного підходу, який поєднує положення соціальної психології, психології особистості, вікової психології та психології групової динаміки. Саме така інтеграція дозволяє всебічно розкрити природу психологічного клімату підліткових груп, виявити його детермінанти та обґрунтувати методичні засоби його емпіричного вивчення.

Отже, розгляд моделі Томаса – Кілменна, концепції емоційного інтелекту Д. Гоулмана, когнітивної оцінки стресу Р. Лазаруса, а також положень українських дослідників особистості дає підстави стверджувати, що психологічний клімат підліткової групи є результатом складної взаємодії поведінкових, емоційних, когнітивних і мотиваційних чинників. Саме тому його вивчення має спиратися на багатовимірний теоретико-методологічний підхід, який дозволяє не лише описати зовнішні прояви групової атмосфери, а й зрозуміти внутрішні механізми її формування та змін.

У межах зарубіжних концепцій – теорії рис Гордон Олпорт, факторного підходу У межах теоретико-методологічного аналізу психологічного клімату підліткових груп у працях Раймонда Кеттела, біологічно орієнтованій моделі Ганса Айзенка, теорії групової динаміки Курта Левіна та гуманістичній психології Карла Роджерса підкреслюється, що індивідуально-психологічні характеристики особистості істотно впливають на стиль її взаємодії в групі, рівень соціальної активності, схильність до кооперації або конфронтації, а також на інтенсивність переживання міжособистісного напруження. У контексті дослідження психологічного клімату підліткових груп це означає, що емоційна атмосфера колективу, характер взаємин між його учасниками та рівень згуртованості значною мірою залежать від особистісних властивостей кожного підлітка та особливостей їх поєднання у груповій взаємодії.

Установлено, що групова взаємодія має системний характер і включає структурні компоненти, зокрема ролі, статуси та норми, динамічні компоненти, пов'язані зі стадіями розвитку групи, лідерством та зміною внутрішніх позицій, а також емоційно-перцептивні компоненти, які відображають взаємне сприйняття, симпатії, антипатії, довіру чи відчуження. У межах дослідження психологічного клімату підліткових груп важливо враховувати, що міжособистісне напруження є не випадковим явищем, а закономірним елементом розвитку групи. Воно виникає внаслідок суперечностей між індивідуальними потребами підлітків і груповими вимогами, невідповідності рольових очікувань, боротьби за статус або визнання, конкуренції за символічні

чи реальні ресурси, а також через розбіжності у ціннісних орієнтаціях. Саме характер переживання і врегулювання таких суперечностей значною мірою визначає, чи буде психологічний клімат групи сприятливим, нейтральним чи напруженим.

Доведено, що особистісні чинники відіграють ключову роль як у виникненні, так і в регуляції емоційного напруження в системі групових взаємин. Рівень емоційної стабільності, особливості Я-концепції, ступінь розвитку рефлексії, емоційного інтелекту, стиль поведінки в суперечливих ситуаціях, характер мотиваційних установок безпосередньо впливають на перебіг взаємодії у підлітковому колективі. Здатність до саморегуляції, емпатійного розуміння партнера, відкритої комунікації та орієнтації на співробітництво сприяє конструктивному розв'язанню суперечностей, зниженню психологічного напруження та формуванню сприятливого психологічного клімату. Водночас дефіцит цих якостей може призводити до емоційної нестабільності, частих непорозумінь, прихованої чи відкритої конфліктності, що негативно позначається на груповій атмосфері.

В останні роки проблема психологічної стійкості та способів подолання стресових ситуацій активно досліджується в психології, оскільки умови, в яких проходить життєдіяльність сучасної людини, часто характеризуються як напружені, нестабільні та такі, що стимулюють розвиток стресу. Це пов'язано з політичними, інформаційними, соціально-економічними, культурними та іншими чинниками. Особливо яскраво ці процеси відбиваються на підлітках, які внаслідок вікової чутливості є однією з найбільш уразливих категорій щодо психологічного впливу. Для дослідження психологічного клімату підліткових груп цей аспект є важливим, оскільки емоційні переживання, внутрішня тривога, невпевненість, соціальна напруженість і відчуття нестабільності безпосередньо впливають на характер взаємин у колективі, на спосіб реагування підлітків на труднощі спілкування та на загальну атмосферу групи.

Підлітковий період є особливим етапом розвитку людини, якому властиві інтенсивні фізичні, психічні та соціальні зміни. Саме тому він часто

супроводжується занепокоєнням, меланхолійними настроями, тривогою, агресивністю та суперечливими почуттями. Крім того, підлітки стикаються з великою кількістю нових і складних життєвих ситуацій, пов'язаних із відносинами з однолітками й дорослими, питаннями навчання, самоствердження, здоров'я та соціального визнання. Усе це відображається на психологічному кліматі підліткових груп, оскільки емоційний стан окремих учасників групи, їхня внутрішня нестабільність чи, навпаки, зрілість і врівноваженість безпосередньо впливають на характер міжособистісної взаємодії.

Разом з тим підлітковий період є не лише кризовим, а й надзвичайно важливим етапом становлення особистості. У цей час відбувається перебудова психічних структур, формуються основи усвідомленої поведінки, моральності, соціальних установок та уявлень про навколишній світ. Соціальне становлення, структурування особистості підлітка, його самопізнання, самосвідомість і самовизначення як суб'єкта активної дії полягає у трансформації його спільної позиції «Я» по відношенню до суспільства на двох складових – «Я і суспільство» та «Я в суспільстві» [47]. У контексті теми підрозділу це означає, що психологічний клімат підліткової групи є важливим середовищем, у якому відбувається це становлення, адже саме в групі однолітків підліток апробує нові соціальні ролі, переживає прийняття чи відторгнення, здобуває досвід співпраці, суперництва, підтримки та самоутвердження.

Особливе значення для розуміння психологічного клімату підліткових груп має положення про те, що підлітки активно інтегруються в соціальне середовище, будують нові стосунки, шукають своє місце в групі, навчаються ефективної взаємодії з однолітками, вчителями та батьками. Успішне подолання труднощів міжособистісної взаємодії підвищує самооцінку підлітка, формує впевненість у власних силах, сприяє кращому розумінню своїх і чужих емоцій, а також удосконалює здатність до емоційної регуляції. Усе це становить важливу передумову сприятливого психологічного клімату, оскільки в групі, де її учасники володіють навичками емоційного самоконтролю,

взаєморозуміння та підтримки, рівень напруження знижується, а атмосфера довіри й безпеки посилюється.

Л. С. Пілецька та Т. В. Карамушка емпіричним шляхом довели, що розвиток окремих здібностей, які утворюють структуру соціальних взаємовідносин, виступає базою для формування особистісних психологічних ресурсів, що є енергетичним, інформаційним і поведінковим потенціалом стратегій долаття, а також сприяє виробленню способів саморегуляції, ускладнюючи та підвищуючи ефективність співвлади [36, с.220]. У межах дослідження психологічного клімату підліткових груп це положення є важливим з огляду на те, що якість соціальних взаємин між підлітками, рівень розвитку їхніх комунікативних та рефлексивних умінь безпосередньо пов'язані зі здатністю підтримувати стабільну та емоційно комфортну атмосферу в групі. При цьому стилі власної поведінки виступають конструкторами свідомої соціальної активності, за допомогою яких підліток не лише долає труднощі, а й впливає на загальний емоційний фон колективу.

В. В. Доценко та П. В. Макаренко вважають, що і соціальні взаємовідносини, і способи поведінкового реагування генерують завдання соціально-психологічної адаптації [15, с.64–66]. На думку дослідників, вплив соціальних взаємовідносин на поведінку особистості виявляється у спільності їхніх функцій, які спрямовані на зниження негативних емоцій та застосування зусиль для усунення негативних впливів складних життєвих ситуацій. У контексті психологічного клімату підліткових груп це дозволяє стверджувати, що характер взаємин між учасниками колективу виконує не лише комунікативну, а й регулятивну функцію: підтримувальні взаємини допомагають знижувати напруження, підвищують рівень психологічної безпеки та сприяють формуванню відчуття приналежності до групи. Крім того, вплив соціальних взаємовідносин на внутрішній стан підлітка проявляється і в схожості структур, пов'язаних із накопиченням ресурсів для подолання стресу або вирішення важкої життєвої ситуації, розумінням ситуації, що склалася,

використанням її когнітивної оцінки, а також оцінкою власних дій з усунення негативного впливу [15, с.65].

Л. Ф. Бурлачук та Є. Ю. Коржова розглядають соціальні взаємовідносини як важливу складову особистості, яка зумовлює характер, особливості перебігу соціально-психологічної адаптації та ефективність подолання стресу і складних життєвих ситуацій, виступаючи своєрідним регулятором поведінки [4, с.184–185]. Для теми психологічного клімату підліткових груп це має особливе значення, оскільки якість взаємодії в колективі прямо залежить від того, наскільки його учасники здатні розуміти поведінку інших людей, прогнозувати наслідки власних дій і правильно інтерпретувати вербальні та невербальні сигнали. Дослідники порівнювали групи учнів старших класів із різним рівнем розвитку соціальних взаємовідносин та встановили, що особам із низьким рівнем таких взаємовідносин властиві складності у прогнозуванні вчинків інших людей, у розумінні їхніх вербальних та невербальних реакцій, а також неадаптивні способи реагування, серед яких активне уникнення, применшення значущості проблеми, самозвинувачення та агресивність [4, с.186–187]. Усе це створює несприятливі передумови для формування психологічного клімату групи, оскільки породжує недовіру, непорозуміння, нестійкість контактів і підвищену конфліктність.

У респондентів із середнім рівнем розвитку соціальних взаємовідносин, за даними Л. Ф. Бурлачука та Є. Ю. Коржової, переважають більш адаптивні форми реагування, пов'язані з проблемним аналізом ситуації, збереженням самовладання, конструктивною активністю та тимчасовим переключенням уваги [4, с.188]. Дослідники зазначають, що такі особи мають досить добрі здібності до аналізу й розпізнавання характеру та динаміки ситуацій міжособистісного спілкування й взаємодії. У контексті психологічного клімату це свідчить про те, що середній рівень розвитку соціально-психологічних умінь уже може забезпечувати достатню стабільність групової атмосфери, знижувати інтенсивність напруження та створювати умови для більш конструктивної взаємодії між підлітками.

Опитані з високими показниками розвитку соціальних взаємовідносин демонструють перевагу як адаптивних, так і окремих ситуативно напружених форм реагування. Маючи розвинені здібності до прогнозування поведінки інших людей і передбачення її наслідків, а також вміння вибудовувати стратегії власної поведінки для досягнення поставленої мети, вони найчастіше використовують проблемний аналіз, збереження самовладання, підтримку інших людей і конструктивну активність [4, с.189]. У межах психологічного клімату підліткової групи це означає, що високий рівень розвитку соціальних взаємин створює кращі передумови для стабільної, підтримувальної та емоційно безпечної атмосфери. Разом із тим дослідники вказують, що навіть у таких осіб можуть проявлятися окремі напружені реакції, зокрема агресивність, якщо ситуація міжособистісної взаємодії є нетиповою або фруструючою. Це ще раз підтверджує складність психологічного клімату як явища, яке формується не лише через загальний рівень зрілості учасників, а й через конкретні умови взаємодії в групі.

