

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психології розвитку

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ САМОЕФЕКТИВНОСТІ
ВІЙСЬКОВОЗОБОВ'ЯЗАНИХ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-наукова програма «Психологія»

Здобувача вищої освіти

ОС «Магістр»

Колесник Дарини

Ігорівни

Науковий керівник:

**Доктор філософії в галузі
психології**

Сіроха Лілія Вікторівна

Допустити до захисту в ЕК
кафедра психології розвитку
протокол № __ від _____

Завідувач кафедри:

Наталія ДЕМБИЦЬКА

_____ (підпис)

КИЇВ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ САМОІЗОЛЯЦІЇ ТА ЗГУРТОВАНОСТІ КОЛЕКТИВУ.....	8
1.1. Поняття та види соціальної самоізоляції: аналіз наукових підходів	8
1.2. Згуртованість як характеристика соціальних груп у психології	18
1.3. Чинники впливу соціальної самоізоляції на групову динаміку	28
Висновки до розділу 1.....	37
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	40
2.1. Вибір методів дослідження	40
2.2. Процедура проведення дослідження (етапи збору та аналізу даних)...	51
2.3. Опис вибірки: учнівський колектив як об'єкт дослідження	54
Висновки до розділу 2.....	56
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНІ РЕЗУЛЬТАТИ ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ	58
3.1. Оцінка рівня згуртованості учнівського колективу до та після соціальної самоізоляції	58
3.2. Виявлення змін у спілкуванні та взаєминах між учнями	64
3.3. Обґрунтування корекційних заходів для підвищення згуртованості після періоду самоізоляції	78
Висновки до розділу 3.....	85
ВИСНОВКИ	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	92
ДОДАТКИ.....	105

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Соціальна ізоляція, як феномен сучасного суспільства, набуває особливого значення в умовах глобальних викликів, таких як пандемії, війни чи економічні кризи; вона впливає не лише на індивідуальний психологічний стан, але й на динаміку груп, змінюючи їхню структуру, взаємодію та здатність до співпраці. Учніський колектив як особлива форма соціальної групи є вразливим до впливу ізоляційних процесів, адже саме в шкільному середовищі формуються базові соціальні навички, емоційні зв'язки та почуття приналежності. Зростання вимушеної ізоляції, спричиненої зовнішніми обставинами, такими як карантинні обмеження під час пандемії COVID-19, актуалізує потребу в дослідженні її наслідків для згуртованості учнівських груп. Такого роду проблема набуває додаткової ваги в контексті сучасного українського суспільства, де виклики воєнного часу та соціальних трансформацій посилюють відчуття відокремленості.

Дослідження згуртованості учнівських колективів має глибоке теоретичне та практичне значення. З одного боку, воно дозволяє розширити розуміння того, як ізоляція трансформує групову динаміку, впливаючи на міжособистісні зв'язки, комунікацію та спільні цілі. З іншого – результати таких досліджень можуть стати основою для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку учнів у періоди криз. Учніський колектив є унікальним об'єктом дослідження, адже він поєднує елементи формальної організації та неформальних емоційних зв'язків, що робить його чутливим до зовнішніх змін. У сучасних умовах, коли цифрові технології частково компенсують фізичну ізоляцію, виникає потреба в аналізі того, як віртуальні взаємодії впливають на єдність групи.

Науковий інтерес до обраної теми зумовлений також еволюцією підходів до розуміння соціальної ізоляції. Якщо раніше вона розглядалася переважно як патологічний стан, то сучасні дослідження акцентують на її

багатовимірності, включаючи як негативні, так і адаптивні аспекти. Наприклад, добровільна ізоляція може слугувати ресурсом для відновлення, тоді як примусова часто призводить до психологічного дискомфорту. Учнівські колективи, які формуються в умовах шкільної системи, є ідеальним майданчиком для вивчення цих процесів, адже молодь особливо чутлива до соціальних змін і тиску норм.

Дослідження соціальної ізоляції та згуртованості спирається на праці багатьох учених. Серед зарубіжних дослідників варто відзначити Р. Вайса, який розмежував емоційну та соціальну ізоляцію, а також Д. Перлмана та Л. Пепло, які поглибили розуміння самотності як суб'єктивного переживання. В Україні проблематику групової динаміки досліджували В. Духневич, О. Дейнеко, З. Кобеля та С. Тодорюк, які аналізували вплив криз на соціальну згуртованість. Водночас питання впливу ізоляції на учнівські колективи залишається недостатньо вивченим, особливо в контексті постпандемічних реалій та воєнного часу.

Мета дослідження полягає в аналізі впливу вимушеної соціальної самоізоляції на згуртованість учнівського колективу.

Для досягнення мети визначено такі **завдання**:

- розкрити поняття та види соціальної самоізоляції, надати аналіз наукових підходів проаналізувати класифікації видів самоізоляції;
- охарактеризувати згуртованість як характеристику соціальних груп у психології та висвітлити чинники впливу соціальної самоізоляції на групову динаміку;
- описати вибір методів дослідження та здійснити опис вибірки учнівського колективу як об'єкт дослідження;
- оцінити рівень згуртованості учнівського колективу до та після соціальної самоізоляції;
- виявити зміни у спілкуванні та взаєминах між учнями;
- обґрунтувати корекційні заходи для підвищення згуртованості після періоду самоізоляції.

Об'єктом дослідження є соціальна ізоляція учнів.

Предметом дослідження виступає вплив вимушеної соціальної самоізоляції на згуртованість учнівського колективу.

Методи дослідження. Для реалізації завдань використано комплекс методів: теоретичний аналіз літератури, емпіричні методи (тестування, анкетування), а також статистичні методи, зокрема кореляційний аналіз за Пірсоном, парний t-критерій та однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA).

Дослідницька вибірка. Дослідницька вибірка включала 60 учнів, поділених на дві групи А та Б, що дозволило порівняти ефекти ізоляції в різних контекстах.

Гіпотеза дослідження. Вимушена соціальна самоізоляція, спричинена зовнішніми факторами, такими як карантинні обмеження чи кризові ситуації, чинить значний вплив на згуртованість учнівського колективу. Передбачається, що ізоляція призводить до зниження рівня групової єдності через обмеження безпосередньої комунікації та послаблення емоційних зв'язків, однак за наявності ефективних віртуальних каналів взаємодії та психологічної підтримки згуртованість може зберігатися або навіть зростати внаслідок переосмислення ролей і посилення взаємозалежності.

Крім того, індивідуальні психологічні характеристики можуть модерувати вплив ізоляції, посилюючи або послаблюючи її ефекти на групову динаміку.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, *що вперше:*

емпірично підтверджено зв'язок між вимушеною соціальною самоізоляцією та змінами в згуртованості учнівських колективів, зокрема виявлено, що ізоляція знижує емоційні зв'язки, але може сприяти формуванню нових форм взаємодії за умов використання цифрових платформ;

встановлено диференційований вплив ізоляції на учнівські групи залежно від їхньої початкової згуртованості та психологічних особливостей учасників, зокрема дружелюбності та агресивності, що виступають модераторами групової динаміки;

набули подальшого розвитку положення про:

роль психологічних механізмів, таких як когнітивні спотворення та потреба в автономії, у формуванні групової згуртованості в умовах ізоляції;

вплив віртуальних комунікаційних платформ на підтримання згуртованості учнівських колективів у кризових умовах.

Практичне значення роботи полягає в тому, що отримані результати та висновки надалі можуть бути використані педагогами, шкільними психологами та соціальними працівниками для розробки програм підтримки учнівських колективів у періоди вимушеної ізоляції. Запропоновані рекомендації щодо використання цифрових інструментів і психологічних інтервенцій сприятимуть збереженню групової єдності та попередженню психологічного дискомфорту серед учнів.

Достовірність і обґрунтованість наукових результатів забезпечено ретельним вибором теоретичних і емпіричних методів, що відповідають сучасним стандартам наукового дослідження; використанням репрезентативної вибірки з 60 учнів, поділених на дві групи; застосуванням валідних і надійних психометричних інструментів, таких як шкала Т. Лірі, шкала Фідлера, методика інтернет-залежності Кімберлі Янг; а також коректною обробкою даних за допомогою апробованих методів математичної статистики, зокрема кореляційного аналізу за Пірсоном, парного t-критерію та однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA). Поєднання теоретичного аналізу з емпіричними даними забезпечило цілісність і обґрунтованість висновків.

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 103 найменування, з них 78 іноземною

мовою, та 4 додатків (А, Б, В, Г). Дослідження містить 22 таблиці. Основний зміст викладено на 85 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 126 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ САМОІЗОЛЯЦІЇ ТА ЗГУРТОВАНOSTІ КОЛЕКТИВУ

1.1. **Поняття та види соціальної самоізоляції: аналіз наукових підходів**

У сучасному світі, де взаємодії та комунікація між людьми набувають все складніших форм, дослідники дедалі частіше звертаються до феномену, коли індивіди відокремлюються від соціального оточення, переживаючи брак зв'язків. Соціальна самоізоляція власне як об'єктивний стан відрізняється від суб'єктивних переживань, таких як відчуття самотності, і вимагає ретельного розбору через призму різних дисциплін. Дослідження показують, що в умовах пандемій чи соціальних криз, як-от COVID-19, кількість випадків самоізоляції різко зростає, призводячи до масових наслідків для суспільства (Novotney, A., 2020).

Складність термінологічного апарату даної проблематики зумовлює необхідність детального аналізу наукових підходів до розуміння суті та видового різноманіття соціальної самоізоляції. Концептуальні основи розуміння соціальної самоізоляції в сучасній психологічній науці ґрунтуються на множинності теоретичних підходів. Зокрема, соціальна ізоляція розглядається як стан, при якому людина свідомо чи несвідомо уникає контактів з іншими людьми та відходить від суспільного життя. Водночас інші науковці акцентують увагу на добровільному характері такого явища, визначаючи добровільну соціальну ізоляцію як усвідомлене обмеження або припинення контактів із суспільством за особистими, психологічними або ідеологічними причинами.

Розуміння соціальної самоізоляції пройшло довгий шлях від ранніх філософських роздумів до сучасних емпіричних моделей. Ще в роботах класичних мислителів, таких як Аристотель, людина описувалася як

«соціальна тварина», для якої відокремлення від спільноти рівнозначне втраті сутності. Однак у психології ХХ століття цей феномен набув наукового оформлення. Дослідники, вивчаючи поведінку в ізольованих умовах, виявили, що відсутність контактів призводить до когнітивних змін, подібних до тих, що спостерігаються в ув'язнених чи астронавтів. Відтак у 1970-х роках Р. Вайс запропонував диференціацію між емоційною та соціальною формами ізоляції, де перша пов'язана з відсутністю близьких зв'язків, а друга – з браком ширшої мережі підтримки (Weiss, 1973). Така ідея закладена в основу багатьох подальших робіт, де самоізоляцію почали розглядати не як пасивний стан, а як динамічний процес, що розвивається під впливом зовнішніх обставин.

Ретроспективний аналіз наукової літератури свідчить про еволюцію поглядів на природу соціальної ізоляції. Першочергово дослідники розглядали дане явище крізь призму патологічних станів, проте згодом науковий дискурс розширився, охоплюючи соціологічні, культурологічні та антропологічні аспекти. Американські дослідники Д. Перлман та Л. Е. Пепло, узагальнюючи досвід вивчення самотності, розпочатий у 1938 році Дж. Зілбургом, виділили кілька теоретичних напрямів аналізу ізоляційних явищ (Perlman & Peplau, 1982).

