МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Кафедра практичної психології

ЗВ'ЯЗОК ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІЛКУВАННЯ ТА СОЦІОМЕТРИЧНОГО СТАТУСУ В ЮНАЦЬКІЙ ГРУПІ

Бакалаврська робота

Студент групи: ППб-1-22-4.0д
АНАСТАСІЯ СВИРИДЕНКО

Науковий керівник:
викладач кафедри практичної психології
ІРИНА КІОРЕСКУ

Київ – 2026

АНОТАЦІЯ

Свириденко А. В. Зв'язок особливостей спілкування та соціометричного статусу в юнацькій групі. Бакалаврська робота за спеціальністю 053 Психологія, освітньо-професійна програма 053.00.02 Практична психологія. Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, кафедра практичної психології, Київ, 2026. 107 с.

Актуальність теми. Сучасні соціальні трансформації впливають на процеси соціалізації молоді. Юнацький вік є періодом формування цінностей і соціальних ролей. Спілкування забезпечує інтеграцію особистості у групу. Соціометричний статус визначає рівень прийняття та психологічного благополуччя.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок між особливостями спілкування та соціометричним статусом у юнацькій групі.

Методи дослідження. Використано соціометричну методику Дж. Морено, тест самоконтролю в спілкуванні М. Снайдера та методику діагностики емоційних бар'єрів. Застосовано описову статистику та кореляційний аналіз. Вибірку становили студенти юнацького віку.

Результати. Встановлено, що переважає середній рівень соціометричного статусу. Виявлено зв'язок між комунікативними труднощами та зниженням статусу. Особи з високим самоконтролем частіше мають вищі статусні позиції. Виявлено статистично значущий кореляційний зв'язок ($p \leq 0,05$).

Висновки. Підтверджено наявність взаємозв'язку між особливостями спілкування та соціометричним статусом. Комунікативна компетентність впливає на позицію особистості у групі. Результати можуть бути використані у практиці психологічного супроводу. Перспективою є подальше вивчення соціальних чинників взаємодії.

Ключові слова: спілкування, соціометричний статус, комунікативна компетентність, юнацький вік, міжособистісні відносини, студентська група.

ABSTRACT

Svyrydenko A. V. The Relationship Between Communication Characteristics and Sociometric Status in a Youth Group. Bachelor's thesis in Specialty 053 Psychology, Educational and Professional Program 053.00.02 Practical Psychology. Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Department of Practical Psychology, Kyiv, 2026. 107 p.

Relevance of the topic. Modern social transformations affect the processes of youth socialization. Adolescence is a period of value formation and social roles development. Communication ensures the integration of an individual into a group. Sociometric status determines the level of acceptance and psychological well-being.

Purpose of the study. To theoretically substantiate and empirically investigate the relationship between communication characteristics and sociometric status in a youth group.

Methods. The sociometric method by J. Moreno, the self-monitoring in communication test by M. Snyder, and the emotional barriers diagnostic method by V. Boyko were used. Descriptive statistics and correlation analysis were applied. The sample consisted of students of youth age.

Results. It was found that the majority of participants have a medium level of sociometric status. A relationship between communication difficulties and lower status was identified. Individuals with higher self-monitoring more often occupy higher status positions. A statistically significant correlation was found ($p \leq 0.05$).

Conclusions. The relationship between communication characteristics and sociometric status was confirmed. Communication competence influences an individual's position in a group. The results can be used in psychological support practice. Further research should focus on social factors of interaction.

Key words: communication, sociometric status, communication competence, adolescence, interpersonal relations, student group.

ЗМІСТ

Вступ…….....3
Розділ 1. Теоретичні основи вивчення особливостей спілкування та соціометричного статусу юнацтва…….....….....…8
1.1. Психологічні особливості юнацького віку……..…….....8
1.2. Сутність та структура спілкування як психологічного феномену……..…11
1.3. Соціометричний статус у групі: поняття, види, чинники формування……...13
1.4. Взаємозв'язок між особливостями спілкування та соціометричним статусом……22
Висновки до 1 розділу…….....….....27
Розділ 2. Емпіричне дослідження взаємозв'язку між особливостями спілкування та соціометричним статусом в юнацькій групі……..…….30
2.1. Методологічні засади емпіричного дослідження….....30
2.2. Організація та методики емпіричного дослідження……35
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження…….…..38
Висновки до 2 розділу…….....……...45
Розділ 3. Психолого-педагогічні умови оптимізації міжособистісних відносин в юнацькому колективі
3.1. Рекомендації щодо розвитку комунікативних навичок юнаків та дівчат……..…48
3.2. Програма тренінгу розвитку ефективного спілкування……..…54
Висновки до розділу 3……..……...…..58
Висновки…….....……...…..60
Список використаних джерел…….....…….....63
Додатки.....68

ВСТУП

Сучасне українське суспільство перебуває у стані глибоких соціальних і культурних трансформацій, які безпосередньо впливають на процеси соціалізації молоді. Юнацький вік є надзвичайно важливим періодом становлення особистості, у якому відбувається активне формування системи цінностей, світоглядних орієнтацій, соціальних ролей та моделей поведінки. Саме в цей період особливої значущості набуває спілкування — як провідний вид діяльності, засіб самопізнання, самовираження і включення у систему міжособистісних стосунків.

Як зазначає Л. М. Орбан-Лембрик, «спілкування є однією з провідних форм діяльності людини, що забезпечує розвиток її самосвідомості, формування ціннісних орієнтацій та засвоєння соціального досвіду». (Орбан-Лембрик, 2010). На думку В. А. Роменця, процес міжособистісної взаємодії в юнацькому віці відіграє ключову роль у становленні моральної свідомості, емоційної зрілості та формуванні особистісного «Я». (Киричук & Роменець, 1995).

З погляду К. Роджерса, ефективне спілкування можливе лише за умов відкритого діалогу, емпатії та безумовного прийняття іншої людини, адже «розуміння іншої людини можливе лише тоді, коли суб’єкти спілкування визнають цінність один одного». (Роджерс, 1980) Водночас, як підкреслює Т. М. Титаренко, у процесі взаємодії відбувається «постійне самовідкриття особистості через сприйняття та прийняття іншого», що створює передумови для розвитку соціальної компетентності. (Титаренко, 2015).

Особливе місце в дослідженні міжособистісних відносин займає поняття соціометричного статусу, яке відображає рівень прийняття чи відторгнення особистості в групі. Згідно з визначенням Дж. Морено, соціометричний статус показує «місце індивіда в системі емоційних виборів групи». (Moreno, 1953). Під впливом рівня комунікативної компетентності, емоційної зрілості та соціальної перцепції відбувається формування позиції молодої людини у груповій структурі (Вишневська, 2023).

Взаємозв’язок між особливостями спілкування і соціометричним статусом підтверджують дослідження сучасних українських і зарубіжних науковців. Так, Горностай Павло Петрович наголошує, що рівень комунікативної культури є важливим чинником соціальної адаптації, оскільки «ефективне спілкування забезпечує взаєморозуміння, довіру й формує відчуття психологічної безпеки в групі». (Горностай, 2013). Аналогічну позицію займає А. Маслоу, підкреслюючи, що «потреба у приналежності та любові є базовою, і її задоволення забезпечує розвиток гармонійних соціальних відносин». (Маслоу, 1970)

Проблема набуває особливої актуальності в умовах сучасних соціальних викликів — інформаційного перенасичення, зниження рівня міжособистісної довіри, впливу цифрового середовища на міжособистісні контакти. Саме тому вивчення зв’язку між особливостями спілкування та соціометричним статусом у юнацькому віці має не лише теоретичне, а й практичне значення.

Науковці, такі як Орбан-Лембрик, Горностай, Титаренко підкреслюють, що якість комунікації визначає соціальну інтегрованість молодої особистості, а рівень її статусу в групі впливає на почуття власної гідності, мотивацію досягнення та рівень самооцінки. (Орбан-Лембрик, 2010; Горностай, 2013; Титаренко, 2015; Роджерс, 1980). Як зазначає К. Роджерс, гармонійне спілкування створює умови для особистісного зростання, сприяє розкриттю потенціалу людини та підвищує її соціальну активність. (Роджерс, 1980)

Таким чином, питання дослідження взаємозв’язку між особливостями спілкування та соціометричним статусом у юнацьких групах має як теоретичне, так і практичне значення для сучасної психологічної науки, педагогіки та соціальної роботи.

Об’єкт дослідження — особливості спілкування юнацької молоді.

Предмет дослідження — зв’язок між особливостями спілкування та соціометричним статусом у юнацькій групі.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв’язок між особливостями спілкування та соціометричним статусом у юнацькій групі.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі **завдання**:

1. провести теоретичний аналіз психологічних аспектів спілкування та соціометричного статусу юнацького віку;
2. з'ясувати рівень соціометричного статусу в юнацьких групах;
3. визначити взаємозв’язок між особливостями спілкування та соціометричним статусом;
4. розробити програм тренінгу розвитку ефективного спілкування.

Теоретичні методи дослідження**:** аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукових джерел з психології міжособистісної взаємодії, комунікативної компетентності та групової динаміки.

Емпіричні методи дослідження:

1. Соціометрична методика Дж. Морено (Пророк, 2023)
2. «Діагностика міжособистісного спілкування» М.Снайдера (Карамушка та ін., 2023) ;
3. Методика діагностики комунікативних бар’єрів. (Проць, 2022)
4. Діагностика комунікативної толерантності (Шевенко, 2016)

Методи математико-статистичної обробки: кількісний та кореляційний аналіз, обчислення описових статистик, перевірка статистично значущих взаємозв’язків між змінними за допомогою пакету SPSS.

Наукова новизна дослідження полягає у всебічному вивченні впливу індивідуальних комунікативних особливостей на соціометричний статус юнацької групи, що дозволяє окреслити закономірності взаємозв’язку між особливостями спілкування та позицією в груповій структурі.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх застосування у практиці роботи психологічних служб, педагогічних колективів, кураторів академічних груп для поліпшення психологічного клімату, профілактики ізоляції та розвитку навичок ефективного спілкування студентської молоді.

Структура роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (62 найменування) і

додатків. Основний текст викладено на 64 сторінках, містить 6 таблиць і 5 рисунків. Повний обсяг роботи — 107 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІЛКУВАННЯ ТА СОЦІОМЕТРИЧНОГО СТАТУСУ ЮНАЦТВА

1.1. Психологічні особливості юнацького віку

Юнацький вік є одним із ключових етапів становлення особистості, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, формування життєвих цінностей та побудова системи міжособистісних стосунків. Психологи зазначають, що юнацтво — це перехід від дитячої залежності до дорослої автономії, що супроводжується зростанням відповідальності, соціальних очікувань та потребою у самовизначенні (Erikson, 1968). Юність не є лише продовженням підліткового віку, а становить специфічний період, у межах якого молода людина переходить до дорослих критеріїв оцінювання власних досягнень і соціальної спроможності. У монографії Н. М. Токаревої перехід від дитинства до зрілості окреслюється як тривалий період дорослішання, який охоплює приблизно вік від 11–12 до 23–25 років і включає, зокрема, ранню юність (14–18 років) та пізню юність/початок дорослості (18–23/25 років) (Токарева, 2021). При цьому рання юність визначається як простір між дитинством і дорослістю, що відзначається винятковою значущістю самовизначення.

Однією з центральних характеристик юнацького віку є активний розвиток образу «Я». Як підкреслював Ж. Піаже, саме в юності завершується становлення стадії формальних операцій, що забезпечує здатність до абстрактного мислення, глибокої рефлексії та осмислення власних думок, переживань і намірів (Piaget, 1972). Завдяки цьому юнаки починають усвідомлювати свої індивідуальні особливості, порівнювати себе з іншими та прагнуть до самовдосконалення.

Р. Я. Яремко наголошує на актуальності вивчення самоповаги у здобувачів вищої освіти й підкреслює, що самоповага є складовою психологічного благополуччя та саморозвитку, впливає на самопочуття, ментальне здоров’я і відносини з іншими. У дослідженні також окреслено рівні прояву самоповаги, на

такі як високий, середній, низький, та підкреслено наявність взаємозв’язків між компонентами структури самоповаги в юнацькому віці.

Молодь з більш сформованою самоповагою зазвичай демонструє більшу комунікативну впевненість, ініціативність, здатність відстоювати межі без агресії і, як наслідок, частіше отримує позитивні соціометричні вибори та підтримку в групі. Натомість низька самоповага може поєднуватися з тривожністю, самозвинуваченням, відчуттям меншовартості, що ускладнює включеність у групову взаємодію (Яремко, 2023).

Важливе місце у психологічному розвитку юнацтва займає пошук ідентичності. За концепцією Е. Еріксона, молода людина прагне відповісти на запитання «Хто я?» та «Яке моє місце серед інших?» (Erikson, 1968). Невизначеність у цих питаннях нерідко супроводжується емоційною нестабільністю, підвищеною чутливістю до оцінок та потребою у схваленні. Саме тому взаємини з однолітками стають надзвичайно значущими, адже саме група однолітків створює умови для соціального самопізнання та формування почуття приналежності.

Н. М. Токарева звертає увагу, що розвиток конструктивної ідентичності вимагає посилення мотивів особистісного розвитку, актуалізації потреби у самопізнанні та самоаналізі, формування адекватної самооцінки й навичок успішної самопрезентації.

Ці компоненти прямо корелюють із комунікативною поведінкою, такою як уміння презентувати себе, підтримувати діалог, будувати співпрацю, проявляти емпатію та регулювати конфлікти часто стають умовами вищого групового прийняття (Токарева, 2021).

У цей період спілкування стає провідним видом діяльності. Юнаки прагнуть до тісніших, більш відкритих і довірливих контактів, ніж у попередні вікові етапи. Згідно з поглядами Л. Орбан-Лембрик, спілкування у юності виконує функцію не лише інформаційного обміну, а й засобу становлення ціннісних орієнтацій, розвитку емпатії та формування соціальної компетентності. Саме тому якість комунікації часто визначає соціальне самопочуття молодої людини, її здатність до самореалізації та інтеграції у групу (Орбан-Лембрик, 2010).

Особливе значення у цей період має соціальна взаємодія в групі. Дослідження показують, що саме юнацькі колективи формують перші стабільні соціальні ролі, визначають статус молодої людини та впливають на її самооцінку. За Дж. Морено, соціометричний статус відображає емоційне прийняття або відторгнення індивіда в групі, а тому є важливим індикатором психологічного благополуччя (Moreno, 1953). Взаємозв'язок між комунікативними навичками та статусом у групі є закономірним, молодь з розвиненою емпатією, відкритістю та асертивністю зазвичай отримує більше соціальної підтримки (Горностай, 2013).

У сучасних українських дисертаційних дослідженнях соціометричний статус розглядається як емпірично вимірюваний показник місця особистості в системі міжособистісних виборів, який відображає рівень емоційного прийняття, переваги чи відкидання в групі (Лапшова, 2021). Показовою у цьому контексті є дисертація Н. С. Лапшової, де соціометричний статус студентів у групі аналізується у зв'язку з комплексом соціально-психологічних характеристик і групових процесів, таких як адаптація, взаємини, особливості функціонування навчальної групи.

Соціометричний статус у юності формується на перетині індивідуальних властивостей молодої людини, таких як самоповага, емоційна регуляція, комунікативні навички, її типових комунікативних стратегій, таких як відкритість чи уникання, домінування чи поступливість, асертивність чи агресивність, групових норм і психологічного клімату. Тому дослідження особливостей спілкування як чинника, що впливає на соціометричний статус людини, є логічно обґрунтованим і доцільним з методологічної точки зору (Лапшова, 2021).

У юності спілкування набуває якісно нового рівня, воно стає засобом самоствердження, формування близьких взаємин, набуття соціального досвіду та відпрацювання моделей поведінки у групі. Сучасні українські автори розглядають комунікативну компетентність не лише як набір навичок, а як багатокомпонентне утворення, пов'язане з мотиваційно-потребнісною сферою особистості та її ціннісними орієнтаціями (Аніщенко, Дубровіна, Гребенюк, 2023).

У статті Л. В. Гребенюк, І. В. Дубровіної та Н. В. Аніщенко наголошено, що комунікативна компетентність студентів має поліфункціональний характер і

включає, зокрема, активність у спілкуванні, емоційну реактивність, комунікативну впевненість, стійкість саморегуляції, а також суб'єктність у взаємодії. Автори також підкреслюють, що комунікативна компетентність проявляється у вмінні будувати конструктивний діалог, впливати на співрозмовника, розв'язувати конфлікти та підтримувати власну емоційну стабільність у взаємодії з партнерами. (Аніщенко, Дубровіна, Гребенюк, 2023)

Група частіше обирає тих, з ким комфортно взаємодіяти, хто здатен до співпраці, емпатії, конструктивного розв'язання суперечностей і підтримки позитивного емоційного тону у взаєминах (Ляшенко, 2024).

У дослідженні С. Д. Яковлевої також звертається увага на статусні процеси в студентській групі, тісні емоційні зв'язки можуть посилювати поляризацію міжособистісних оцінок, а заохочення високостатусних студентів і осуд «аутсайдерів» здатні поглиблювати статусне розшарування та погіршувати соціально-психологічний клімат (Яковлева, 2022).

Емоційна сфера юнацтва також зазнає істотних змін. Молоді люди стають більш чутливими до емоцій інших, але водночас можуть відчувати труднощі в управлінні власними переживаннями. На думку Т. Титаренко, розвиток емоційної зрілості у юнацькому віці забезпечує здатність адекватно реагувати на соціальні виклики, долати внутрішні конфлікти та будувати конструктивні стосунки (Титаренко, 2015).

С. Д. Яковлева визначає соціально-психологічний клімат як систему соціально-психологічних явищ і процесів у групі, таких як міжособистісні відносини, групові настрої, суспільна думка, цінності, традиції, норми, та емпірично доводить наявність значущих взаємозв'язків між оцінкою клімату й суб'єктивним психологічним благополуччям студентської молоді. Зокрема, при сприятливому кліматі зростає відчуття автономії, здатності до самостійних рішень, формуються позитивне ставлення до себе, вища самооцінка й самоповага.

С. Д. Яковлева прямо підкреслює, що молодь має інтенсивну потребу у спілкуванні та є чутливою до динаміки свого особистого статусу в студентському

середовищі, а самооцінка та благополуччя помітно залежать від ставлення однолітків і викладачів (Яковлева, 2022).

Це фактично пояснює механізм, через який соціометричний статус здатен впливати на емоційний стан та комунікативну активність юнаків, а комунікативні особливості зворотно впливати на статус (Яковлева, 2022; Лапшова, 2021).

Окремої уваги заслуговує асертивність — здатність відстоювати власну позицію конструктивно, без агресії та без пасивної поступливості. В українській психологічній літературі останніх років асертивність активно вивчається як ресурс особистості, що сприяє психологічній стійкості, автономії та ефективній взаємодії.

Серед поведінкових стратегій у юнацькому віці асертивні є найбільш уживаними й утворюють ієрархію, таку як автономність, ситуативна впевненість, компроміс, реальне сприяння не на шкоду собі, співпраця. Водночас є необхідність розвитку емоційно-емпатійної регуляції як умови зрілої асертивності (Скорнякова, 2024).

З позицій мого дослідження, асертивність має подвійне значення. По-перше, вона підвищує якість спілкування, тобто прозорість позиції, коректність, повага до меж. По-друге, асертивність знижує ймовірність конфліктної ескалації або соціального уникання, а отже, може виступати психологічним чинником, що підтримує позитивний соціометричний статус (Скорнякова, 2024).

Професійна психологія не може ігнорувати соціальний контекст розвитку сучасного українського юнацтва. Повномасштабна війна, вимушена міграція, дистанційне навчання, втрати й невизначеність майбутнього — це чинники, які підсилюють емоційне навантаження та змінюють «фон» міжособистісної взаємодії (Коваль, Яремко, Пасічник, 2024). Відтак доцільно включати поняття резильєнтності, психологічної стійкості, емоційної гнучкості як умов підтримання соціальної активності та конструктивного спілкування (Кокун, Мельничук, 2023; Буровицька, 2024).

У практичному посібнику О. М. Кокуна та Т. І. Мельничук резильєнтність подається як ресурс відновлення після стресу та основа психологічної стійкості, що підтримує здатність діяти ефективно в умовах труднощів (Кокун, Мельничук, 2023).

У свою чергу, А. І. Буровицька аналізує підходи до поняття резильєнтності або резилієнсу та підкреслює її значення для подолання стресових ситуацій у студентів під час війни (Буровицька, 2024).

У цьому самому смисловому контексті розглядається й емоційний інтелект як важливий ресурс соціальної адаптації та отримання соціальної підтримки. Зокрема, у матеріалах В. А. Герасимовича й О. О. Стахової емоційний інтелект розглядається як чинник самореалізації студентської молоді, що набуває особливої ваги в умовах сучасних викликів. У прикладному вимірі це означає здатність розуміти власні й чужі емоції, керувати емоційними реакціями та підтримувати продуктивний контакт підвищує якість комунікації й, відповідно, ймовірність позитивних соціометричних виборів (Герасимович, Стахова, 2024).

Отже, юнацький вік вирізняється сукупністю психологічних характеристик, які мають безпосереднє значення для аналізу взаємозв’язку особливостей спілкування та соціометричного статусу в групі. На цьому етапі розвитку відбувається становлення суб’єктності та активізація процесів самовизначення як провідної вікової задачі, що супроводжується зростанням ролі групи однолітків і підвищеною чутливістю до соціального статусу та оцінок з боку значущого оточення. Психологічне благополуччя юнаків значною мірою зумовлюється соціально-психологічним кліматом групи, а самоповага набуває функції важливого ресурсу комунікативної впевненості та соціальної активності. Водночас відбувається формування комунікативної компетентності й асертивності як механізмів зрілої міжособистісної взаємодії, що потенційно сприяють підвищенню рівня прийняття в групі. В умовах воєнного часу додатково актуалізується роль резильєнтності та емоційної компетентності як чинників адаптації та підтримання соціальних зв’язків.