На особливості функціонування підлітка в групі впливають особистісні характеристики, зокрема темперамент, рівень тривожності, самооцінка, інтелектуальний розвиток, а також соціальне оточення – сім'я, друзі, школа, культура, норми спілкування. Не менш важливими є характер стресора, тривалість та інтенсивність напруженої ситуації, а також попередній досвід реагування на труднощі. З позицій дослідження психологічного клімату підліткових груп це означає, що атмосфера в колективі не є сталою величиною, а змінюється залежно від внутрішнього стану його учасників, зовнішніх умов групового функціонування та досвіду подолання труднощів у взаємодії. Саме тому для формування сприятливого клімату важливо створювати безпечний простір для висловлення почуттів і думок без осуду, сприяти розвитку навичок саморозуміння, емоційної компетентності, здатності до співробітництва та взаємопідтримки.

Здатність підлітка розпізнавати й виражати власні емоції, а також розуміти емоції інших людей, безпосередньо пов'язана з розвитком емоційного

інтелекту, який є важливою умовою сприятливого психологічного клімату. Аналізуючи власні реакції на стрес, труднощі взаємодії та ситуації соціального напруження, підлітки краще розуміють себе, свої емоції та потреби. Успішне подолання складних життєвих і комунікативних ситуацій сприяє розвитку психологічної стійкості, упевненості в собі та здатності адаптуватися до змін. Це, своєю чергою, позитивно позначається на характері їхніх стосунків із групою, рівні відкритості, доброзичливості та відчуття включеності до колективу.

Підлітки, які мають підтримку з боку батьків, друзів та інших значущих дорослих, легше справляються зі стресом і демонструють більш збалансовану поведінку у взаємодії з однолітками. Спостерігаючи за тим, як інші люди долають труднощі, вони засвоюють нові моделі поведінки, розширюють власний репертуар соціальних реакцій і вчаться ефективніше поводитися у складних ситуаціях. Водночас важливою залишається потреба підлітка відчувати себе частиною соціальної групи та отримувати визнання від однолітків. Саме задоволення цієї потреби є однією з важливих умов формування позитивного психологічного клімату, оскільки почуття прийняття і значущості зменшує внутрішню тривогу, посилює довіру до групи та стимулює конструктивну взаємодію.

Разом із тим окремі підлітки можуть використовувати неефективні або шкідливі способи реагування на стрес і напруження, зокрема агресивну поведінку, самоушкодження, вживання психоактивних речовин чи інші деструктивні форми самозахисту. У контексті дослідження психологічного клімату підліткових груп це має особливу вагу, оскільки подібні прояви не лише свідчать про індивідуальні труднощі особистості, а й здатні негативно впливати на весь колектив, підвищуючи загальний рівень тривожності, нестабільності та напруження. У таких випадках важливим є своєчасне психологічне втручання та підтримка з боку фахівців.

Отже, у межах теоретичного аналізу підтверджено, що особистість є центральним чинником формування психологічного клімату підліткових груп.

Її індивідуально-психологічні характеристики визначають характер включення в групову динаміку, особливості реагування на суперечливі ситуації, рівень емоційної стійкості, здатність до конструктивної регуляції напруження та підтримання сприятливої атмосфери взаємодії. Отримані теоретичні положення становлять методологічну основу для організації емпіричного дослідження психологічного клімату підліткових груп, що буде представлено у наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОВІДНОСИН У ПІДЛІТКОВИХ ГРУПАХ

2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування вибору психодіагностичних методик

Емпіричне дослідження спрямоване на вивчення психологічних особливостей взаємовідносин у підліткових групах у контексті психоемоційного стану та особливостей групової взаємодії. Дослідження проводилося в умовах закладу загальної середньої освіти, що забезпечує природне соціальне середовище функціонування підліткових груп та дозволяє отримати достовірні дані щодо реальних міжособистісних процесів.

У дослідженні взяли участь 20 підлітків віком 13–15 років. Саме цей віковий діапазон характеризується інтенсивним розвитком емоційної сфери, формуванням самосвідомості та підвищеною орієнтацією на групу однолітків. Вибірка є однорідною за соціально-освітніми умовами, оскільки всі учасники навчаються в одному навчальному закладі та перебувають у схожих умовах освітнього середовища. Це дозволяє мінімізувати вплив зовнішніх факторів і зосередитися на внутрішньогрупових психологічних процесах.

Дослідження організовано як послідовний процес збору та аналізу емпіричних даних із подальшим їх порівнянням. Основна увага приділялася фіксації психоемоційного стану підлітків та характеристик психологічного клімату в групі, що дозволяє простежити взаємозв'язок між індивідуальними емоційними показниками та особливостями міжособистісної взаємодії.

Процедура проведення дослідження передбачала групову форму роботи. Усі учасники одночасно проходили психодіагностичні методики в однакових умовах, що забезпечує порівнюваність результатів. Перед початком було надано інструкції щодо заповнення бланків та роз'яснено правила виконання завдань. Виконання методик відбувалося в навчальному приміщенні без зовнішніх відволікаючих факторів.

Особлива увага приділялася дотриманню етичних норм: участь була добровільною, результати – анонімними, без використання персональних даних. Це сприяло більш відкритим відповідям і зменшенню соціально бажаних реакцій.

Для дослідження психоемоційного стану підлітків використано методику САН (самопочуття, активність, настрій), яка дозволяє кількісно зафіксувати поточний функціональний стан особистості в момент обстеження. Методика орієнтована саме на діагностику актуального стану, а не стійких особистісних характеристик, що є важливим у дослідженні міжособистісних взаємовідносин, оскільки емоційний стан безпосередньо впливає на поведінку підлітків у групі.

Конструктивно методика складається з 30 біполярних шкал, кожна з яких представлена парою протилежних за змістом характеристик. Між цими характеристиками розміщена семибальна шкала типу (3 2 1 0 1 2 3), яка відображає ступінь вираженості певного стану. Вибір позиції на шкалі дозволяє зафіксувати не лише напрям (позитивний чи негативний стан), а й інтенсивність переживання.

Кожна з 30 шкал відноситься до однієї з трьох груп показників:

- Самопочуття– характеризує фізичний стан, рівень втоми, загальну працездатність, відчуття сили чи виснаження.
- Активність– відображає динамічні характеристики поведінки: енергійність, рухливість, швидкість реакцій, готовність до діяльності.
- Настрій– описує емоційне тло: задоволеність, оптимізм, радість або, навпаки, пригніченість і негативні переживання.

Розподіл тверджень за шкалами здійснюється відповідно до ключа:

самопочуття – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26;

активність – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28;

настрій – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Процедура проведення методики була стандартизованою для всіх учасників. Дослідження проводилося у груповій формі в навчальному приміщенні. Кожному підлітку надавався бланк із повним переліком шкал (див.

Додаток А). Перед початком виконання надавалася інструкція: необхідно оцінити свій стан на даний момент і обрати цифру, яка найбільш точно його відображає. Додатково наголошувалося на відсутності «правильних» чи «неправильних» відповідей, що сприяло зниженню соціально бажаних реакцій.

Важливою умовою проведення було забезпечення однакових часових і ситуаційних факторів: усі учасники проходили тестування одночасно, без перерв і зовнішніх відволікаючих чинників. Це дозволяє уникнути впливу ситуативних змін стану та забезпечує коректність порівняння результатів.

Обробка результатів включає кілька послідовних етапів. На першому етапі здійснюється перекодування первинних відповідей. Оскільки шкала є симетричною, значення (3 2 1 0 1 2 3) переводяться у бальну систему від 1 до 7 таким чином, щоб позитивні стани завжди відповідали вищим балам, а негативні – нижчим. Це необхідно через те, що розташування позитивного і негативного полюсів у різних шкалах змінюється.

На другому етапі здійснюється розрахунок індивідуальних показників за кожною з трьох шкал. Для цього підсумовуються бали відповідних тверджень і обчислюється середнє арифметичне значення окремо для самопочуття, активності та настрою. Такий підхід дозволяє отримати узагальнений показник кожного компонента психоемоційного стану.

На третьому етапі визначається загальний показник функціонального стану, який може розраховуватися як середнє значення трьох основних шкал. Це дає змогу оцінити загальний рівень психоемоційного благополуччя підлітка.

Інтерпретація результатів базується як на абсолютних значеннях показників, так і на їх співвідношенні. Високі значення (6–7 балів) свідчать про сприятливий стан: добре самопочуття, високу активність і позитивний настрій. Середні значення (4–5 балів) відображають задовільний, відносно стабільний стан. Низькі значення (1–3 бали) вказують на зниження функціонального стану, наявність втоми, емоційного напруження або негативного настрою.

Окрему діагностичну цінність має аналіз співвідношення трьох показників. У збалансованому стані самопочуття, активність і настрої мають

приблизно однакові значення. Якщо спостерігається зниження самопочуття та активності при відносно вищому настрої, це може свідчити про фізичну втоми при збереженні емоційної стабільності. У випадку зниження настрою при нормальних показниках самопочуття та активності можна говорити про емоційне неблагополуччя, пов'язане з міжособистісними труднощами.

У контексті даного дослідження методика САН використовується як інструмент фіксації психоемоційного стану підлітків, що дозволяє встановити зв'язок між внутрішнім станом особистості та особливостями її взаємодії в групі. Отримані результати є основою для подальшого зіставлення з показниками психологічного клімату, що забезпечує комплексний аналіз міжособистісних взаємовідносин у підлітковому середовищі.

Для дослідження особливостей міжособистісних взаємовідносин у підліткових групах використано методику оцінки психологічного клімату у колективі, розроблену А.Ф. Фідлером. Вибір цієї методики зумовлений її спрямованістю на виявлення інтегральної характеристики групової взаємодії – психологічної атмосфери, яка відображає рівень згуртованості, взаєморозуміння, підтримки та емоційного комфорту в колективі.

Методика базується на принципі семантичного диференціала, що дозволяє оцінювати суб'єктивне сприйняття групового середовища через систему протилежних за змістом характеристик. Такий підхід є ефективним у роботі з підлітками, оскільки не потребує складних когнітивних операцій і дозволяє швидко зафіксувати загальне емоційне ставлення до колективу.

Структура методики включає 10 біполярних шкал, кожна з яких представлена парою протилежних характеристик психологічного клімату, зокрема: доброзичливість – ворожість, згода – незгода, задоволеність – незадоволеність, співпраця – її відсутність, взаємна підтримка – взаємні докори тощо. Кожна шкала має восьмибальну градацію (від 1 до 8), що дозволяє визначити ступінь вираженості тієї чи іншої ознаки.

Процедура проведення методики передбачала індивідуальне оцінювання кожним підлітком атмосфери у своєму колективі. Досліджуванам надавався

бланк із переліком шкал, де необхідно було поставити позначку («+») у відповідній позиції між двома протилежними характеристиками. Інструкція передбачала оцінку не окремих осіб, а саме загальної атмосфери групи, що дозволяє уникнути персоналізації відповідей і зосередитися на групових процесах.

Важливою умовою проведення було забезпечення анонімності відповідей, що знижує вплив соціально бажаних реакцій і підвищує достовірність отриманих даних. Оцінювання здійснювалося в однакових умовах для всіх учасників, що забезпечує порівнюваність результатів.