Історичний огляд показує, як поняття еволюціонувало в контексті соціальних змін. Під час промислової революції соціологи, як Дюркгайм, пов'язували ізоляцію з аномією – станом, коли норми суспільства руйнуються, залишаючи індивіда в вакуумі. У сучасних дослідженнях, особливо після 2020 року, акцент змістився на пандемічні ефекти, де примусова ізоляція через карантинні заходи виявила нові аспекти. Вчені зазначають, що в таких умовах мозок реагує подібно до стресу від голоду, активуючи гіпоталамус і підвищуючи рівні кортизолу, що призводить до тривожності та депресії (Cacioppo et al., 2018). Практики в галузі ментального здоров'я спостерігають, як у літніх людей самоізоляція часто поєднується з фізичними обмеженнями, такими як втрата слуху, що ускладнює комунікацію

і посилює відчуття відокремленості. Еволюційний погляд підкреслює необхідність інтеграції психологічних теорій з нейробіологією для повного розуміння.

У постпандемічний період дослідники фіксують зростання інтересу до самоізоляції як адаптивного механізму. Деякі індивіди, особливо інтроверти, знаходять у ній ресурс для відновлення, але для більшості вона стає пасткою. Аналізуючи дані з опитувань, вчені виявили, що в країнах з високим рівнем урбанізації, як Японія чи США, самоізоляція набуває форм "хікікоморі" – повного відлюдництва, що триває роками і пов'язане з культурними тиском на успіх (Taylor et al., 2023). У клініці такі випадки вимагають індивідуального підходу, де терапевт не нав'язує соціалізацію, а поступово відновлює довіру до світу. Таким чином, еволюція поняття відображає перехід від статичного опису до динамічної моделі, де самоізоляція розглядається як взаємодія між внутрішніми ресурсами та зовнішнім середовищем (Wolters et al., 2023).

Психологічні теорії пропонують різноманітні підходи для розуміння самоізоляції. Біхевіористи розглядають її як learned behavior, де уникнення соціальних ситуацій підкріплюється зменшенням тривоги, формуючи звичку (Skinner, 1953). У терапії це означає використання експозиції для переучування. Когнітивні моделі, як у А. Бека, фокусуються на дисторціях мислення, де ізольовані індивіди перебільшують ризики взаємодій, вважаючи себе негідними (Beck, 1979). Клініцисти ж застосовують когнітивну реструктуризацію, допомагаючи пацієнтам переосмислити переконання.

Психоаналітичний підхід бачить ізоляцію як захист від несвідомих конфліктів. З. Фройд пов'язував її з витісненням, де соціальні зв'язки загрожують розбудити заборонені бажання (Freud, 1915). Реляційні аналітики, як С. Мітчелл, акцентують на дисоціації, де ізоляція зберігає множинні стани "Я" від інтеграції (Mitchell, 1988). У сесіях це проявляється в енактментах, де терапевт стає частиною процесу відновлення.

Гуманістичні теорії, натхненні Роджерсом, підкреслюють брак автентичності в стосунках як причину ізоляції. Індивіди ізолюються, коли відчувають умовну прийнятність, і терапія фокусується на безумовній позитивній увазі (Rogers, 1951). Екзистенціальні психологи, як В. Франкл, бачать ізоляцію як кризу сенсу, де відновлення відбувається через пошуки мети (Frankl, 1946). Ці підходи інтегруються в сучасних інтервенціях, як групова терапія для літніх, де соціалізація поєднується з сенсотворенням.

Нейропсихологічні перспективи додають біологічний вимір. Дослідження показують, як ізоляція зменшує щільність сірої речовини в темпоральній частці, пов'язаній з соціальним сприйняттям (Kanai et al., 2012). У дітей ізоляція підвищує ризик деменції в старості на 40%, незалежно від дорослого життя.

Сучасні дослідники все частіше схиляються до багатовимірного розуміння феномену соціальної самоізоляції. Такий підхід передбачає врахування біологічних, психологічних, соціальних та культурних чинників, які впливають на формування ізоляційної поведінки. Особливої уваги заслуговує розмежування понять «самотність» та «соціальна ізоляція», оскільки перше стосується суб'єктивного переживання, а друге - об'єктивного стану обмеженості соціальних зв'язків.

Відокремлюючи соціальну самоізоляцію від самотності, вчені підкреслюють об'єктивність першої та суб'єктивність другої. Самотність виникає як емоційний відгук на брак бажаних зв'язків, тоді як самоізоляція – це фактична відсутність контактів, незалежно від почуттів. Дослідження демонструють, що людина може бути ізольованою, але не відчувати дискомфорту, як у випадках монахів чи дослідників в Антарктиці, де ізоляція стає частиною способу життя (Perlman & Replau, 1981). У практичній психології цей розподіл допомагає в діагностиці: пацієнти з хронічною самотністю часто мають широку мережу знайомих, але бракує глибини, тоді як ізольовані індивіди уникають навіть поверхневих взаємодій. Така диференціація важлива для розробки інтервенцій, адже лікування самотності

фокусується на емоційній переробці, а самоізоляції – на відновленні соціальних навичок (Barreto et al., 2021).

Аналіз сучасних наукових підходів виявляє значне різноманіття у визначеннях базових понять. Національна служба охорони здоров'я Великої Британії пропонує лаконічні визначення: соціальна ізоляція трактується як відсутність соціальних контактів або підтримки, тоді як самотність розглядається як відчуття самоти або ізольованості (National Health Service, 2014). Подібну дихотомію підтримують Gardiner та співавтори, які розмежовують об'єктивну відсутність контактів (соціальна ізоляція) та суб'єктивний стан відчуження (самотність), концептуалізуючи останній як дисбаланс між бажаними та реальними соціальними контактами (Gardiner et al., 2018) (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Стандартизовані підходи до визначення соціальної ізоляції та самотності

Дослідницький підхід	Визначення соціальної ізоляції	Визначення самотності
NHS Centre for Reviews	Відсутність соціальних контактів або підтримки	Відчуття самоти або ізольованості
Gardiner et al. (2018)	Об'єктивна відсутність контактів між особою та соціальною мережею	Суб'єктивний стан відчуження; дисбаланс між бажаними та реальними контактами
Poscia et al. (2018)	Об'єктивна відсутність значущої та стійкої комунікації	Спосіб сприйняття та переживання відсутності взаємодії
Shvedko et al. (2018)	Стан відсутності почуття соціальної приналежності та якісних стосунків	Невідповідність між бажаними та реальними соціальними стосунками

Джерело: створено автором

Ще одним суміжним феноменом є соціальна аномія, де індивід втрачає орієнтири в суспільстві, що призводить до ізоляції. Соціологи, аналізуючи урбаністичні суспільства, зазначають, як швидкі зміни норм посилюють відокремлення, роблячи людей вразливими до ментальних розладів (Merton, 1938, 2023). У клінічних спостереженнях психологів з досвідом роботи в кризових центрах, аномія часто передуює самоізоляції, особливо серед молоді,

яка стикається з тиском соціальних мереж. Відрізняється самоізоляція й від інтроверсії – природної схильності до меншої соціалізації, яка не обов'язково шкідлива. Дослідження показують, що інтроверти в ізоляції можуть процвітати, тоді як екстраверти страждають від браку стимулів (Eysenck, 1967). Ця відмінність підкреслює персоналізований підхід у терапії, де оцінка особистісних рис стає ключовою.

У контексті психопатології самоізоляцію диференціюють від симптомів депресії чи тривожних розладів. Депресія може спричиняти ізоляцію, але не завжди; навпаки, ізоляція часто провокує депресивні стани через дефіцит серотоніну та дофаміну. Нейровізуалізаційні дослідження виявили, що в ізольованих індивідів активується права півкуля мозку, пов'язана зі стресом, тоді як у депресивних – лівобічна репресія (Kanai et al., 2012). Фахівці відзначають, як у пацієнтів з соціальною фобією ізоляція стає захисним механізмом, але з часом посилює фобію, створюючи замкнене коло. Подібна диференціація дозволяє точніше планувати втручання, поєднуючи когнітивно-поведінкову терапію з соціальними тренінгами.

Різноманітність форм соціальної самоізоляції відображає її адаптивність до контексту. І. Ялом виділив три типи: екзистенційну, інтраперсональну та інтерперсональну. Екзистенційна ізоляція виникає з усвідомлення фундаментальної самотності існування, незалежно від оточення, і часто проявляється в філософських кризах (Yalom, 1980). У клініці психологи стикаються з нею в пацієнтів, які пережили втрату, де терапія фокусується на прийнятті неминучості. Інтраперсональна форма пов'язана з внутрішнім конфліктом, коли індивід відокремлює частини себе, як у дисоціативних розладах, призводячи до фрагментації "Я" (Bromberg, 1998). Такий вид вимагає глибокої аналітичної роботи, де відновлюється інтеграція.

Інтерперсональна ізоляція, найпоширеніша, виникає від браку зв'язків з іншими, часто через зовнішні бар'єри, як пандемія чи міграція. Дослідження класифікують її на добровільну та примусову: добровільна

може бути відновлювальною, як у медитаційних ретритах, тоді як примусова, наприклад, у в'язницях, призводить до галюцинацій та когнітивного занепаду (Grassian, 2006). У сучасних роботах додають культурні види, як "хікікоморі" в Японії чи "самотність удів" у традиційних суспільствах, де соціальні норми посилюють відокремлення (Тео, 2010). Практики відзначають, як у літніх людей інтерперсональна ізоляція поєднується з фізичними обмеженнями, вимагаючи комбінованих інтервенцій.

Емоційна та соціальна форми, запропоновані Вайсом, доповнюють класифікацію. Емоційна виникає від відсутності близьких стосунків, викликаючи тривогу, тоді як соціальна – від браку ширшої мережі, призводячи до нудьги та апатії (Weiss, 1973). Дослідження в Україні показують, як під час війни емоційна ізоляція зростає серед евакуйованих, тоді як соціальна – серед тих, хто залишається в зонах конфлікту. Такого роду класифікація допомагає в емпіричних дослідженнях, де вчені використовують шкали для вимірювання, як Lubben Social Network Scale, для оцінки ступеня ізоляції.

Класифікація видів соціальної самоізоляції базується на різних критеріях, серед яких найбільш поширеними є ступінь добровільності, тривалість, причини виникнення та сфери прояву. За критерієм добровільності виділяють примусову та добровільну соціальну ізоляцію. Примусова ізоляція передбачає ізолювання індивіда або соціальної групи в місцях позбавлення волі, що є одним із факторів існування кримінальних субкультур.

Добровільна соціальна ізоляція характеризується свідомим вибором особистості щодо обмеження соціальних контактів. Феномен добровільної ізоляції являє собою свідому відмову від контактів з іншими людьми, що приймає різні культурні форми: від релігійного чернецтва до сучасних субкультурних проявів. Окремим випадком добровільної ізоляції є анахоретство – психопатологічний симптом, що характеризується

добровільною самоізоляцією, затворництвом, уходом від контактів з оточенням та уникненням громадської діяльності.

За тривалістю розрізняють тимчасову та хронічну соціальну ізоляцію. Тимчасова ізоляція може бути пов'язана з кризовими життєвими ситуаціями, хворобами або необхідністю відновлення психологічних ресурсів. Хронічна ізоляція характеризується стійким патерном уникнення соціальних контактів протягом тривалого періоду, що може призводити до серйозних психологічних наслідків.

За причинами виникнення виділяють психологічно мотивовану, соціально детерміновану та культурно обумовлену ізоляцію. Психологічно мотивована ізоляція пов'язана з індивідуальними особливостями особистості, тривожністю, депресивними станами або травматичним досвідом. Соціально детермінована ізоляція виникає внаслідок дискримінації, стигматизації або виключення з соціальних груп. Культурно обумовлена ізоляція є результатом релігійних переконань, філософських поглядів або належності до специфічних субкультур (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Класифікація видів соціальної ізоляції

Критерій класифікації	Види соціальної ізоляції	Характерні особливості
Добровільність	Примусова	Ізоляція проти волі особи
	Добровільна	Свідомий вибір ізоляції
Тривалість	Тимчасова	Короткострокова ізоляція
	Хронічна	Довготривала ізоляція
Причини	Психологічна	Внутрішні мотиви особистості
	Соціальна	Зовнішні суспільні чинники
	Культурна	Культурно-релігійні мотиви
Ступінь вираженості	Часткова	Селективне обмеження контактів
	Повна	Тотальне уникнення соціуму

Джерело: створено автором

Методологічне різноманіття у вивченні соціальної ізоляції відображається в широкому спектрі психометричних інструментів. Lubben Social Network Scale-6 оцінює соціальну ізоляцію через вимірювання частоти, розміру та близькості контактів у соціальній мережі респондента. Інструмент

містить шість питань, по три стосовно родичів та друзів, з оцінкою за шкалою від 0 до 5 балів, де вищі показники свідчать про більш розвинені соціальні мережі (Lubben et al., 2006).