1.2. Сутність та структура спілкування як психологічного феномену

Спілкування належить до базових форм соціальної активності людини та водночас виступає ключовим психологічним механізмом становлення особистості в системі міжособистісних відносин. У межах психологічного підходу воно розглядається не як простий обмін повідомленнями, а як складний багатовимірний процес встановлення і підтримання соціальних контактів, що охоплює взаємовплив партнерів, їхнє взаємне пізнання та емоційне співпереживання. Саме через спілкування забезпечується координація спільної діяльності, формування групової згуртованості та інтеграція індивіда в соціальну спільноту

У межах сучасних теоретичних підходів спілкування розглядається як інтегрована система, що охоплює змістовий, процесуальний та результативний аспекти й функціонує як єдине цілісне утворення. У взаємодії одночасно передається та осмислюється певний зміст, реалізуються конкретні механізми і канали комунікації, а також виникають певні психологічні та соціальні наслідки, зокрема зміни в поведінці, установках, емоційних станах і статусно-рольових позиціях учасників взаємодії (Михаліцька, Яцик, 2024). У контексті вивчення зв’язку між особливостями спілкування та соціометричним статусом у юнацькій групі принциповим є положення про те, що спілкування не лише відображає вже наявні міжособистісні стосунки, а й активно їх конструює. Регулярні комунікативні практики формують довіру або недовіру, симпатію чи антипатію, прийняття або відкидання, що безпосередньо відображається у соціометричній структурі групи (Лапшова, 2021).

У психологічному аналізі спілкування особливе значення надається його функціональному наповненню, оскільки саме через реалізацію основних функцій вибудовуються статусні процеси в юнацькому колективі. Інформаційний аспект спілкування забезпечує обмін знаннями, думками й повідомленнями та визначає рівень включеності особистості до групового інформаційного простору. Регулятивний вимір комунікації пов’язаний з узгодженням дій, норм і правил

взаємодії, що дозволяє підтримувати стабільність групових домовленостей і дисципліну спільної діяльності. Не менш значущою є афективно-експресивна функція, яка реалізується через обмін емоціями, підтримку та емпатійний відгук і відіграє вирішальну роль у процесах емоційного прийняття в групі (Яковлева, 2022). Соціалізувальна функція спілкування забезпечує засвоєння норм і ролей, що в юнацькому середовищі проявляється у швидкому опануванні прийнятних стилів взаємодії та санкцій за їх порушення (Лапшова, 2021). У зв'язку з цим соціометричний статус доцільно розглядати як похідну від того, наскільки ефективно особистість реалізує ключові функції спілкування в межах конкретної групової культури.

Структурний аналіз спілкування в психології ґрунтується на уявленні про його єдність комунікативного, інтерактивного та перцептивного компонентів, що зображені на рис. 1.1. Комунікативний компонент охоплює процеси передавання й приймання інформації, використання вербальних і невербальних засобів, уміння добирати зміст повідомлення та враховувати особливості ситуації й адресата. У юнацькій групі цей аспект безпосередньо впливає на соціальну привабливість особистості, оскільки зрозумілість, доречність і тактовність мовлення полегшують встановлення й підтримання міжособистісних контактів (Аніщенко, Дубровіна, Гребенюк, 2023). Інтерактивний компонент пов'язаний з організацією спільної діяльності, узгодженням ролей, прийняттям рішень і поведінкою в конфліктних ситуаціях. Саме він набуває особливого значення у статусному вимірі, оскільки група зазвичай надає перевагу тим учасникам, які сприяють конструктивності взаємодії та запобігають ескалації конфліктів (Глядик та ін., 2024). Перцептивний компонент спілкування стосується взаємного пізнання партнерів, точності соціальної перцепції, розуміння намірів іншого та здатності до емпатійного реагування. Дефіцити в цій сфері, зокрема схильність до поспішних атрибуцій або низький рівень емпатії, часто призводять до зростання напруженості та зниження рівня прийняття в групі (Яковлева, 2022). Таким чином, соціометричний статус у юнацькому колективі методологічно коректно пов'язувати з тим, наскільки успішно особистість реалізує всі структурні компоненти спілкування.



Рис. 1.1. Компоненти спілкування

Важливим поняттям для аналізу міжособистісної взаємодії є комунікативна компетентність, яку слід розглядати не як сам факт участі в спілкуванні, а як інтегральну характеристику його ефективності. У сучасних українських дослідженнях комунікативна компетентність трактується як поліфункціональне утворення, що включає володіння вербальними й невербальними засобами, здатність до конструктивного діалогу, впливу на співрозмовника, розв'язання конфліктів і підтримання емоційної стабільності у взаємодії (Аніщенко, Дубровіна, Гребенюк, 2023). У межах юнацької групи ця компетентність набуває статусоутворювального значення, оскільки група схильна підтримувати тих учасників, чия комунікація є передбачуваною, психологічно безпечною та орієнтованою на співпрацю (Михаліцька, Яцик, 2024).

Аналізуючи комунікативні якості особистості, що найбільшою мірою пов'язані з її статусом у юнацькому колективі, науковці підкреслюють роль емпатії, соціальної чутливості, конфліктологічної компетентності та здатності до соціально прийнятного лідерського впливу. Емпатійність сприяє формуванню довіри, підтримки й кооперації та знижує ризик міжособистісних непорозумінь (Яковлева, 2022). Навички управління конфліктами дозволяють переводити напружені ситуації у конструктивне русло, що на рівні групової динаміки підвищує ймовірність

отримання позитивних оцінок і підтримки (Глядик, Петришин, Кульчицький, 2024). Лідерство в юнацькій групі реалізується переважно через комунікативні механізми, такі як ініціювання взаємодії, організація обговорень, модерація конфліктів і символічне представництво групи, при цьому вирішальним є не домінування, а соціально прийнятні способи впливу та переконання.

Спілкування в юнацькій або студентській групі відбувається в межах певного соціально-психологічного клімату, який може як підтримувати включеність і доброзичливість, так і посилювати напруження та статусне розшарування (Яковлева, 2022). За таких умов комунікативні труднощі швидко набувають статусного значення, тоді як розвинена комунікативна компетентність виступає важливим ресурсом соціального прийняття (Лапшова, 2021).

Отже, спілкування як психологічний феномен обґрунтовано розглядати як системний і багатовимірний процес, у межах якого інтегруються комунікативний, перцептивний та інтерактивний виміри, що забезпечують обмін інформацією і смислами, соціальне сприймання партнера та організацію спільної діяльності. У контексті юнацької групи визначального значення набуває не сам факт участі у спілкуванні, а рівень сформованості конкретних комунікативних якостей, зокрема емпатійності та емоційної компетентності, здатності до конструктивного розв’язання конфліктів та лідерсько-організаційних проявів, які підвищують ефективність взаємодії та суб’єктивний психологічний комфорт групи. У свою чергу, соціометричний статус доцільно інтерпретувати як інтегральний показник емоційного прийняття та результативності комунікативної поведінки особистості в структурі групових відносин, що методологічно узгоджується з логікою дослідження зв’язку особливостей спілкування та соціометричного статусу в юнацькій групі.

1.3. Соціометричний статус у групі: поняття, види, чинники формування

Соціометричний статус особистості в малій групі належить до базових категорій соціальної психології, оскільки відображає реальне місце індивіда у системі міжособистісних переваг, виборів і відкидання. (Гордієнко-Митрофанова та ін., 2025). У контексті юнацьких та студентських груп соціометричний статус набуває особливої ваги через те, що саме в цьому віці група однолітків виступає провідним соціальним середовищем самоствердження, соціального навчання та психологічної підтримки. (Токарева, 2021). Відтак соціометричний статус слід розглядати не як формальну характеристику, а як індикатор емоційного прийняття, включеності в групову взаємодію та якості соціальних зв'язків, що прямо пов'язано з переживанням благополуччя й адаптацією молодої людини. (Яковлева, 2022).

Першоджерельною основою вимірювання статусу в малих групах є соціометричний підхід, у межах якого статус інтерпретується як результат системи взаємних виборів членів групи за заданим критерієм, наприклад навчальна співпраця, дозвілля, довіра, симпатія тощо. Традиційна процедура соціометричного вимірювання передбачає пред'явлення кожному члену групи стандартизованих запитань вибору за чітко заданим критерієм, причому нерідко вводиться обмеження кількості виборів (наприклад, 2–3 або 3–5), що підвищує диференціацію статусних позицій і робить вибір психологічно значущим. Відповіді учасників фіксуються у соціоматриці, яка відображає спрямованість виборів у групі, після чого можливе графічне подання структури відносин у вигляді соціограми. (Moreno, 1953). На основі соціоматриці обчислюються кількісні показники, зокрема число отриманих позитивних та негативних виборів, індекси прийняття та відкидання та показники соціальної активності (експансивності) учасників, тобто їхньої схильності здійснювати вибори щодо інших. Саме поєднання якісної інтерпретації (структура взаємин) і кількісної фіксації (індекси) забезпечило класичній соціометрії статус методологічного інструмента для аналізу внутрішньогрупової структури. (Moreno, 1953).

У сучасних українських дослідженнях соціометричний статус визначається як емпірично фіксований показник позиції особистості в структурі міжособистісних відносин, що проявляється через частоту позитивних або негативних виборів та через інтегральні індекси прийняття, відкидання, популярності й соціальної помітності. (Лапшова, 2021). Таке розуміння дозволяє методологічно коректно пов’язати соціометричний статус із комунікативними характеристиками, адже спілкування є механізмом, через який формуються емоційні враження, довіра, репутація й готовність взаємодіяти.

У структурі соціометричного аналізу важливо розрізняти статус як позицію у мережі симпатій або антипатій та ширше поняття соціального статусу як визнання ролі й значущості людини в групі. (Гордієнко-Митрофанова та ін., 2025) Водночас сучасні емпіричні підходи підкреслюють тісний зв’язок соціометричного статусу із поведінковими проявами в групі, зокрема зі стилем взаємодії, лідерськими тенденціями, здатністю підтримувати співпрацю і регулювати конфлікти. (Лапшова, 2021) У юнацьких колективах статус здебільшого переживається суб’єктивно як «бути прийнятим або поміченим» або «бути відкинутим або ігнорованим», і саме це переживання впливає на активність у спілкуванні, самооцінку та психологічну безпеку. (Яковлева, 2022).

Типологізація соціометричного статусу традиційно ґрунтується на співвідношенні позитивних і негативних виборів, що дає змогу виокремлювати групові статусні категорії. (Moreno, 1953) У класичній логіці опису групи вирізняють учасників із максимальною кількістю позитивних виборів, членів групи зі стабільним прийняттям, а також периферійні позиції, пов’язані з дефіцитом позитивних виборів, низькою соціальною помітністю або наявністю негативних виборів. Традиційний підхід виходив з того, що статус у групі значною мірою є похідним від соціальної привабливості та доступності для взаємодії, тобто від того, наскільки взаємодія з конкретною людиною прогнозується групою як комфортна, безпечна або результативна. (Moreno, 1953) У сучасному українському дисертаційному дослідженні Н. С. Лапшової подано диференціацію статусів, зокрема категорії «зірки», «прийняті», «неприйняті» та «знехтувані», які

відображають різні рівні включеності й емоційного прийняття в групі. (Лапшова, 2021) Важливо наголосити, що ці категорії не є ярликами особистості; вони фіксують позицію в конкретній групі за конкретних умов взаємодії та можуть змінюватися при зміні контексту діяльності, норм групи й комунікативної динаміки. Сучасні підходи, доповнюючи класичну типологізацію, підкреслюють багатовимірність статусу, його доцільно аналізувати залежно від критеріїв вибору та сфер функціонування групи, оскільки один і той самий учасник може мати різні статусні позиції у різних ситуаціях групової взаємодії. (Лапшова, 2021) Одночасно зростає увага до психологічного змісту статусу як переживаного досвіду прийняття або відкидання, що має наслідки для благополуччя, самооцінки та комунікативної активності. (Яковлева, 2022)

Принципово значущим є урахування контексту, в якому формується статус. У дисертації Н. С. Лапшової переконливо показано, що соціометричний статус має різну змістову наповненість у діловій сфері та у сфері дозвілля, а відтак відрізняються й чинники його набуття. (Лапшова, 2021) У навчально-професійній площині статус більшою мірою пов’язаний із результативністю взаємодії, організаторськими проявами, відповідальністю, здатністю впливати та узгоджувати спільні рішення; натомість у дозвіллєвому середовищі зростає роль емоційного комфорту, прийняття інших, привабливості спілкування та підтримання позитивного психологічного клімату.

Чинники формування соціометричного статусу доцільно розглядати як багаторівневу систему: індивідуально-психологічні характеристики, комунікативно-поведінкові стратегії, групові процеси та ширші соціальні умови. (Гордієнко-Митрофанова та ін., 2025). У традиційній соціометричній логіці чинники статусу пов’язувалися передусім із поведінковою включеністю в групу та загальною міжособистісною привабливістю: контактністю, готовністю підтримувати взаємодію, кооперативністю, здатністю уникати руйнівних конфліктів або конструктивно їх розв’язувати. (Moreno, 1953). Однак сучасні українські дослідження істотно розширюють пояснювальну рамку, показуючи, що соціометричний статус опосередковується не лише зовнішніми проявами взаємодії, а й внутрішніми

ресурсами особистості та характеристиками групового середовища. (Лапшова, 2021). Емпіричні дані Н. С. Лапшової дають підстави стверджувати, що у визначенні статусу істотно переважає внесок особистісних характеристик, тоді як групові процеси та соціальні умови виступають додатковими модераторами, а їхня роль зростає залежно від контексту групової діяльності. (Лапшова, 2021) Зокрема, для високого статусу в діловій сфері у дослідженні виявлено значущість адаптації, інтернальності та самооцінки, що фактично описує профіль особистості, здатної ефективно включатися в групову діяльність і стабільно підтримувати взаємодію.

Поряд із загальними особистісними характеристиками важливим блоком чинників є комунікативні якості, що забезпечують привабливість взаємодії та здатність бути потрібним групі. Так, у студентському середовищі виразні лідерські характеристики (організаторські уміння, впливовість, здатність узгоджувати позиції, працювати з груповими нормами) підсилюють імовірність високого статусу, оскільки група схильна обирати тих, хто спрощує координацію спільних дій і знижує напруження у взаємодії (Тесленко, Кашперський, 2022). У цьому ж напрямі показано, що ресурсом лідерського й статусного потенціалу є адекватна самооцінка, вона корелює з упевненістю, саморегуляцією та соціальною активністю, тоді як занижена самооцінка може супроводжуватися невпевненістю й униканням групових контактів.

Окремого розгляду потребує зв’язок статусу з лідерством як соціально-психологічним феноменом. В українських дослідженнях комунікативних властивостей студентів, схильних до лідерства, підкреслюється домінування авторитарного і товариського стилів взаємодії, а також значущість поєднання екстраверсії, самоконтролю та емоційної стійкості як характеристик, що забезпечують ефективний вплив і водночас підтримують соціальну привабливість. Для теми цього дослідження важливо, що саме такі комунікативні параметри, такі як здатність ініціювати контакти, підтримувати позитивний тон взаємодії, керувати емоційними реакціями, є практичними механізмами «набуття» статусу, оскільки відображаються у виборах інших членів групи (Підбуцька та ін., 2021).

Разом із тим статус не може бути пояснений винятково індивідуальними якостями; він формується у групі, яка має власну структуру, норми, традиції та психологічний клімат (Яковлева, 2022) Психологічний клімат розглядається як інтегральна характеристика системи міжособистісних відносин, що або сприяє, або перешкоджає продуктивній спільній діяльності й розвитку особистості. У студентських групах клімат виконує функцію «умови статусу», у сприятливому середовищі підвищуються довіра, відкритість, взаємодопомога, задоволеність належністю до групи, що створює більше можливостей для позитивного статусного позиціювання; у несприятливому — посилюються ізоляція, міжособистісні бар'єри, конфліктність і ризики відкидання.

Показово, що у роботі С. Д. Яковлевої спеціально підкреслюється чутливість молоді до змін власного статусу у студентському середовищі та залежність самооцінки й суб'єктивного благополуччя від ставлення однолітків і викладачів (Яковлева, 2022). Описані авторкою статусні процеси мають принципове значення для розуміння механізмів закріплення статусної нерівності, більша тіснота емоційних зв'язків у групі може сприяти поляризації міжособистісних оцінок; заохочення високостатусних учасників і осуд аутсайдерів посилюють статусне розшарування та погіршують клімат. Звідси випливає важливий теоретичний висновок: соціометричний статус не лише є наслідком комунікативної поведінки, а й сам стає чинником подальших комунікативних можливостей, оскільки визначає доступ до взаємодії, підтримки, інформаційних потоків та групових ресурсів. (Яковлева, 2022)

У сучасних умовах розвитку української молоді необхідно враховувати й ширший соціальний контекст, який опосередковує статусні процеси через зміни психоемоційного стану, адаптаційних можливостей і якості контактів. Зокрема, в умовах воєнного стану особливої ваги набувають адаптивні навички й резильєнтність як здатність підтримувати психологічну гнучкість та ефективну поведінку в стресових умовах. На рівні групової взаємодії це може проявлятися у зміні критеріїв привабливості для соціометричних виборів, зростає цінність емоційної стабільності, підтримки, здатності до співпраці без конфліктної ескалації,

а також уміння зберігати контактність попри тривогу й невизначеність (Коваль, 2024).

Отже, соціометричний статус у юнацькій групі є складним соціально-психологічним утворенням, що відображає рівень емоційного прийняття особистості та її позицію в системі міжособистісних виборів. Він визначається як через статусні категорії, так і через кількісні індекси прийняття й відкидання та має контекстний, змінний характер. Формування соціометричного статусу зумовлюється поєднанням індивідуально-психологічних, комунікативних, лідерських і групових чинників, а в сучасних умовах також рівнем адаптації та психологічної стійкості в ситуації воєнного стану.

1.4. Взаємозв’язок між особливостями спілкування та соціометричним статусом

Взаємозв’язок між особливостями спілкування та соціометричним статусом у юнацькій, зокрема студентській, групі є закономірним, оскільки соціометричні вибори за своєю природою постають наслідком реальної, повторюваної взаємодії, у межах якої формуються емоційні враження, довіра, уявлення про надійність, комфортність та цінність партнера по спілкуванню (Лапшова, 2021). Соціометричний статус у цьому сенсі не є випадковим рейтинговим показником, а відображає ступінь інтегрованості особистості в групу через мережу міжособистісних зв’язків, які вибудовуються передусім комунікативними засобами. Відтак особливості спілкування доцільно розглядати як психологічний механізм, через який особистість набуває або втрачає позиції прийняття в малій групі, а сама група закріплює певні статусні структури через систему переваг і відкидання (Лапшова, 2021).

У сучасних підходах зовнішній аспект соціально-психологічної адаптованості молодої людини прямо пов’язують з успішністю спілкування, а її формальним груповим індикатором визначають соціометричний статус. Це означає, що зв’язок спілкування зі статусом не зводиться до загальної товариськості чи частоти контактів; він опосередковується якістю взаємодії, тобто тим, наскільки комунікація з конкретною особою є зрозумілою, емоційно безпечною, прогнозованою і продуктивною для групи (Дмитрашко, 2022). Саме ця якість взаємодії накопичується у щоденній комунікативній практиці й перетворюється на підставу соціометричних виборів, адже група частіше обирає тих, з ким легше співпрацювати, кому можна довіряти та хто підтримує конструктивний тон взаємин, тоді як комунікативно складні партнери частіше отримують менше позитивних виборів (Лапшова, 2021).

Важливо підкреслити двобічність даного зв’язку. Соціометричний статус формується як наслідок повторюваних комунікативних дій і стабільних стратегій взаємодії, але після набуття він сам починає впливати на подальші комунікативні можливості особистості: доступ до партнерів, частоту включення в групові завдання,

отримання соціальної підтримки та інтенсивність зворотного зв’язку (Лапшова, 2021). У юнацькій групі це може проявлятися як ефект самопідкріплення, висока статусна позиція збільшує соціальну помітність і кількість взаємодій, що розширює поле для нових позитивних виборів; низька — звужує контакти, підсилює уникання і зменшує шанси на перегляд статусу без спеціальних умов або змін у комунікативній поведінці (Лапшова, 2021).

З огляду на це, теоретично та методично доцільно конкретизувати, які саме комунікативні навички визначають успішність особистості в груповій взаємодії, тобто підвищують імовірність позитивних соціометричних виборів. Сучасні українські роботи підкреслюють, що комунікативні здібності й комунікативна компетентність мають структурний характер і включають мотиваційний, емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти. Однак саме поведінковий компонент є найбільш видимим для групи та безпосередньо конвертується в статусні оцінки, оскільки проявляється у конкретних комунікативних діях: стилі висловлювань, умінні слухати, узгоджувати позиції, реагувати на критику, витримувати напруження й не руйнувати контакт (Уласюк, 2025).

Однією з базових навичок, що підтримує групову прийнятність особистості, є діалогічність. Її зміст становить здатність підтримувати взаєморозуміння в двосторонньому спілкуванні, тобто логічно й доступно формулювати думку, ставити уточнювальні запитання, узгоджувати сенси, помічати непорозуміння і коректно їх прояснювати. Для групової взаємодії діалогічність важлива тим, що комунікативна ясність зменшує напруження та ризики хибної інтерпретації, а отже підвищує надійність людини як партнера по спільній діяльності та неформальному спілкуванню (Краснова, 2022). У статусному вимірі це означає зростання ймовірності позитивних виборів у різних критеріях соціометрії, адже з такою людиною простіше домовлятися і підтримувати стабільні зв’язки (Лапшова, 2021).