Обробка результатів здійснюється шляхом кількісного підрахунку балів за кожною шкалою. Кожна відповідь має значення від 1 до 8, де:

- значення, розташовані ближче до лівого полюса, відповідають більш позитивній характеристиці клімату;
- значення, розташовані ближче до правого полюса, відображають негативні прояви у взаємовідносинах.

Таким чином, менший сумарний бал відповідає більш сприятливій психологічній атмосфері, а більший – менш сприятливій.

На наступному етапі здійснюється розрахунок загального показника психологічного клімату шляхом підсумовування балів за всіма 10 шкалами. Отриманий результат інтерпретується відповідно до встановлених діапазонів:

- 10–33 бали– сприятливий психологічний клімат (високий рівень);
- 34–55 балів– середній рівень психологічного клімату;
- 56–80 балів– несприятливий психологічний клімат.

Крім індивідуальних показників, методика дозволяє сформувати узагальнений профіль групи. Для цього обчислюється середнє значення за кожною шкалою на основі відповідей усіх учасників. Такий профіль дає можливість виявити сильні та проблемні аспекти взаємодії в колективі, наприклад рівень підтримки, згуртованості, емоційного прийняття або конфліктності.

Інтерпретація результатів передбачає аналіз як загального показника, так і окремих шкал. Це дозволяє визначити, за рахунок яких саме характеристик формується загальна атмосфера: чи є проблеми у сфері співпраці, чи спостерігається емоційна напруженість, чи відсутня взаємна підтримка. Такий підхід забезпечує більш глибоке розуміння структури міжособистісних взаємовідносин у підлітковій групі.

У межах даного дослідження методика Фідлера використовується для кількісної оцінки психологічного клімату як інтегрального показника групової взаємодії. Отримані результати співвідносяться з даними методики САН, що дозволяє встановити взаємозв'язок між психоемоційним станом підлітків та характеристиками міжособистісних відносин у колективі.

У межах дослідження психологічних особливостей взаємовідносин у підліткових групах методики САН та оцінки психологічного клімату за А.Ф. Фідлером використовувалися у взаємозв'язку як взаємодоповнюючі інструменти. Такий підхід дозволяє одночасно охопити як індивідуальний рівень психоемоційного стану, так і груповий рівень соціально-психологічних процесів.

Методика САН забезпечує фіксацію внутрішнього стану підлітка– рівня самопочуття, активності та настрою, що відображає індивідуальне переживання ситуації перебування в колективі. Отримані показники дозволяють оцінити функціональний стан кожного учасника дослідження, визначити наявність емоційного напруження, втоми або позитивного емоційного фону.

Методика А.Ф. Фідлера, у свою чергу, спрямована на оцінку зовнішнього середовища взаємодії– психологічного клімату в групі. Вона дозволяє виявити рівень доброзичливості, згуртованості, співпраці та емоційного комфорту, тобто ті характеристики, які формують загальну атмосферу міжособистісних відносин.

Поєднання цих двох методик забезпечує можливість аналізу двох взаємопов'язаних рівнів:

- індивідуального (психоемоційний стан підлітка);

- групового (психологічний клімат колективу).

Організаційно дослідження передбачало послідовне застосування методик. Спочатку проводилася діагностика за допомогою тесту САН, що дозволяє зафіксувати актуальний стан підлітків без впливу оцінки групи. Після цього застосовувалася методика Фідлера, яка вимагала оцінки колективу в цілому. Така послідовність мінімізує можливий вплив групових суджень на індивідуальні відповіді.

Отримані результати використовуються для подальшого порівняльного аналізу. Зокрема, зіставляються:

- рівень самопочуття, активності та настрою підлітків;
- загальний показник психологічного клімату;
- особливості розподілу індивідуальних оцінок у групі.

Це дозволяє виявити залежності між психоемоційним станом та характеристиками міжособистісних взаємовідносин. Наприклад, низькі показники самопочуття та активності можуть поєднуватися з несприятливим кліматом, тоді як позитивний емоційний стан – із високим рівнем згуртованості та підтримки.

Таким чином, використання двох методик у комплексі забезпечує багатовимірне дослідження підліткової групи, де індивідуальні психологічні характеристики розглядаються у взаємозв'язку з груповими процесами. Отримані емпіричні дані створюють основу для подальшого аналізу психоемоційного стану та психологічного клімату, що буде розкрито у наступному підрозділі.

2.2. Аналіз психоемоційного стану та психологічного клімату у підліткових групах

Діагностика психоемоційного стану підлітків здійснювалася за допомогою методики САН, що дозволяє визначити рівень самопочуття,

активності та настрою на момент обстеження. У дослідженні взяли участь 20 осіб, результати яких були оброблені шляхом перекодування первинних відповідей у бальну шкалу від 1 до 7 та подальшого обчислення середніх значень за кожною з трьох шкал.

На першому етапі було визначено індивідуальні показники за кожним респондентом. Для цього обчислювалися середні значення за шкалами самопочуття, активності та настрою.

Таблиця 2.1

Індивідуальні показники психоемоційного стану підлітків
за методикою САН

№	Самопочуття	Активність	Настрій
1	5,2	5,0	5,8
2	4,8	4,5	5,1
3	5,5	5,3	5,9
4	4,2	4,0	4,6
5	5,9	5,7	6,1
6	4,6	4,3	4,9
7	5,1	5,0	5,4
8	4,0	3,8	4,3
9	5,7	5,4	5,8
10	4,9	4,6	5,2
11	5,3	5,1	5,6
12	4,4	4,2	4,8
13	5,8	5,6	6,0
14	4,7	4,5	5,0
15	5,0	4,8	5,3
16	4,3	4,1	4,7
17	5,6	5,3	5,9
18	4,5	4,2	4,9
19	5,2	5,0	5,5
20	4,6	4,4	5,0

Отримані дані дозволяють простежити індивідуальні варіації психоемоційного стану в межах групи. Значення коливаються переважно в межах 4,0–6,1 бала, що відповідає середньому та наближеному до високого рівню.

Для узагальнення результатів було обчислено середні групові показники за кожною шкалою.

Таблиця 2.2

Середні показники психоемоційного стану підлітків

Показник	Середнє значення
Самопочуття	4,98
Активність	4,78
Настрій	5,33

Аналіз середніх значень свідчить про те, що найвищий показник має настрій, що вказує на переважно позитивне емоційне тло у групі. Дещо нижчими є показники самопочуття та активності, що може свідчити про наявність втоми або зниження енергійності при збереженні емоційної стабільності.

Окрему увагу приділено структурному співвідношенню показників, оскільки воно дозволяє більш точно інтерпретувати стан підлітків. У більшості випадків настрій перевищує рівень самопочуття та активності, що є типовим для ситуацій, коли емоційний стан є відносно стабільним, але фізичні або енергетичні ресурси знижені.

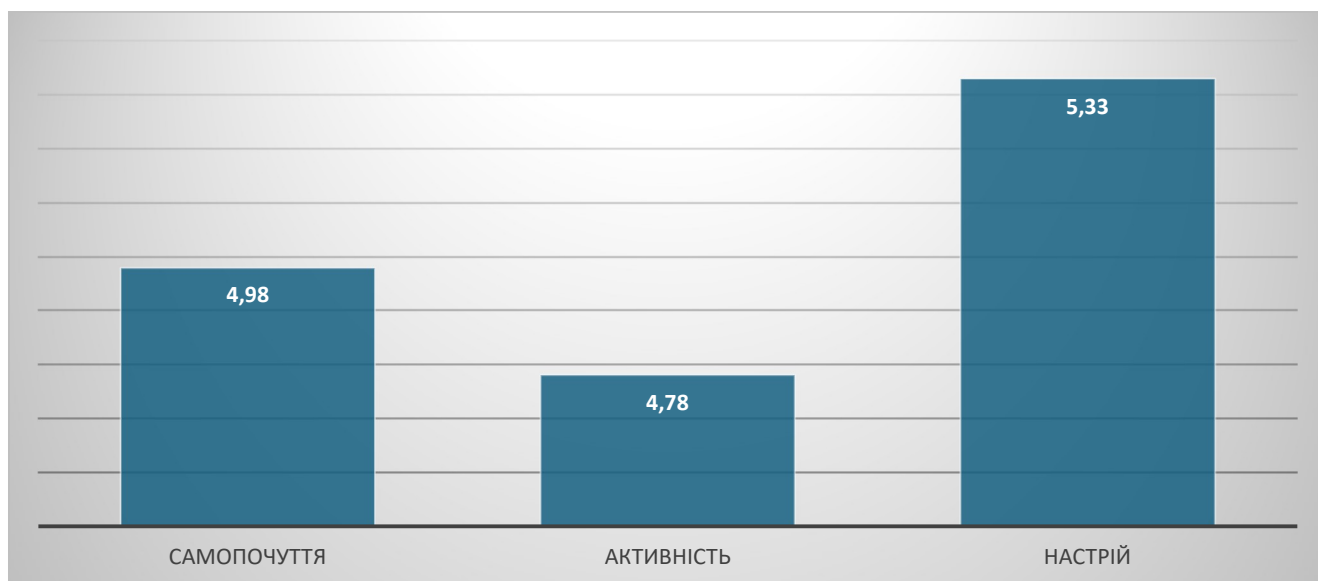


Рис. 2.1 Динаміка середніх показників психоемоційного стану підлітків за методикою САН

Додатково проведено аналіз розподілу рівнів психоемоційного стану серед підлітків. Для цього всі результати було згруповано за трьома рівнями: низький (1–3 бали), середній (4–5 балів) і високий (6–7 балів).

Таблиця 2.3

Розподіл підлітків за рівнями психоемоційного стану (%)

Рівень	Самопочуття	Активність	Настрій
Низький	0%	5%	0%
Середній	65%	75%	60%
Високий	35%	20%	40%

Отримані дані свідчать, що переважає середній рівень за всіма показниками, що є характерним для підліткового віку. Водночас частка високих показників настрою є більшою, ніж активності, що підтверджує раніше виявлену тенденцію.