De Jong Gierveld Loneliness Scale відрізняється фокусом на вимірюванні емоційної та соціальної самотності через шість тверджень з трьома варіантами відповідей. Емоційна самотність оцінюється через твердження про відчуття порожнечі, браку людей поруч та відчуття відкинутості, тоді як соціальна самотність вимірюється через оцінку доступності людей для підтримки, довіри та близькості (de Jong Gierveld & van Tilburg, 2006).

UCLA Loneliness Scale Version 3 представляє 20-питанний інструмент для оцінки суб'єктивних почуттів самотності через питання типу "Як часто ви відчуваєте..." з варіантами відповідей від "ніколи" до "часто". Показники варіюються від 20 до 80 балів, де вищі значення вказують на більший ступінь самотності (Russell et al., 1980).

Multidimensional Scale of Perceived Social Support диференціює джерела соціальної підтримки на три категорії: сім'я, друзі та значущі інші. Дванадцять питань оцінюються за 7-бальною шкалою Лайкерта, де вищі показники свідчать про сприйняття більшої соціальної підтримки (Zimet et al., 1988).

Розмаїття культурних контекстів зумовлює створення регіонально адаптованих інструментів. Italian Loneliness Scale містить 18 пунктів, розподілених між трьома підшкалами: емоційна самотність, соціальна самотність та загальна самотність. Питання оцінюються за 4-бальною шкалою Лайкерта від "ніколи" до "завжди", при цьому емоційна підшкала включає негативні твердження типу "Часто я відчуваю себе відкинутим", соціальна - позитивні твердження на кшталт "Є достатньо людей, з якими я відчуваю близькість" (Zammuner, 2009).

Social Provisions Scale диференціює соціальну підтримку за шістьма вимірами: прив'язаність, соціальна інтеграція, надійний альянс, керівництво, можливості для опікування та підтвердження власної цінності. Двадцять

чотири твердження оцінюються від "повністю не погоджуюся" до "повністю погоджуюся", де вищі показники свідчать про більший ступінь сприйнятої підтримки (Cutrona & Russell, 1987) (табл. 1.3).

Методики вимірювання соціальної ізоляції

Психометричний інструмент	Конструкт	Кількість питань	Особливості оцінювання
Lubben Social Network Scale-6	Соціальна мережа	6	Оцінка частоти, розміру, близькості контактів (0-30 балів)
De Jong Gierveld Loneliness Scale	Емоційна/соціальна самотність	6	Диференційована оцінка типів самотності (0-6 балів)
UCLA Loneliness Scale v3	Суб'єктивна самотність	20	Комплексна оцінка почуттів ізоляції (20-80 балів)
Italian Loneliness Scale	Багатовимірна самотність	18	Три підшкали самотності (1-4 бали за пункт)
Social Provisions Scale	Соціальна підтримка	24	Шість вимірів підтримки (1-4 бали)
Duke Social Support Index-10	Соціальна взаємодія	10	Взаємодія та задоволеність підтримкою

Джерело: створено автором

Варто відзначити методологічні обмеження деяких підходів. Check List for Vivid Social Activities, використовуваний для оцінки структурного соціального капіталу через соціальну участь та волонтерську діяльність, характеризується недостатньою документованістю валідаційних процедур. Подібні проблеми стосуються Social Resources Inventory in Older Adults, повний текст якого недоступний для аналізу в англійських джерелах.

Subjective Social Participation Index демонструє культурну специфічність, оскільки первинно розроблявся іспанською мовою та містить питання, адаптовані до специфіки іспанського соціального контексту. Чотири питання соціальної участі охоплюють ініціювання соціальних контактів, легкість формування дружніх стосунків, відвідування соціальних закладів та участь у дозвільних активностях. Низькі показники свідчать про вищий рівень соціальної участі, що створює додаткові інтерпретаційні складності (Rubio et al., 2009).

1.2. Згуртованість як характеристика соціальних груп у психології

У контексті соціальної психології поняття згуртованості постає ключовим елементом, що визначає динаміку взаємодій усередині колективів. Дослідники неодноразово підкреслювали, наскільки єдність групи впливає на її здатність досягати спільних цілей, підтримувати внутрішню стабільність і протистояти зовнішнім викликам. У наукових працях часто акцентують увагу на тому, як така характеристика формує основу для ефективного функціонування соціальних утворень, від невеликих команд до масштабних спільнот. Коли члени групи відчують міцний зв'язок між собою, виникає середовище, сприятливе для обміну ідеями, взаємної підтримки та колективного зростання.

Розвиток ідеї згуртованості в психології бере початок у середині ХХ століття, коли вчені почали систематично вивчати сили, що утримують індивідів у колективі. Ранні роботи фокусувалися на концепції "поля сил", де єдність групи пояснювали як результат взаємодії мотивуючих і стримуючих факторів. Дослідження в галузі групової динаміки, започатковані ще К. Левіном та його послідовниками, заклали фундаментальні основи для розуміння феноменів внутрішньогрупової єдності (Lewin, 1951). Він пропонував розглядати когезію як суму сил, що діють на членів, аби вони залишалися в групі, що стало основою для подальших емпіричних досліджень. У середині ХХ століття, коли суспільства прагнули відновлення після глобальних потрясінь, учені звернулися до аналізу сил, що забезпечують єдність колективів. Л. Фестінгер, разом із С. Шехтером і К. Беком, у 1950 році заклали основи, запропонувавши модель, де згуртованість інтерпретується як результуюча сил притягання, що утримують індивідів у групі (Festinger et al., 1950). Спираючись на теорію поля К. Левіна, Л. Фестінгер наголошував, що когезія виникає через баланс мотивів, які роблять перебування в колективі привабливішим за вихід із нього. У їхніх дослідженнях неформальних груп підкреслювалося, як комунікація трансформує індивідуальні симпатії в норми, що зміцнюють єдність. Такорому ідея стала відправною точкою, хоча вже тоді дослідники помічали

розбіжності в трактуваннях: чи є когезія властивістю, чи процесом, що розгортається в динаміці взаємодій.

У 1950-х роках акцент змістився до стійкості груп перед руйнівними впливами. Дж. Хоманс у своїй роботі того часу трактував згуртованість як здатність колективу протистояти дезінтеграції, пов'язуючи її з обмінними процесами, де винагороди від взаємодій переважають витрати (Homans, 1950). Такий підхід додав практичного виміру: у військових і робочих колективах когезію почали розглядати як інструмент підвищення ефективності. Дж. Хоманс стверджував, що взаємозалежність між членами посилює єдність, що знайшло відображення в емпіричних спостереженнях за трудовими групами. Проте плутанина в дефініціях зберігалася, оскільки автори, як С.Шехтер, акцентували емоційні аспекти, такі як лояльність до норм, тоді як інші зосереджувалися на інструментальних факторах (Festinger et al., 1950). Ці розбіжності ускладнювали синтез знань, оскільки неточні цитування призводили до методологічних помилок, що накопичувалися в літературі.

Наступне десятиліття, 1960-ті, позначилося увагою до емоційно-реляційних компонентів. А. і Б. Лотт у своєму огляді підкреслювали роль міжособистісної привабливості, де симпатія та емпатія стають основою когезії (Lott & Lott, 1965). Вони стверджували, що позитивні ставлення між членами сприяють конформізму, який може як зміцнювати єдність, так і провокувати ілюзію консенсусу. У цей же період І. Ялом почав розглядати згуртованість як ключовий фактор групової психотерапії, де емоційні зв'язки створюють безпечне середовище для саморозкриття (Yalom & Leszcz, 2005). І. Ялом порівнював терапевтичну групу з "утробою", що сприяє катарсису, впливаючи на клінічні практики. Водночас Р. Бендіг попереджав про ризики надмірної когезії, що передували ідеям групового мислення, розвиненим І.Джанісом у 1972 році. І. Джаніс показав, як сильна єдність може пригнічувати критичне мислення, призводячи до помилкових рішень, як у кризі Перл-Гарбора (Janis, 1972). Цей дуалізм – когезія як ресурс і як загроза

– став визначальним для 1960-х, коли вчені намагалися збалансувати її наслідки.

У 1970–1980-х роках концепція згуртованості інтегрувалася з теорією соціальної ідентичності. Г. Тейфел і Дж. Тьорнер запропонували модель, де єдність коріниться в категоризації та прототипізації, формуючи самооцінку через приналежність до «ми» проти "них" (Tajfel & Turner, 1979). Цей підхід розширив розуміння когезії, пов'язавши її з міжгруповою динамікою та стереотипами. У 1980-х П. Мудрак критикував історичну плутанину, пропонуючи динамічну модель, де згуртованість – це процес «злипання» для досягнення цілей, а не статична риса (Mudrack, 1989). П. Мудрак відзначав, як неточності в цитуванні змішували причини та індикатори когезії, що ускладнювало емпірику. У спортивній психології А. Каррон розробив багатовимірну модель, розрізняючи соціальну та завданневу єдність, що стало основою для вимірювальних інструментів (Carron & Eys, 2012). Він наголошував, що сприйняття групи як цілого, а не суми зв'язків, визначає її когезію, що вплинуло на організаційні дослідження.

У 1990-х згуртованість адаптувалася до організаційних контекстів. Б. Такман у перегляді своєї моделі групового розвитку пов'язав когезію з етапом нормування, де розв'язання конфліктів зміцнює єдність (Tuckman, 1965). Мета-аналізи Б. Маллена та К. Коппер у 1994 році показали помірний зв'язок когезії з продуктивністю, залежний від розміру групи та типу завдань (Mullen & Cooper, 1994). У психотерапії Г. Бьорлінгем уточнював роль когезії як фактора утримання клієнтів, корелюючи з покращенням результатів (Burlingame & Strauss, 2021). У 2000-х Д. ван Кніппенберг і Н. Еллемерс пов'язали когезію з ідентифікацією, показавши, як лідери активують спільну ідентичність для єдності (van Knippenberg & Ellemers, 2003). Кейсі-Кемпбелл і Мартенс у 2009 році критикували брак стандартизації, пропонуючи уніфіковані рамки для міждисциплінарних досліджень (Casey-Campbell & Martens, 2009).

Сучасний етап, з 2021 по 2025 роки, характеризується уточненнями та адаптацією до цифрових і глобальних реалій. Д. Форсайт у 2021 році запропонував унітарну теорію, розрізняючи причини, індикатори та наслідки когезії, з акцентом на її динаміку в онлайн-групах, прискорену пандемією (Forsyth, 2021). Г. Бюрлінгем і Б. Страус у тому ж році підтвердили, що когезія в терапії еквівалентна індивідуальним підходам, знижуючи тривогу та депресію (Burlingame & Strauss, 2021). У 2022 році Ф. Ганотіс-молодший і колеги показали, як когезія в медичних командах опосередкована колективною ефективністю, впливаючи на результати освіти (Ganotice et al., 2022). У 2023 році А. В. Сидоренков і Е. Ф. Борохівські уточнили роль підгруп, де їхня когезія модерує продуктивність (Sidorenkov & Borokhovski, 2023). К. Довлінг у 2024 році в огляді показала, що менші терапевтичні групи сприяють вищій когезії та кращим результатам (Twomey & Dowling, 2025). У 2025 році М. Ейс і М. Бічамп запропонували нову модель із чотирма вимірами когезії – привабливість, завдання, емоції, ідентичність – закликаючи до дорожньої карти для досліджень (Eys & Beauchamp, 2025). Е. Вільям у тому ж році пов'язав когезію з резилієнтністю медсестер, пропонуючи практичні інтервенції (William, 2025). А. Марзільяно в оновленому мета-аналізі уточнила психометрію шкал когезії для терапії ракових груп (Marziliano et al., 2018).