Тісно пов’язаними з діалогічністю є навички активного слухання та зворотного зв’язку, які визначають психологічну якість контакту. Активне слухання передбачає здатність утримувати увагу на співрозмовнику, не перебивати, коректно перефразовувати, уточнювати і демонструвати розуміння позиції іншого (Краснова,

2022). У молодіжній групі це формує відчуття прийнятності та психологічної безпеки, людину сприймають як уважну й поважну, з нею легше ділитися думками та включатися у взаємодію (Дмитрашко, 2022). Натомість дефіцит слухання, поспішні оцінки, знецінення чи ігнорування аргументів підвищують імовірність напруження, конфліктів та негативних статусних оцінок (Лапшова, 2021).

Окремий центральний блок комунікативних навичок становить емпатія. Емпатія забезпечує розуміння емоційного стану іншого та коректну реакцію на нього, підсилює довіру, підтримує взаєморозуміння і допомагає регулювати напруження у взаєминах, що є принципово важливим у юнацькому віці через підвищену значущість оцінки та прийняття ровесниками (Уласюк, 2025). Емпатійна поведінка — здатність підтримати, не висміювати, не знецінювати, враховувати контекст іншого, підвищує соціальну привабливість взаємодії і, відповідно, збільшує шанси позитивних соціометричних виборів (Дмитрашко, 2022). У навчальній взаємодії емпатія також підвищує ефективність співпраці, оскільки полегшує кооперацію, знижує конфліктність і сприяє підтриманню позитивного психологічного тону в групі (Лапшова, 2021).

Високу «статусну вагу» в юнацькій групі має емоційна саморегуляція та пов’язаний із нею емоційний інтелект. Емоційний інтелект розглядають як ресурс, що підвищує якість міжособистісного спілкування, задоволеність взаєминами та знижує ризики негативної взаємодії з референтним оточенням. Для групи важливо, щоб партнер по взаємодії був емоційно передбачуваним, не руйнував контакт імпульсивними реакціями, вмів витримувати критику або незгоду і не переносив емоційне напруження у деструктивні форми поведінки (Дмитрашко, 2022). Емоційна нестійкість (афективні «вибухи», різка образливість, імпульсивність) швидко перетворюється на джерело групового дискомфорту та репутаційного ризику, що здатне знижувати соціометричні вибори (Лапшова, 2021). Натомість здатність керувати емоціями, підтримувати контакт у складних ситуаціях і зберігати коректність виступає ресурсом соціальної інтеграції (Дмитрашко, 2022).

Особливої ролі набуває асертивність як культура коректного самовираження та відстоювання меж. Асертивність означає вміння прямо висловлювати позицію,

просити про необхідне, відмовляти без агресії, не переходити до пасивної поступливості чи уникання (Скорнякова, 2024). У статусному вимірі асертивність важлива тим, що зменшує ризик двох крайнощів, які часто запускають механізми відкидання: агресивного домінування та соціального уникання (Уласюк, 2025). Асертивний стиль сприймається як зрілий і надійний, з такою людиною можна домовлятися, узгоджувати правила взаємодії, вона не руйнує контакт тиском, але й не випадає з комунікації, що підтримує стабільність позитивних міжособистісних зв'язків (Скорнякова, 2024).

Похідним, але надзвичайно практично значущим компонентом є конфліктна компетентність. Її сутність полягає не у відсутності суперечностей, а у здатності зберігати взаємодію під час конфлікту, переводити напруження у площину обговорення, домовлятися про правила, не руйнуючи гідності іншого (Уласюк, 2025). У юнацьких групах конфлікти мають нормативний характер (через конкуренцію, різницю цінностей, боротьбу за визнання), але статусні наслідки визначаються тим, як особистість поводиться у конфліктній ситуації (Дмитрашко, 2022). Конструктивні стратегії — здатність не принижувати іншого, не маніпулювати, визнавати частку відповідальності, пропонувати рішення. Вони формують репутацію безпечного учасника взаємодії та підвищують ймовірність позитивного ставлення групи (Лапшова, 2021). Навпаки, повторювані деструктивні конфлікти здатні закріплювати роль складного або некерованого учасника, що підсилює ризики відкидання й зниження соціометричного статусу (Дмитрашко, 2022).

Окремим предиктором статусної успішності виступає комунікативна впевненість і самопрезентація. У молодіжному середовищі значущою стає здатність адекватно презентувати себе без самопринижження або демонстративної зверхності, підтримувати гідність у взаємодії, займати активну позицію в спільних справах (Уласюк, 2025). Комунікативна впевненість збільшує соціальну помітність і готовність інших включати людину у взаємодію, що розширює поле контактів, у межах якого формуються позитивні вибори (Лапшова, 2021). При цьому найбільш статусно ефективним виявляється поєднання впевненості та саморегуляції, оскільки

група віддає перевагу тим, хто не лише активний, а й передбачуваний та коректний (Дмитрашко, 2022).

Сучасні дослідження додатково підкреслюють трансформацію комунікації молоді під впливом цифрового середовища. Комунікативні практики у соціальних мережах стають продовженням офлайн-взаємодії та впливають на репутацію, групову належність і переживання прийняття. У цьому контексті комунікативна культура онлайн — коректність публічних висловлювань, здатність не переводити суперечки у публічну ескалацію, підтримувальний стиль взаємодії — може опосередковано впливати на соціометричні реакції групи в реальному навчальному середовищі. Сучасна юнацька комунікація потребує врахування як офлайн, так і онлайн-складників, оскільки вони формують цілісний образ особистості в очах ровесників (Сіленко, Кедик, 2025).

Таким чином, взаємозв’язок між особливостями спілкування та соціометричним статусом у юнацькій групі має системний характер, соціометричний статус постає інтегральним соціально-психологічним підсумком комунікативної ефективності, а успішність у спілкуванні — одним із центральних ресурсів зовнішньої адаптованості в групі (Дмитрашко, 2022). Найбільш значущими для групового прийняття виступають діалогічність та ясність висловлювань, активне слухання та адекватний зворотний зв’язок, емпатія, емоційна саморегуляція та емоційний інтелект, асертивність, конфліктна компетентність, комунікативна впевненість і самопрезентація, а також культура цифрової комунікації. Саме ці навички формують повторюваний досвід взаємодії, який перетворюється на систему групових переваг і виборів, а отже на соціометричний статус у юнацькій групі, що безпосередньо обґрунтовує логіку емпіричного дослідження зв’язку комунікативних характеристик і статусних позицій у заявленій темі дипломної роботи (Лапшова, 2021).

ВИСНОВКИ ДО 1 РОЗДІЛУ

У першому розділі роботи здійснено теоретичний аналіз проблеми зв’язку особливостей спілкування та соціометричного статусу в юнацькій групі, що дозволило системно осмислити ключові психологічні категорії, пов’язані з міжособистісною взаємодією молоді.

На основі аналізу сучасних психологічних підходів встановлено, що юнацький вік є сенситивним періодом розвитку особистості, для якого характерні інтенсивне формування самосвідомості, ідентичності, самоповаги та підвищена значущість міжособистісних стосунків. Група однолітків у цей період виступає провідним соціальним середовищем, у межах якого відбувається самоствердження особистості, формування соціальних ролей і переживання власної прийнятості або відкидання. Теоретично обґрунтовано, що психологічне благополуччя юнаків значною мірою залежить від характеру міжособистісних відносин та їхнього статусу в групі.

Аналіз сутності та структури спілкування як психологічного феномену засвідчив, що спілкування є багатовимірним процесом, який включає комунікативний, інтерактивний і перцептивний компоненти та виконує низку функцій: інформаційну, регулятивну, емоційно-експресивну та соціалізувальну. Доведено, що ефективність спілкування визначається не фактом комунікації, а рівнем сформованості комунікативної компетентності, яка охоплює здатність до діалогічної взаємодії, активного слухання, емпатії, емоційної саморегуляції, асертивності та конструктивного розв’язання конфліктів. Саме ці якості виступають психологічними механізмами соціальної привабливості особистості в групі.

У межах розгляду соціометричного статусу встановлено, що він є емпірично фіксованим показником позиції особистості в структурі міжособистісних відносин і відображає рівень її емоційного прийняття або відкидання в малій групі. Узагальнення класичних і сучасних підходів дозволило визначити соціометричний статус як динамічне, контекстно зумовлене утворення, яке може змінюватися залежно від сфери групової діяльності, норм взаємодії та комунікативної поведінки її членів. Проаналізовано традиційні статусні категорії та чинники їх формування, а

також показано, що сучасні дослідження розширюють уявлення про статус, підкреслюючи його психологічний зміст і зв’язок із суб’єктивним благополуччям.

Особливу увагу приділено аналізу чинників формування соціометричного статусу, які розглянуто як багаторівневу систему, що включає індивідуально-психологічні характеристики, комунікативні навички, лідерські прояви, групові процеси та соціально-психологічний клімат. Обґрунтовано, що в юнацькому віці вирішальне значення для статусу мають не загальна активність у спілкуванні, а конкретні комунікативні якості, зокрема емпатійність, емоційна врівноваженість, асертивність, конфліктна компетентність і соціально прийнятні лідерські стратегії.

Узагальнення теоретичних джерел дозволило зробити висновок про наявність стійкого взаємозв’язку між особливостями спілкування та соціометричним статусом у юнацькій групі. Комунікативна поведінка особистості виступає як чинник формування її статусної позиції, водночас сам соціометричний статус впливає на подальші комунікативні можливості, рівень соціальної активності та психологічну включеність у групу. Таким чином, соціометричний статус має двобічний характер: він є результатом комунікативної взаємодії та водночас умовою її подальшого розвитку.

Отримані теоретичні узагальнення створюють наукове підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження взаємозв’язку між особливостями спілкування та соціометричним статусом у юнацькій групі, а також обґрунтовують доцільність використання соціометричних і психодіагностичних методик для виявлення закономірностей цього взаємозв’язку.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ОСОБЛИВОСТЯМИ СПІЛКУВАННЯ ТА СОЦІОМЕТРИЧНИМ СТАТУСОМ В ЮНАЦЬКІЙ ГРУПІ

2.1. Методологічні засади емпіричного дослідження

На основі аналізу теоретичних і практичних досліджень щодо вивчення особливостей спілкування та соціометричного статусу особистості у юнацькому віці, а також відповідно до мети дослідження, було здійснено емпіричне дослідження взаємозв'язку між особливостями спілкування та соціометричним статусом у юнацькій групі. У центрі дослідження перебуває проблема того, яким чином індивідуальні особливості міжособистісного спілкування, зокрема рівень самоконтролю у взаємодії та наявність емоційних бар'єрів, пов'язані з місцем особистості в системі групових відносин. Мета, завдання та перелік емпіричних методів такого дослідження вже визначені у вступі до роботи.

На першому етапі було здійснено збір і систематизацію наукових матеріалів, що стосуються проблеми дослідження, проведено теоретичний аналіз психологічної літератури з питань спілкування, міжособистісної взаємодії, соціометричного статусу та особливостей юнацького віку, а також уточнено методологічну основу дослідження. На другому етапі було визначено принципи організації емпіричного дослідження, сформовано вибірку та підібрано психодіагностичний інструментарій. На третьому етапі передбачалося кількісне й якісне опрацювання отриманих результатів, виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками та формулювання практичних висновків.

Емпіричне дослідження проводилося шляхом організації психодіагностичного обстеження з використанням комплексу стандартизованих методик у формі анкетування на базі Київського столичного університету імені Бориса Грінченка серед студентської молоді юнацького віку у кількості 30 осіб. Вибір саме цієї вікової категорії є обґрунтованим, оскільки у юності спілкування набуває особливого значення як провідний засіб включення особистості у систему міжособистісних

відносин, а соціометричний статус у групі стає важливим показником прийняття, визнання та психологічного благополуччя. У межах цієї роботи дослідження було спрямоване на виявлення того, як комунікативні характеристики студентів пов'язані з їхнім становищем у груповій структурі.

З метою дослідження взаємозв'язку між особливостями спілкування та соціометричним статусом у юнацькій групі були обрані такі методики: соціометрична методика Я. Морено, тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні М. Снайдера, методика «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні», методику «Діагностика комунікативної толерантності». Саме цей комплекс методик дає можливість, з одного боку, визначити позицію особистості в групі, а з іншого — дослідити ті індивідуально-психологічні характеристики спілкування, які можуть бути пов'язані з прийняттям або неприйняттям людини її однолітками.

1. Методика «Соціометрія» Я. Морено (Додаток А) - інформативний засіб діагностики статусу учня або члена групи, розподілу групи на мікроугрупування, виявлення неформальних лідерів, характеру міжособистісних зв'язків та зон конфліктних взаємин.

Метою методики є дослідження статусу членів групи, складу групових угрупувань і характеру міжособистісних стосунків. Респондентам пропонується самостійно дати відповіді на три соціометричні запитання. Перше стосується того, з ким із членів групи респондент спілкується найчастіше або найбільше хотів би спілкуватися; друге — кому з членів групи він доручив би організувати та провести певну спільну активність; третє — з ким із членів групи він спілкується найрідше або найменше хотів би спілкуватися. Для перших двох запитань респондент називає по три прізвища, а для третього — щонайменше одне прізвище. Варіанти типу «ні з ким» або «із собою» заборонені.

Обробка результатів соціометрії передбачає побудову соціоматриці, у якій по вертикалі подається список членів групи, а по горизонталі — їхні порядкові номери. У матриці знаком «+» фіксуються позитивні вибори, а також враховуються негативні вибори й взаємовибори. Далі на основі соціоматриці будується соціограма, яка у

посібнику описана як схема з п’яти концентричних кіл, де кожне коло відповідає певному соціометричному статусу. У першому колі розміщують тих, хто отримав 7 і більше позитивних виборів — це статус «соціометрична зірка». У другому колі — тих, хто отримав 3–6 позитивних виборів — статус «ті, кому віддають перевагу». У третьому колі — тих, хто має 1–2 позитивні вибори — статус «прийняті». У четвертому колі — осіб, які не отримали жодного позитивного вибору — статус «ізольовані». У п’ятому колі розміщують тих, у кого переважають негативні вибори — статус «учні, яких уникають». Саме ця методика в межах нашого дослідження дозволяє безпосередньо визначити соціометричний статус кожного учасника юнацької групи та виявити структуру міжособистісних відносин у ній.

2. Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні М. Снайдера (Додаток Б), поданий у психологічному практикумі за редакцією Л. М. Карамушки та в методичному посібнику з психодіагностики лідерських якостей. У цих джерелах зазначено, що методика містить 10 тверджень і призначена для визначення рівня самоконтролю у спілкуванні. Інструкція передбачає, що респондент має уважно прочитати десять тверджень, які описують реакції на деякі ситуації, та оцінити кожне з них як вірне або невірне стосовно себе, позначаючи відповідь знаком «+» або «-».

Під час обробки результатів за цією методикою 1 бал нараховується за відповідь «-» на 1, 5 і 7 твердження та за відповідь «+» на всі інші твердження. Після цього підраховується загальна сума балів. У посібнику наведено такі рівні інтерпретації: 0–3 бали — низький комунікативний контроль; 4–6 балів — середній комунікативний контроль; 7–10 балів — високий комунікативний контроль.

Низький рівень означає, що поведінка особистості є досить стійкою й мало змінюється залежно від ситуації; така людина схильна до щирого саморозкриття, однак може справляти враження надмірно прямолінійної.

Середній рівень свідчить про достатню щирість у поєднанні з певним урахуванням соціального контексту.

Високий рівень означає, що людина легко входить у різні соціальні ролі, гнучко реагує на зміну ситуації, добре відчуває партнера по спілкуванню та може передбачати враження, яке справляє на інших.

У межах нашого дослідження ця методика є важливою, оскільки дозволяє виявити здатність респондентів до регуляції власної поведінки у взаємодії, а отже оцінити один із психологічних чинників, що може впливати на їхнє прийняття у групі.

3. Методика «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (Додаток В), подана в додатках до методичних матеріалів О. І. Проць. Вона спрямована на виявлення тих емоційних особливостей особистості, які можуть ускладнювати повсякденне спілкування та негативно впливати на встановлення міжособистісних контактів. Інструкція до методики полягає в тому, що респондент має прочитати наведені судження та відповісти на них «так» або «ні». Опитувальник містить 25 тверджень.

Обробка результатів цієї методики здійснюється за ключем, де 1 бал нараховується за кожен збіг відповіді респондента з ключем. Методика дає змогу виявити п'ять основних груп емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні:

1) невміння керувати емоціями, дозувати їх;
2) неадекватний прояв емоцій;
3) негнучкість, невиразність або невиразність емоцій;
4) домінування негативних емоцій;
5) небажання зближуватися з людьми на емоційній основі.

Загальна сума балів може коливатися від 0 до 25. 0–2 бали можуть свідчити або про нещирість відповідей, або про недостатнє саморозуміння; не більше 5 балів означає, що емоції зазвичай не заважають спілкуванню; 6–8 балів вказують на наявність окремих емоційних проблем у повсякденному спілкуванні; 9–12 балів свідчать, що щоденні емоції певною мірою ускладнюють взаємодію з іншими людьми; 13 і більше балів означають, що емоції істотно шкодять установленню контактів з оточенням і можуть супроводжуватися дезорганізуючими реакціями або станами. У моєму дослідженні ця методика допомагає виявити, наскільки емоційні

труднощі у спілкуванні можуть бути пов’язані з нижчим рівнем прийняття особистості у групі або зі схильністю до ізоляції та уникання.

Обраний психодіагностичний інструментарій є змістово й методично виправданим щодо теми дослідження. Соціометрична методика Я. Морено дає змогу визначити соціометричний статус особистості у юнацькій групі та проаналізувати структуру міжособистісних взаємин; тест М. Снайдера дозволяє виявити рівень самоконтролю у спілкуванні як показник гнучкості комунікативної поведінки; методика Діагностика емоційних бар’єрів у міжособистісному спілкуванні спрямована на діагностику емоційних бар’єрів, які можуть ускладнювати контакт з іншими людьми. Сукупне використання цих трьох методик створює підґрунтя для встановлення взаємозв’язку між особливостями спілкування та соціометричним статусом у юнацькій групі, що й становить основний зміст емпіричної частини даного дослідження.

4.Методика «Діагностика комунікативної толерантності» (Додаток Д) є валідним психодіагностичним інструментом, спрямованим на визначення рівня терпимості особистості у процесі міжособистісної взаємодії. Вона дозволяє виявити ставлення індивіда до партнерів по спілкуванню, здатність приймати їхні індивідуальні особливості, гнучкість у поведінці, а також схильність до конфліктності, категоричності та емоційної нестриманості.

Метою методики є дослідження рівня комунікативної толерантності особистості та виявлення її проявів у різних аспектах міжособистісного спілкування.

Методика передбачає оцінювання респондентом низки тверджень, які відображають типові ситуації взаємодії з іншими людьми. Інструкція полягає в тому, що досліджуваний має уважно ознайомитися з кожним твердженням та оцінити, наскільки воно відповідає його поведінці, використовуючи чотирибальну шкалу:

- 1 бал — зовсім невірно;
- 2 бали — вірно незначною мірою;
- 3 бали — вірно значною мірою;
- 4 бали — вірно максимально.

Опитувальник складається з 35 тверджень, об’єднаних у сім шкал, кожна з яких відображає окремий аспект комунікативної толерантності, зокрема:

1. неприйняття або нерозуміння індивідуальності інших людей;
2. схильність оцінювати інших через призму власного «Я»;
3. категоричність та консервативність у судженнях;
4. невміння приховувати або регулювати негативні емоції у спілкуванні;
5. прагнення перевиховувати партнерів по взаємодії;
6. схильність підганяти інших під власні стандарти;
7. низький рівень адаптації до партнерів у спілкуванні.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарної кількості балів за всіма твердженнями. Максимально можливий результат становить 135 балів. Також можливий окремий підрахунок балів за кожною шкалою (від 0 до 15 балів), що дозволяє детальніше проаналізувати специфіку прояву комунікативної толерантності.

Інтерпретація результатів передбачає визначення загального рівня комунікативної толерантності:

- 0–45 балів — високий рівень комунікативної толерантності;
- 46–90 балів — середній рівень;
- 91–135 балів — низький рівень.

Високий рівень свідчить про здатність особистості приймати індивідуальні особливості інших людей, гнучко реагувати на різні соціальні ситуації, уникати конфліктів та ефективно будувати міжособистісні стосунки.

Середній рівень характеризується відносною толерантністю, однак можливими проявами категоричності та труднощами у взаємодії з окремими людьми.

Низький рівень вказує на виражену нетерпимість, схильність до негативних оцінок інших, труднощі в адаптації та підвищену ймовірність конфліктної поведінки.

У межах даного дослідження ця методика є важливою, оскільки дозволяє оцінити рівень комунікативної толерантності як один із ключових чинників міжособистісної взаємодії, що може впливати на соціометричний статус особистості в групі. Зокрема, низький рівень толерантності може бути пов’язаний із

відторгненням або ізоляцією в групі, тоді як високий рівень сприяє кращій інтеграції у колектив та формуванню позитивних міжособистісних зв’язків.

2.2. Організація та методики емпіричного дослідження

Згідно проведеного діагностичного дослідження протягом березня–квітня 2026 року з метою виявлення взаємозв’язку між особливостями спілкування та соціометричним статусом у сталій юнацькій групі було використано комплекс психодіагностичних методик. У дослідженні взяли участь 30 респондентів студентського віку.

Для визначення соціометричного статусу досліджуваних було застосовано соціометричну методику Дж. Морено, за допомогою якої отримано дані щодо структури міжособистісних відносин у групі, дані унаочнені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл вибірки за соціометричним статусом (за методикою Дж. Морено)

Соціометричний статус	Кількість осіб	Відсоткова частка
Лідери	5	16,7%
Прийняті	12	40%
Ізольовані	8	26,6%
Відторгнуті	5	16,7%

Згідно отриманих результатів можемо бачити, що найбільшу частку становлять респонденти зі статусом «прийняті» — 12 осіб (40%). Це свідчить про наявність у

групі відносно стабільних міжособистісних зв’язків та задовільний рівень соціально-психологічного клімату.