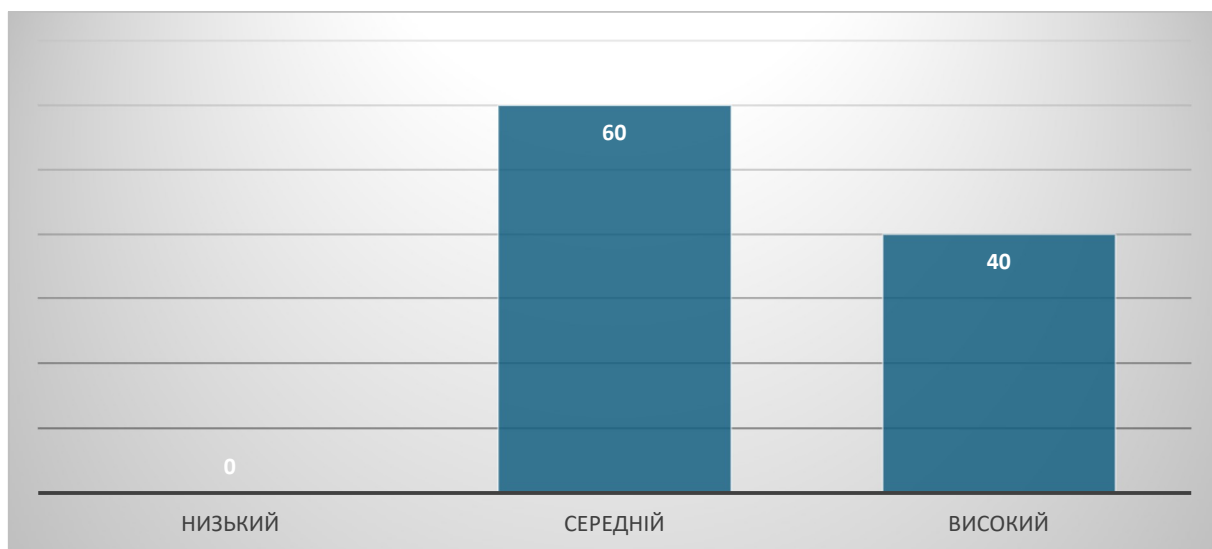


Рис. 2.2 Структура рівнів настрою підлітків за результатами методики САН

Характерною особливістю отриманих результатів є відносне домінування показника настрою над іншими компонентами. Це свідчить про те, що емоційне тло у більшості підлітків залишається позитивним навіть за умов певного

зниження фізичного ресурсу або енергійності. Така ситуація є типовою для підліткового віку, коли емоційна сфера має високу автономність і не завжди прямо залежить від фізичного стану.

Показники активності виявилися більш варіативними. Частина підлітків демонструє достатньо високий рівень енергійності, тоді як інша – тенденцію до зниження активності. Це може бути пов'язано як із навчальним навантаженням, так і з особливостями мотивації та включеності в групову діяльність. Водночас навіть при зниженій активності не спостерігається різкого погіршення настрою, що свідчить про відсутність вираженого емоційного виснаження.

Самопочуття, як компонент, що відображає загальний фізичний стан, займає проміжне положення між активністю та настроєм. У частини підлітків фіксується зниження цього показника, що може вказувати на втому або перевантаження. Важливим є те, що зниження самопочуття не супроводжується пропорційним зниженням настрою, що підтверджує відносну незалежність емоційного компонента.

Аналіз індивідуальних профілів дозволяє виділити кілька типових варіантів психоемоційного стану:

- збалансований тип– показники самопочуття, активності та настрою знаходяться на близькому рівні;
- емоційно позитивний тип– високий настрій при середніх або нижчих показниках активності та самопочуття;
- знижено-активний тип– нормальний або позитивний настрій при зниженій активності;
- помірно виснажений тип– зниження самопочуття і активності при збереженні середнього рівня настрою.

Переважаання другого та третього типів свідчить про те, що для досліджуваної групи характерна емоційна стабільність за умов нерівномірного функціонального стану. Це означає, що підлітки загалом не демонструють вираженого психологічного дискомфорту, однак можуть відчувати фізичну або психічну втому.

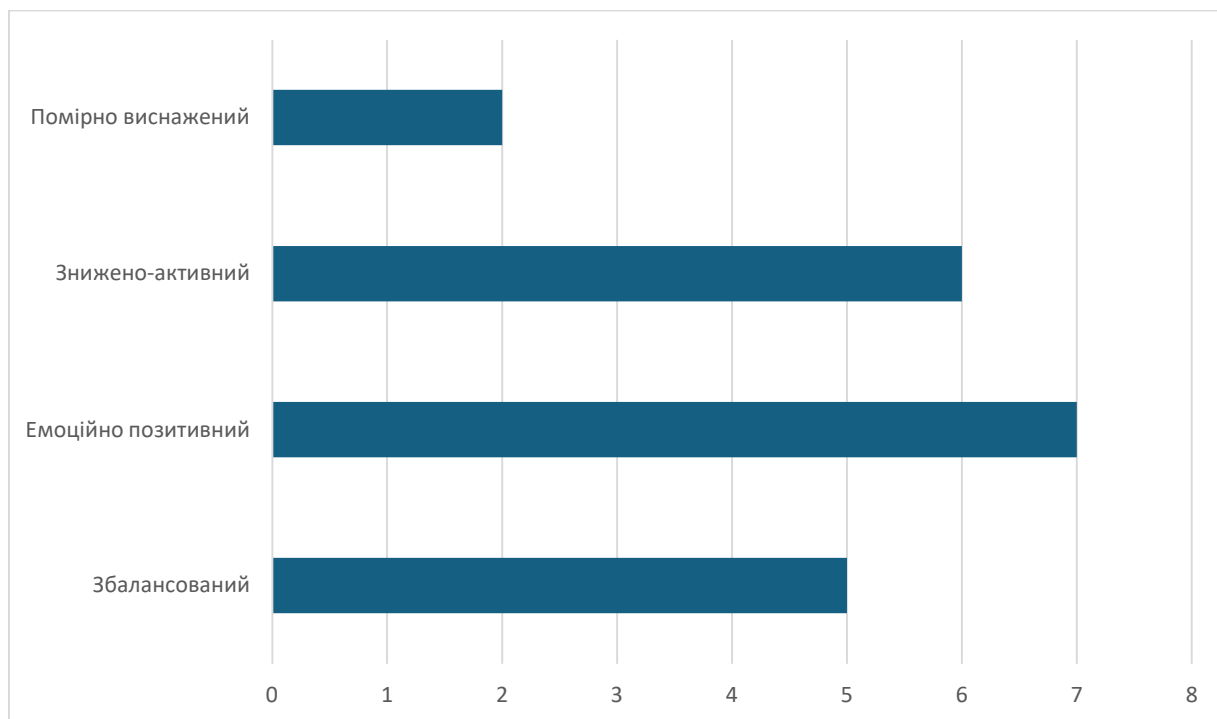


Рис. 2.3. Розподіл типів психоемоційного стану підлітків

Окрему увагу доцільно звернути на розрив між показниками активності та настрою, який спостерігається у частини респондентів. Такий розрив може свідчити про ситуацію, коли підліток емоційно залишається включеним у соціальне середовище, але не має достатнього ресурсу для активної діяльності. У контексті групової взаємодії це може проявлятися як пасивна участь у спільній діяльності при збереженні позитивного ставлення до колективу.

Водночас відсутність значної частки низьких показників за всіма трьома шкалами свідчить про те, що у групі не спостерігається критичного рівня психоемоційного неблагополуччя. Це створює передумови для формування відносно стабільних міжособистісних взаємовідносин.

Отримані результати дозволяють розглядати психоемоційний стан підлітків як фоновий фактор, що впливає на характер взаємодії у групі. Позитивний настрій може сприяти більш доброзичливим контактам, тоді як зниження активності – обмежувати інтенсивність взаємодії та рівень включеності у спільну діяльність.

Таким чином, аналіз методики САН дає можливість не лише зафіксувати рівень психоемоційного стану, а й виявити його структурні особливості, які

мають значення для подальшого дослідження психологічного клімату у підлітковій групі.

Оцінка психологічного клімату у підлітковій групі здійснювалася за допомогою методики А.Ф. Фідлера, що дозволяє визначити загальну атмосферу взаємовідносин у колективі через систему біполярних характеристик. Результати відображають суб'єктивне сприйняття учасниками рівня доброзичливості, співпраці, емоційної підтримки та загальної ефективності взаємодії.

На першому етапі обробки було визначено індивідуальні сумарні показники кожного респондента шляхом підсумовування балів за 10 шкалами.

Таблиця 2.4

Індивідуальні показники психологічного клімату
(за методикою Фідлера)

№	Сума балів
1	32
2	45
3	28
4	52
5	26
6	48
7	35
8	55
9	30
10	42
11	34
12	50
13	27
14	44
15	38
16	53
17	29
18	47
19	33
20	46

Отримані значення варіюються в межах 26–55 балів, що охоплює як сприятливі, так і середні показники психологічного клімату.

Для узагальнення результатів було визначено середній показник по групі, він становить 39,7. Отримане значення відповідає середньому рівню психологічного клімату, що свідчить про відносно стабільні, але не повністю гармонійні взаємовідносини у групі.

Для більш детального аналізу було здійснено розподіл підлітків за рівнями психологічного клімату.

Таблиця 2.6

Розподіл респондентів за рівнями психологічного клімату

Рівень	Кількість	%
Сприятливий (10–33)	7	35%
Середній (34–55)	13	65%
Негативний (56–80)	0	0%

Отримані дані свідчать про відсутність виражено несприятливого клімату у групі, проте більшість підлітків оцінюють атмосферу як середню, що може вказувати на наявність окремих труднощів у взаємодії.

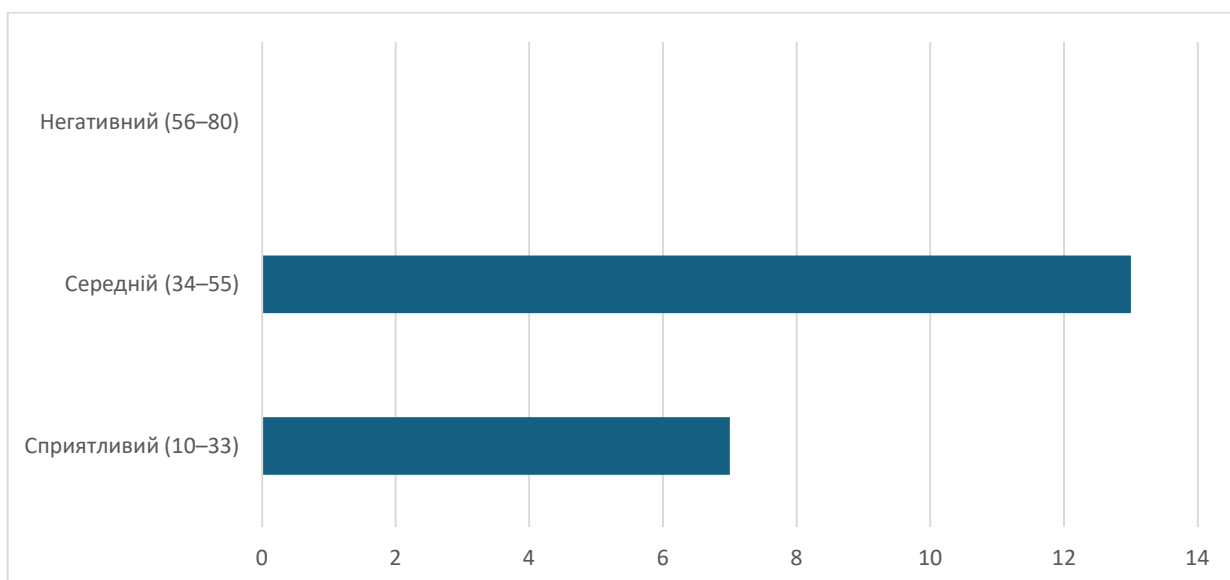


Рис. 2.4 Розподіл підлітків за рівнями психологічного клімату в колективі

Для більш глибокого аналізу було побудовано середній профіль психологічного клімату за окремими шкалами.