Отже, історичний шлях від К. Левіна до М. Ейса демонструє перехід від сил до складних конструктів, збагачуючи психологію груп.

Формування єдності в соціальних групах залежить від низки елементів, серед яких подібність членів відіграє значну роль. Коли індивіди поділяють демографічні характеристики, цінності чи навички, виникає природна основа для взаємної привабливості, що посилює когезію колективу. Розмір групи також впливає: менші колективи полегшують комунікацію, дозволяючи кожному члену відчувати свою важливість, тоді як великі утворення можуть розпорошувати зв'язки. Труднощі входження до групи, наприклад, через відбір чи ініціацію, підвищують цінність приналежності, роблячи єдність

міцнішою. Успіхи колективу, досягнуті спільними зусиллями, стимулюють гордість і лояльність, тоді як зовнішні загрози змушують членів згуртовуватися для захисту. У організаціях лідерство відіграє ключову роль, коли керівники сприяють відкритим обговоренням і визнанню внесків, що зміцнює емоційні зв'язки. У терапевтичних контекстах фактори на кшталт саморозкриття та емпатії сприяють формуванню згуртованості, дозволяючи учасникам будувати довіру. Дослідження показують, що культурні відмінності впливають на процес: в колективістських суспільствах єдність формується швидше через акцент на групових нормах. У міжпрофесійних командах такі фактори, як спільні цілі та взаємозалежність, посилюють колективну ефективність, що є похідною від згуртованості. У літературі ж підкреслюють, як негативні фактори, на кшталт конфліктів, можуть руйнувати єдність, якщо не вирішуються вчасно. У підсумку, фактори формування згуртованості взаємопов'язані, створюючи складну систему впливів, що визначає стійкість групи (Colson, 2023).

Щоб ілюструвати взаємодію факторів, розглянемо табл. 1.4., де порівнюються основні елементи в різних типах груп.

Таблиця 1.4

Елементи формування єдності в соціальних групах

Фактор	Опис у малих групах	Опис у великих групах	Вплив на згуртованість
Подібність членів	Висока однорідність цінностей полегшує емоційні зв'язки.	Різноманітність може збагачувати, але вимагає зусиль для інтеграції.	Позитивний, якщо керований.
Розмір колективу	Менша кількість сприяє глибоким взаємодіям.	Зростання ускладнює комунікацію, знижуючи єдність.	Обернено пропорційний.
Успіхи та невдачі	Спільні перемоги швидко зміцнюють лояльність.	Розподіл відповідальності розмиває ефект.	Позитивний при успіхах.
Зовнішні загрози	Змушують до об'єднання для захисту.	Можуть призводити до фрагментації підрозділів.	Залежить від лідерства.
Лідерський стиль	Підтримуючий підхід посилює довіру.	Авторитарний може пригнічувати ініціативу.	Критичний для стабільності.

Джерело: створено автором

Дані табл. 1.4 демонструють те, як фактори варіюються залежно від контексту, дозволяючи глибше зрозуміти динаміку. У емпіричних працях автори відзначають, що взаємодія факторів, як подібність і розмір, часто призводить до синергетичного ефекту, де один елемент посилює інший. У спортивних командах, наприклад, спільні тренування як фактор сприяють згуртованості через фізичну взаємозалежність. У віртуальних групах фактори на кшталт технологічної підтримки стають вирішальними, компенсуючи відсутність фізичної присутності. Дослідники, у свою чергу, підкреслюють необхідність балансу, аби уникнути надмірної згуртованості, яка пригнічує індивідуальність. У організаційній психології фактори формування вивчають через призму культури компанії, де норми продуктивності впливають на єдність. У підсумку, розуміння цих елементів дозволяє прогнозувати розвиток групи та втручатися для оптимізації процесів.

Науковці виокремлюють чотири основні стадії становлення згуртованого колективу, кожна з яких характеризується специфічними психологічними процесами та міжособистісними динаміками. Початкова стадія передбачає взаємне прийняття учасників, що створює базову психологічну безпеку для подальшого розвитку групових зв'язків. Наступна фаза концентрується на розвитку комунікативних каналів та формуванні механізмів колективного прийняття рішень, які становлять основу для координованої групової активності (Tuckman, 1965).

Третя стадія характеризується формуванням групової солідарності, коли індивідуальні інтереси поступово інтегруються у спільну систему цінностей та цілей. Завершальний же етап передбачає прагнення до максимізації групового успіху, що відображає найвищий рівень внутрішньогрупової консолідації та готовності до колективних дій (Духневич, 2024).

Групова згуртованість у психологічній літературі характеризується як процес утворення, розвитку та зміцнення зв'язків усередині колективу, які забезпечують трансформацію формально заданої структури в психологічну

спільність людей. Подібна спільність функціонує як цілісний психологічний організм, керуючись власними нормами та принципами відповідно до встановлених цілей та цінностей (Учасники проектів Вікімедіа, 2024).

Аналізуючи різні підходи, дослідники часто звертають увагу на розбіжності між індивідуальним і колективним рівнями сприйняття єдності. На індивідуальному рівні згуртованість може проявлятися через особисту привабливість до інших членів, тоді як на колективному – через спільну ідентичність і гордість за приналежність. Такі відмінності впливають на те, як групи реагують на виклики, наприклад, у кризових ситуаціях. У літературі визначено, що згуртованість не завжди позитивна, адже надмірна єдність може призвести до групового мислення, коли критичне оцінювання ідей пригнічується заради консенсусу. Фахівці з соціальної психології пропонують розглядати когезію як баланс між зв'язками та автономією індивідів, що дозволяє уникнути крайнощів. У контексті міжпрофесійної освіти згуртованість трактують як основу для колективної ефективності, де члени групи розвивають впевненість у спільних можливостях. Подібні трактування роблять поняття універсальним для різних сфер, від терапевтичних колективів до робочих команд. У кінцевому рахунку, концептуальне визначення згуртованості слугує основою для подальших теоретичних розробок, дозволяючи вченим прогнозувати поведінку груп у реальних умовах.

Історичний шлях згуртованості також включає вплив соціокультурних контекстів, де в різних епохах акцент робився на різних аспектах. Наприклад, у повоєнний період фокус на колективній стійкості відображав суспільні потреби в відновленні, тоді як у 1990-х роках, з розвитком організаційної психології, згуртованість почали вивчати в контексті командної продуктивності. Автори того часу пропонували моделі, де єдність групи залежить від рівня взаємозалежності завдань, що стало основою для емпіричних перевірок. У XXI столітті поняття інтегрували в міждисциплінарні дослідження, наприклад, у медичній освіті, де

згуртованість команд впливає на колективну ефективність. Описаний розвиток демонструє, як концепція адаптується до нових реалій, від традиційних груп до віртуальних колективів. У підсумку, історичний огляд показує еволюцію від простих дефініцій до складних теоретичних конструктів, що збагачує розуміння соціальних процесів.

У контексті історичного розвитку відзначимо внесок ключових теорій, таких як теорія соціальної ідентичності, яка в 1970-1980-х роках пов'язала згуртованість з процесами категоризації та прототипізації. Дослідники того періоду підкреслювали, як ідентифікація з групою посилює єдність, призводячи до деперсоналізованих відносин. Пізніші роботи уточнили ці ідеї, розрізняючи групи на основі спільних зв'язків чи спільної ідентичності, що вплинуло на вивчення наслідків згуртованості. У літературі зустрічаються критики ранніх підходів, які ігнорували груповий рівень, фокусуючись на індивідуальних особливостях. Сучасні огляди намагаються синтезувати історичні надбання, пропонуючи інтегративні моделі для майбутніх досліджень. Такий підхід дозволяє вченим уникати повторення минулих помилок і розвивати концепцію в напрямку практичного застосування.

На відміну від групової згуртованості, яка традиційно розглядається в контексті малих соціальних груп, соціальна згуртованість охоплює значно ширші суспільні утворення. Дослідження українських науковців підкреслюють, що всі визначення соціальної згуртованості відрізняються між собою за періодом часу, культурними особливостями, політичними ідеями та методами досягнення (Гриненко & Кирилюк, 2017).

Розрізнення між груповою та соціальною згуртованістю виявляється принципово важливим для розуміння масштабу та контексту застосування відповідних психологічних механізмів. Групова згуртованість зосереджується на процесах всередині відносно невеликих колективів, де можлива безпосередня міжособистісна взаємодія та формування емоційних зв'язків між усіма учасниками; натомість соціальна згуртованість охоплює значно

ширші суспільні утворення, включаючи великі соціальні групи або цілі суспільства.

Взаємодія між членами конкретної групи в умовах соціальної згуртованості заміняється фокусом на гармонії між різними групами чи верствами суспільства. На перший план виходять питання стабільності, інтеграції та мирного співіснування в суспільстві, на противагу досягненню специфічних групових цілей малої групи. Якщо для гуртування малого колективу визначальними факторами виступають емоційні зв'язки та безпосередня спільна діяльність, то для консолідації на рівні суспільства ключовими чинниками стають питання соціальної рівності, економічної стабільності, культурної взаємодії, а в умовах кризових ситуацій – проблеми виживання та адаптації.

Психологічний погляд на категорію соціальної згуртованості дозволяє визначити її як особливий психологічний стан спорідненості та самоотождотчення з іншими, який передбачає декілька взаємопов'язаних компонентів. Перший компонент включає ідентифікацію з певною ідеєю, цінністю, метою, ідеологією або конкретним суб'єктом, наприклад лідером. Другий елемент стосується формування готовності до дій, включаючи наявність відповідної мотивації та намірів щодо певних об'єктів або суб'єктів. Третій компонент передбачає безпосередні дії, орієнтовані на конкретний суб'єкт чи об'єкт (Духневич, 2024).

Дія виступає тим визначальним елементом, який ідентифікує явище як згуртованість, а не лише декларацію про наміри. Без активних проявів, у яких виявляється гуртування заради когось, навколо когось або проти когось чи чогось, неможливо говорити про справжню соціальну згуртованість. Відсутність дій суб'єктів, будь то індивідів або груп, унеможливорює виникнення або підтримання такої згуртованості. Соціальна згуртованість являє собою динамічний процес, а не статичний стан (Духневич, 2024).

Відсутність активних дій у суспільній площині неминує веде до стагнації, роз'єднаності, байдужості та зростання соціальних проблем.

Сучасні дослідники у якості механізмів соціальної згуртованості називають різноманітні фактори: спільність системи цінностей та інститут довіри (Тютюнникова & Бервено, 2019), політичну коректність (Андріяш & Євтушенко, 2022), соціальну участь, добровільність і пожертвування (Дейнеко, 2020), соціальну мобілізацію (Котелевець & Мартинюк, 2022), спільні дії громади та влади щодо колективної діяльності.

Особливої уваги заслуговує концепція дискурс-устрою соціальної згуртованості як категорії соціальної політики, запропонована українською дослідницею О. Дейнеко. Дана концепція включає три основні компоненти: дискурс соціальної солідарності, що охоплює спільність, ідентичність, цінності згуртованості, єдність та культуру; дискурс матеріалізму, який зосереджується на питаннях безпеки та добробуту; дискурс неолібералізму, що включає рівність, доступ до прав та соціальний капітал (Дейнеко, 2021).

Пандемія коронавірусу стала унікальним випробуванням для соціальної згуртованості трудових колективів в Україні. Дослідження Кобелі та Тодорюк (2023) демонструють, як кризові умови впливають на формування згуртованості в організаційному контексті.