Статус «лідери» мають 5 осіб (16,7%), що характеризує наявність у групі неформальних авторитетів, які впливають на групову динаміку та процес спілкування.

Разом з тим 8 осіб (26,6%) займають позицію «ізольованих», що може свідчити про труднощі у встановленні соціальних контактів або недостатній рівень розвитку комунікативних навичок.

Також 5 респондентів (16,7%) мають статус «відторгнуті», що вказує на наявність певних міжособистісних конфліктів або бар’єрів у спілкуванні.

З метою дослідження особливостей міжособистісного спілкування використано методику «Діагностика міжособистісного спілкування» М. Снайдера, результати якої дозволили визначити рівень самоконтролю та гнучкості поведінки у процесі взаємодії Результати представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати дослідження за методикою «Діагностика міжособистісного спілкування» М. Снайдера

Рівень самоконтролю у спілкуванні	Кількість осіб	Відсоткова частка
Високий	7	23,3%
Середній	15	50%
Низький	8	26,6%

Як видно з таблиці, половина респондентів (50%) мають середній рівень самоконтролю у спілкуванні, що свідчить про достатню гнучкість поведінки та здатність адаптуватися до різних комунікативних ситуацій.

Високий рівень самоконтролю виявлено у 7 осіб (23,3%), що характеризує їх як соціально адаптивних, здатних регулювати власну поведінку відповідно до ситуації.

Низький рівень спостерігається у 8 респондентів (26,6%), що може свідчити про труднощі у регуляції поведінки, імпульсивність або недостатню сформованість комунікативних навичок.

Рівень вираженості комунікативних бар'єрів було визначено за допомогою методики «Діагностика комунікативних бар'єрів», що дало змогу виявити труднощі у процесі спілкування та їх інтенсивність. Отримані результати представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати дослідження за методикою «Діагностика комунікативних бар'єрів»

Рівень вираженості бар'єрів	Кількість осіб	Відсоткова частка
Високий	6	20%
Середній	14	46,7%
Низький	10	33,3%

Аналіз результатів показує, що найбільша частина респондентів (46,7%) має середній рівень комунікативних бар'єрів, що вказує на наявність окремих труднощів у спілкуванні, які не є критичними, але можуть впливати на ефективність взаємодії.

Високий рівень бар'єрів виявлено у 6 осіб (20%), що свідчить про значні труднощі у встановленні контактів, можливу емоційну закритість або напруженість у спілкуванні.

Низький рівень мають 10 респондентів (33,3%), що характеризує їх як відкритих до комунікації та здатних до ефективної взаємодії.

Для оцінки рівня комунікативної толерантності було застосовано методику «Діагностика комунікативної толерантності», результати якої відображають здатність респондентів до прийняття інших у процесі міжособистісної взаємодії (Табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Результати дослідження за методикою «Діагностика комунікативної толерантності»

Рівень комунікативної толерантності	Кількість осіб	Відсоткова частка
Високий	8	26,6%
Середній	16	53,3%
Низький	6	20%

Згідно отриманих даних, більшість респондентів (53,3%) мають середній рівень комунікативної толерантності, що свідчить про загальну здатність до прийняття інших, однак із проявами вибірковості у міжособистісних відносинах.

Високий рівень толерантності виявлено у 8 осіб (26,6%), що характеризує їх як відкритих, терпимих та орієнтованих на конструктивну взаємодію.

Низький рівень спостерігається у 6 респондентів (20%), що може свідчити про схильність до критичності, неприйняття інших або труднощі у встановленні гармонійних стосунків.

Отримані результати свідчать про те, що у групі домінують середні показники розвитку комунікативних характеристик, що є типовим для юнацького віку. Водночас наявність значної частки ізольованих та відторгнутих осіб корелює з підвищеним рівнем комунікативних бар’єрів і низьким рівнем толерантності.

Респонденти з високим рівнем самоконтролю у спілкуванні та високою комунікативною толерантністю частіше займають статус «лідерів» або «прийнятих» у групі, що свідчить про позитивний вплив розвинених комунікативних навичок на соціометричний статус.

Натомість особи з низьким рівнем самоконтролю та високими комунікативними бар'єрами частіше належать до категорій «ізольованих» або «відторгнутих», що підтверджує існування взаємозв'язку між особливостями спілкування та позицією особистості у груповій структурі.

Результати дослідження підтверджують, що рівень розвитку комунікативних характеристик безпосередньо впливає на соціометричний статус особистості у юнацькій групі.

Отримані результати дослідження були проаналізовані за допомогою кількісних методів обробки даних, зокрема визначення відсоткових показників та проведення кореляційного аналізу за коефіцієнтом Спірмена для встановлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Отримані результати представлені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Аналіз кореляційних зв'язків між соціометричним статусом та показниками спілкування (за Спірменом)

Показники	Соціометричний статус	Самоконтроль (Снайдер)	Комунікативні бар'єри	Комунікативна толерантність
Самоконтроль	0,48 (p=0,007)	–	–0,41 (p=0,018)	0,36 (p=0,041)
Комунікативні бар'єри	–0,52 (p=0,004)	–0,41 (p=0,018)	–	–0,47 (p=0,009)
Комунікативна толерантність	0,44 (p=0,012)	0,36 (p=0,041)	–0,47 (p=0,009)	–

Згідно отриманих результатів кореляційного аналізу можна зробити висновок про наявність статистично значущих взаємозв'язків між соціометричним статусом та особливостями спілкування у юнацькій групі.

Встановлено помірний позитивний кореляційний зв’язок між соціометричним статусом та рівнем самоконтролю у спілкуванні ($r = 0,48$; $p = 0,007$). Це означає, що чим вищий рівень самоконтролю та гнучкості поведінки у спілкуванні, тим вищий соціометричний статус особистості у групі. Такі студенти частіше займають позиції «лідерів» або «прийнятих».

Водночас виявлено помірний негативний кореляційний зв’язок між соціометричним статусом та рівнем комунікативних бар’єрів ($r = –0,52$; $p = 0,004$). Це свідчить про те, що чим більше труднощів у спілкуванні має особистість, тим нижчою є її позиція у груповій структурі. Особи з високим рівнем бар’єрів частіше потрапляють до категорій «ізольованих» або «відторгнутих».

Також зафіксовано позитивний кореляційний зв’язок між соціометричним статусом та комунікативною толерантністю ($r = 0,44$; $p = 0,012$), що вказує на те, що здатність приймати інших, проявляти терпимість і гнучкість у взаємодії сприяє підвищенню статусу в групі.

Окрім того, встановлено взаємозв’язки між самими комунікативними показниками. Зокрема, між самоконтролем та комунікативними бар’єрами спостерігається негативна кореляція ($r = –0,41$; $p = 0,018$), що означає: чим вищий самоконтроль, тим менше бар’єрів у спілкуванні.

Також комунікативна толерантність має негативний зв’язок із комунікативними бар’єрами ($r = –0,47$; $p = 0,009$), що свідчить про те, що більш толерантні особистості мають менше труднощів у встановленні міжособистісних контактів.

Результати кореляційного аналізу підтверджують, що соціометричний статус у юнацькій групі безпосередньо пов’язаний із рівнем розвитку комунікативних характеристик. Високий рівень самоконтролю та комунікативної толерантності сприяє підвищенню соціального статусу, тоді як наявність комунікативних бар’єрів, навпаки, знижує позицію особистості у групі.

Для кращої наочності отримані результати представлені на рисунках 2.1–2.5.

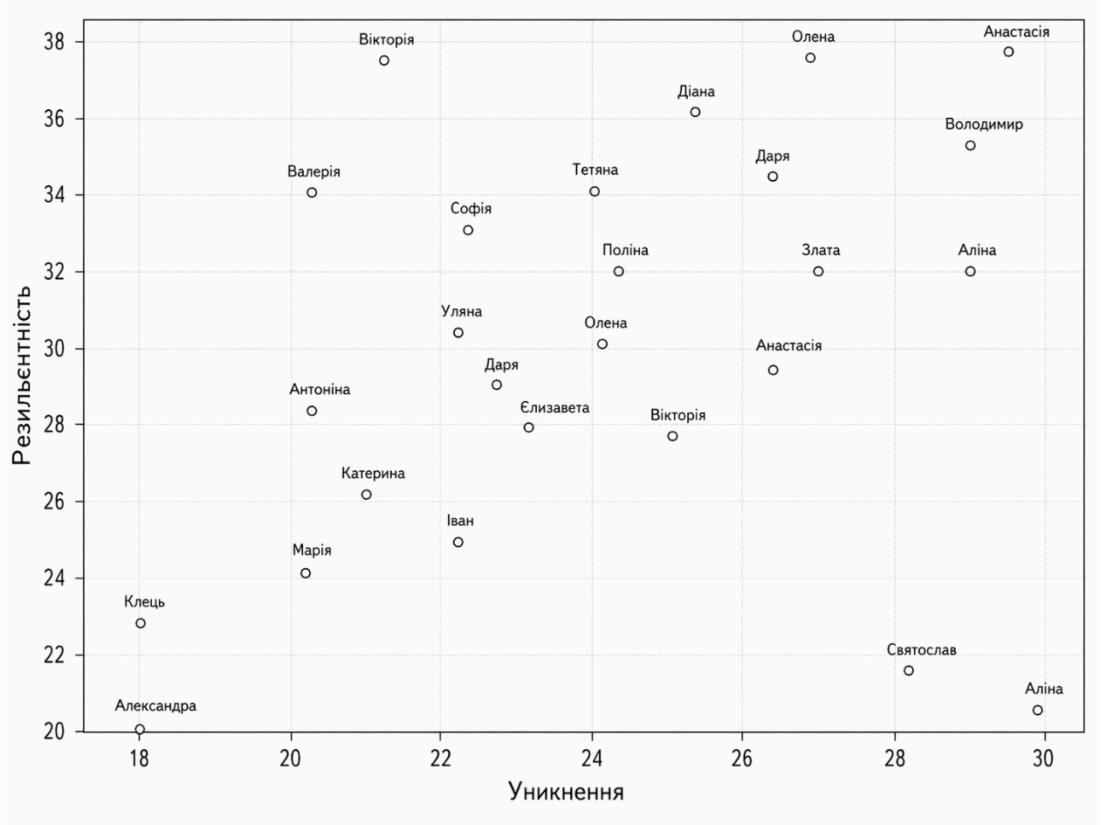


Рис. 2.1. Зв’язок соціометричного статусу та самоконтролю у спілкуванні

На даному рисунку простежується закономірність, яка демонструє, що чим вищий рівень самоконтролю у спілкуванні, тим вищий соціометричний статус особистості. Особи з високим рівнем самоконтролю частіше займають позиції «лідерів» та «прийнятих», тоді як респонденти з низьким рівнем самоконтролю частіше належать до категорій «ізольованих» або «відторгнутих».

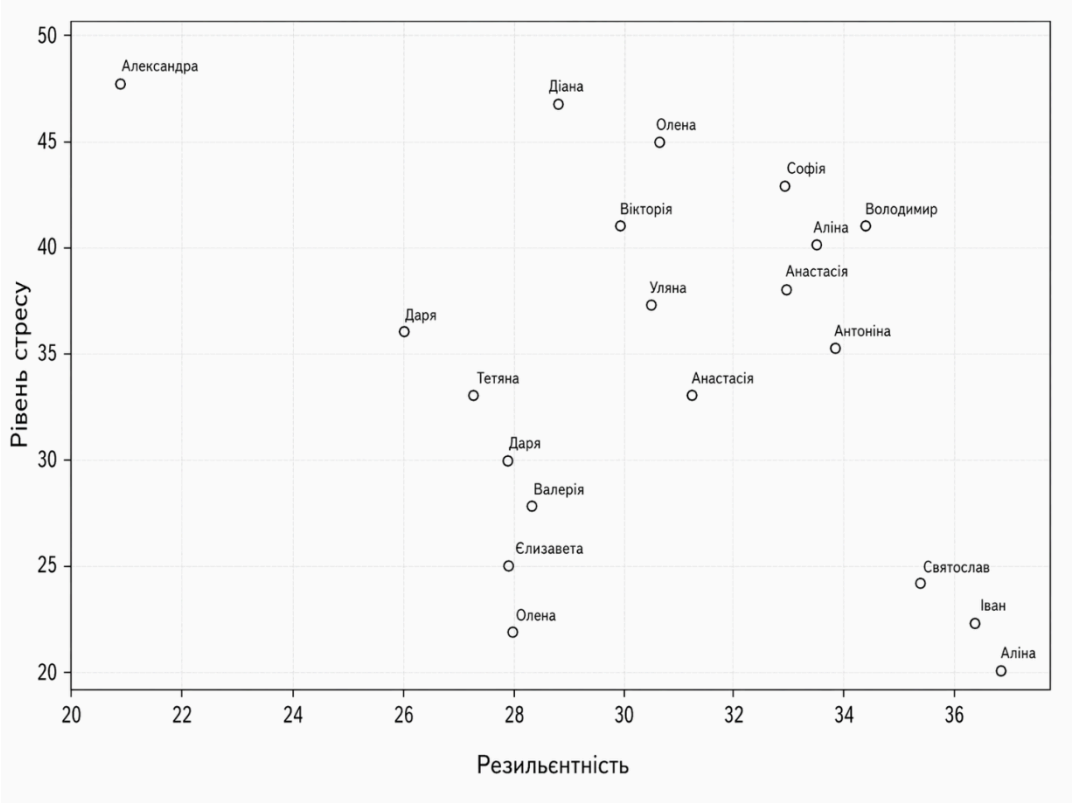


Рис. 2.2. Зв’язок соціометричного статусу та комунікативної толерантності

З рисунку видно, що підвищення рівня комунікативної толерантності супроводжується підвищенням соціометричного статусу. Це свідчить про те, що здатність до прийняття інших, терпимість та гнучкість у спілкуванні сприяють більш успішній інтеграції особистості у групу.

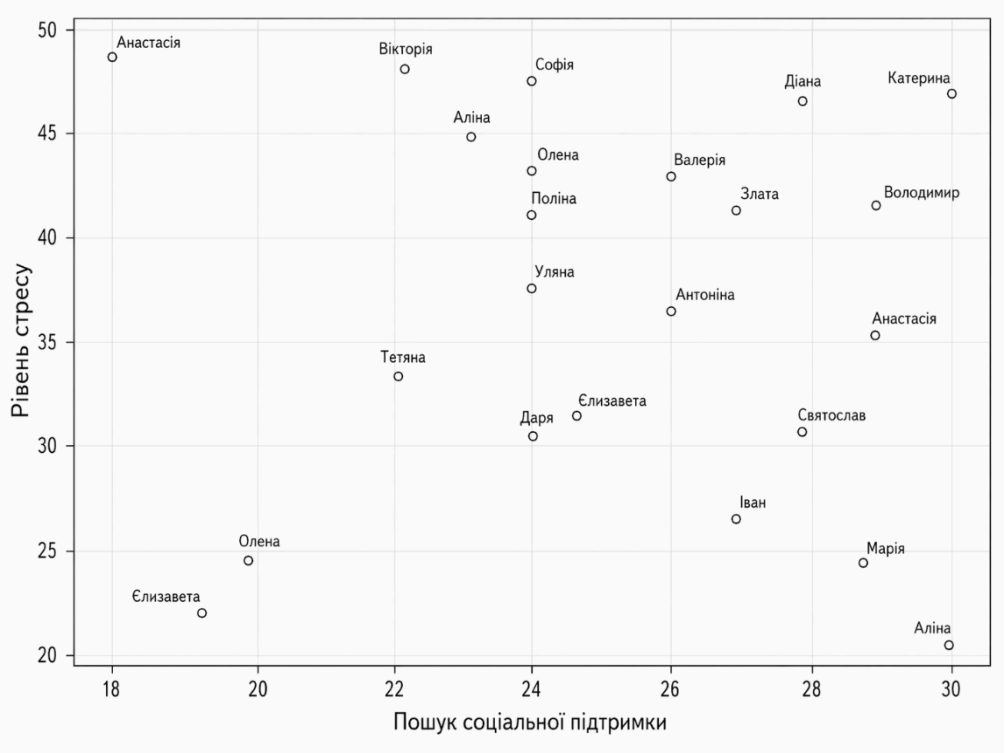


Рис. 2.3. Зв’язок соціометричного статусу та комунікативних бар’єрів

Як видно з рисунку, існує обернена залежність між рівнем комунікативних бар’єрів та соціометричним статусом. Чим вищий рівень бар’єрів у спілкуванні, тим нижчий соціометричний статус. Особи з вираженими бар’єрами частіше мають труднощі у встановленні контактів і займають периферійні позиції у групі.

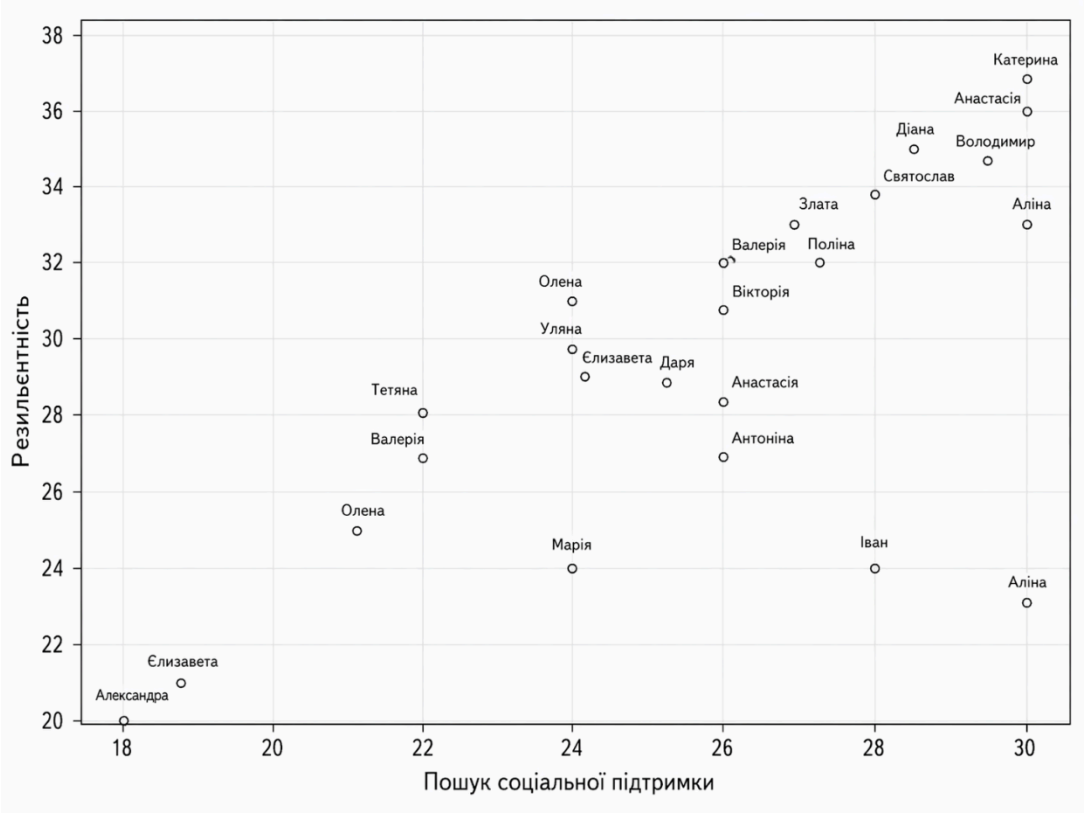


Рис. 2.4. Зв’язок самоконтролю у спілкуванні та комунікативної толерантності

На даному рисунку спостерігається пряма залежність: підвищення рівня самоконтролю у спілкуванні супроводжується зростанням комунікативної толерантності. Це означає, що особи, які здатні регулювати власну поведінку, є більш терпимими у міжособистісній взаємодії.

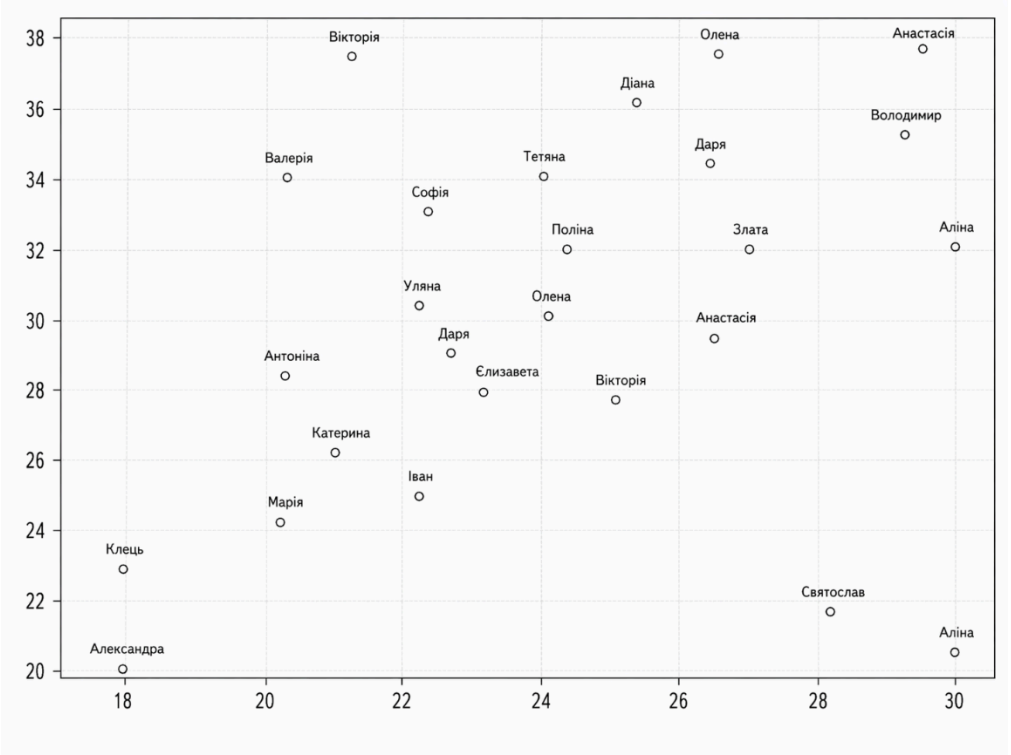


Рис. 2.5. Зв’язок комунікативних бар’єрів та комунікативної толерантності

З рисунку видно, що між комунікативними бар’єрами та комунікативною толерантністю існує обернено-пропорційний зв’язок: чим вищий рівень толерантності, тим нижчий рівень бар’єрів у спілкуванні. Це свідчить про те, що відкритість до інших та прийняття різних точок зору знижують труднощі у міжособистісній взаємодії.