Таблиця 2.7

Середні значення за шкалами психологічного клімату

Показник	Середній бал
Доброзичливість – ворожість	3,2
Згода – незгода	3,8
Задоволеність – незадоволеність	3,5
Захопленість – байдужість	4,1
Продуктивність – непродуктивність	3,9
Теплота – холодність	3,4
Співпраця – відсутність співпраці	4,2
Підтримка – докори	3,7
Цікавість – нудьга	4,0
Успішність – неуспіх	3,6

Ці показники дозволяють визначити, які саме аспекти взаємодії є більш або менш вираженими у групі.

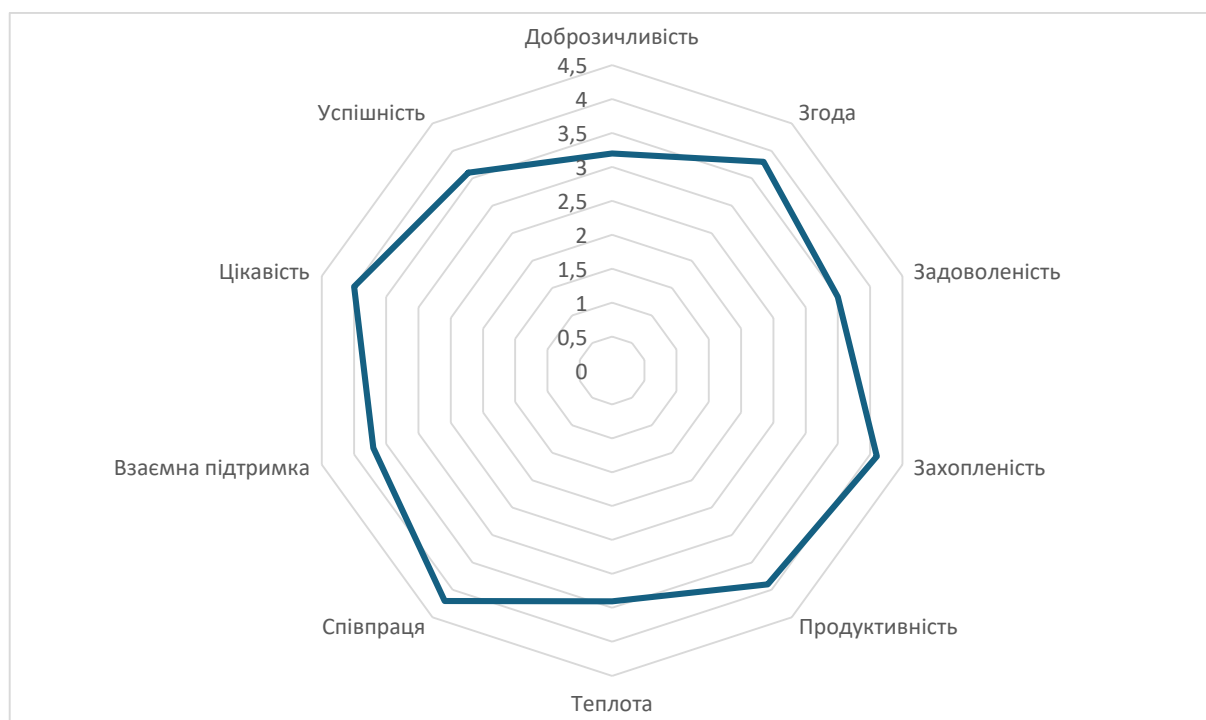


Рис. 2.5 Профіль психологічного клімату підліткової групи за основними показниками

Отримані показники свідчать про переважання середнього рівня клімату, що характеризується відносною стабільністю взаємовідносин за відсутності виражених конфліктів, але з наявністю окремих зон напруження.

Структурний аналіз окремих шкал показує нерівномірність розвитку різних компонентів групової взаємодії. Найбільш вираженими є показники, пов'язані з інтересом до спільної діяльності та загальною залученістю, що свідчить про наявність потенціалу для ефективної взаємодії. Водночас менш вираженими залишаються характеристики, пов'язані з емоційною підтримкою та глибиною міжособистісних зв'язків, що може вказувати на формальний характер частини взаємодій.

Окрему увагу привертає співвідношення між показниками співпраці та взаємної підтримки. За наявності відносно прийнятного рівня організаційної взаємодії (співпраці) рівень емоційної підтримки є нижчим, що свідчить про недостатню згуртованість групи на емоційному рівні. Така структура характерна для підліткових колективів, де спільна діяльність не завжди супроводжується глибокими довірливими відносинами.

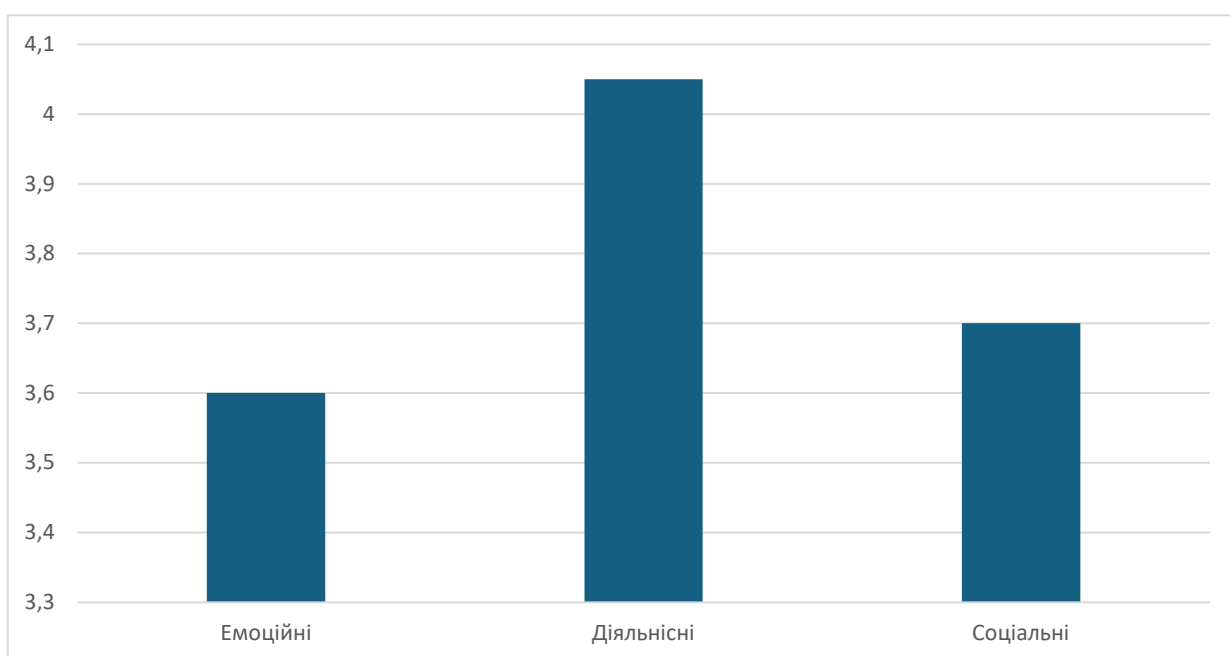


Рис. 2.6 Порівняльна характеристика компонентів психологічного клімату

Аналіз індивідуальних показників дозволяє виділити кілька типів сприйняття психологічного клімату:

позитивно-орієнтований тип– низькі бали, що відображають сприятливу атмосферу;

нейтральний тип– середні значення, що вказують на відсутність як вираженого комфорту, так і конфліктності;

напружений тип– відносно високі бали, що свідчать про наявність труднощів у взаємодії.

Переважання нейтрального типу свідчить про те, що група перебуває у стані формування стабільних взаємовідносин, але ще не досягла високого рівня згуртованості.

Ключовим елементом аналізу є зіставлення результатів методик САН та Фідлера, що дозволяє розкрити взаємозв'язок між внутрішнім станом підлітків і характеристиками групового середовища.

Встановлюється така закономірність: підлітки з більш високими показниками настрою демонструють більш позитивне сприйняття психологічного клімату. Водночас зниження активності та самопочуття не завжди супроводжується негативною оцінкою колективу, що свідчить про відносну незалежність фізичного стану від соціального сприйняття.

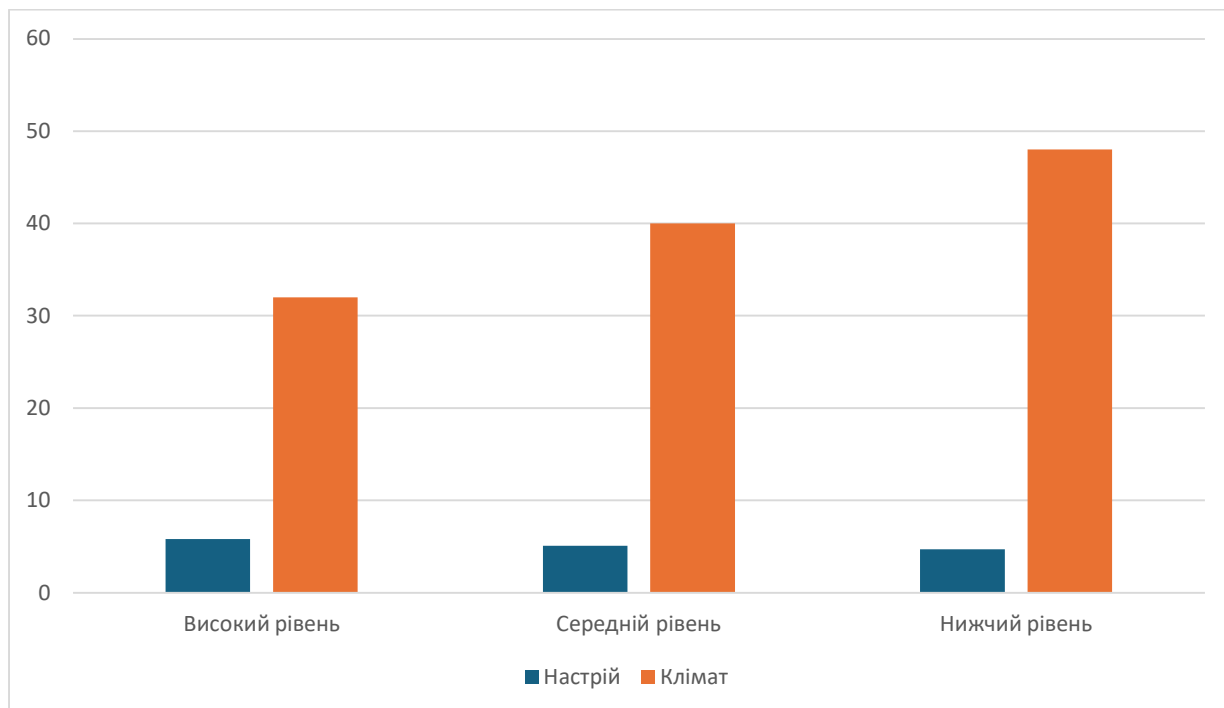


Рис. 2.7 Взаємозв'язок між рівнем настрою та оцінкою психологічного клімату

Такий характер взаємозв'язку дозволяє розглядати психологічний клімат як фактор, що переважно впливає на емоційну сферу, а не безпосередньо на фізичну активність чи самопочуття. Позитивна атмосфера в групі підтримує емоційну стабільність навіть за умов зниження ресурсного стану.