Запровадження карантинних обмежень призвело до кардинальних змін в організації трудової діяльності. Більшість роботодавців, у свою чергу, прийняли рішення про призупинення діяльності підприємств або переведення працівників на дистанційну форму роботи, що створило нові виклики для підтримання згуртованості колективів (Кобеля & Тодорюк, 2023). Особливо гостро постало питання комунікації в умовах вимушеної соціальної самоізоляції. Працівники опинились у ситуації, коли більшу частину часу проводили в межах власного дому, часто наодинці. Подібна ситуація створювала ризики відстороненості, самотності та внутрішньо-особистісних конфліктів.

1.3. Чинники впливу соціальної самоізоляції на групову динаміку

Ізоляція може як руйнувати, так і парадоксально зміцнювати групові зв'язки, залежно від контексту, типу групи та індивідуальних особливостей її членів. У групах, де взаємозалежність є високою, самоізоляція окремих учасників може порушувати баланс, тоді як у інших випадках вона сприяє переосмисленню ролей і посиленню віртуальних зв'язків. Дослідження групових процесів в умовах соціальної самоізоляції відкриває складну систему взаємопов'язаних механізмів, які суттєво модифікують традиційні патерни міжособистісної взаємодії. Комплексність даного феномену потребує ретельного аналізу множинних чинників, що детермінують трансформацію групової динаміки в ситуації вимушеного або добровільного соціального дистанціювання.

Фізична відстань між учасниками групи виступає первинним детермінантом, який кардинально перебудовує систему комунікативних зв'язків. Відсутність безпосереднього контакту призводить до послаблення невербальних сигналів, що становлять, згідно з дослідженнями Mehrabian (1971), приблизно 55% від загального обсягу переданої інформації. Темпоральний аспект самоізоляції додатково ускладнює групові процеси через порушення синхронізації активностей учасників і втрату спільного ритму життєдіяльності.

Віртуальні простори комунікації, які частково компенсують фізичну відсутність, створюють специфічні умови для групової взаємодії. Технологічні обмеження платформ онлайн-спілкування генерують нові форми соціальної тривоги та когнітивного навантаження, відомі як "zoom-втома" (Luebstorf et al., 2023). Асинхронність цифрової комунікації порушує природні ритми діалогу, призводячи до фрагментації групових обговорень і зниження рівня емпатичного розуміння між учасниками.

Психологічні аспекти самоізоляції відіграють також роль у тому, як вона впливає на групову взаємодію. Індивідуальні характеристики, такі як інтроверсія, соціальна тривожність чи потреба в автономії, часто спонукають людину обмежувати контакти. Інтроверти, наприклад, можуть свідомо

уникати інтенсивних групових взаємодій, щоб зберегти енергію, що в малих групах може сприйматися як відстороненість. Дослідження показують, що інтроверти демонструють нижчу залученість у групову комунікацію, що може знижувати когезію, особливо в командах із високою взаємозалежністю (McCrae & Costa, 2008). Водночас екстраверти, які зазвичай підтримують активні зв'язки, у період ізоляції можуть відчувати сильніший стрес, що впливає на їхню продуктивність у групі. Соціальна тривожність, як чинник, посилює ізоляцію через страх оцінки іншими, що призводить до уникнення групових дискусій чи заходів. У терапевтичних групах, де саморозкриття є ключовим, такі учасники можуть сповільнювати динаміку, створюючи бар'єри для довіри.

Ще один психологічний чинник – потреба в контролі та автономії. У групах із сильними нормами конформізму деякі індивіди ізолюються, щоб уникнути втрати особистої ідентичності. Наприклад, у організаціях із жорсткою ієрархією працівники можуть обмежувати взаємодію, щоб зберегти свободу прийняття рішень, що впливає на командну співпрацю. Дослідники, як Десі та Раян у рамках теорії самодетермінації, підкреслюють, що задоволення потреби в автономії може сприяти ізоляції, але водночас підвищувати внутрішню мотивацію для індивідуальних внесків у групу (Deci & Ryan, 2000). Психологічний стрес, викликаний зовнішніми факторами, як економічна нестабільність чи кризи, також спонукає до ізоляції, оскільки індивіди зосереджуються на особистих проблемах, знижуючи залученість у колектив. У період пандемії COVID-19 дослідження показали, що стрес від невизначеності змушував учасників груп обмежувати контакти, що впливало на групову згуртованість, але в деяких випадках сприяло розвитку цифрових зв'язків (Pietrabissa & Simpson, 2020).

Розглядаючи проблему ізоляції через призму когнітивної психології, необхідно наголосити, що будь-яке відмежування від спільноти провокує зміни не лише у сфері поведінки чи емоційних переживань, а й у структурі мисленневих процесів. Власне когнітивний вимір є надзвичайно важливим,

оскільки саме через призму сприйняття, інтерпретації та обробки інформації індивід формує своє ставлення до інших, оцінює події та вибудовує стратегії взаємодії. Тривала соціальна самоізоляція здатна запускати механізми когнітивних спотворень, які значною мірою детермінують зміни групової динаміки (Cacioppo & Hawkley, 2009).

Уже на ранніх етапах ізоляції відчуття браку соціальної підтримки зумовлює зміщення уваги у бік сигналів загрози. Людина стає надмірно чутливою до неоднозначних стимулів і схильна трактувати нейтральні дії оточення як потенційно ворожі. Подібна установка формує основу для розвитку недовіри, що згодом розширюється й на всю групу. В результаті виникає порочне коло: спотворене сприйняття створює бар'єри для ефективної комунікації, а зростаюча відчуженість підживлює ще глибші когнітивні викривлення (Hawkley & Cacioppo, 2010).

Суттєвим є вплив ізоляції на роботу пам'яті. Індивід, обмежений у міжособистісних контактах, починає концентруватися на власних думках та переживаннях. Такий внутрішній фокус призводить до того, що пригадування минулих взаємодій стає вибіркоким: переважно відтворюються ситуації конфліктів або непорозумінь, тоді як позитивні епізоди відходять на периферію. Подібне зміщення у функціонуванні пам'яті підкріплює негативний образ групи та поглиблює дистанціювання. Таким чином, відбувається кумулятивний ефект – що менше контактів, то більше негативних спогадів домінують у когнітивному просторі (Qualter et al., 2015).

Варто підкреслити, що когнітивна сфера тісно пов'язана з уявленням про власну ідентичність. Самоізоляція змінює спосіб, у який людина бачить себе у системі міжособистісних відносин. Втрата регулярного зворотного зв'язку від групи зумовлює поступове послаблення почуття приналежності, а уявлення про власні соціальні ролі стають менш чіткими. Індивід може почати сприймати себе не як активного учасника колективу, а як стороннього спостерігача. Таке відчуття відчуження безпосередньо впливає на групову

динаміку, адже порушує баланс ролей, робить взаємодію менш структурованою (Haslam et al., 2014).

Додатково необхідно звернути увагу на когнітивні стратегії інтерпретації інформації. Люди, які перебувають в умовах ізоляції, схильні виявляти тенденцію до надмірного узагальнення, коли окремий негативний досвід поширюється на всю групу. У когнітивній психології подібне явище описується як "когнітивне викривлення атрибуції". У цьому разі поведінка інших трактується не з урахуванням конкретної ситуації, а як характеристика всієї групи. Це створює підґрунтя для формування стереотипів, які суттєво знижують рівень толерантності у міжособистісних відносинах.

Когнітивна перспектива дозволяє також розкрити проблему так званої «соціальної пам'яті» групи. Коли певний її член віддаляється, решта починає сприймати його відсутність як норму, що змінює колективні уявлення про склад групи та формує нові сценарії поведінки. У результаті ізольований учасник поступово втрачає місце у колективній когнітивній картині, що ще більше ускладнює його повернення (табл. 1.5).

Таблиця 1.5

Когнітивні зміни, що виникають під впливом соціальної самоізоляції

Когнітивний процес	Характер змін	Вплив на групову динаміку
Сприйняття	Надмірна увага до сигналів загрози	Зростання недовіри між учасниками
Пам'ять	Домінування негативних спогадів	Підсилення відчуження та дистанціювання
Ідентичність	Послаблення почуття приналежності	Порушення соціально-рольового балансу
Інтерпретація подій	Схильність до узагальнень та викривлень	Формування стереотипів і конфліктних сценаріїв
Соціальна пам'ять	Зникнення образу ізольованого учасника	Труднощі реінтеграції у колективний простір

Джерело: створено автором

Таким чином, когнітивний вимір соціальної самоізоляції охоплює не лише індивідуальні процеси обробки інформації, але й механізми, які прямо впливають на колективні структури. Викривлене сприйняття, селективність

пам'яті, зміни у соціальній ідентичності та переосмислення ролей поступово трансформують групову динаміку.

Дослідження феномену соціальної самоізоляції потребує аналізу не лише когнітивних змін, а й емоційно-поведінкових процесів, що розгортаються під її впливом. Емоції та поведінка відіграють ключову роль у підтриманні функціонування груп, адже саме вони визначають характер взаємодії, рівень згуртованості та здатність колективу адаптуватися до викликів середовища. Тривале перебування особистості в умовах соціального відокремлення трансформує її емоційний фон, що, у свою чергу, безпосередньо позначається на груповій динаміці.

Найпомітнішим наслідком ізоляції стає зростання рівня тривожності. Відсутність соціальної підтримки активізує відчуття невизначеності та небезпеки. Емоційна сфера реагує напруженням, що з часом переходить у стан хронічної тривожності. У груповому середовищі така емоційна насиченість створює атмосферу нестабільності: навіть короткі контакти з ізольованим учасником можуть вносити у взаємодію ноту непевності (Matthews et al., 2016).

Не менш важливим є розвиток депресивних тенденцій. Людина, яка тривалий час не відчуває підтримки, схильна втрачати мотивацію, виявляти апатію, відмовлятися від ініціативи. Такі переживання транслуються у груповий простір, змінюючи баланс активності між учасниками. Коли один із членів колективу демонструє пасивність, інші змушені брати на себе додаткове навантаження. Така ситуація формує асиметрію, що послаблює відчуття справедливості і створює ґрунт для конфліктів (Peplau & Perlman, 1982).

Особливої уваги заслуговує феномен емоційної заразності. У соціальній психології доведено, що емоційні стани поширюються між людьми через механізми імітації, співпереживання та невербальної комунікації. Коли ізольований учасник демонструє пригніченість або тривогу, решта групи мимоволі переймає ці емоційні патерни. Внаслідок цього

колектив поступово занурюється у негативний емоційний фон, що гальмує ініціативність і послаблює згуртованість (Barsade, 2002).

Поведінкові наслідки ізоляції мають не менш руйнівний характер. Найбільш поширеною реакцією є уникання взаємодії. Ізольований учасник, навіть повертаючись до групи, часто обирає пасивні ролі: він утримується від висловлення думок, уникає дискусій, не долучається до процесів ухвалення рішень. Подібна позиція створює порожнечу у структурі ролей, що провокує порушення динамічної рівноваги (Williams, 2007). Ще одним поведінковим проявом є агресивність. Вона може мати прихований або відкритий характер. Людина, що відчуває хронічне відчуження, схильна демонструвати ворожість як спосіб захисту власних меж. Усередині групи така стратегія призводить до ескалації конфліктів, зниження довіри та формування коаліцій проти «проблемного» учасника (Twenge et al., 2001). Інколи спостерігається протилежна тенденція – надмірна поступливість. Індивід, який боїться остаточного виключення, намагається компенсувати своє відчуження підкресленою готовністю погоджуватися з будь-якими пропозиціями. Проте така поведінка не сприяє гармонії: вона призводить до зниження якості групових рішень, оскільки відсутня критична позиція, необхідна для збалансованого розвитку (Koudenburg et al., 2013).