Для більш детального аналізу отриманих результатів було здійснено додаткове групування респондентів за рівнем соціометричного статусу. З цією метою вибірку було поділено на дві групи:

- респонденти з низьким соціометричним статусом (ізольовані та відторгнуті),
- респонденти з високим соціометричним статусом (лідери та прийняті).

Такий поділ дозволив більш чітко простежити відмінності у показниках міжособистісного спілкування між групами.

У процесі обчислення було виявлено статистично значущі відмінності за шкалою самоконтролю у спілкуванні (за методикою М. Снайдера). Зокрема, респонденти з високим соціометричним статусом демонструють вищі показники самоконтролю порівняно з респондентами з низьким статусом.

Для перевірки статистичної значущості відмінностей було застосовано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок, результати якого представлені у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Порівняння показників самоконтролю у групах з різним соціометричним статусом

Група	Середнє значення	t-критерій	Рівень достовірності
1 (низький соціометричний статус)	22,4	–2,671	0,012
2 (високий соціометричний статус)	27,8		

Як видно з таблиці 2.6, середнє значення самоконтролю у спілкуванні у респондентів з високим соціометричним статусом (27,8) є вищим, ніж у респондентів з низьким статусом (22,4).

Отримане значення t-критерію ($t = –2,671$) є статистично значущим на рівні $p = 0,012$ ($p < 0,05$), що свідчить про наявність достовірних відмінностей між групами.

Це означає, що рівень самоконтролю у спілкуванні виступає важливим фактором, який впливає на соціометричний статус особистості у групі. Особи з більш розвиненим самоконтролем легше адаптуються до соціального середовища, краще регулюють свою поведінку та ефективніше взаємодіють з іншими, що сприяє їх більш високій позиції у групі.

Таблиця 2.7

Порівняння рівня комунікативної толерантності у групах з різним соціометричним статусом

Група	Середнє значення	t-критерій	Рівень достовірності
1 (низький соціометричний статус	18,9	–2,214	0,035
2 (високий соціометричний статус)	23,6		

Як видно з таблиці 2.7, респонденти з високим соціометричним статусом мають вищий рівень комунікативної толерантності (23,6) порівняно з респондентами з низьким статусом (18,9).

Отримане значення t-критерію ($t = –2,214$) є статистично значущим на рівні $p = 0,035$ ($p < 0,05$), що свідчить про наявність достовірних відмінностей між досліджуваними групами.

Це означає, що здатність до прийняття інших, терпимість у спілкуванні та гнучкість у взаємодії сприяють підвищенню соціометричного статусу особистості у групі.

Таблиця 2.8

Порівняння рівня комунікативних бар'єрів у групах з різним соціометричним статусом

Група	Середнє значення	t-критерій	Рівень достовірності(p)
1 (низький соціометричний статус)	21,6		
2 (високий соціометричний статус)	15,2	2,548	0,017

Як видно з таблиці 2.8, респонденти з низьким соціометричним статусом мають вищий рівень комунікативних бар'єрів (21,6) порівняно з респондентами з високим статусом (15,2).

Отримане значення t-критерію ($t = 2,548$) є статистично значущим на рівні $p = 0,017$ ($p < 0,05$), що свідчить про наявність достовірних відмінностей між досліджуваними групами.

Це означає, що наявність труднощів у міжособистісному спілкуванні, таких як емоційна закритість, напруженість у взаємодії, невміння встановлювати контакт або підтримувати ефективну комунікацію, негативно впливає на соціометричний статус особистості у групі.

Респонденти з високим рівнем комунікативних бар'єрів частіше займають позиції «ізольованих» або «відторгнутих», оскільки відчувають труднощі у налагодженні міжособистісних зв'язків. Натомість особи з низьким рівнем бар'єрів демонструють відкритість до взаємодії, емоційну доступність та здатність до ефективного спілкування, що сприяє їх прийняттю у групі та підвищенню соціометричного статусу.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Проведене емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення взаємозв'язку між особливостями міжособистісного спілкування та соціометричним статусом у юнацькій групі. Отримані результати, представлені у таблицях 2.1–2.5, дозволяють здійснити комплексний аналіз досліджуваних показників та їх інтерпретацію.

Аналіз результатів соціометричного дослідження (табл. 2.1) показав, що у групі домінує статус «прийняті» (40%), що свідчить про відносно сприятливий соціально-психологічний клімат та наявність стабільних міжособистісних зв'язків. Водночас наявність значної частки «ізольованих» (26,6%) та «відторгнутих» (16,7%) респондентів вказує на існування труднощів у міжособистісній взаємодії та певну диференціацію групової структури.

Результати дослідження рівня самоконтролю у спілкуванні (табл. 2.2) свідчать про переважання середнього рівня (50%), що є типовим для юнацького віку та характеризує достатню гнучкість поведінки. Водночас наявність респондентів з низьким рівнем самоконтролю (26,6%) може бути пов'язана з імпульсивністю, недостатньою регуляцією емоцій та труднощами у соціальній адаптації.

Аналіз комунікативних бар'єрів (табл. 2.3) показав, що більшість досліджуваних (46,7%) мають середній рівень труднощів у спілкуванні, що вказує на наявність окремих перешкод у міжособистісній взаємодії. Високий рівень бар'єрів у 20% респондентів свідчить про значні труднощі у встановленні контактів, емоційну напруженість або замкнутість.

Результати дослідження комунікативної толерантності (табл. 2.4) засвідчили переважання середнього рівня (53,3%), що характеризує вибіркову здатність до прийняття інших. Водночас респонденти з високим рівнем толерантності (26,6%) демонструють відкритість, гнучкість та готовність до конструктивної взаємодії.

Узагальнюючи результати описового аналізу, можна стверджувати, що для більшості студентів характерний середній рівень розвитку комунікативних характеристик, що відповідає віковим особливостям юнацького періоду. Однак

наявність значної кількості осіб з низькими показниками свідчить про необхідність розвитку комунікативних навичок.

Більш глибоке розуміння взаємозв'язків між показниками було отримано за допомогою кореляційного аналізу за коефіцієнтом Спірмена (табл. 2.5).

Встановлено помірний позитивний кореляційний зв'язок між соціометричним статусом та рівнем самоконтролю у спілкуванні ($r = 0,48$; $p < 0,05$). Це свідчить про те, що здатність регулювати власну поведінку та адаптуватися до соціальних ситуацій сприяє підвищенню позиції особистості у групі.

Водночас виявлено помірний негативний кореляційний зв'язок між соціометричним статусом та рівнем комунікативних бар'єрів ($r = –0,52$; $p < 0,05$). Це означає, що наявність труднощів у спілкуванні значно знижує соціометричний статус, ускладнюючи встановлення міжособистісних контактів.

Також встановлено позитивний зв'язок між соціометричним статусом та комунікативною толерантністю ($r = 0,44$; $p < 0,05$), що підтверджує важливість здатності до прийняття інших для успішної інтеграції в групу.

Окрім того, між самими комунікативними показниками виявлено закономірні взаємозв'язки. Зокрема, самоконтроль має негативний зв'язок із комунікативними бар'єрами ($r = –0,41$; $p < 0,05$), що свідчить про те, що більш саморегульовані особистості відчувають менше труднощів у спілкуванні. Комунікативна толерантність також негативно корелює з бар'єрами ($r = –0,47$; $p < 0,05$), що підтверджує взаємозумовленість цих характеристик.

Додатковий аналіз за допомогою t-критерію Стьюдента дозволив встановити статистично значущі відмінності між групами з різним соціометричним статусом. Респонденти з високим статусом мають вищі показники самоконтролю та комунікативної толерантності, а також нижчий рівень комунікативних бар'єрів ($p < 0,05$).

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що соціометричний статус у юнацькій групі значною мірою визначається рівнем розвитку комунікативних характеристик. Високий рівень самоконтролю та толерантності

сприяє інтеграції особистості у групу, тоді як наявність комунікативних бар'єрів, навпаки, знижує її соціальну позицію.

Наявний тісний взаємозв'язок між особливостями спілкування та соціометричним статусом, що підтверджує гіпотезу дослідження.

ВИСНОВКИ ДО 2 РОЗДІЛУ

Підводячи підсумки другого розділу, можна зробити висновок, що результати емпіричного дослідження свідчать про наявність помірно виражених та статистично значущих взаємозв'язків між особливостями спілкування та соціометричним статусом у юнацькій групі. Пряма залежність між усіма досліджуваними показниками не була виявлена, проте встановлено кореляційні зв'язки між окремими змінними, зокрема між соціометричним статусом і рівнем самоконтролю у спілкуванні, комунікативними бар'єрами та комунікативною толерантністю, а також між самими комунікативними характеристиками.

На початку емпіричного дослідження було підібрано комплекс психодіагностичних методик, які дозволили оцінити як соціометричний статус респондентів, так і особливості їхнього міжособистісного спілкування. Особливістю дослідження стало вивчення впливу комунікативних характеристик особистості на її позицію у структурі групи.

У процесі аналізу результатів було встановлено, що респонденти переважно мають середній рівень розвитку комунікативних характеристик, що є типовим для юнацького віку та відображає активний процес формування соціальних навичок і моделей міжособистісної взаємодії. Водночас у структурі групи домінує соціометричний статус «прийняті», що свідчить про загалом сприятливий соціально-психологічний клімат. Разом із тим наявність певної кількості ізольованих та відторгнутих осіб вказує на існування труднощів у встановленні ефективних міжособистісних контактів у частини студентів.

Дослідження показало, що респонденти з високим рівнем самоконтролю у спілкуванні частіше займають більш високі позиції у групі, що підкреслює важливу роль поведінкової гнучкості та здатності до саморегуляції у формуванні соціального статусу. Водночас було встановлено, що підвищений рівень комунікативних бар'єрів негативно впливає на соціометричний статус, сприяючи формуванню позицій ізольованості та відторгнення. Окрім цього, високий рівень комунікативної толерантності пов'язаний із більш успішною соціальною адаптацією особистості та

підвищенням її статусу у групі, що свідчить про значення здатності до прийняття інших у процесі міжособистісної взаємодії.

Проведений кореляційний аналіз підтвердив, що зростання рівня самоконтролю у спілкуванні та комунікативної толерантності сприяє підвищенню соціометричного статусу, тоді як збільшення комунікативних бар'єрів, навпаки, призводить до його зниження. Таким чином, особливості спілкування виступають важливим чинником, що визначає позицію особистості у груповій структурі.

Отже, отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу дослідження та дозволяють стверджувати, що рівень розвитку комунікативних характеристик безпосередньо впливає на соціометричний статус у юнацькій групі. Розвинені навички міжособистісної взаємодії, гнучкість поведінки та толерантність сприяють соціальній інтеграції, тоді як комунікативні бар'єри можуть виступати фактором соціальної ізоляції.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання для розробки психологічних рекомендацій, спрямованих на розвиток комунікативних навичок студентської молоді, покращення міжособистісних відносин у групі та підвищення рівня соціальної адаптації.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН В ЮНАЦЬКОМУ КОЛЕКТИВІ

3.1. Рекомендації щодо розвитку комунікативних навичок юнаків та дівчат

Підсумовуючи результати емпіричного дослідження, доцільним є розроблення рекомендацій, спрямованих на розвиток комунікативних навичок юнаків та дівчат з метою оптимізації міжособистісних відносин у групі. Встановлені у дослідженні взаємозв'язки між рівнем самоконтролю у спілкуванні, комунікативною толерантністю, наявністю комунікативних бар'єрів та соціометричним статусом підтверджують важливість цілеспрямованого формування ефективних моделей міжособистісної взаємодії.

Юнацький вік є періодом активного становлення особистості, формування соціальної ідентичності та розвитку навичок комунікації. Саме в цей період особливо важливим є створення умов для розвитку гнучкості поведінки, емоційної регуляції та здатності до конструктивної взаємодії з іншими людьми.

Однією з ключових рекомендацій є розвиток самоконтролю у спілкуванні. Здатність регулювати власну поведінку відповідно до ситуації, враховувати реакції інших людей та адаптувати стиль комунікації сприяє підвищенню соціального статусу особистості у групі. Для цього доцільно використовувати вправи, спрямовані на усвідомлення власних емоцій та поведінкових реакцій, а також розвиток навичок рефлексії.

Важливим напрямом є формування комунікативної толерантності, яка передбачає прийняття індивідуальних особливостей інших людей, повагу до їхніх поглядів та готовність до конструктивного діалогу. Розвиток цієї якості можливий через залучення до групових дискусій, рольових ігор та тренінгів, що моделюють різні соціальні ситуації. Це сприяє формуванню емпатії та зниженню рівня конфліктності у міжособистісній взаємодії.

Не менш важливим є подолання комунікативних бар'єрів, які можуть проявлятися у вигляді невпевненості, страху оцінки, емоційної закритості або

труднощів у вираженні власної думки. Для зниження впливу цих бар'єрів доцільно використовувати психологічні вправи, спрямовані на розвиток впевненості у собі, навичок активного слухання та відкритого висловлювання власних позицій.

Ефективним засобом розвитку комунікативних навичок є тренінгові заняття, які включають інтерактивні форми роботи. Зокрема, доцільним є застосування вправ, спрямованих на розвиток активного слухання, що передбачає вміння перефразовувати висловлювання співрозмовника, уточнювати зміст повідомлення та відображати його емоційний стан. Ефективними також є рольові ігри, які дозволяють моделювати типові ситуації міжособистісної взаємодії та відпрацьовувати різні стратегії поведінки. Важливим компонентом є вправи, спрямовані на розвиток емпатії, що забезпечують усвідомлення емоцій інших людей і здатність приймати їхню позицію. Крім того, доцільно використовувати вправи на формування асертивності, які сприяють розвитку вміння впевнено відстоювати власну думку без порушення прав та інтересів інших учасників взаємодії.

Окрему увагу слід приділити формуванню сприятливого психологічного клімату в колективі. Це передбачає створення атмосфери довіри, підтримки та взаємоповаги, що сприяє відкритості у спілкуванні та зниженню рівня соціальної ізоляції окремих членів групи.

Важливо також стимулювати участь молоді у спільній діяльності, що передбачає взаємодію та кооперацію. Спільні проєкти, навчальні завдання та позааудиторні заходи сприяють формуванню позитивних міжособистісних зв'язків і підвищують рівень соціальної інтеграції.

Розвиток комунікативних навичок юнаків та дівчат є важливою умовою оптимізації міжособистісних відносин у колективі. Систематичне впровадження запропонованих рекомендацій сприятиме підвищенню рівня самоконтролю, розвитку толерантності, зниженню комунікативних бар'єрів та, як наслідок, покращенню соціометричного статусу особистості у групі.

3.2 Програма тренінгу розвитку ефективного спілкування

З метою практичної реалізації отриманих у ході емпіричного дослідження результатів та оптимізації міжособистісних відносин у юнацькому колективі було розроблено програму тренінгу розвитку ефективного спілкування. Необхідність впровадження тренінгової роботи зумовлена виявленими особливостями: середнім рівнем самоконтролю у спілкуванні, наявністю комунікативних бар'єрів та недостатнім рівнем комунікативної толерантності у частини респондентів.

Розроблена програма спрямована на формування та розвиток ключових комунікативних навичок, підвищення рівня саморегуляції поведінки, зниження рівня комунікативних бар'єрів та розвиток толерантного ставлення до інших.

Мета тренінгу: розвиток комунікативної компетентності, формування навичок ефективної міжособистісної взаємодії, підвищення рівня самоконтролю у спілкуванні, розвиток комунікативної толерантності та зниження комунікативних бар'єрів.

Завдання тренінгу:

- розвиток навичок активного слухання;
- формування вміння адекватно виражати власні думки та емоції;
- підвищення рівня самоконтролю у спілкуванні;
- зниження рівня комунікативних бар'єрів;
- розвиток емпатії та комунікативної толерантності;
- формування асертивної поведінки.

Цільова аудиторія: студенти юнацького віку 17–22 роки.

Тривалість тренінгу: 1 заняття тривалістю 90 хвилин.

Форма роботи: групова.

Кількість учасників: 10–15 осіб.

Методологічна основа

Програма базується на підходах:

- соціометричної теорії міжособистісних відносин Дж. Морено;
- концепції самоконтролю у спілкуванні М. Снайдера;

- теорії комунікативної толерантності та бар’єрів.

Методи роботи: інтерактивні вправи, рольові ігри, групові обговорення, рефлексивні техніки.

Заняття 1. «Основи ефективного спілкування та активне слухання»

Мета: формування базових навичок комунікації, розвиток активного слухання, створення довірливої атмосфери в групі.

1. Вступна частина

Тривалість: 10–15 хв

Вправа «Знайомство через асоціацію»

Тривалість: 10–15 хвилин

Мета: створення сприятливої психологічної атмосфери в групі, зниження емоційної напруги, активізація учасників та формування готовності до відкритого спілкування.

Обладнання: не потребує спеціального обладнання.

Хід роботи

На початку заняття тренер пропонує учасникам сісти у коло та коротко пояснює важливість знайомства і створення довірливої атмосфери для ефективної групової роботи.

Кожному учаснику пропонується по черзі назвати своє ім’я, асоціацію, яка найбільше характеризує його особистість, настрій або внутрішній стан. Асоціація може бути пов’язана з природним явищем, кольором, твариною, предметом, музикою, порою року тощо. Наприклад: «Я Олена, і сьогодні я асоціюю себе із сонцем, тому що маю гарний настрій»,«Я Андрій, і моя асоціація — океан, тому що зовні я спокійний, але всередині маю багато емоцій».

Після відповіді кожного учасника тренер може поставити коротке уточнювальне запитання:

1. Чому саме така асоціація?
2. Що вона відображає?
3. Як цей образ пов’язаний із вашим настроєм?

Тренер підтримує доброзичливу атмосферу, заохочує учасників до відкритості та наголошує на відсутності «правильних» чи «неправильних» відповідей.

Після вправи тренер переходить до обговорення правил роботи групи. Наголошується, що дотримання правил сприятиме психологічному комфорту, взаємній повазі та ефективній взаємодії під час тренінгу.

Тренер пропонує учасникам спільно сформулювати основні правила групової роботи. Після обговорення правила фіксуються та погоджуються всіма учасниками.

Основні правила групи

1. Говорити по черзі. Не перебивати інших учасників та уважно слухати співрозмовника.
2. Поважати думку інших.Утримуватися від критики, образ чи висміювання.
3. Дотримуватися конфіденційності. Інформація, озвучена під час тренінгу, не повинна поширюватися за межами групи.
4. Бути активними. Брати участь у вправах та обговореннях.
5. Дотримуватися доброзичливості. Підтримувати позитивну атмосферу взаємодії.
6. Говорити від власного імені. Використовувати висловлювання типу «я думаю», «я відчуваю».
7. Правило добровільності. Учасник має право відмовитися від виконання певної вправи, якщо вона викликає дискомфорт.

Після ознайомлення з правилами тренер уточнює:

1. Чи погоджуються учасники з запропонованими правилами?
2. Які правила є найбільш важливими для комфортного спілкування?
3. Чому дотримання правил важливе для ефективної роботи групи?

Тренер підсумовує, що атмосфера довіри, взаємної підтримки та поваги є важливою умовою ефективного міжособистісного спілкування та успішної групової взаємодії.

Основна частина

Тривалість: 60 хв

Вправа 1. «Активне слухання»

Тривалість: 15 хвилин

Мета: розвиток навичок уважного слухання, формування вміння розуміти співрозмовника, підвищення рівня емпатії та ефективності міжособистісного спілкування.

Обладнання: не потребує спеціального обладнання.

Хід роботи

На початку вправи тренер пояснює учасникам, що активне слухання є важливою складовою ефективної комунікації. Воно передбачає не лише уважне сприйняття інформації, але й демонстрацію зацікавленості, розуміння емоцій співрозмовника та підтримання зворотного зв’язку під час спілкування.

Тренер коротко знайомить учасників з основними техніками активного слухання. Перефразування — коротке повторення змісту сказаного своїми словами. Уточнення — постановка запитань для кращого розуміння інформації. Відображення емоцій — вербалізація емоційного стану співрозмовника. Невербальна підтримка — зоровий контакт, кивання головою, доброзичлива міміка.

Після пояснення учасники об’єднуються у пари. Один учасник виконує роль оповідача, інший — слухача.

Оповідач протягом 2–3 хвилин розповідає про важливу життєву ситуацію, подію, яка викликала сильні емоції, труднощі у спілкуванні, приємний або неприємний досвід взаємодії з людьми.

Слухач під час розповіді повинен використовувати техніки активного слухання: не перебивати, підтримувати зоровий контакт, уточнювати незрозумілі моменти, коротко перефразовувати сказане, відображати емоції співрозмовника.

Приклади фраз:

- «Я правильно зрозумів(ла), що…»
- «Тобі було неприємно в цій ситуації?»
- «Ти відчував(ла) розчарування через…»
- «Тобто для тебе це було важливо?»

Після завершення першого етапу учасники змінюються ролями. Після виконання вправи тренер організовує коротке групове обговорення.