Водночас наявність підлітків із середніми та підвищеними показниками за шкалою Фідлера може свідчити про існування окремих мікрогруп або неформальних підгруп, у межах яких взаємодія є менш гармонійною. Це створює неоднорідність психологічного клімату та впливає на загальну структуру взаємовідносин.

Узгодження результатів двох методик дозволяє розглядати підліткову групу як систему, у якій психоемоційний стан і соціально-психологічні процеси перебувають у взаємодії. Позитивний настрій виступає стабілізуючим фактором, тоді як недостатній рівень взаємної підтримки може обмежувати розвиток більш глибоких міжособистісних зв'язків.

Таким чином, отримані результати відображають складну структуру взаємовідносин у підлітковій групі, де поєднуються елементи стабільності та потенційні зони розвитку, що потребують подальшого аналізу у контексті інтерпретації загальних особливостей міжособистісної взаємодії.

2.3. Інтерпретація результатів дослідження та виявлення особливостей міжособистісних взаємовідносин

Інтерпретація отриманих результатів ґрунтується на комплексному аналізі даних, отриманих за методиками САН та А.Ф. Фідлера, що дозволяє розглянути взаємовідносини у підлітковій групі як систему, у якій поєднуються індивідуальні психоемоційні характеристики та групові соціально-психологічні процеси.

Психоемоційний стан підлітків характеризується переважанням середнього рівня за показниками самопочуття та активності при відносно

вищому рівні настрою. Така структура вказує на наявність позитивного емоційного фону при нерівномірному рівні функціональних ресурсів. Це створює ситуацію, коли підлітки зберігають емоційну включеність у взаємодію, але не завжди демонструють високий рівень активної участі.

Показники психологічного клімату відображають середній рівень розвитку міжособистісних взаємовідносин. Взаємодія у групі характеризується відсутністю різко виражених конфліктів, однак не досягає високого рівня емоційної згуртованості. Це свідчить про те, що група функціонує стабільно, але перебуває на етапі формування більш глибоких соціальних зв'язків.

Співвіднесення двох блоків результатів дозволяє визначити загальну тенденцію: емоційний стан підлітків є більш стабільним, ніж структура їхніх взаємовідносин. Позитивний настрій виступає фактором, що частково компенсує недоліки у сфері групової взаємодії, однак не усуває їх повністю.

Аналіз результатів дослідження дозволяє перейти від кількісних показників до якісної інтерпретації структури міжособистісних взаємовідносин у підлітковій групі. На основі поєднання показників психоемоційного стану (методика САН) та оцінки психологічного клімату (методика А.Ф. Фідлера) виокремлюються типові моделі взаємодії, які відображають специфіку функціонування групи.

Перший тип –емоційно сприятливі взаємовідносини. Для нього характерне поєднання високих або середньо-високих показників настрою з низькими значеннями за шкалою Фідлера, що відповідає позитивній оцінці клімату. У межах цього типу спостерігається доброзичливе ставлення між учасниками, наявність взаємної підтримки, відкритість у спілкуванні. Підлітки, які належать до цього типу, демонструють позитивне сприйняття колективу та емоційну включеність у групову взаємодію.

Другий тип –нейтрально-стабільні взаємовідносини. Він характеризується середніми показниками як психоемоційного стану, так і психологічного клімату. У такій групі взаємодія є впорядкованою, без виражених конфліктів, однак не супроводжується глибокими емоційними зв'язками. Комунікація

носить переважно функціональний характер, а міжособистісні контакти обмежуються навчальною діяльністю. Саме цей тип є домінуючим у досліджуваній групі.

Третій тип –емоційно дистанційовані взаємовідносини. Для нього характерне поєднання середнього або зниженого рівня активності з підвищеними показниками за шкалою Фідлера. Це свідчить про певну віддаленість у взаємодії, недостатній рівень довіри та обмеженість емоційної підтримки. У межах цього типу підлітки можуть формально перебувати в групі, але не відчувати повної залученості до колективу.

Окремо можна виділити потенційно напружений тип взаємовідносин, який проявляється у поєднанні відносно нижчих показників самопочуття та активності з більш критичною оцінкою клімату. Хоча таких випадків небагато, їх наявність свідчить про існування окремих зон дискомфорту в групі, які можуть бути пов'язані з міжособистісними труднощами або недостатнім рівнем прийняття.

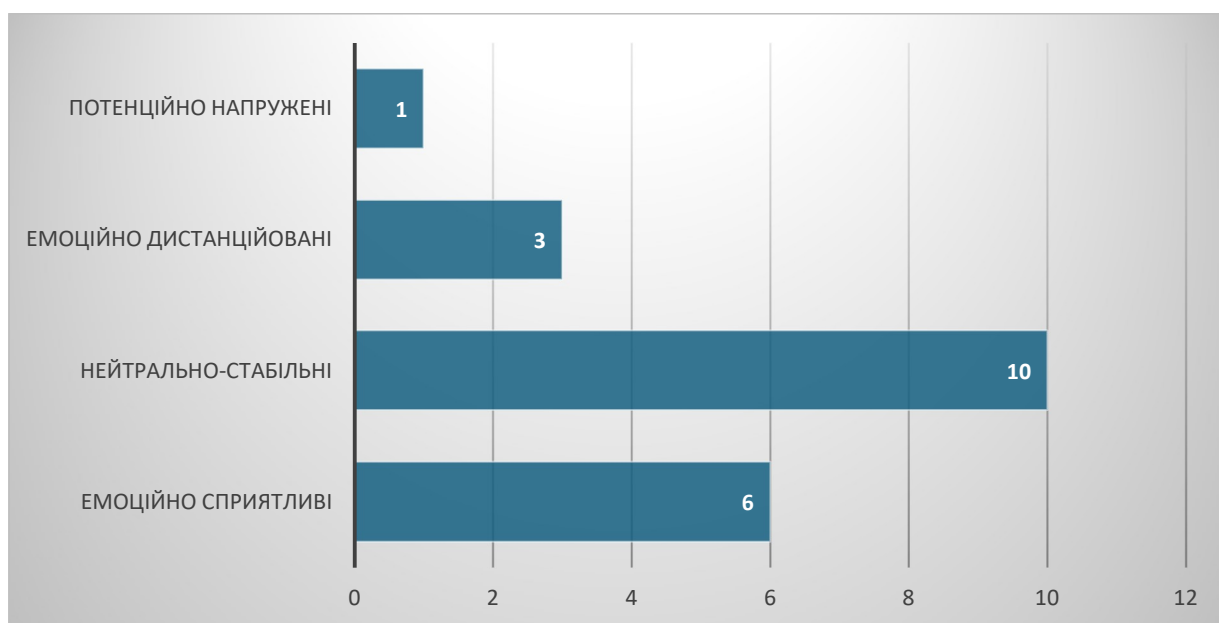


Рис. 2.8 Розподіл типів міжособистісних взаємовідносин у підлітковій групі

Важливою особливістю є те, що межі між зазначеними типами не є жорсткими. Частина підлітків демонструє змішані характеристики, що свідчить

про динамічний характер міжособистісних взаємовідносин у підлітковому віці. Залежно від ситуації, умов діяльності або складу підгруп взаємодія може змінювати свій характер.

Таким чином, структура взаємовідносин у досліджуваній групі є неоднорідною та включає різні рівні емоційної включеності, співпраці та взаємної підтримки. Це створює основу для подальшого аналізу поведінкових проявів підлітків у групі та особливостей їхньої соціальної взаємодії.

Виділені типи міжособистісних взаємовідносин знаходять своє відображення у конкретних поведінкових проявах підлітків у групі. Аналіз цих проявів дозволяє перейти від узагальнених характеристик до розуміння реальної структури взаємодії, включаючи рівень залученості, особливості комунікації та розподіл соціальних ролей.

Для підлітків із емоційно сприятливим типом взаємовідносин характерною є активна участь у спільній діяльності, ініціативність у комунікації та готовність до співпраці. Вони частіше виступають у ролі неформальних лідерів або комунікаторів, забезпечуючи підтримання позитивної атмосфери в колективі. Їхня поведінка сприяє зниженню напруження у групі та формуванню довірливих відносин.

У межах нейтрально-стабільного типу спостерігається інша модель поведінки. Підлітки взаємодіють у межах необхідних соціальних ролей, дотримуються встановлених норм, але не проявляють високого рівня ініціативності. Їхня участь у груповій діяльності є ситуативною і залежить від зовнішніх умов. Такий тип взаємодії забезпечує функціонування групи, але не сприяє її емоційному розвитку.

Підлітки з емоційно дистанційованим типом взаємовідносин демонструють обмежену включеність у комунікацію. Вони рідше вступають у взаємодію, уникають активної участі у спільних завданнях, що може призводити до формування позиції спостерігача. Така поведінка знижує інтенсивність соціальних контактів і обмежує можливості формування стійких зв'язків.

У випадках потенційно напружених взаємовідносин можуть проявлятися елементи конфліктної поведінки, уникнення або вибіркової взаємодії. Це не завжди має відкритий характер, але впливає на загальну атмосферу через зниження рівня довіри та взаємної підтримки.

Структурно група не є однорідною. Спостерігається формування неформальних підгруп, які об'єднуються за інтересами, рівнем активності або емоційною близькістю. Такі підгрупи можуть як позитивно впливати на розвиток взаємодії (через підтримку і згуртованість), так і створювати певну ізолюваність окремих учасників.

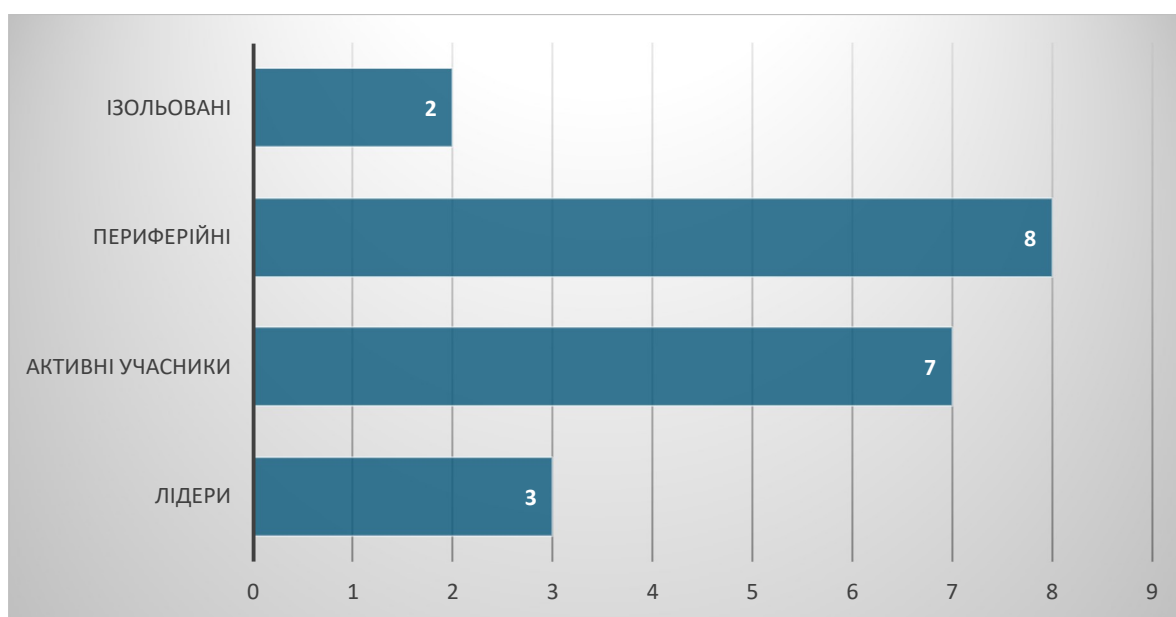


Рис. 2.9 Структура міжособистісної взаємодії у підлітковій групі

Важливим елементом структури є розподіл соціальних ролей. У групі можна умовно виділити:

лідерів— підлітків із високим рівнем включеності та позитивним впливом на атмосферу;

активних учасників— тих, хто підтримує взаємодію, але не визначає її напрям;

периферійних учасників— підлітків із низьким рівнем залученості;

ізолюваних— тих, хто має обмежені соціальні контакти.