Важливо зазначити, що емоційні та поведінкові механізми не функціонують ізольовано. Вони утворюють взаємопов'язану систему, де емоційний фон детермінує поведінкові реакції, а поведінка, у свою чергу, впливає на колективні емоції. Відтак підвищена тривожність стимулює уникання взаємодії, а це зменшує кількість позитивних контактів, що ще більше посилює відчуття відчуження. Аналогічно депресивні переживання породжують пасивність, яка транслюється у групу як сигнал нестабільності. Дослідники наголошують, що така взаємозалежність створює ефект лавини: спочатку незначні емоційні зміни запускають серйозні поведінкові трансформації, а ті, своєю чергою, перетворюються на чинник руйнування групової динаміки (Haslam et al., 2014).

У різних емпіричних дослідженнях було показано, що ізольовані учасники груп частіше демонструють непродуктивні форми поведінки. Зокрема, експерименти К. Вільямса довели, що навіть короткочасне відчуження у простих ігрових ситуаціях призводить до зниження готовності співпрацювати й підвищення агресивності (Williams, 2007). У довготривалих дослідженнях було зафіксовано, що особи з високим рівнем переживання самотності частіше повідомляють про конфлікти у колективі та демонструють нижчу здатність до емпатії (Qualter et al., 2015). Особливо показовими є дослідження у сфері організаційної психології. Працівники, які відчувають себе соціально ізольованими, значно рідше беруть участь у спільних проектах, демонструють нижчий рівень ініціативності та частіше виявляють ознаки емоційного вигорання. Подібні тенденції мають прямий вплив на продуктивність колективів, оскільки руйнують механізми командної роботи (Wu et al., 2014).

Індивід, що відчуває брак підтримки, мимоволі трансліює свій стан у колективний простір. Відтак, його емоції та поведінка стають чинниками, здатними змінювати групову динаміку на глибинному рівні. У результаті навіть невеликі колективи втрачають здатність до ефективної співпраці, а великі організації – до стабільного функціонування. У групах із високим емоційним навантаженням, як терапевтичні чи підтримуючі спільноти, ізоляція одного члена може викликати ланцюгову реакцію, знижуючи довіру та мотивацію інших. У групах для осіб із хронічними захворюваннями ізоляція окремих учасників асоціюється з нижчим рівнем саморозкриття, що послаблює терапевтичний ефект (Marziliano et al., 2020). Водночас емпатія з боку інших членів може компенсувати цей ефект, якщо група має сильну культуру підтримки. У підсумку, психологічні чинники, від рис особистості до емоційних станів, формують складну динаміку, де ізоляція може як послаблювати, так і переорієнтовувати групові процеси залежно від контексту.

Соціальні й культурні аспекти значно впливають на те, як самоізоляція позначається на груповій динаміці. У суспільствах із колективістськими цінностями, як у Східній Азії, ізоляція може сприйматися як порушення групових норм, що призводить до зниження довіри чи навіть виключення індивіда. Дослідження в таких культурах показують, що ізоляція одного члена викликає сильніший негативний ефект на когезію, ніж в індивідуалістичних суспільствах, де автономія цінується вище (Hofstede, 2001). Наприклад, у японських робочих командах фізична відсутність працівника через віддалену роботу під час пандемії знижувала сприйняття єдності, оскільки культурні норми наголошують на фізичній присутності для підтримки зв'язків. У західних культурах, навпаки, ізоляція може сприйматися як природна потреба в приватності, що меншою мірою впливає на групову динаміку.

Соціальний статус і роль у групі також відіграють роль. Лідери, які ізолюються, можуть викликати більший дисбаланс, ніж рядові члени, оскільки їхня відсутність порушує координацію та мотивацію. У організаціях ізоляція керівника через віддалену роботу часто призводить до зниження залученості команди, якщо не компенсується активною цифровою комунікацією (Kniffin et al., 2021). Водночас у неформальних групах, як дружні спільноти, ізоляція може сприяти перерозподілу ролей, коли інші члени беруть на себе ініціативу, що іноді зміцнює групу. Культурні норми щодо відкритості також впливають: у суспільствах, де цінується саморозкриття, ізоляція може сприйматися як відмова від участі, тоді як у стриманіших культурах вона менш помітна.

У 2020–2021 роках карантинні заходи змусили багато груп перейти до онлайн-формату, що змінило динаміку взаємодій. Дослідження показують, що в таких умовах групи з високим рівнем довіри адаптувалися краще, використовуючи цифрові інструменти для підтримки когезії, тоді як менш згуртовані колективи втрачали зв'язки (Pietrabissa & Simpson, 2020). Парадоксально, ізоляція може мати позитивний ефект у групах із низькою

взаємозалежністю. Наприклад, у творчих колективах ізольовані учасники можуть приносити нові ідеї, що збагачує групу після повернення. У спортивних командах ізоляція через травми чи карантин змушує інших членів брати на себе додаткові ролі, що іноді посилює когезію (Eys & Beauchamp, 2025). У організаціях ізоляція може стимулювати автономію, якщо завдання чітко розподілені, що підвищує індивідуальну продуктивність. Однак надмірна ізоляція призводить до соціального лінівства, коли учасники втрачають мотивацію через брак зв'язків.

Отже, чинники впливу соціальної самоізоляції на групову динаміку утворюють складну багаторівневу систему взаємозв'язків, яка вимагає комплексного підходу до дослідження та інтервенції. Розуміння специфіки кожного з визначених факторів дозволяє розробляти більш ефективні стратегії підтримки групової функціональності в умовах соціального дистанціювання.

Висновки до розділу 1

Аналіз наукової літератури засвідчив, що соціальна самоізоляція є складним і багатовимірним феноменом, який охоплює психологічні, соціальні та культурні аспекти. Від ранніх філософських роздумів про природу людини як соціальної істоти до сучасних нейропсихологічних досліджень, концепція ізоляції еволюціонувала від уявлення про неї як патологічний стан до розуміння як динамічного процесу, що може мати як негативні, так і адаптивні прояви. Р. Вайс, розрізняючи емоційну та соціальну ізоляцію, заклав основу для диференціації суб'єктивних переживань самотності та об'єктивного стану відокремленості. Сучасні дослідники, такі як Д. Перлман і Л. Пепло, підкреслюють важливість розмежування цих понять для точної діагностики та розробки інтервенцій.

Класифікація видів ізоляції, запропонована в літературі, включає добровільну та примусову форми, а також тимчасову і хронічну ізоляцію, що

залежить від причин виникнення та ступеня вираженості. Особливої уваги заслуговує культурний контекст, де явища на кшталт японського "хікікоморі" демонструють, як соціальні норми можуть посилювати ізоляцію. Психологічні теорії, від біхевіоризму до гуманістичних підходів, пропонують різні пояснення ізоляційної поведінки, акцентуючи на когнітивних спотвореннях, несвідомих конфліктах чи кризі сенсу. Нейропсихологічні дані підтверджують, що тривала ізоляція впливає на структуру мозку, зокрема зменшуючи щільність сірої речовини, що підкреслює необхідність інтегративного підходу до її вивчення.

Історичний розвиток концепції, починаючи від теорії поля К. Левіна до сучасних моделей А. Каррона та М. Ейса, демонструє перехід від простого розуміння згуртованості як суми сил до складного конструкту, що включає емоційні, завданнєві та ідентифікаційні аспекти. Дослідження Л. Фестінгера та Дж. Хоманса показали, що згуртованість залежить від балансу між привабливістю групи та витратами на перебування в ній, тоді як І. Ялом підкреслив її терапевтичну цінність у створенні безпечного середовища.

Фактори формування згуртованості, такі як подібність членів, розмір групи, спільні успіхи та зовнішні загрози, створюють складну систему взаємодій, що визначає стійкість колективу. Сучасні дослідження, зокрема Д. Форсайта, акцентують на адаптації згуртованості до цифрових реалій, що є особливо актуальним в умовах ізоляційних обмежень.

Соціальна самоізоляція впливає на групову динаміку через низку чинників, серед яких фізична відстань, психологічні особливості учасників і технологічні обмеження є визначальними. Відсутність невербальних сигналів, що становить значну частину комунікації, ускладнює взаєморозуміння, тоді як асинхронність цифрових платформ провокує фрагментацію групових процесів. Психологічні характеристики, такі як інтроверсія чи соціальна тривожність, посилюють ізоляцію, знижуючи залученість окремих учасників і впливаючи на загальну згуртованість.

Водночас у деяких випадках ізоляція сприяє переосмисленню ролей у групі, що може зміцнювати віртуальні зв'язки.

Когнітивні зміни, викликані ізоляцією, такі як спотворення сприйняття чи зростання тривожності, додатково ускладнюють групову взаємодію. Дослідження, проведені в період пандемії, показали, що стрес від невизначеності спонукає індивідів зосереджуватися на особистих проблемах, що знижує їхню активність у колективі. Проте в умовах високої взаємозалежності ізоляція може стимулювати групу до пошуку нових форм комунікації, що підкреслює її парадоксальний вплив. Для учнівських колективів ці процеси є особливо значущими, адже молодь перебуває на етапі формування соціальних навичок, що робить їх вразливими до ізоляційних впливів.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Вибір методів дослідження

Методологічний апарат дослідження впливу вимушеної соціальної самоізоляції на згуртованість учнівського колективу формувалася з урахуванням специфіки поставлених завдань та особливостей досліджуваного феномену. Комплексний підхід до вивчення групової динаміки в умовах соціального дистанціювання власне зумовив необхідність застосування багаторівневої діагностичної системи, яка дозволяє охопити різноманітні аспекти міжособистісної взаємодії.

Обґрунтування вибору методичного інструментарію базувалося на теоретичні положення про багатофакторну природу групової згуртованості та її залежність від якості міжособистісних відносин у колективі. Враховуючи складність досліджуваного явища, автор зупинився на трьох основних діагностичних методиках, кожна з яких розкриває специфічні аспекти групового функціонування. Тексти методик наведено у Додатку Б.

1. Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі

Першою складовою діагностичного комплексу стала методика Тімоті Лірі, розроблена в рамках інтерперсональної теорії особистості (Leary, 1957). Вибір даного інструментарію обумовлювався його спроможністю виявляти домінуючі тенденції у міжособистісній поведінці респондентів через призму двох основних векторів: домінування-підкорення та дружелюбність-ворожість. Модель Лірі дозволяє отримати детальну характеристику індивідуального стилю взаємодії, який значною мірою визначає позицію особистості в груповій структурі.

Методика представлена 128 твердженнями, що описують різноманітні аспекти міжособистісної поведінки. Респондент оцінює кожне твердження стосовно себе за принципом "відповідає – не відповідає", що дозволяє

сформувати індивідуальний профіль міжособистісних тенденцій. Структура опитувальника побудована навколо восьми октантів, кожен з яких містить 16 тверджень та характеризує специфічний тип міжособистісної поведінки.

Октант I – Авторитарний тип (владний-лідуючий)

Даний тип характеризується тенденцією до домінування, прагненням керувати іншими та брати відповідальність за прийняття рішень. Особи з високими показниками за цією шкалою демонструють упевненість у собі, схильність до організації групової діяльності та природні лідерські якості. Помірні значення (0-8 балів) свідчать про здорову впевненість та готовність брати на себе ініціативу. Високі показники (9-16 балів) можуть вказувати на авторитарність, нетерпимість до альтернативних думок та схильність до диктаторської поведінки.

Октант II – Егоїстичний тип (незалежний-домінуючий)

Представники цього типу характеризуються прагненням до самостійності, орієнтацією на власні інтереси та схильністю до нарцисичної поведінки. Вони демонструють впевненість у власній унікальності, потребу у визнанні та повазі з боку оточуючих. Помірні значення свідчать про здорове самоповаження та прагнення до особистої автономії. Екстремально високі показники можуть вказувати на егоцентризм, зневагу до потреб інших та труднощі в командній роботі.