Запитання для обговорення:

1. Що ви відчували, коли вас уважно слухали?
2. Чи легко було не перебивати співрозмовника?
3. Які техніки активного слухання були найефективнішими?
4. Що допомагало краще зрозуміти співрозмовника?
5. Які труднощі виникали під час слухання?

Тренер звертає увагу учасників на те, що активне слухання сприяє формуванню довіри, покращує взаєморозуміння та знижує ймовірність виникнення конфліктів у спілкуванні.

Наприкінці тренер підсумовує, що вміння уважно слухати є важливим компонентом комунікативної компетентності та ефективної міжособистісної взаємодії. Наголошується, що використання технік активного слухання допомагає людині краще розуміти емоції та потреби інших людей.

Вправа 2. «Віддзеркалення»

Тривалість: 15 хвилин

Мета: розвиток емпатії, навичок емоційного розуміння співрозмовника, удосконалення невербальної комунікації та підвищення чутливості до емоційного стану інших людей.

Обладнання: не потребує спеціального обладнання.

Хід роботи

На початку вправи тренер пояснює учасникам, що у процесі спілкування люди передають інформацію не лише словами, а й через інтонацію, міміку, жести, темп мовлення та емоційне забарвлення голосу. Здатність помічати та правильно відображати емоційний стан співрозмовника допомагає покращити взаєморозуміння та сприяє формуванню довірливих міжособистісних відносин.

Тренер коротко пояснює поняття «віддзеркалення» — це техніка спілкування, яка полягає у відображенні емоцій, інтонації та змісту висловлювань співрозмовника без висміювання чи перебільшення.

Після пояснення учасники об’єднуються у пари. Один учасник виконує роль оповідача та протягом 2–3 хвилин розповідає про певну життєву ситуацію, яка викликала емоційні переживання, такі як радість, хвилювання, образу, розчарування тощо. Інший учасник уважно слухає та намагається передати емоційний стан співрозмовника, відобразити його інтонацію та темп мовлення, показати розуміння переживань через міміку та невербальні реакції, коротко повторити або перефразувати основні думки.

Приклади фраз:

- «Мені здається, ця ситуація тебе дуже засмутила».
- «Ти був(ла) схвильований(а), коли це сталося».
- «Я бачу, що для тебе це було важливо».

Тренер наголошує, що «віддзеркалення» не повинно перетворюватися на копіювання чи пародіювання співрозмовника. Основна мета — продемонструвати увагу, розуміння та емоційну підтримку.

Після завершення першого етапу учасники змінюються ролями. Після виконання вправи проводиться групове обговорення.

Питання для обговорення:

1. Що ви відчували, коли співрозмовник правильно розумів ваш емоційний стан?
2. Чи легко було помічати емоції іншої людини?
3. Які невербальні сигнали допомагали зрозуміти співрозмовника?
4. Чому важливо враховувати емоційний стан людини у спілкуванні?
5. Які труднощі виникали під час виконання вправи?

Тренер звертає увагу на те, що уважність до емоцій співрозмовника допомагає знижувати рівень конфліктності та сприяє розвитку комунікативної толерантності.

Наприкінці тренер підсумовує, що техніка «віддзеркалення» є важливим елементом ефективної комунікації, оскільки допомагає краще розуміти емоції інших людей, формує довіру та покращує міжособистісну взаємодію.

Вправа 3. «Помилки слухання»

Тривалість: 15 хвилин

Мета: формування навичок ефективного слухання, усвідомлення типових помилок у процесі комунікації та розвиток уважного й толерантного ставлення до співрозмовника.

Обладнання: картки з прикладами комунікативних ситуацій або описами помилок слухання.

Хід роботи

На початку вправи тренер пояснює учасникам, що ефективне спілкування залежить не лише від уміння висловлювати власні думки, але й від здатності уважно слухати співрозмовника. Часто у процесі взаємодії люди допускають помилки слухання, які заважають взаєморозумінню та можуть провокувати конфлікти.

Тренер коротко характеризує найбільш поширені помилки слухання. Перебивання — людина не дає співрозмовнику завершити думку. Оцінювання та критика — замість розуміння співрозмовника людина одразу оцінює або засуджує його слова. Ігнорування — відсутність уваги до співрозмовника, байдужість до його емоцій або думок. Поспішні поради — намагання одразу дати пораду без повного розуміння ситуації. Відволікання уваги — переключення розмови на себе або сторонні теми.

Після короткого пояснення учасники об’єднуються у малі групи по 3–4 особи. Кожна група отримує картку з описом ситуації, у якій присутні певні помилки слухання.

Приклади ситуацій:

- під час розмови співрозмовник постійно перебиває;
- людина починає критикувати замість того, щоб вислухати;
- співрозмовник дивиться в телефон і майже не реагує на розмову;
- замість підтримки людина одразу нав’язує поради;
- учасник переводить увагу на власний досвід, не дослухавши іншого.

Завдання для учасників визначити, які саме помилки слухання присутні у ситуації. Пояснити, як ці помилки впливають на емоційний стан співрозмовника та якість спілкування. Запропонувати більш ефективний та конструктивний спосіб слухання.

Після обговорення кожна група презентує свої висновки та варіанти покращення комунікації. Тренер проводить загальне обговорення результатів вправи.

Питання для обговорення:

1. Які помилки слухання зустрічаються найчастіше у повсякденному спілкуванні?
2. Що відчуває людина, коли її перебивають або ігнорують?
3. Чому оцінювання та критика можуть ускладнювати взаєморозуміння?
4. Які навички допомагають бути уважним слухачем?
5. Як активне слухання впливає на міжособистісні відносини?

Тренер наголошує, що уважне слухання є проявом поваги до співрозмовника та важливою умовою розвитку довірливих міжособистісних відносин.

Наприкінці вправи тренер підсумовує, що усвідомлення власних помилок слухання допомагає покращити комунікативну взаємодію, знизити рівень конфліктності та сприяє формуванню комунікативної толерантності.

Обговорення

Тривалість: 15 хвилин

Тема обговорення: «Що заважало слухати ефективно?»

Мета: розвиток навичок рефлексії, усвідомлення власних труднощів у процесі слухання, формування уважного ставлення до співрозмовника та вдосконалення навичок міжособистісної взаємодії.

Хід обговорення

Після завершення вправ тренер організовує групове обговорення, спрямоване на аналіз труднощів, які виникали у процесі слухання співрозмовника.

Тренер пояснює, що ефективне слухання потребує концентрації уваги, емоційної включеності та здатності контролювати власні реакції. У процесі спілкування люди часто зосереджуються на власних думках або оцінках, через що можуть недостатньо уважно сприймати співрозмовника.

Учасникам пропонується пригадати власний досвід під час виконання вправ та поділитися своїми спостереженнями.

Питання для обговорення:

1. Чи легко було уважно слухати співрозмовника?
2. Що найбільше відволікало під час слухання?
3. Чи виникало бажання перебити або одразу висловити власну думку?
4. Наскільки складно було зосередитися на емоціях співрозмовника?
5. Чи впливали власні переживання або емоції на якість слухання?
6. Які труднощі виникали під час використання технік активного слухання?
7. Що допомагало краще зрозуміти співрозмовника?

Під час обговорення тренер фіксує типові труднощі, які називають учасники.

Тренер наголошує, що усвідомлення власних труднощів є важливим етапом розвитку комунікативної компетентності та вдосконалення міжособистісного спілкування.

Наприкінці тренер підсумовує, що ефективне слухання є важливою умовою конструктивної взаємодії між людьми. Уміння уважно слухати, контролювати власні реакції та враховувати емоційний стан співрозмовника сприяє розвитку довіри, взаєморозуміння та комунікативної толерантності.

Завершальна частина (15 хв)

Вправа «Рефлексивне коло»

Тривалість: 15 хвилин

Мета: узагальнення отриманого досвіду, розвиток навичок рефлексії, усвідомлення власних емоцій та результатів групової роботи, закріплення позитивного досвіду спілкування.

Обладнання: не потребує спеціального обладнання.

Хід роботи

Учасники сідають у коло. Тренер пояснює, що завершальна частина заняття є важливим етапом тренінгу, оскільки дозволяє усвідомити отриманий досвід, проаналізувати власні враження та закріпити результати роботи. Кожному учаснику по черзі пропонується висловити свої думки та враження від заняття, відповідаючи на декілька рефлексивних запитань.

Питання для рефлексії:

1. Що нового ви дізналися під час заняття?

2. Яка вправа була для вас найбільш корисною або цікавою?
3. Що було найскладнішим під час виконання вправ?
4. Які навички або знання ви хотіли б використовувати у повсякденному спілкуванні?
5. Чи змінилося ваше ставлення до процесу спілкування після заняття?
6. Які емоції ви відчуваєте наприкінці тренінгу?

Учасники висловлюються по черзі, дотримуючись правил групової взаємодії: не перебивати, уважно слухати інших та поважати думку кожного. Тренер підтримує доброзичливу атмосферу, заохочує учасників до відкритості та коротко підсумовує висловлювання групи.

Наприкінці тренер підкреслює важливість розвитку навичок ефективного спілкування, емоційної саморегуляції та толерантного ставлення до інших людей. Наголошується, що отримані під час тренінгу знання та навички можуть бути використані у повсякденному житті, навчальній діяльності та міжособистісних відносинах.

Заняття 2. Саморегуляція та подолання комунікативних бар’єрів

Мета: розвиток емоційної саморегуляції, зниження комунікативних бар’єрів, формування асертивної поведінки.

Вступна частина

Тривалість: 10–15 хв

Вправа «Мій емоційний стан зараз»

Тривалість: 10–15 хвилин

Мета: розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня усвідомлення власного емоційного стану, формування здатності до рефлексії перед початком комунікативної взаємодії.

Обладнання: не потребує спеціального обладнання

Хід роботи

Тренер пропонує учасникам зосередитися на своєму внутрішньому стані в даний момент часу. Після короткої паузи, 30–60 секунд в тиші, кожному учаснику пропонується визначити свій емоційний стан і коротко його позначити.

Учасники можуть описувати свій стан у різний спосіб: одним словом, наприклад «спокій», «напруга», «втома», «цікавість», через метафору, наприклад «я як натягнута струна», «як спокійне море» або за шкалою від 1 до 10, де 1 — дуже негативний стан, 10 — максимально позитивний.

Після індивідуального визначення стану кожен учасник по черзі озвучує свій варіант у групі. Тренер фіксує загальні тенденції групового емоційного стану без оцінювання та інтерпретації конкретних осіб, після чого ставить запитання для короткої рефлексії:

- Що вплинуло на ваш сьогоднішній стан?
- Чи змінюється ваш стан під час перебування в групі?
- Як емоційний стан може впливати на спілкування з іншими?

Тренер підкреслює важливість усвідомлення власного емоційного стану як основи ефективної комунікації та самоконтролю. Наголошується, що здатність розпізнавати свої емоції дозволяє краще регулювати поведінку у взаємодії з іншими людьми та знижує ймовірність комунікативних бар'єрів.

Основна частина

Тривалість: 60 хв

Вправа 1. «Комунікативні бар'єри»

Тривалість: 15 хвилин

Мета: усвідомлення учасниками основних комунікативних бар'єрів, розвиток навичок конструктивної взаємодії та зниження негативних проявів у спілкуванні.

Обладнання: картки з описом комунікативних ситуацій та прикладами бар'єрів спілкування.

Хід роботи

Тренер коротко пояснює учасникам, що комунікативні бар'єри — це труднощі або перешкоди, які ускладнюють процес ефективного спілкування та взаєморозуміння між людьми. До найбільш поширених бар'єрів належать: оцінювання, критика, агресивне висловлювання, уникання спілкування, перебивання співрозмовника, ігнорування емоцій іншої людини.

Після короткого вступу учасники об’єднуються у малі групи по 3–4 особи. Кожна група отримує картку з описом певної комунікативної ситуації, у якій присутній один або декілька бар’єрів спілкування.

Приклади ситуацій:

- один співрозмовник постійно перебиває іншого;
- людина реагує агресивно на зауваження;
- співрозмовник уникає відповіді та не підтримує контакт;
- у процесі спілкування переважають осуд і критика.

Завдання групи визначити, які саме комунікативні бар’єри присутні в ситуації. Пояснити, як вони впливають на взаєморозуміння між людьми. Запропонувати більш конструктивний спосіб комунікації.

Після завершення роботи представники груп презентують свої варіанти. Тренер організовує коротке обговорення, звертаючи увагу на важливість толерантного ставлення, контролю емоцій та поваги до співрозмовника.

Питання для обговорення:

1. Які бар’єри найчастіше виникають у повсякденному спілкуванні?
2. Що людина відчуває, коли її критикують або ігнорують?
3. Які способи допомагають уникати конфліктів у комунікації?
4. Чому важливо контролювати власні емоційні реакції під час спілкування?

Тренер підсумовує, що усвідомлення власних комунікативних бар’єрів є важливим етапом розвитку ефективного спілкування. Наголошується, що конструктивна комунікація базується на взаємній повазі, емпатії та здатності контролювати власні реакції.

Вправа 2. «Емоційна саморегуляція»

Тривалість: 15 хвилин

Мета: розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня самоконтролю у спілкуванні та формування конструктивних способів реагування у конфліктних ситуаціях.

Обладнання: картки з описом конфліктних ситуацій, аркуші паперу, ручки.

Хід роботи

На початку вправи тренер пояснює учасникам, що емоції відіграють важливу роль у міжособистісному спілкуванні, однак надмірно емоційні реакції можуть ускладнювати взаєморозуміння та провокувати конфлікти. Саморегуляція допомагає людині усвідомлювати власні емоції, контролювати поведінку та конструктивно реагувати у складних ситуаціях.

Після вступного пояснення учасники об’єднуються у малі групи або працюють у парах. Кожна група отримує картку з описом емоційно напруженої ситуації.

Приклади ситуацій:

- співрозмовник різко критикує вашу роботу;
- друг або одногрупник перебиває та не дослухається до вашої думки;
- у конфлікті вас несправедливо звинувачують;
- людина агресивно реагує на ваше прохання.

Завдання учасників визначити, які емоції можуть виникати в описаній ситуації. Проаналізувати, як імпульсивна реакція може вплинути на розвиток конфлікту. Запропонувати способи емоційної саморегуляції та конструктивної поведінки.

Тренер пропонує учасникам такі техніки саморегуляції:

- пауза перед відповіддю;
- глибоке дихання;
- контроль тону голосу;
- переключення уваги;
- використання «Я-повідомлень»;
- внутрішнє переосмислення ситуації;
- спокійне уточнення позиції співрозмовника.

Після виконання завдання кожна група презентує свої варіанти відповідей та способи регуляції емоцій. Інші учасники можуть доповнювати запропоновані ідеї.

Питання для обговорення:

1. Які емоції найчастіше виникають у конфліктних ситуаціях?
2. Чому важливо контролювати емоційні реакції під час спілкування?
3. Які способи саморегуляції виявилися найбільш ефективними?

4. Як самоконтроль впливає на взаємини між людьми?

Тренер підсумовує, що вміння розпізнавати власні емоції та керувати ними є важливою складовою ефективної комунікації. Наголошується, що емоційна саморегуляція сприяє зниженню конфліктності, розвитку толерантності та формуванню конструктивної міжособистісної взаємодії.

Вправа 3. «Я-повідомлення»

Тривалість: 15 хвилин

Мета: формування навичок асертивного спілкування, розвиток уміння конструктивно виражати власні емоції та потреби без агресії чи звинувачень.

Обладнання: картки з прикладами комунікативних ситуацій, аркуші паперу, ручки.

Хід роботи

На початку вправи тренер пояснює учасникам, що у конфліктних або емоційно напружених ситуаціях люди часто використовують звинувачення, критику або агресивні висловлювання, які ускладнюють взаєморозуміння та провокують конфлікти. Одним із ефективних способів конструктивного спілкування є використання «Я-повідомлень».

Тренер пояснює структуру «Я-повідомлення»: «Я відчуваю …, коли …, і хотів(ла) б …» Наголошується, що така форма висловлювання допомагає відкрито говорити про власні почуття, знижує рівень агресії у спілкуванні, не містить прямих звинувачень, сприяє взаєморозумінню між співрозмовниками. Після пояснення учасникам пропонуються приклади типових конфліктних ситуацій.

Приклади ситуацій:

- співрозмовник перебиває під час розмови;
- друг не виконує обіцянку;
- одногрупник критикує вашу думку;
- людина запізнюється на спільну зустріч;
- співрозмовник ігнорує ваші слова.

Учасникам пропонується визначити власні емоції у запропонованій ситуації. Сформулювати відповідь у формі «Я-повідомлення». Озвучити свій варіант у парі або групі.

Приклади «Я-повідомлень»

Замість «Ти мене зовсім не слухаєш!» , учасник формулює «Я відчуваю роздратування, коли мене перебивають, і хотів(ла) б, щоб мене вислухали до кінця».

Замість «Ти постійно запізнюєшся!» можливий варіант «Я відчуваю неприємні емоції, коли доводиться довго чекати, і хотів(ла) б, щоб ми домовлялися про час більш відповідально».

Після виконання вправи тренер проводить коротке обговорення:

1. Чи легко було формулювати «Я-повідомлення»?
2. Що було найскладнішим?
3. Чим «Я-повідомлення» відрізняються від звинувачень?
4. Як така форма спілкування впливає на розвиток конфлікту?

Тренер звертає увагу учасників на те, що асертивна комунікація допомагає людині відстоювати власну позицію без порушення прав інших людей.

Наприкінці тренер підсумовує, що використання «Я-повідомлень» є важливим компонентом ефективної міжособистісної взаємодії, оскільки сприяє розвитку самоконтролю, зниженню комунікативних бар’єрів та формуванню толерантного ставлення до співрозмовника.

Обговорення

Тривалість: 15 хвилин

Тема обговорення: «Які способи емоційної саморегуляції є найефективнішими?»

Мета: закріплення отриманого досвіду, розвиток навичок рефлексії, усвідомлення власних способів контролю емоцій та формування конструктивних моделей поведінки у міжособистісному спілкуванні.

Хід обговорення

Після завершення вправи тренер організовує групове обговорення, під час якого учасники аналізують власні емоційні реакції та способи їх регуляції у конфліктних ситуаціях.

Тренер пропонує кожному учаснику коротко відповісти:

- які емоції було найважче контролювати;
- які способи саморегуляції вони використовували;
- чи вдалося знизити емоційне напруження під час виконання вправи.

Після цього проводиться спільне обговорення найбільш ефективних стратегій емоційної саморегуляції. Тренер звертає увагу учасників на те, що різні люди можуть використовувати різні способи контролю емоцій залежно від ситуації та індивідуальних особливостей.

У процесі обговорення аналізуються такі способи саморегуляції:

- пауза перед відповіддю;
- глибоке дихання;
- переключення уваги;
- контроль тону голосу;
- внутрішнє переосмислення ситуації;
- використання спокійних формулювань;
- «Я-повідомлення»;
- емпатійне ставлення до співрозмовника.

Тренер підкреслює, що саморегуляція не означає пригнічення емоцій, а передбачає їх усвідомлення та конструктивне вираження.

Запитання для обговорення:

1. Які способи саморегуляції виявилися для вас найбільш ефективними?
2. Що допомагає зберігати спокій у конфліктній ситуації?
3. Чому імпульсивна реакція часто ускладнює спілкування?
4. Як емоційний стан впливає на взаєморозуміння між людьми?
5. Які способи регуляції емоцій ви хотіли б використовувати у повсякденному житті?

Наприкінці тренер узагальнює відповіді учасників та наголошує, що розвиток навичок емоційної саморегуляції є важливою умовою ефективного спілкування, зниження конфліктності та формування толерантних міжособистісних відносин у групі.

Заняття 3. «Толерантність, емпатія та соціометричні відносини в групі»

Мета: розвиток емпатії, комунікативної толерантності та усвідомлення міжособистісних відносин у групі.

Вступна частина

Тривалість: 10–15 хвилин

Вправа «Комплімент по колу»

Тривалість: 10–15 хвилин

Мета: створення позитивної психологічної атмосфери в групі, розвиток доброзичливого ставлення до інших, підвищення рівня групової згуртованості та комунікативної толерантності.

Обладнання: не потребує спеціального обладнання.

Хід роботи

Учасники сідають у коло. Тренер пояснює, що позитивне ставлення та підтримка є важливими складовими ефективної міжособистісної взаємодії. Уміння помічати позитивні якості інших людей сприяє розвитку довіри, відкритості та покращенню психологічного клімату в групі.

Кожному учаснику пропонується по черзі звернутися до людини, яка сидить поруч або до будь-якого учасника групи, та сказати щирий комплімент, пов’язаний з особистісними якостями, поведінкою під час тренінгу, стилем спілкування, підтримкою або активністю в групі. Комплімент має бути доброзичливим, конкретним та щирим.

Приклади компліментів:

- «Мені подобається, як уважно ти слухаєш інших».
- «Ти дуже відкрито висловлюєш свої думки».

- «Мені комфортно спілкуватися з тобою».
- «Ти підтримуєш позитивну атмосферу в групі».

Після отримання компліменту учасник коротко дякує та передає слово наступному.Тренер звертає увагу учасників на важливість щирості у висловлюваннях, поважного ставлення, підтримання позитивної атмосфери, уважності до емоцій інших людей.

Після завершення вправи тренер проводить коротке обговорення.

Питання для обговорення:

1. Які емоції ви відчували, коли отримували комплімент?
2. Чи легко було говорити приємні слова іншим?
3. Чому підтримка та позитивне ставлення важливі у спілкуванні?
4. Як доброзичлива атмосфера впливає на взаємодію в групі?

Тренер підкреслює, що позитивний зворотний зв’язок допомагає формувати довірливі міжособистісні відносини та сприяє розвитку комунікативної толерантності.