Наявність периферійних та частково ізольованих учасників свідчить про нерівномірність включеності у групові процеси. Це може бути пов'язано як із індивідуальними особливостями підлітків, так і з характером сформованих взаємовідносин.

Загалом поведінкові прояви підтверджують, що група функціонує як система з різним рівнем активності та емоційної залученості учасників. Це створює умови для подальшого розвитку взаємовідносин, але водночас вказує на необхідність їх цілеспрямованого вдосконалення.

Системний аналіз результатів дослідження дозволяє розглядати підліткову групу як динамічну соціально-психологічну систему, у якій поєднуються відносна емоційна стабільність та нерівномірний рівень розвитку міжособистісних взаємовідносин. Переважання позитивного настрою створює сприятливий фон для взаємодії, однак середній рівень психологічного клімату вказує на те, що потенціал групи реалізується не повністю.

Характер взаємовідносин визначається поєднанням декількох факторів: рівнем емоційної включеності, ступенем співпраці, наявністю взаємної підтримки та структурою внутрішньогрупових зв'язків. Виявлена нерівномірність цих компонентів свідчить про те, що група перебуває на етапі становлення більш цілісної та згуртованої системи взаємодії.

Особливістю досліджуваної групи є те, що емоційна складова взаємовідносин розвинена краще, ніж діяльнісна та комунікативна. Підлітки загалом позитивно сприймають одне одного, однак не завжди демонструють високий рівень співпраці та взаємної підтримки у спільній діяльності. Це створює ситуацію, коли взаємовідносини є формально стабільними, але недостатньо глибокими.

Узагальнення отриманих результатів дозволяє визначити основні напрями оптимізації міжособистісної взаємодії у підлітковій групі.

Перший напрям пов'язаний із розвитком згуртованості групи. Доцільним є використання групових форм роботи, які передбачають спільне досягнення

результату, взаємозалежність учасників та необхідність координації дій. Це сприяє формуванню відчуття єдності та підвищує рівень довіри між підлітками.

Другий напрям –активізація міжособистісної комунікації. Важливим є створення умов для відкритого обміну думками, розвитку навичок слухання та взаєморозуміння. Це може реалізовуватися через дискусійні форми роботи, тренінгові вправи або групові обговорення.

Третій напрям –підвищення рівня емоційної підтримки у групі. Доцільно впроваджувати вправи, спрямовані на розвиток емпатії, взаємного прийняття та позитивного зворотного зв'язку. Це дозволяє зменшити дистанцію між учасниками та сприяє формуванню більш довірливих відносин.

Четвертий напрям –залучення пасивних та периферійних учасників. Важливо створювати ситуації, у яких кожен підліток має можливість проявити себе, отримати позитивний досвід взаємодії та відчути свою значущість у групі. Це сприяє зниженню рівня ізольованості та підвищенню загальної активності.

П'ятий напрям –профілактика напруження та конфліктів. Хоча у групі не спостерігається вираженої конфліктності, наявність окремих зон напруження потребує уваги. Доцільним є формування навичок конструктивного розв'язання суперечностей та розвитку толерантності до відмінностей.

Таким чином, результати дослідження дозволяють не лише охарактеризувати наявний стан міжособистісних взаємовідносин у підлітковій групі, а й визначити практичні орієнтири їх подальшого розвитку. Реалізація запропонованих напрямів сприятиме підвищенню рівня психологічного клімату, активізації взаємодії та формуванню більш згуртованого колективу.

ВИСНОВКИ

У результаті виконання дипломної роботи було здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей взаємовідносин у підліткових групах, що дозволило розкрити як закономірності формування міжособистісної взаємодії, так і визначити специфіку її прояву в сучасних умовах.

У теоретичній частині встановлено, що підлітковий вік є критичним етапом становлення особистості, який характеризується інтенсивними психоемоційними змінами, формуванням самосвідомості, системи цінностей та соціальної ідентичності. У цей період міжособистісні взаємовідносини набувають особливої значущості, оскільки саме через взаємодію з однолітками відбувається соціалізація, задоволення потреби у приналежності, визнанні та самоствердженні. Встановлено, що характер взаємовідносин у групі значною мірою визначається як індивідуально-психологічними особливостями підлітків (рівнем емоційної стабільності, самооцінкою, стилем поведінки), так і груповими чинниками (нормами, структурою, рівнем згуртованості, стилем лідерства).

Доведено, що міжособистісне напруження є закономірним компонентом розвитку групи, який виникає внаслідок суперечностей між індивідуальними потребами та груповими вимогами, невідповідності рольових очікувань, конкуренції за статус та ресурс, а також різниці у ціннісних орієнтаціях. Водночас характер його прояву може бути як конструктивним, так і деструктивним залежно від рівня соціально-психологічної зрілості групи та здатності її учасників до саморегуляції, рефлексії та ефективної комунікації.

У ході емпіричного дослідження, проведеного серед 20 підлітків із використанням методик САН та оцінки психологічного клімату (А.Ф. Фідлера), було встановлено, що психоемоційний стан респондентів характеризується переважанням середнього рівня самопочуття та активності при відносно вищих показниках настрою. Така структура свідчить про наявність загалом

позитивного емоційного фону, однак із певним дефіцитом енергетичних ресурсів, що може впливати на рівень включеності у групову взаємодію.

Аналіз психологічного клімату показав, що у досліджуваній групі домінує середній рівень його сформованості. Це вказує на відсутність вираженої конфліктності, проте водночас свідчить про недостатню розвиненість емоційної згуртованості, взаємної підтримки та глибини міжособистісних зв'язків. Встановлено, що група функціонує стабільно, але перебуває на етапі формування більш цілісної системи взаємовідносин.

Інтерпретація результатів дозволила виокремити типи міжособистісних взаємовідносин у підлітковій групі: емоційно сприятливі, нейтрально-стабільні, емоційно дистанційовані та потенційно напружені. Переважання нейтрально-стабільного типу свідчить про формальний характер частини взаємодій та недостатній рівень емоційної включеності учасників групи. Водночас наявність сприятливого типу взаємовідносин демонструє потенціал до розвитку позитивного психологічного клімату.

Виявлено, що структура групи є неоднорідною та включає різні рівні соціальної активності: лідерів, активних учасників, периферійних та частково ізольованих підлітків. Такий розподіл свідчить про нерівномірність включеності у групові процеси, що може обмежувати ефективність взаємодії та формування згуртованого колективу.

Встановлено взаємозв'язок між психоемоційним станом підлітків і характером їхніх взаємовідносин: позитивний настрій сприяє більш сприятливому сприйняттю психологічного клімату, тоді як зниження активності та самопочуття може супроводжуватися зменшенням соціальної включеності. Водночас психологічний клімат виступає фактором, що підтримує емоційну стабільність навіть за умов певного зниження функціонального стану.

На основі отриманих результатів визначено основні напрями оптимізації міжособистісних взаємовідносин у підліткових групах, зокрема: розвиток згуртованості через спільну діяльність, активізація комунікації, підвищення рівня емоційної підтримки, залучення пасивних учасників та профілактика

міжособистісного напруження. Реалізація цих напрямів сприятиме формуванню сприятливого соціально-психологічного клімату та підвищенню ефективності групової взаємодії.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що взаємовідносини у підліткових групах є складним багатофакторним явищем, яке формується під впливом як індивідуальних, так і соціально-психологічних чинників. Їх гармонізація потребує цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу, спрямованого на розвиток комунікативних, емоційних та соціальних компетентностей підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрощук І.В. Взаємодія як педагогічна категорія. Педагогічний дискурс. 2013. Випуск 14. С. 15-19.
2. Бабчук О.Г. Дослідження якісних характеристик емпатії у толерантних та інтолерантних осіб. Science and Education New Dimension. Pedagogy and Psychology, II(10), Issue: 20, 2014. С. 111 –113. www.seanewdim.com
3. Булгакова О.Ю. Психологічні основи підготовки студентів ВНЗ до соціальної взаємодії: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07.Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К.Д.Ушинського. Одеса, 2019.
4. Бурлачук Л.Ф., Коржова Є.Ю. Психологія життєвих ситуацій. Миколаїв, 1998. – 412 с.
5. Бушуєва Т.В. Задоволеність життям та особливості копінг-поведінки людей середнього віку. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2015. Випуск 17. С. 142 – 151.
6. Вдовиченко А.В. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих і професійних ситуаціях. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Психологічні науки». 2013. № 114. С. 17 – 20
7. Велитченко Л. К. Педагогічна взаємодія: теоретичні основи психологічного аналізу. Монографія. Одеса, 2005. 355 с.
8. Велитченко Л. К., МаФу. Копінг-поведінка в контексті її системних зв'язків. Габітус. 2021. Випуск 27. С. 43-50. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2021_27_9
9. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О.В.Скрипченко та ін. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
10. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2016. №2. С. 95 – 104.

11. Волкова О. О. Концепція емпіричного вивчення психологічних особливостей та копінг-поведінка моряків в умовах невизначеності та ризику. Габітус. 2022. Випуск 35. С. 106-111. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2022_35_16
12. Грабовська С., Єсип М. Проблема копінгу у сучасних психологічних дослідженнях. Соціогуманітарні проблеми людини. 2010. № 4. С. 188 – 199.
13. Денисенко М. М. Аналіз кореляційного простору "копінги - адиктивна поведінка" у хворих на невротичні розлади. Медична психологія. 2017. Т. 12. № 3. С. 6-12. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mpsl_2017_12_3_4
14. Діденко Г. О. Психологічні особливості копінг-поведінки в сучасних наукових дослідженнях. Інноваційні технології ресурсів особистості: зб. наук. праць / ред. кол. : І. В. Шапошникова, Н. І. Тавровецька та ін. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2017. С. 79-82/
15. Доценко В. В., Макаренко П. В. Копінг-поведінка першокурсників ЗВО зі специфічними умовами навчання: гендерний аспект. Вісник Національного університету оборони України. 2019. Випуск 3. С. 61-69. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2019_3_10
16. Дудка А. І. Копінг-поведінка в професійній діяльності педагога [Електронний ресурс]. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. Випуск 6(2). С. 28-32. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_6\(2\)_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_6(2)_7)
17. Казанжи М. Й. Психологія фасилітативності: монографія. Одеса: КУПРІЄНКО СВ, 2014. 327 с.
18. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. Т. 1. Випуск 55. С. 23 – 30.
19. Коваленко А. Б., Родіна Н. В. Дослідження копінг-поведінки: тенденції та перспективи. Наука і освіта. 2011. №9. С. 110 – 113.