Октант III – Агресивний тип (прямолінійний-агресивний)

Характеризується схильністю до конфліктної поведінки, жорсткістю в міжособистісних відносинах та готовністю відстоювати власну позицію будь-якою ціною. Особи з високими показниками демонструють критичність, скептицизм та іронічне ставлення до оточуючих. Помірні значення можуть свідчити про принциповість та готовність захищати власні переконання. Високі показники вказують на ворожість, цинізм та деструктивність у відносинах.

Октант IV – Підозрілий тип (недовірливий-скептичний)

Представники цього типу характеризуються обережністю у відносинах, схильністю до сумнівів та критичного аналізу мотивів поведінки інших людей. Вони демонструють розсудливість, вибірковість у контактах та потребу в додатковій інформації перед прийняттям рішень. Помірні значення свідчать про здорову критичність та обережність. Високі показники можуть вказувати на параноїдальні тенденції, труднощі у встановленні довірливих відносин та соціальну ізоляцію.

Октант V – Підкорений тип (покірний-сором'язливий)

Характеризується схильністю до підпорядкування, невпевненістю у собі та потребою у підтримці з боку оточуючих. Особи з високими показниками демонструють скромність, готовність поступатися та уникання конфліктних ситуацій. Помірні значення свідчать про здорову скромність та готовність до співпраці. Екстремально високі показники вказують на пасивність, залежність та труднощі у відстоюванні власних інтересів.

Октант VI – Залежний тип (залежний-послухний)

Представники цього типу характеризуються орієнтацією на думку більшості, потребою у схваленні та підтримці з боку авторитетних осіб. Вони демонструють конформність, готовність виконувати вказівки та уникання відповідальності за важливі рішення. Помірні значення свідчать про здорову соціальність та готовність до співпраці. Високі показники можуть вказувати на надмірну залежність, відсутність власної позиції та інфантильність у поведінці.

Октант VII – Дружелюбний тип (співпрацюючий-конвенційний)

Характеризується орієнтацією на позитивні стосунки, прагненням до взаєморозуміння та готовністю йти на компроміси. Особи з високими показниками демонструють емпатійність, толерантність та здатність до встановлення гармонійних відносин. Помірні значення свідчать про соціальну компетентність та здатність до ефективної міжособистісної взаємодії. Високі показники можуть вказувати на надмірну поступливість та труднощі у відстоюванні власних інтересів у конфліктних ситуаціях.

Октант VIII – Альтруїстичний тип (відповідальний-великодушний)

Представники цього типу характеризуються орієнтацією на допомогу іншим, готовністю жертвувати власними інтересами заради блага колективу та високим рівнем соціальної відповідальності. Вони демонструють турботливість, готовність підтримати у скрутній ситуації та прагнення до морального лідерства. Помірні значення свідчать про зрілість особистості та просоціальну спрямованість. Екстремально високі показники можуть вказувати на мазохістичні тенденції, самопожертву та гіперопіку у відносинах.

Індекс домінування обчислюється за формулою: $Dom = (I - V) + 0.7 \times (VIII + II - IV - VI)$, де римські цифри позначають відповідні октанти. Отриманий показник може коливатися в діапазоні від -16 до +16 балів, при цьому різні значення мають специфічну психологічну інтерпретацію.

Негативні значення (-16 до -9 балів) свідчать про виражену підпорядкованість, пасивність у міжособистісних відносинах та схильність до залежної поведінки. Особи з такими показниками демонструють труднощі у прийнятті рішень, уникають відповідальності та потребують постійної підтримки з боку авторитетних фігур. У груповій діяльності вони зазвичай займають позицію ведених, рідко виявляють ініціативу та схильні до конформної поведінки.

Помірно негативні значення (-8 до -1 балів) характеризують здорову скромність, готовність до співпраці та здатність визнавати авторитет інших. Такі особи часто відображають гнучкість у міжособистісній взаємодії, вміння йти на компроміси та адекватну самооцінку власних можливостей. В учнівському колективі вони часто виконують роль надійних виконавців та лояльних членів команди.

Близькі до нуля значення (0 до +1 балів) свідчать про збалансованість у проявах домінантності та підпорядкованості залежно від конкретної ситуації. Респонденти демонструють ситуативну гнучкість, здатність як керувати, так і

підкорятися відповідно до обставин та власної компетентності у конкретній сфері.

Помірно позитивні значення (+2 до +8 балів) характеризують здорову впевненість у собі, готовність брати ініціативу та природні лідерські якості. Особи з такими показниками демонструють відповідальність, здатність організувати групову діяльність та ефективно керувати іншими без надмірного авторитаризму.

Високі позитивні значення (+9 до +16 балів) вказують на авторитарність, директивність та схильність до домінуючої поведінки. Такі респонденти можуть демонструвати нетерпимість до альтернативних думок, прагнення контролювати інших та труднощі у прийнятті критики. У груповій роботі вони схильні нав'язувати власну точку зору та ігнорувати потреби інших учасників (Wiggins, 1982).

Індекс дружелюбності розраховується за формулою: $\text{Love} = (\text{VII} - \text{III}) + 0.7 \times (\text{VIII} + \text{VI} - \text{II} - \text{IV})$. Діапазон можливих значень також становить від -16 до +16 балів, при цьому негативні значення відповідають агресивно-ворожій орієнтації, а позитивні – дружелюбно-альтруїстичній.

Виражено негативні значення (-16 до -9 балів) свідчать про ворожість, цинізм та деструктивність у міжособистісних відносинах. Особи з такими показниками демонструють підозрілість, схильність до конфліктів та труднощі у встановленні довірливих стосунків; вони часто сприймають оточуючих як потенційну загрозу та використовують агресивні стратегії захисту власних інтересів.

Помірно негативні значення (-8 до -1 балів) характеризують критичність, скептицизм та обережність у відносинах з іншими. Респонденти цієї групи є принциповими у відстоюванні власних переконань, демонструвати незалежність судження, але іноді схильні до надмірної жорсткості в оцінках оточуючих.

Нейтральні значення (0 до +1 балів) вказують на збалансованість між дружелюбними та агресивними тенденціями залежно від ситуації. Такі особи

здатні адекватно реагувати на поведінку інших, проявляючи дружелюбність у відповідь на позитивне ставлення та захищаючи себе у випадку агресії з боку оточуючих.

Помірно позитивні значення (+2 до +8 балів) свідчать про дружелюбність, емпатійність та здатність до встановлення гармонійних відносин. Особи з такими показниками демонструють толерантність, готовність до взаємодопомоги та ефективні навички міжособистісного спілкування. В учнівському колективі вони часто виконують роль медіаторів та сприяють створенню позитивної групової атмосфери.

Високі позитивні значення (+9 до +16 балів) характеризують надмірну довірливість, альтруїзм до самопожертви та схильність до гіперопіки. Такі респонденти можуть демонструвати наївність у стосунках, труднощі у відстоюванні власних інтересів та схильність до експлуатації з боку менш сумлінних партнерів по спілкуванню

2. Методика "Психологічна атмосфера в колективі" Ф. Фідлера

Другим компонентом діагностичної системи стала методика Фреда Фідлера, спрямована на вимірювання групового клімату та психологічної атмосфери в колективі (Fiedler, 1967). Теоретичним підґрунтям методики слугує концепція групової ефективності, згідно з якою продуктивність групового функціонування залежить від оптимального поєднання структурних та процесуальних характеристик групи.

Інструментарій побудований на основі методу семантичного диференціала Ч. Осгуда та містить десять біполярних шкал, кожна з яких представлена континуумом від 1 до 8 балів. Чим ближче до лівого краю розташована позначка (*), тим нижчим вважається бал і тим сприятливішою є психологічна атмосфера в колективі з точки зору респондента. Респонденти оцінюють психологічну атмосферу колективу, вибираючи відповідне значення на кожній шкалі залежно від суб'єктивного сприйняття групової ситуації (Osgood et al., 1957). Загальний показник психологічної атмосфери

обчислюється як середнє арифметичне значення всіх оцінок, що дозволяє отримати інтегральну характеристику групового клімату.

Шкала 1. Дружелюбність (8) – Ворожість (1)

Дана шкала відображає загальний емоційний тон міжособистісних відносин у колективі. Позитивні значення дають змогу говорити про доброзичливість, взаємну симпатію та готовність до взаємодопомоги серед членів групи. Високі позитивні оцінки (7-8 бали) вказують на атмосферу взаємної прихильності, теплоти та психологічного комфорту. Негативні ж значення характеризують наявність міжособистісної напруженості, конфліктів та емоційного відчуження між учасниками колективу.

Шкала 2. Погодженість (8) – Непогодженість (1)

Відображує рівень консенсусу щодо цілей, цінностей та способів діяльності колективу. Позитивні значення свідчать про єдність поглядів, співзвучність думок та гармонійність у прийнятті групових рішень. Високі позитивні оцінки характеризують колектив з чіткою системою спільних цінностей та узгодженими уявленнями про пріоритети діяльності. Негативні значення вказують на розбіжності у поглядах, суперечності в розумінні групових завдань та труднощі у досягненні консенсусу.

Шкала 3. Задоволеність (8) – Незадоволеність (1)

Характеризує рівень емоційного благополуччя членів колективу та їхнє ставлення до групової приналежності. Позитивні значення свідчать про позитивні емоції від участі в колективі, почуття самореалізації та психологічний комфорт від групової взаємодії. Високі позитивні оцінки вказують на задоволення від спільної діяльності та бажання продовжувати членство в групі. Негативні значення характеризують фрустрацію, розчарування та бажання змінити групову приналежність.

Шкала 4. Продуктивність (8) – Непроодуктивність (1)

Відображає суб'єктивну оцінку ефективності групової діяльності та здатності колективу досягати поставлених цілей. Позитивні значення свідчать про високу працездатність групи, ефективну організацію спільної діяльності

та успішне вирішення поставлених завдань. Високі позитивні оцінки характеризують колектив як результативний та цілеспрямований. Негативні значення вказують на низьку ефективність групової роботи, безсистемність у діяльності та труднощі у досягненні групових цілей.

Шкала 5. Тепло (8) – Холодність (1)

Характеризує емоційну забарвленість міжособистісних контактів та ступінь емоційної близькості між членами колективу. Позитивні значення свідчать про щирість у відносинах, емоційну відкритість та готовність до глибокого міжособистісного спілкування. Високі позитивні оцінки вказують на атмосферу довіри, взаємної турботи та емоційної підтримки. Негативні значення характеризують формальність у відносинах, емоційну дистанцію та поверхневність міжособистісних контактів.

Шкала 6. Співробітництво (8) – Несумісність (1)

Відображає рівень координації зусиль та взаємодоповнюваності ролей у колективі. Позитивні значення свідчать про злагодженість у роботі, ефективний розподіл обов'язків та взаємну підтримку в досягненні спільних цілей. Високі позитивні оцінки характеризують командний дух, синергійність зусиль та здатність до ефективної колективної праці. Негативні значення вказують на розрізненість дій, конфлікт інтересів та труднощі в координації групової діяльності.

Шкала 7. Взаємопідтримка (8) – Ворожість (1)

Характеризує готовність членів колективу допомагати один одному у складних ситуаціях та рівень взаємної турботи. Позитивні значення свідчать про солідарність, готовність прийти на допомогу та взаємну відповідальність за благополуччя кожного учасника. Високі позитивні оцінки вказують на альтруїстичну спрямованість членів групи та високий рівень групової ідентичності. Негативні значення характеризують егоїстичну орієнтацію, байдужість до проблем інших та відсутність взаємної підтримки.

Шкала 8. Захопленість (8) – Байдужість (1)

Відображає рівень емоційної залученості та інтересу членів колективу до групової діяльності. Позитивні значення свідчать про ентузіазм, активну участь у групових процесах та емоційну інвестованість у результати спільної роботи. Високі позитивні оцінки характеризують високий рівень мотивації та захопленості групової діяльністю. Негативні значення вказують на апатію, формальне ставлення до групових завдань та низький рівень особистісної залученості.