Наприкінці тренер підсумовує, що вміння помічати позитивні якості інших людей та відкрито висловлювати підтримку є важливими складовими ефективного спілкування та гармонійної взаємодії у групі.

Основна частина

Тривалість: 60 хв

Вправа 1. «Я на місці іншого»

Тривалість: 15 хвилин

Мета: розвиток емпатії, формування навичок розуміння емоцій та переживань інших людей, розвиток комунікативної толерантності та здатності аналізувати ситуацію з різних позицій.

Обладнання: картки з описом міжособистісних ситуацій, аркуші паперу, ручки.

Хід роботи

На початку вправи тренер пояснює учасникам, що у процесі спілкування люди часто оцінюють ситуацію лише зі своєї позиції, не враховуючи почуття, мотиви та переживання іншої людини. Це може призводити до непорозумінь, конфліктів та

труднощів у взаємодії. Уміння подивитися на ситуацію очима іншого сприяє розвитку емпатії та покращує міжособистісні відносини.

Після вступного пояснення учасники об’єднуються у пари або малі групи. Кожна група отримує картку з описом певної життєвої або конфліктної ситуації.

Приклади ситуацій:

- друг не відповідає на повідомлення та уникає спілкування;
- одногрупник різко реагує на зауваження;
- у груповій роботі один учасник не виконує свої обов’язки;
- людина відмовляється брати участь у спільній діяльності;
- між друзями виник конфлікт через непорозуміння.

Тренер пропонує учасникам проаналізувати ситуацію зі своєї позиції. Спробувати описати її з позиції іншої людини. Визначити можливі емоції, переживання та мотиви поведінки співрозмовника. Запропонувати конструктивний спосіб вирішення ситуації.

Тренер заохочує учасників звертати увагу не лише на поведінку людини, але й на її можливі внутрішні переживання, потреби та емоційний стан.

Приклад аналізу ситуації

Ситуація: одногрупник не вітається та уникає спілкування.

Можливі варіанти аналізу

- з власної позиції. «Мені здається, що людина ставиться до мене негативно».
- з позиції іншої людини. «Можливо, вона переживає особисті труднощі, соромиться або має поганий настрій».

Після цього учасники пропонують більш толерантний спосіб реагування, наприклад спокійно розпочати розмову, не робити поспішних висновків, уточнити причину поведінки людини.

Після виконання вправи проводиться групове обговорення.

Питання для обговорення:

1. Чи легко було подивитися на ситуацію очима іншої людини?
2. Що допомагало краще зрозуміти співрозмовника?
3. Чому люди часто неправильно інтерпретують поведінку інших?
4. Як емпатія впливає на міжособистісне спілкування?
5. Чи допомагає врахування почуттів іншої людини уникати конфліктів?

Тренер наголошує, що здатність розуміти емоції та мотиви інших людей є важливою складовою ефективного спілкування та комунікативної толерантності.

Наприкінці тренер підсумовує, що вміння аналізувати ситуацію з різних позицій сприяє розвитку емпатії, покращує взаєморозуміння та допомагає будувати більш конструктивні міжособистісні відносини.

Вправа 2. Толерантна відповідь

Тривалість: 15 хвилин

Мета: розвиток комунікативної толерантності, формування навичок конструктивного реагування у конфліктних ситуаціях, зниження рівня агресивності у спілкуванні та розвиток асертивної поведінки.

Обладнання: картки з прикладами агресивних або критичних висловлювань, аркуші паперу, ручки.

Хід роботи

На початку вправи тренер пояснює учасникам, що у процесі спілкування люди часто використовують агресивні, різкі або критичні висловлювання, які можуть викликати образу, напруження та конфлікти. Толерантне спілкування передбачає вміння висловлювати власну думку спокійно, конструктивно та з повагою до співрозмовника.

Тренер наголошує, що толерантна відповідь не містить образ або приниження, спрямована на вирішення ситуації, а не на звинувачення, допомагає зберігати конструктивний діалог, враховує емоційний стан іншої людини.

Після пояснення учасники об’єднуються у пари або малі групи. Кожна група отримує картки з прикладами агресивних або критичних висловлювань.

Приклади висловлювань:

- «Ти ніколи мене не слухаєш».

- «З тобою неможливо працювати».
- «Ти постійно все псуєш».
- «Ти зовсім не думаєш про інших».
- «Ти завжди запізнюєшся».

Тренер пропонує визначити, які емоції може викликати таке висловлювання у співрозмовника. Проаналізувати, чому агресивна форма спілкування ускладнює взаєморозуміння. Переформулювати висловлювання у толерантну та конструктивну форму.

Тренер рекомендує використовувати спокійний тон, «Я-повідомлення», конкретний опис ситуації без узагальнень, висловлення власних почуттів без звинувачень.

Приклади переформулювання

- Агресивне висловлювання: «Ти ніколи мене не слухаєш».
- Толерантна відповідь: «Мені неприємно, коли мене перебивають, і я хотів(ла) б, щоб мою думку вислухали».
- Агресивне висловлювання: «Ти постійно запізнюєшся».
- Толерантна відповідь: «Мені важливо, щоб ми приходили вчасно, тому що це впливає на нашу спільну роботу».

Після виконання вправи учасники озвучують свої варіанти відповідей, а група обговорює, наскільки вони є конструктивними та толерантними. Після завершення вправи тренер проводить коротке обговорення.

Питання для обговорення:

1. Чи легко було переформульовувати агресивні висловлювання?
2. Які труднощі виникали під час виконання вправи?
3. Як змінюється сприйняття висловлювання після його конструктивного формулювання?
4. Чому важливо контролювати власні емоції у конфліктній ситуації?
5. Як толерантне спілкування впливає на міжособистісні відносини?

Тренер підкреслює, що конструктивна комунікація сприяє зниженню конфліктності, покращує взаєморозуміння та допомагає підтримувати позитивні взаємини у групі.

Наприкінці тренер підсумовує, що вміння конструктивно висловлювати свої думки та емоції є важливою складовою ефективного спілкування. Толерантне ставлення до співрозмовника допомагає формувати довірливі міжособистісні відносини та сприяє розвитку комунікативної компетентності.

Вправа 3. «Соціометричний вибір»

Тривалість: 15 хвилин

Мета: розвиток усвідомлення міжособистісних відносин у групі, підвищення рівня групової згуртованості, формування навичок позитивної взаємодії та розвиток комунікативної толерантності.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Хід роботи

На початку вправи тренер пояснює учасникам, що міжособистісні відносини у групі впливають на психологічний комфорт, ефективність спілкування та рівень взаємної підтримки. Кожна людина у групі займає певне місце у системі взаємин, а взаємні симпатії, довіра та готовність до співпраці сприяють формуванню позитивного психологічного клімату.

Тренер наголошує, що вправа не має на меті оцінювання учасників або визначення «кращих» чи «гірших» членів групи. Основна увага приділяється усвідомленню особливостей взаємодії та розвитку толерантного ставлення один до одного. Після пояснення кожен учасник отримує аркуш паперу та відповідає на декілька запитань соціометричного характеру.

Запитання:

1. З ким із групи ви хотіли б працювати над спільним завданням?
2. До кого ви могли б звернутися по допомогу у складній ситуації?
3. З ким вам найлегше спілкуватися?
4. З ким ви хотіли б краще налагодити взаємодію?

Тренер наголошує, що відповіді є добровільними та конфіденційними. Учасникам рекомендується відповідати щиро, без страху оцінювання з боку інших.

Після завершення індивідуальної роботи тренер організовує загальне обговорення без озвучення конкретних виборів окремих учасників. У процесі обговорення увага акцентується не на конкретних результатах, а на факторах, які впливають на вибір людини у міжособистісному спілкуванні.

Питання для обговорення:

1. Які якості людини є важливими для ефективної взаємодії?
2. Що допомагає формувати довіру у групі?
3. Чому з одними людьми спілкуватися легше, ніж з іншими?
4. Як можна покращити взаємини у групі?
5. Чому важливо підтримувати доброзичливу атмосферу у колективі?

Тренер звертає увагу на важливість взаємної поваги, підтримки, відкритості у спілкуванні, толерантного ставлення до індивідуальних особливостей інших людей.

Наприкінці вправи тренер підсумовує, що позитивні міжособистісні відносини формуються завдяки взаємній довірі, емпатії та конструктивному спілкуванню. Наголошується, що кожен учасник групи є важливою частиною колективу, а розвиток навичок ефективної взаємодії сприяє покращенню психологічного клімату та групової згуртованості.

Обговорення

Тривалість: 15 хвилин

Тема обговорення: «Аналіз групових взаємин, відчуття прийняття та взаємодії у групі»

Мета:розвиток навичок рефлексії, усвідомлення особливостей міжособистісних відносин у групі, формування позитивного ставлення до учасників колективу та підвищення рівня комунікативної толерантності.

Хід обговорення

Після завершення вправи «Соціометричний вибір» тренер організовує групове обговорення, спрямоване на аналіз міжособистісної взаємодії, емоційних переживань учасників та особливостей спілкування у групі.

На початку тренер наголошує, що обговорення повинно проходити у доброзичливій атмосфері без критики, осуду чи оцінювання інших учасників. Основна увага приділяється власним відчуттям, спостереженням та особистому досвіду взаємодії у групі. Учасникам пропонується поділитися своїми враженнями від виконання вправи та відповісти на декілька рефлексивних запитань.

Питання для обговорення:

1. Які емоції виникали під час виконання вправи?
2. Чи легко було робити вибір у запропонованих ситуаціях?
3. Що впливає на відчуття комфорту у групі?
4. Які якості людей сприяють довірі та бажанню співпрацювати?
5. Чи важливо для людини відчувати прийняття у колективі?
6. Як підтримка та доброзичливе ставлення впливають на взаємини у групі?
7. Що допомагає покращити взаєморозуміння між учасниками?
8. Які труднощі можуть виникати у міжособистісному спілкуванні?

Тренер звертає увагу учасників на те, що рівень прийняття у групі часто залежить від уміння слухати інших, відкритості у спілкуванні, доброзичливості, емоційної підтримки, толерантного ставлення до індивідуальних особливостей інших людей.

Під час обговорення тренер підтримує позитивну атмосферу, допомагає учасникам формулювати думки коректно та заохочує до взаємної поваги.

Наприкінці тренер підсумовує, що сприятливий психологічний клімат у групі формується завдяки взаємній підтримці, повазі, емпатії та конструктивному спілкуванню. Наголошується, що кожна людина потребує відчуття прийняття та психологічного комфорту у колективі, а розвиток комунікативної компетентності допомагає покращувати міжособистісні відносини.

Завершальна частина

Тривалість: 15 хв

Вправа «Побажання групі»

Тривалість: 15 хвилин

Мета: створення позитивного емоційного завершення заняття, розвиток доброзичливого ставлення до учасників групи, підвищення рівня групової згуртованості та закріплення позитивного досвіду міжособистісної взаємодії.

Обладнання: не потребує спеціального обладнання.

Хід роботи

Учасники сідають у коло. Тренер пояснює, що завершення тренінгового заняття є важливим етапом групової роботи, оскільки дозволяє закріпити позитивні емоції, усвідомити значущість підтримки та створити атмосферу взаємної поваги й довіри.

Кожному учаснику пропонується по черзі звернутися до групи або до окремого учасника та висловити побажання, пов’язане з особистісним розвитком, спілкуванням, взаєморозумінням, емоційним станом, успіхами у взаємодії з іншими людьми. Побажання повинні бути щирими, доброзичливими та підтримуючими.

Приклади побажань:

- «Бажаю всім більше впевненості у спілкуванні».
- «Нехай у групі завжди буде взаєморозуміння та підтримка».
- «Бажаю кожному легко знаходити спільну мову з іншими людьми».
- «Нехай спілкування приносить позитивні емоції».
- «Бажаю всім відчувати себе прийнятими та важливими у колективі».

Після висловлення побажання учасник може коротко пояснити, чому саме це побажання є важливим. Тренер підтримує позитивну атмосферу, заохочує учасників бути відкритими та уважними до емоцій інших людей. Після завершення вправи тренер проводить коротке обговорення.

Питання для обговорення:

1. Які емоції виникали під час висловлення побажань?
2. Чи легко було говорити добрі слова іншим?
3. Що ви відчували, коли отримували побажання від групи?

4. Чому підтримка та позитивне ставлення важливі у міжособистісному спілкуванні?
5. Як подібні вправи впливають на атмосферу у групі?

Тренер наголошує, що позитивний емоційний контакт та підтримка сприяють формуванню довірливих взаємин, покращують психологічний клімат у групі та допомагають розвивати комунікативну толерантність.

Наприкінці тренер дякує учасникам за активність, відкритість та участь у тренінгу. Підкреслюється важливість отриманого досвіду для розвитку ефективного спілкування, взаєморозуміння та конструктивної міжособистісної взаємодії.

Після проходження тренінгу очікується:

- підвищення рівня комунікативної компетентності;
- розвиток навичок активного слухання та асертивного спілкування;
- зниження рівня комунікативних бар’єрів;
- підвищення емоційної саморегуляції;
- розвиток комунікативної толерантності та емпатії;
- покращення соціометричного статусу окремих учасників у групі;
- підвищення згуртованості юнацького колективу.

ВИСНОВКИ ДО 3 РОЗДІЛУ

Підсумовуючи результати третього розділу, можна зробити висновок, що оптимізація міжособистісних відносин у юнацькому колективі є складним і багатокомпонентним процесом, який потребує цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу. На основі отриманих у другому розділі результатів було встановлено, що рівень розвитку комунікативних навичок безпосередньо впливає на соціометричний статус особистості, її позицію у групі та характер взаємодії з іншими учасниками колективу.

У ході дослідження визначено, що важливими умовами оптимізації міжособистісних відносин виступають формування позитивного психологічного клімату, розвиток самоконтролю у спілкуванні, підвищення рівня комунікативної толерантності та подолання комунікативних бар'єрів. Забезпечення цих умов сприяє підвищенню ефективності міжособистісної взаємодії, зниженню рівня конфліктності та формуванню сприятливого середовища для особистісного розвитку.

Розроблені у межах розділу рекомендації дозволяють цілеспрямовано впливати на розвиток комунікативної компетентності юнаків та дівчат, формувати навички конструктивної взаємодії, активного слухання, емпатії та асертивної поведінки. Особливе значення має використання інтерактивних форм роботи, які забезпечують активне включення учасників у процес спілкування та сприяють закріпленню набутих навичок.

Практичним результатом розділу стала розробка тренінгових програм, спрямованих на розвиток ефективного спілкування, подолання комунікативних бар'єрів та підвищення соціальної адаптації учасників. Запропоновані тренінги мають комплексний характер і дозволяють впливати як на когнітивний, так і на емоційно-поведінковий рівень взаємодії.

Впровадження запропонованих психолого-педагогічних умов, рекомендацій та тренінгових програм сприятиме підвищенню рівня комунікативної компетентності, покращенню міжособистісних відносин у юнацькому колективі та зростанню

соціометричного статусу його учасників. Це, у свою чергу, створює передумови для гармонійного розвитку особистості та її успішної соціалізації.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання дипломної роботи було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження взаємозв’язку між особливостями спілкування та соціометричним статусом особистості у юнацькому колективі.

На основі аналізу наукової літератури встановлено, що міжособистісне спілкування є ключовим чинником соціалізації особистості у юнацькому віці. Саме в цей період відбувається активне формування комунікативної компетентності, розвиток соціальних ролей та становлення системи міжособистісних відносин. Соціометричний статус, у свою чергу, відображає позицію особистості в групі та залежить від рівня розвитку її комунікативних характеристик, зокрема самоконтролю у спілкуванні, комунікативної толерантності та наявності або відсутності комунікативних бар’єрів.

У ході емпіричного дослідження, проведеного із застосуванням соціометричної методики Дж. Морено, методики діагностики самоконтролю у спілкуванні М. Снайдера, а також методик діагностики комунікативних бар’єрів та комунікативної толерантності, було встановлено, що у вибірці переважають респонденти зі статусом «прийняті», що свідчить про загалом сприятливий соціально-психологічний клімат у групі. Водночас наявність осіб зі статусами «ізольовані» та «відторгнуті» вказує на існування певних труднощів у міжособистісній взаємодії.

Результати дослідження показали, що більшість респондентів мають середній рівень самоконтролю у спілкуванні та комунікативної толерантності, що є типовим для юнацького віку. Разом із тим виявлено наявність комунікативних бар’єрів у значної частини досліджуваних, що може негативно впливати на ефективність взаємодії та соціометричний статус особистості.

Проведений кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена дозволив встановити наявність статистично значущих взаємозв’язків між досліджуваними показниками. Зокрема, виявлено позитивний зв’язок між соціометричним статусом та рівнем самоконтролю у спілкуванні, а також комунікативною толерантністю.

Водночас встановлено негативний зв’язок між соціометричним статусом та рівнем комунікативних бар’єрів. Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження про те, що особливості спілкування безпосередньо впливають на позицію особистості у групі.

У третьому розділі було обґрунтовано психолого-педагогічні умови оптимізації міжособистісних відносин у юнацькому колективі, серед яких провідне значення мають формування позитивного психологічного клімату, розвиток комунікативної компетентності, підвищення рівня самоконтролю та комунікативної толерантності, а також подолання комунікативних бар’єрів.

Практичним результатом роботи стало розроблення рекомендацій щодо розвитку комунікативних навичок юнаків та дівчат, а також створення тренінгових програм, спрямованих на розвиток ефективного спілкування, підвищення соціальної адаптації та покращення соціометричного статусу учасників групи. Запропоновані тренінги мають прикладний характер і можуть бути використані у роботі практичних психологів, педагогів та кураторів академічних груп.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують, що рівень розвитку комунікативних характеристик є важливим чинником формування соціометричного статусу особистості у юнацькому колективі. Високий рівень самоконтролю у спілкуванні та комунікативної толерантності сприяє підвищенню соціального статусу, тоді як наявність комунікативних бар’єрів, навпаки, знижує ефективність взаємодії та ускладнює процес соціалізації.

Отже, поставлену мету дослідження досягнуто, завдання виконано, а гіпотезу підтверджено

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аніщенко, Н. В., Дубровіна, І. В., & Гребенюк, Л. В. (2023). Чинники формування комунікативної компетентності здобувачів вищої освіти. *Освіта та розвиток обдарованої особистості,* *4*(91), 56–61. https://doi.org/10.32405/2309-3935-2023-4(91)-56-61

2. *Асертивна взаємодія обдарованих учнів і студентів у складних життєвих ситуаціях: Тези доповідей учасників XVIII науково-практичного семінару (24 жовтня 2024 р., Київ).* (2024). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742938/1/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8_%D0%B7%D0%B1._24.10.2024.pdf

3. Баланюк, В. М. (2024). Психологічні особливості розвитку комунікативних здібностей студентів. *Психологічні перспективи, 3*, 15–23. Режим доступу: https://journal.ldubgd.edu.ua/index.php/pp/article/view/2568/2455

4. Безносюк, Л. Г. (2025). *Емоційний інтелект як фактор згуртованості підліткового колективу* (Кваліфікаційна магістерська робота). Криворізький державний педагогічний університет. Режим доступу: https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/12239/1/%d0%91%d0%b5%d0%b7%d0%bd%d0%be%d1%81%d1%8e%d0%ba_%d0%97%d0%9f%d0%9f%d0%bc-24_%d0%9A%d0%A0_2025.pdf

5. Боднар, В. В. (2025). *Асертивна поведінка як засіб уникнення міжособистісних конфліктів у студентському середовищі* (Кваліфікаційна бакалаврська робота). Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя. Режим доступу: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/49611/2/Бакалаврська%20робота%20Боднар%20В.pdf

6. Буровицька, А. І. (2024). Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу. *Наукові записки. Серія: Психологія, 2*(4), 17–23. https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-2

7. Вишневська, Ю. В. (2023). Формування комунікативної компетентності майбутніх фахівців публічного управління та адміністрування через призму соціального діалогу. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах, 87*, 40–43. https://doi.org/10.32840/1992-5786.2023.87.6

8. Герасименко, Л., & Музиченко, Д. (2023). Психологічні особливості комунікативної компетентності в структурі навчальної діяльності студентів-медиків. *Нова педагогічна думка, 1*(113), 39–43. https://doi.org/10.37026/2520-6427-2023-113-39-43

9. Глядик, Б. М., Петришин, Л. Й., Кульчицький, В. Й., & Кульчицький, Т. Р. (2024). Сутність соціокомунікативної компетентності майбутніх фахівців соціальної сфери. *Освітня аналітика України, 1*(27), 34–45. https://doi.org/10.32987/2617-8532-2024-1-34-45

10. Гордієнко-Митрофанова, І., Безкоровайний, С., & Жванія, Т. (2025). *Соціальна психологія: 100 запитань – 100 відповідей: тестові завдання, словник термінів, персоналії: навчально-методичний посібник.* Ярошенко Я. В. Режим доступу: https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi82/0061862.pdf

11. Горностай, П. П., Чорна, Л. Г., Коробанова, О. Л., Плетка, О. Т., & Циганенко, Г. В. (2020). *Оптимізація групової взаємодії в малих групах.* Імекс-ЛТД. Режим доступу: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/12/Posibnyk_Group_2019_%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BA%D0%B0.pdf

12. Горенко, М. В. (2024). *Психологія спілкування: навчальний посібник.* Візаві. Режим доступу: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/18172/1/psykholohiia%20spilkuvannia.pdf

13. Горохова, Т., Дубинська, Д., Слаюте, А., Усик, В., & Черних, О. (2023). *Посібник для навчання з питань соціальної згуртованості й безбар'єрного середовища в молодіжному секторі.* Рада Європи. Режим доступу: https://rm.coe.int/training-manual-on-social-cohesion-and-barrier-free-environment-in-the/1680ab260e

14. Дмитрашко, Н. О. (2023). *Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища* (Магістерська кваліфікаційна робота). Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Режим доступу: https://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/12/%D0%94%D0%BC%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%88%D0%BA%D0%BE-%D0%A2.-%D0%9E..pd

15. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis.* W. W. Norton & Company.