20. Ковальчук З. Структурно-функціональна семантика категорії «взаємодія» в педагогічній психології. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2013. № 2. С. 137 – 143.

21. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с

22. Корнієнко І. О. Копінг-поведінка особистості у стресових ситуаціях у процесі розвитку сімейних відносин. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 1(2). С. 39-45. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_1\(2\)__9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_1(2)__9)

23. Корнієнко І.О. Генеза опанувальної поведінки особистості: дис.... д-ра психол. наук: 19.00.07 / Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018.

24. Корнієнко І.О. Концептуальні засади психології опанувальної поведінки у життєвому просторі особистості. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2017. V (62), Issue: 142. P. 59 – 62

25. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ : Рад. Школа, 1989. 608 с.

26. Литовченко Н.Ф., Здоровець Т.Г. Психокорекція депресії у підлітковому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 4. С.40-50.

27. Ляшин Л. Є. Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях. Міжнародний науковий журнал «Інтернаука». 2016. № 12(1). С. 78-81. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/mnj_2016_12\(1\)__19](http://nbuv.gov.ua/UJRN/mnj_2016_12(1)__19)

28. МаФу. Копінг-поведінка як процес набуття особистісного досвіду у соціумних взаємовідносинах: дис. ... д-ра філософії: 053/ Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», 2021.

29. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ : КММ, 2006. 240 с.

30. Максименко С. Д. Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. № 2. С. 4–14.
31. Мартіросян М. В. Копінг-поведінка: особистісні інваріанти професійного стресу в юридичній діяльності. Психологічні перспективи. 2018. Вип. 32. С. 182-192. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2018_32_18
32. Оверчук В.А. Копінг-ресурси як чинник збереження психічного здоров'я особистості в подоланні кризових станів. Актуальні проблеми психології. Т. XI. Випуск 18. С. 177 – 191.
33. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2011. №981. Вип. 47. С. 168– 172.
34. Олефір В.О. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності: дис. ... д-ра психол. н : 19.00.01 / Українська інженерно-педагогічна академія. Харків, 2016. 428 с.
35. Основи психології : підручник / за заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. 3-є вид., стереотип. Київ: Либідь, 1997. 632 с.
36. Пілецька Л. С., Карамушка Т.В. Копінг-поведінка як важливий особистісний ресурс подолання підліткових криз. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2018. № 3(1). С. 218-224. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tippp_2018_3\(1\)_31](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tippp_2018_3(1)_31)
37. Попович І. С. Соціально-психологічні очікування в міжособистісній взаємодії малої групи. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. Київ, 2006. Т. VIII. В. 7. С. 259-268.
38. Примуш М.В. Загальна соціологія: навч. посібник. Київ : Професіонал, 2014. 590 с.
39. Пузанова В.В. Основні ознаки копінг-поведінки. Особистість, суспільство, закон. Тези доповідей учасників міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої пам'яті професора С.П. Бочарової (25 квітня 2019 р.). Харків, 2019. С. 122 – 124.

40. Рибалка В. В. Особистісний підхід у профільному навчанні старшокласників: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 / АПН України, Ін-т педагогіки і психології проф. освіти. Київ, 1998. 465 с.
41. Рибалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: навчальний посібник. Одеса: Букаєв Вадим Вікторович, 2009. 575 с.
42. Родіна Н. В., Фокін А.С. Копінг-поведінка особистості в ситуаціях невизначеності та ризику. Габітус. 2021. Випуск 24(2). С. 90-95. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2021_24\(2\)__18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2021_24(2)__18)
43. Сивогракова З. А. Вивчення копіngu як особистісної адаптаційної здібності. Педагогіка і психологія. 2007. № 22. С.159–169.
44. Воронова В. І., Ковальчук В. І., Велько К. А. Психоемоційний стан учнів підліткового віку в умовах війни в Україні // Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. 2025.Т.3,№1.
URL:https://www.researchgate.net/publication/391591022_PSIHOEMOCIJNIJ_STAN_UCNIV_PIDLITKOVOGO_VIKU_V_UMOVAN_VIJNI_V_UKRAINI
45. Ткачук Т. А., Тарасенко І. Копінг-поведінка як основа конструктивного опанування важких життєвих ситуацій. Технології розвитку інтелекту. 2016. Т. 2 Вип. 1. Режим доступу: <https://ir.dpu.edu.ua/entities/publication/0aaa4cde-e0a6-4bcb-8963-e310c8a68d8e/full>
46. Хараджи М. В., Сніжко Л.П. Копінг-поведінка: сутність, функції та основні компоненти. Перспективи та інновації науки (Серія "Педагогіка", Серія "Психологія", Серія "Медицина"). 2023. № 15. С. 884-892. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prainnsc_2023_15_77
47. Чала О. Вплив копінг-стратегій на деструктивну конфліктність представників юнацького віку. URL: [http://E_CHALA_PO_2\(14\)_IS_IPSP.pdf](http://E_CHALA_PO_2(14)_IS_IPSP.pdf) elibrary.kubg.edu.ua
48. Чебикін О. Я. Емоційна регуляція пізнавальної діяльності: концепція, механізми, умови. Психологія і суспільство. Тернопіль, 2017. № 3. С. 86-103.

49. Чеканська О.А., Данчук Ю.П. Особливості копінг-поведінки особистості у стресових ситуаціях. Теорія і практика сучасної психології. 2019. Т.1. № 4. С. 63 – 67.
50. Шандрук С. К. Соціальна компетентність як інтегрована характеристика розвитку особистості студентів. Психологічні науки, проблеми і здобутки. Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». Київ, 2011. Дод. 1 до № 2. Т. V (30). С. 618–623.
51. Шебанова В. І. Копінг-поведінка і механізми подолання стресу. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 289-296. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2011_26_35
52. Шебанова В. І., Шебанова С. Г. Механізми психологічного захисту та копіngu (совладання) особистості: навч.-метод. посіб. Херсон: ХДУ, 2012. 224 с.
53. Шебанова В. І., Шебанова С.Г. Теоретичний аналіз копінг-поведінки у сучасних наукових дослідженнях. Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології: Зб. Наукових праць ХНТУ / ред. кол. В.Г. Бутенко, і. П. Лопушинський. Херсон: ХНТУ, 2010. Вип. 2 (3). С. 262 – 268.
54. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стресдолаючої поведінки. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2015. № 58. С. 60–64.
55. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach. J. Pers. and Soc. Psychol. 1989. V. 56. P. 267-283.
56. Folkman S. Personal control and stress and coping process: A theoretical analysis. Journal of Personality and Social Psychology. 1984. V. 46. P.839–852.
57. Folkman S., Lazarus R.W. Coping and Emotion. Stress and Coping: an anthology. N.Y.: ColumbiaUniversityPress, 1991. P. 207-227.
58. Haan N. Coping and defending: Processes of self-environment organization. N.Y., Academic Press, 1977. 457p.

59. Hobfoll S.E. Social Support: Will you be there when I need you? In N. Vanzetti and S. Duck (eds.), A lifetime of relationships. California: Brooks / Cole Publishing Co, 1996.
60. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. N.Y., 1984. 266 p.
61. Moos R.H. Context and coping: Toward a unifying conceptual framework. American Journal of Community Psychology. 1984.Vol.12. P. 5-25.
62. Murphy L. Coping vulnerability and residence in childhood. Coping and adaptation. N.-Y., 1974.
63. Pearlin L.I., Schooler C. The structure of coping. The journal of health and social behavior. 1978. Vol. 19. №. 1. P. 2-21.
64. Perrez M., Reicherts M. Stress, Coping and Health: A Situation Behavior Approach: Theory, Methods, applications / Foreword by R.S. Lazarus. Hogrefe and Huber publishers. Seattle, Toronto, Bern, Gottingen. 1992. 233 p.
65. Zuckerman M., Gagné M. The COPE revised: Proposing a 5-factor model of coping strategies. Journal of Research in Personality. 2003.Vol. 37. № 3. P. 169–204.

ДОДАТКИ

Тест САН

(Самопочуття. Активність. Настрій)

Ця методика призначена для самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності і настрою.

Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображують рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Перевагами тесту є його стислість і можливість кількарázового використання впродовж певного часу.

Інструкція. Слід співвіднести свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифру що найбільш точно відбиває ваш стан на даний момент.

Типова карта методики САН

Прізвище, ім'я _____
 Стать _____, Вік _____
 Дата _____, Час _____

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добрий настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасливий
Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий

Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Сумовитий
Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Печальний
Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
Думати важко	3 2 1 0 1 2 3	Думати легко
Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

Обробка та інтерпретація. При обробці ці цифри перекоднуються в такий спосіб. Негативні стани за шкалою САН приймаються за 1 бал, наступний за ним за 2 бали і так далі. Слід ураховувати те, - що полюси шкали постійно змінюються. Позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні низькі. За цими балами розраховується середнє арифметичне як загалом, так і окремо за активністю, самопочуттям і настроєм. Зразок перекодування наведений у таблиці.

Перекодування	Повний надій	7	6	5	4	3	2	1	Розчарований
Текст САН	Повний надій	3	2	1	0	1	2	3	Розчарований

При оцінці функціонального стану важливі значення окремих показників та їхнє співвідношення. Наприклад, у відпочилої людини оцінки активності, настрою і самопочуття приблизно однакові. У міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.

Ключ.

Питання на самопочуття» 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Питання на активність-3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Питання на настрій-5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Тест оцінки психологічного клімату у колективі

(А.Ф. Фідлер)

ПРИЗНАЧЕННЯ: методика дозволяє оцінювати психологічну атмосферу у колективі. На бланку наведені протилежні зазначенням пари слів, за допомогою яких можна описати атмосферу у вашому колективі. В основі лежить метод семантичного диференціала.

ІНСТРУКЦІЯ: вам необхідно дати відповідь на кожен із 10 пунктів шкали. Відповідь зліва направо в балах. Вам потрібно обрати відповідний бал від 1 до 8. Чим ближче до правого або лівого слова в кожній парі (ви поставите знак «+»), тим більше виражена ця ознака у вашому колективі.

Бланк до методики

12345678

1. Доброзичливість	Ворожість
2. Згода	Незгода
3. Задоволеність	Незадоволеність
4. Захопленість	Байдужість
5. Продуктивність	Непродуктивність
6. Тепло	Холодність
7. Співпраця	Відсутність співпраці
8. Взаємна підтримка	Взаємні докори
9. Цікавість	Нудьга
10. Успішність	Неуспіх

Аналіз результатів. Чим лівіше розташований знак «+», тим нижчим є бал, це відповідає сприятливішій психологічній атмосфері у колективі.

Якщо підсумковий показник коливається:

Від 10 до 33 – це висока оцінка;

Від 34 до 55 – середній показник;

Від 56 до 80 – це негативна оцінка.

Нижчий бал – позитивна оцінка, вищий бал – негативна оцінка.

На підставі індивідуальних відповідей або профілів, отриманих від кожного з членів колективу, створюється середній профіль, який і характеризує психологічну атмосферу в колективі.

Методика може здійснюватися анонімно, що підвищує її надійність.