16. Herasymovych, V. A., & Stakhova, O. O. (2024). Emotional intelligence as a factor of student self-realization. *Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Conference "Scientific Exploration: Bridging Theory and Practice"* (pp. 235–241). Режим доступу: https://eprints.zu.edu.ua/42517/1/1.pdf

17. Карамушка, Л. М., та ін. (2023). *Психодіагностика лідерських якостей: методичний посібник.* Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735409/1/Метод%20Посібник%20Психодіагностика%20лідерських%20якостей.pdf

18. Киричук, О. В., & Роменець, В. А. (Ред.). (1995). *Основи психології.* Либідь.

19. Коваль, І. С., Яремко, Р. Я., & Пасічник, С. В. (2024). Психологічні особливості адаптації здобувачів вищої освіти до навчання в умовах воєнного стану. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія, 2*(4), 109–115. https://doi.org/10.32782/3041-1297/2024-2-18

20. Кокун, О. М., & Мельничук, Т. І. (2023). *Резилієнс-довідник: практичний посібник.* Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632/1/%D0%94%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf

21. Комар, Т., & Синюк, В. (2024). Асертивність як ключовий фактор гармонізації взаємин у соціумі. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія», 6*, 36–43. https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2024-2.05

22. Краснова, Н. П. (2022). Соціально-педагогічні умови формування професійно-етичної культури майбутніх фахівців із соціальної роботи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка, 6*(354), 18–27. https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-6(354)-18-27

23. Лапшова, Н. С. (2021). *Соціально-психологічні кореляти соціометричного статусу студентів у групі* (Дисертація кандидата психологічних наук). Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Режим доступу: https://scc.knu.ua/upload/iblock/a2f/1a1a4j7nznojmijuu7lbfpi6yiri66ax/dis_%D0%9B%D0%B0%D0%BF%D1%88%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%9D..pdf

24. Ляшенко, А. (2024). Психологічні фактори оптимізації міжособистісних стосунків сучасної молоді. У: *Майбутнє психології в умовах сучасної України: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції* (23 травня 2024 р., Київ, с. 192). НУБіП України. Режим доступу: https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u178/240424_new.pdf

25. Маслоу, А. Г. (1970). *Мотивація і особистість* (2-ге вид.). Harper & Row. Режим доступу: https://www.holybooks.com/wp-content/uploads/Motivation-and-Personality-Maslow.pdf

26. Мазуренко, С. А. (2025). *Психологічні особливості подолання і профілактики ситуативної тривожності в юнацькому віці* (Кваліфікаційна робота магістра). Маріупольський державний університет. Режим доступу: https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/8896/1/%D0%9C%D0%B0%D0%B7%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D0%9A%D0%A0.pdf

27. Максименко, С. Д. (Ред.). (2024). *Українська школа в контексті війни: психологічні проблеми: Збірник тез наукових доповідей Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції* (23 серпня 2024 р., Київ). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743008/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84._23_08_2024%28%D0%95%D0%91%29.pdf

28. Мельник, Л. М. (2025). Соціально-психологічна адаптація студентів-першокурсників до умов освітнього середовища закладів вищої освіти: проблематика вивчення. *Перспективи та інновації науки, 1*(47), 1615–1624. Режим доступу: https://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/19044/19060

29. Михаліцька, Н. Я., & Яцик, М. Р. (2024). *Лідерство та комунікації в організації: навчальний посібник.* Львівський державний університет внутрішніх справ. Режим доступу: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/8174/1/Лідерство%20та%20комунікації_print.pdf

30. Moreno, J. L. (1953). *Who shall survive? Foundations of sociometry, group psychotherapy, and sociodrama.* Beacon House.

31. Орбан-Лембрик, Л. Е. (2010). *Соціальна психологія.* Академвидав.

32. Оверчук, В. А., & Худа, М. Б. (2022). Особливості самоставлення осіб юнацького віку з різним рівнем успішності. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки, 1*(1), 31–37. Режим доступу: https://jvestnik-psychological.donnu.edu.ua/article/view/14246

33. Олійник, Ю. О. (2023). *Взаємозв'язок агресії з самооцінкою у осіб юнацького віку* (Кваліфікаційна бакалаврська робота). Львівський державний університет внутрішніх справ. Режим доступу: https://bit.ly/3P7W038

34. Орап, М. О. (2025). Тенденції розвитку резильєнтності сучасної української молоді. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Серія: Педагогіка і психологія, 2*(6), 145–150. https://doi.org/10.32782/3041-1297/2025-2-22

35. Piaget, J., & Inhelder, B. (1972). *The psychology of the child.* Basic Books.

36. Підбуцька, Н. В., Книш, А. Є., Богдан, Ж. Б., & Чебакова, Ю. Г. (2021). Комунікативні властивості студентів-психологів, схильних до лідерства. *Проблеми сучасної психології, 3*(22), 56–63. Режим доступу: https://journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/2545/2431

37. Поліщук, А. В., Дуганець, В. І., & Дуганець, В. І. (2023). Формування комунікативної компетентності здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного

навчання в закладах вищої освіти. *Професійно-прикладні дидактики, 1*, 12–16. Режим доступу: https://journals.pdu.khmelnitskiy.ua/index.php/pad/article/view/336

38. Писанюк, Е. О. (2025). *Емоційний інтелект як чинник розвитку стресостійкості студентської молоді під час війни* (Кваліфікаційна магістерська робота). Донецький національний університет імені Василя Стуса. Режим доступу: https://jqmth.donnu.edu.ua/article/view/19066

39. Прокопенко, О. А. (2025). Емоційне виснаження студентів та втома під час війни. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: педагогіка та психологія, 7*. https://doi.org/10.54929/2786-9199-2025-7-10-01

40. Пророк, Н. В. (2023). *Психодіагностика: навчально-методичний посібник.* Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Режим доступу: https://tinyurl.com/yxbh6ajf

41. Проць, О. І. (2022). *Психологія та педагогіка вищої школи: навчально-методичні матеріали.* Режим доступу: https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2014/12/2022.-ZK1.1.02-Psykholohiia-ta-pedahohika-vyshchoi-shkoly.pdf

42. Пухно, С. В., & Щербак, Т. І. (2022). Емоційний інтелект як складова конфліктологічної компетентності майбутніх вчителів. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 33*(72), 5, 87–93. https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/14

43. Rogers, C. R. (1980). *A way of being.* Houghton Mifflin.

44. Самойленко, О. В. (2022). Особливості конфліктної поведінки в одностатевих та різностатевих студентських групах. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки, 1*(1), 46–52. https://doi.org/10.31558/2786-8745.2022.1(1).6

45. Сіленко, А. О., & Кедик, Ю. О. (2025). Психологічні особливості комунікативних практик молоді у соціальних мережах. *Ментальне здоров'я, 2*, 79–85. https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.13

46. Скорнякова, Н. (2024). *Психологічні особливості розвитку асертивності в юнацькому віці* (Кваліфікаційна робота). Львівський державний університет внутрішніх справ. Режим доступу: https://tinyurl.com/ytr7xf79

47. Тесленко, М., & Кашперський, В. (2022). Особливості лідерських якостей студентів-психологів із різною самооцінкою. *Психологія і особистість, 1*(21), 131–142.

48. Титаренко, Т. М. (2015). Практики особистісного життєтворення: множинність як шанс. *Психологія особистості, 1*(6), 12–20.

49. Токарева, Н. М. (2021). *Лабіринти дорослішання: психічний розвиток особистості підлітково-юнацького віку.* Кривий Ріг: ТОВ «НВП Інтерсервіс». Режим доступу: https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6084/3/%D0%92%D1%96%D1%80%D0%B0%D0%B6%D1%96%20%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D1%88%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F_compressed.pdf

50. Уласюк, Я. О. (2025). *Психологічні детермінанти розвитку комунікативних здібностей студентів* (Кваліфікаційна магістерська робота). Криворізький державний педагогічний університет. Режим доступу: https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/12408/1/Уласюк_ЗППм-24-2_КР_2025.pdf

51. Шевенко, А. М. (2016). *Методичне забезпечення відбору учнівської молоді до вищих навчальних закладів педагогічного профілю: методичні рекомендації.* Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України. Режим доступу: https://tinyurl.com/54z9kzwv

52. Яковлева, С. Д. (2022). Соціально-психологічний клімат групи та його вплив на суб'єктивне благополуччя студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 1*, 77–83. https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-1-10

53. Яремко, Р. Я. (2023). Психологічні особливості розвитку самоповаги у здобувачів вищої освіти. *Наукові записки ЛДУБЖД. Педагогіка і психологія, 1*,

51–57. Режим доступу: https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/12209/1/document.pdf

ДОДАТКИ

Додаток А

Соціометрична методика Дж. Морено

Соціометрична методика Дж. Морено призначена для дослідження статусу членів групи, виявлення структури міжособистісних взаємин, неформальних мікрогруп, лідерів, ізольованих членів групи та осіб, яких уникають. Методика дає змогу визначити місце особистості в системі міжособистісних виборів і на цій основі встановити її соціометричний статус. У межах даного дослідження методика використовується для визначення соціометричного статусу студентів у юнацькій групі.

Мета методики: дослідити міжособистісні відносини у групі та визначити соціометричний статус кожного її учасника.

Інструкція для респондента.

Уважно прочитайте кожне запитання та дайте на нього відповідь, записавши прізвища тих членів групи, яких ви обираєте. У перших двох запитаннях потрібно вказати по три особи, а в третьому — щонайменше одну особу. Не можна писати «нікого» або власне прізвище.

Текст методики:

1. З ким із членів групи ти спілкуєшся найчастіше або хотів(ла) б спілкуватися найбільше?
2. Кому з членів групи ти доручив(ла) б організувати і провести спільну справу?
3. З ким із членів групи ти спілкуєшся найрідше або найменше хотів(ла) б спілкуватися?

Обробка результатів

Отримані відповіді заносяться до соціоматриці, де фіксуються позитивні та негативні вибори. На основі соціоматриці будується соціограма, яка відображає місце кожного члена групи у системі міжособистісних виборів. У посібнику запропоновано модель соціограми з п’яти концентричних кіл.

Інтерпретація соціометричного статусу:

- 7 і більше позитивних виборів — соціометрична зірка;
- 3–6 позитивних виборів — ті, кому віддають перевагу;
- 1–2 позитивні вибори — прийняті;
- 0 позитивних виборів — ізольовані;
- переважають негативні вибори — ті, кого уникають.

Бланк для відповідей

Прізвище, ім’я респондента:

Група:

Дата:

1. З ким із членів групи ти спілкуєшся найчастіше або хотів(ла) б спілкуватися найбільше?

1)

2)

3)

2. Кому з членів групи ти доручив(ла) б організувати і провести спільну справу?

1)

2)

3)

3. З ким із членів групи ти спілкуєшся найрідше або найменше хотів(ла) б спілкуватися?

1)

2)

3)

Зразок соціоматриці

№	Прізвище, ім’я	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10
1.	Студент 1	-	+			+					
2.	Студент 2		-	+					+		
3.	Студент 3	+		-			+			+	
4.	Студент 4				-						
5.	Студент 5	+				-					
6.	Студент 6				+		-				
7.	Студент 7					+		-			
8.	Студент 8			+					-		
9.	Студент 9					+				-	
10.	Студент 10								+		-

«+» — позитивний вибір;

«–» — негативний вибір;

Таблиця для підрахунку виборів

№	Прізвище, ім’я	Кількість позитивних виборів	Кількість негативних виборів	Соціометричний статус
1.				

2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

Додаток Б

Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні (М. Снайдер)

Методика «Тест на оцінку самоконтролю в спілкуванні» була розроблена американським психологом М. Снайдером і призначена для визначення рівня самоконтролю особистості у процесі міжособистісної взаємодії. Методика дозволяє оцінити здатність людини контролювати власну поведінку у спілкуванні, адаптуватися до різних соціальних ситуацій, враховувати очікування інших людей та регулювати прояв власних емоцій.

У межах даного дослідження ця методика використовується для визначення рівня самоконтролю студентів у спілкуванні та подальшого аналізу взаємозв'язку цього показника із соціометричним статусом особистості у групі.

Мета методики: визначити рівень самоконтролю особистості у процесі міжособистісного спілкування.

Інструкція для респондента

Уважно прочитайте кожне твердження та визначте, чи відповідає воно вашій поведінці у спілкуванні з іншими людьми. Якщо твердження є правильним стосовно вас, поставте знак «+», якщо неправильним — знак «–».

Текст опитувальника

1. Мені важко наслідувати поведінку інших людей.
2. Я можу поводитися так, щоб справити враження на інших.
3. Я міг би бути хорошим актором.

4. Інколи я поводжуся інакше, ніж думаю насправді.
5. У різних ситуаціях і з різними людьми я поводжуся по-різному.
6. Я можу легко змінити свою поведінку залежно від ситуації.
7. Я уважно стежу за тим, яке враження справляю на інших.
8. Я можу змінити свою поведінку, щоб справити бажане враження.
9. Я добре відчуваю, як потрібно поводитися в різних ситуаціях.
10. Я легко підлаштовую свою поведінку до вимог ситуації.

Обробка результатів

За методикою 1 бал нараховується:

- за відповідь «–» на твердження 1, 5, 7;
- за відповідь «+» на всі інші твердження.

Після цього підраховується загальна сума балів.

Інтерпретація результатів

Рівень самоконтролю	Бали
Низький	0–3
Середній	4–6
Високий	7–10

Психологічна характеристика результатів

Низький рівень. Людина відрізняється щирістю та безпосередністю у спілкуванні, але може бути недостатньо гнучкою у різних соціальних ситуаціях.

Середній рівень. Характеризується поєднанням щирості у спілкуванні та здатності враховувати вимоги соціальної ситуації.

Високий рівень. Людина добре контролює свою поведінку у спілкуванні, легко пристосовується до різних ситуацій та здатна змінювати стиль взаємодії залежно від обставин.

Додаток В

Методика «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні»

Методика «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» була розроблена і призначена для визначення емоційних труднощів, які можуть перешкоджати ефективному спілкуванню людини з іншими.

Емоційні бар'єри у спілкуванні можуть проявлятися у вигляді надмірної стриманості, неадекватних емоційних реакцій, домінування негативних емоцій або небажання встановлювати емоційний контакт з іншими людьми.

У межах даного дослідження ця методика використовується для виявлення емоційних труднощів у міжособистісному спілкуванні студентів та встановлення їх можливого зв'язку із соціометричним статусом у групі.

Мета методики: визначити наявність та рівень емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні.

Інструкція для респондента

Прочитайте кожне твердження та визначте, чи відповідає воно вашій поведінці у спілкуванні з іншими людьми. Якщо твердження відповідає вашій поведінці, поставте відповідь «так», якщо ні — «ні».

Методика містить 25 тверджень**.**

Текст опитувальника

1. Зазвичай у кінці робочого дня на моєму обличчі з'являється втома.
2. Буває, що при першому знайомстві емоції заважають мені справити більш сприятливе враження на партнерів (розгублююся, бентежуся, замикаюся в собі або, навпаки, багато говорю, веду себе неприродно).
3. У спілкуванні мені часто бракує емоційності, виразності.
4. Мабуть, я здаюся оточуючим надмірно строгим.
5. Я загалом проти того, щоб демонструвати чемність, якщо цього не хочеться.
6. Я зазвичай вмію приховати від інших спалахи своїх емоцій.
7. Часто у моїх очах або у виразі мого обличчя помітна заклопотаність.

8. Буває, що я хочу виразити іншому емоційну підтримку (увагу, співчуття, співпереживання), однак він цього не відчуває, не сприймає.

9. Часто у моїх очах або у виразі мого обличчя помітна заклопотаність.

10. У діловому спілкуванні я намагаюся приховати свої симпатії до партнерів.

11. Усі мої неприємні переживання, як правило, яскраво проявляються на моєму обличчі.

12. Якщо я захоплююся розмовою, то моя міміка стає надмірно красномовною, експресивною.

13. Мабуть, я дещо емоційно скутий.

14. Зазвичай я перебуваю у стані нервової напруги.

15. Як правило я відчуваю дискомфорт, коли доводиться обмінюватися потиском рук у діловій обстановці.

16. Іноді близькі люди підказують мені: розслаб м’язи обличчя, не криви губи, не зморщуй лоб тощо.

17. Розмовляючи, я надмірно жестикулюю.

18. В новій ситуації мені важко бути розкутим, природним.

19. Мабуть, моє обличчя часто виражає сум або стурбованість, хоч на душі у мене неспокійно.

20. Мені важко дивитися в очі при спілкуванні з малознайомою людиною.

21. Якщо я хочу, то завжди можу приховати ворожість до неприємної людини.

22. Мені чомусь часто буває весело, без вагомої причини.

23. Мені дуже просто зобразити за власним бажанням або за проханням інших різні вирази обличчя: сум, радість, переляк, розпач тощо.

24. Мені говорили, що мій погляд важко витримати.

25. Мені щось заважає виявляти теплоту, симпатію людині.

Обробка результатів

За кожний збіг відповіді респондента з ключем нараховується 1 бал. Після цього підраховується загальна сума балів.

Методика дозволяє визначити такі типи емоційних бар'єрів у спілкуванні:

1. Невміння керувати власними емоціями.
2. Неадекватний прояв емоцій.
3. Негнучкість та бідність емоційних проявів.
4. Домінування негативних емоцій.
5. Небажання емоційно зближуватися з іншими людьми.

Інтерпретація результатів

Рівень прояву емоційних бар'єрів	Бали
Дуже низький	0–2
Низький	до 5
Середній	6–8
Високий	9–12
Дуже високий	13 і більше

Психологічна характеристика результатів

0–2 бали. Можлива нещирість відповідей або недостатнє усвідомлення власних емоційних труднощів.

До 5 балів. Емоції зазвичай не заважають встановленню контактів з іншими людьми.

6–8 балів. Існують певні труднощі у міжособистісному спілкуванні.

9–12 балів. Емоції помітно ускладнюють взаємодію з оточенням.

13 і більше балів. Емоційні реакції суттєво перешкоджають ефективному спілкуванню.

Додаток Д

Діагностика комунікативної толерантності

Методика «Діагностика комунікативної толерантності» була розроблена психологом і призначена для визначення рівня толерантності особистості у процесі міжособистісного спілкування.

Методика дозволяє оцінити ставлення людини до партнерів по взаємодії, здатність приймати індивідуальні особливості інших, гнучкість у спілкуванні, рівень терпимості до відмінностей та поведінкових проявів інших людей.

У межах дослідження дана методика використовується для аналізу особливостей міжособистісної взаємодії та виявлення проблемних аспектів комунікації.

Мета методики: визначити рівень комунікативної толерантності особистості та особливості її прояву у спілкуванні.

Інструкція для респондента

Уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає Вашій поведінці у спілкуванні з іншими людьми.

Оцініть кожне твердження за шкалою:

1 – зовсім невірно

2 – вірно незначною мірою

3 – вірно значною мірою

4 – вірно максимально

Відповідайте швидко, не замислюючись надовго.

Текст опитувальника

1. Прийняття індивідуальності інших

1. Повільні люди діють мені на нерви
2. Мене дратують метушливі, непосидючі люди
3. Шумні дитячі ігри я переношу з труднощами
4. Оригінальні, нестандартні особистості діють на мене негативно

5. Бездоганна у всіх відношеннях людина викликала б у мене настороженість

2. Оцінювання інших через власне «Я»

6. Мене виводить з рівноваги некмітливий співрозмовник
7. Мене дратують любителі поговорити
8. Я тяготився б розмовою з випадковим попутником
9. Мені важко спілкуватися з людьми нижчого рівня культури
10. Мені важко знайти спільну мову з людьми іншого інтелектуального рівня

3. Категоричність у судженнях

11. Сучасна молодь викликає у мене неприємні почуття
12. Деякі соціальні групи справляють негативне враження
13. Представники деяких національностей мені несимпатичні
14. Є типи людей, яких я не терплю
15. Не люблю партнерів з низьким професійним рівнем

4. Реакція на некомунікабельні якості

16. На брутальність відповідаю тим самим
17. Мені важко приховати неприязнь до людини
18. Мене дратують люди, що наполягають на своєму
19. Мені неприємні самовпевнені люди
20. Мені важко втриматися від зауважень

5. Схильність перевиховувати інших

21. Я маю звичку повчати інших
22. Невиховані люди обурюють мене
23. Я часто намагаюся когось перевиховати
24. Часто роблю зауваження
25. Люблю командувати близькими

6. Прагнення підганяти інших під себе

26. Мене дратують люди в громадських місцях
27. Спільне проживання з незнайомцем є складним

28. Мене дратує незгода з моєю позицією
29. Я нетерпимий до заперечень
30. Мене дратує, коли люди роблять по-своєму

7. Адаптаційні здібності

31. Мені важко йти на поступки
32. Важко ладити з людьми складного характеру
33. Важко адаптуватися до нових колег
34. Уникаю дивних людей
35. Наполягаю на своєму навіть коли не правий

Обробка результатів

Кожне твердження оцінюється від 1 до 4 балів. Після заповнення підраховується загальна сума балів за всіма твердженнями. Максимальна кількість балів – 135.

Інтерпретація результатів

Рівень комунікативної толерантності	Бали
Високий рівень	0–45
Середній рівень	46–90
Низький рівень	91–135

Психологічна характеристика результатів

Високий рівень характеризується прийняттям індивідуальності інших людей, гнучкістю у спілкуванні, здатністю до компромісу та адаптації у різних соціальних ситуаціях.

Середній рівень свідчить про відносну толерантність у спілкуванні, однак можливі прояви категоричності, вибіркової терпимості та труднощів у взаємодії з окремими людьми.

Низький рівень вказує на виражену нетерпимість, категоричність у судженнях, труднощі у прийнятті інших та схильність до конфліктної взаємодії.