Шкала 9. Успішність (8) – Неуспішність (1)

Характеризує суб'єктивну оцінку досягнень колективу та рівень задоволеності результатами групової діяльності. Позитивні значення свідчать про позитивну динаміку розвитку групи, досягнення значущих результатів та визнання успіхів колективу. Високі позитивні оцінки вказують на престижність групової приналежності та гордість за досягнення колективу. Негативні значення характеризують розчарування в групових можливостях, песимістичну оцінку перспектив та низьку самооцінку колективу.

Шкала 10. Веселість (8) – Похмурість (1)

Відображає емоційний фон групових взаємодій та загальний настрій у колективі. Позитивні значення свідчать про життєрадісність, оптимізм та позитивний емоційний клімат у групі. Високі позитивні оцінки характеризують атмосферу радості, гумору та легкості у спілкуванні. Негативні значення вказують на депресивний настрій, песимістичні настрої та важку психологічну атмосферу в колективі.

Загальний показник варіюється в межах від 10 балів (найбільш позитивна оцінка) до 80 балів (найбільш негативна).

На підставі індивідуальних профілів формується усереднений профіль, що відображає загальний стан психологічного клімату в колективі.

Інтерпретація результатів відбувається за наступним ключем:

10–37 балів – сприятлива психологічна атмосфера;

38–52 бали – суперечлива, нестабільна атмосфера;

53–80 балів – несприятлива психологічна атмосфера.

3. Методика інтернет-залежності Кімберлі Янг

Третьою складовою діагностичного комплексу стала методика Кімберлі Янг для діагностики інтернет-залежності (Young, 1998). Включення даного інструментарію до дослідницької програми обумовлювалося гіпотезою про опосередкований вплив рівня інтернет-залежності на характер змін групової згуртованості в умовах соціальної ізоляції.

Теоретичною основою методики також слугують уявлення про інтернет-залежність як форму поведінкової адикції, що характеризується компульсивним використанням мережевих ресурсів та негативними наслідками для реального життя індивіда. Інструментарій складається з 20 питань, кожне з яких оцінюється за п'ятибальною шкалою Лікерта від 1 ("рідко") до 5 ("завжди"). Загальний бал коливається в діапазоні від 20 до 100 балів, при цьому різні діапазони значень відповідають різним рівням проблематичності інтернет-використання.

Нормальний рівень (20-39 балів) відповідає звичайному користувачеві інтернету, який має контроль над своєю онлайн-активністю. Особи з такими показниками демонструють здатність регулювати час, проведений у мережі, без суттєвого впливу на повсякденне функціонування. Інтернет-використання носить інструментальний характер і спрямоване на вирішення конкретних завдань або задоволення інформаційних потреб.

Помірний рівень (40-69 балів) характеризує початкові ознаки проблематичного інтернет-використання з епізодичними труднощами у контролі онлайн-активності. Особи цієї категорії можуть відчувати періодичне занепокоєння від необхідності тимчасово припинити інтернет-сесії, але загалом зберігають здатність регулювати свою поведінку в мережі. Рекомендується поступове зменшення часу онлайн-активності та розвиток альтернативних форм дозвілля.

Високий рівень (70-100 балів) свідчить про клінічно значущу інтернет-залежність з вираженими симптомами поведінкової адикції. Особи з такими показниками демонструють компульсивне інтернет-використання,

толерантність, синдром відміни та значні негативні наслідки для академічного, соціального або професійного функціонування. Показана консультація спеціаліста та комплексна корекційна програма.

Методика Янг включає п'ять основних факторів, що відображають різні аспекти проблематичного інтернет-використання.

Фактор 1 «Надмірне використання та втрата контролю» включає питання, що стосуються нездатності контролювати час, проведений в інтернеті, та тенденції проводити онлайн більше часу, ніж планувалося. Даний фактор відображає основний симптом поведінкової залежності – втрату вольового контролю над проблемною поведінкою. Відтак типові прояви містять систематичне перевищення запланованого часу інтернет-сесій, неуспішні спроби скоротити онлайн-активність та відчуття безсилля перед потягом до інтернету.

Фактор 2 «Соціальні проблеми та міжособистісні труднощі» охоплює питання про негативний вплив інтернет-використання на реальні соціальні відносини. Він включає такі аспекти, як погіршення стосунків з близькими людьми, зменшення часу, присвячуваного сім'ї та друзям, а також заміна реального спілкування віртуальними контактами. Високі значення за цим фактором вказують на соціальну ізоляцію та деградацію міжособистісних навичок.

Фактор 3 «Заміщення реальності віртуальним світом» стосується використання інтернету як засобу втечі від реальних проблем та негативних емоційних станів. Особи з високими показниками із наведеним фактором схильні шукати в мережі розраду від стресу, депресії або тривоги, використовуючи онлайн-активність як дисфункціональну стратегію подолання життєвих труднощів. Такий патерн призводить до погіршення здатності справлятися з реальними викликами.

Фактор 4 «Позитивні очікування від інтернет-використання» відображає когнітивні спотворення, пов'язані з переоцінкою позитивних аспектів онлайн-активності та недооцінкою її негативних наслідків. Включає

переконання у винятковій важливості інтернет-спілкування, очікування особливого задоволення від онлайн-активності та уявлення про неможливість цікавого життя без інтернету.

Фактор 5 «Синдром відміни та толерантність» охоплює фізіологічні та психологічні симптоми, що виникають при припиненні або зменшенні інтернет-використання; включає такі прояви, як дратівливість, тривожність, депресивний настрій та obsесивні думки про онлайн-активність при відсутності доступу до мережі. Толерантність проявляється у необхідності поступового збільшення часу інтернет-сесій для досягнення того самого рівня задоволення.

В умовах вимушеного переходу до дистанційних форм навчання та спілкування особливого значення набуває диференціація між адаптивним та дезадаптивним використанням інтернет-технологій. Учні з високими показниками інтернет-залежності можуть демонструвати специфічні патерни адаптації до умов соціальної ізоляції, що впливає на їхню інтеграцію в учнівський колектив та якість віртуальної взаємодії з однокласниками.

2.2. Процедура проведення дослідження (етапи збору та аналізу даних)

Дослідження базувалося на квазіекспериментальному дизайні з повторними вимірюваннями, що дозволило оцінити динаміку групової згуртованості та міжособистісних відносин до і після періоду вимушеної соціальної ізоляції. Загальна вибірка складалася з 60 учнів, розподілених на дві групи по 30 осіб у кожній (Група А та Група Б). Такий розмір вибірки забезпечував достатню статистичну потужність для виявлення значущих змін у досліджуваних параметрах.

Дослідження проводилося у два етапи.

Перший етап – це діагностика, яка проводилася до введення режиму соціального дистанціювання. На даному етапі учасники заповнювали три діагностичні інструменти.

Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі оцінювала індивідуальні профілі міжособистісної поведінки за восьми октантами, а також індекси домінування та дружелюбності. Кожен учасник відповідав на 128 тверджень, що дозволило отримати детальну характеристику їхнього стилю взаємодії.

За методикою "Психологічна атмосфера в колективі" Ф. Фідлера учасники оцінювали груповий клімат за 10 біполярними шкалами (від 1 до 8 балів), що відображають дружелюбність, погодженість, задоволеність тощо. Загальний показник психологічної атмосфери обчислювався як середнє арифметичне оцінок.

При проведенні опитування за методикою інтернет-залежності К. Янга учасники відповідали на 20 питань за п'ятибальною шкалою Лікерта, що дозволяло оцінити рівень проблематичного використання інтернету (нормальний, помірний або високий).

Другий етап – це діагностика, яка проводилася після завершення періоду соціальної ізоляції. Учасники повторно заповнювали ті самі методики, що дозволило зафіксувати зміни в міжособистісних відносинах, психологічній атмосфері та рівні інтернет-залежності.

Збір даних проводився в контрольованих умовах, із забезпеченням стандартизованих інструкцій для всіх учасників. Для забезпечення етичних стандартів було отримано інформовану згоду від учасників та їхніх батьків, гарантовано конфіденційність персональних даних і надано можливість відмови від участі на будь-якому етапі дослідження.

Аналіз даних проводився за допомогою програми SPSS для перевірки гіпотез дослідження.

Гіпотеза 1. Вимушена соціальна ізоляція призводить до зниження згуртованості учнівського колективу. Для перевірки цієї гіпотези

використовувався парний t-тест (Paired-Samples T-Test) для порівняння середніх показників психологічної атмосфери за методикою Фідлера (загальний бал) до і після ізоляції окремо для Групи А та Групи Б. Це дозволило оцінити, чи відбулися статистично значущі зміни в груповій згуртованості. Додатково обчислювалися середні значення показників Фідлера для кожної групи, щоб порівняти загальну тенденцію зміни згуртованості.

Гіпотеза 2. Згуртованість після ізоляції залежить від міжособистісних відносин у групі. Для перевірки цієї гіпотези застосовувався кореляційний аналіз Пірсона (Pearson Correlation) для оцінки зв'язків між індивідуальними показниками за методикою Лірі (домінування та дружелюбність) та показниками психологічної атмосфери за Фідлером після ізоляції. Окремо аналізувалися кореляції в кожній групі (А і Б), щоб виявити, чи впливають специфічні міжособистісні профілі (наприклад, авторитарний чи дружелюбний тип) на рівень згуртованості. Також досліджувалися зв'язки між показниками інтернет-залежності за методикою Янга та згуртованістю, щоб оцінити можливий опосередкований вплив цифрової активності.

Для поглибленого аналізу індивідуальних профілів за методикою Лірі використовувалася класифікація учасників за октантами (I–VIII), що дозволило ідентифікувати домінуючі типи міжособистісної поведінки в кожній групі. У свою чергу, результати про інтернет-залежність за методикою Янга аналізувалися шляхом порівняння середніх балів до і після ізоляції (з використанням парного t-тесту), щоб оцінити, чи вплинула ізоляція на рівень проблематичного використання інтернету.

Дотримання етичних принципів було пріоритетом дослідження. Усі учасники та їхні батьки підписали форму інформованої згоди, яка пояснювала мету, процедуру та потенційні ризики дослідження. Конфіденційність даних забезпечувалася шляхом анонімізації відповідей (кожному учаснику присвоювався унікальний код). Учасники мали право відмовитися від участі на будь-якому етапі без наслідків. Дослідження

проводилося відповідно до етичних стандартів професійного кодексу психолога.

Дослідження мало певні обмеження, зокрема використання квазіекспериментального дизайну, що не дозволяє повністю виключити вплив зовнішніх змінних (наприклад, індивідуальних стресових факторів під час ізоляції). Крім того, суб'єктивний характер оцінок за методиками Фідлера та Янга міг вплинути на точність даних. Використання SPSS дозволило частково компенсувати ці обмеження шляхом застосування надійних статистичних методів для аналізу даних.

2.3. Опис вибірки: учнівський колектив як об'єкт дослідження -

У дослідженні брали участь дві групи учнів 13-14 років, які навчалися в різних класах, тобто колектив класів та згуртованість груп була різною (Група А - 9А клас школа № 236 та Група Б - 9Б клас школа № 236), кожна з яких складалася з 30 учасників, що в сумі становить 60 осіб. Вибірка була проаналізована за трьома основними характеристиками: соціально-економічний стан (СЕС) родин, академічна успішність та використання інтернету (у годинах на день). Соціально-економічний стан родин учасників оцінювався за трьома рівнями: низький, середній і високий.

Результати аналізу представлені в Таблиці 2.1. У Групі А 12 учасників (40%) мали низький СЕС, 12 (40%) – середній і 6 (20%) – високий. Аналогічний розподіл спостерігався в Групі Б: 12 учасників (40%) із низьким СЕС, 12 (40%) із середнім і 6 (20%) із високим. Загалом у вибірці (60 осіб) 24 учасники (40%) мали низький СЕС, 24 (40%) – середній і 12 (20%) – високий. Така рівномірність розподілу СЕС між групами забезпечує порівнянність результатів і виключає вплив цієї змінної як систематичного фактора відмінностей між групами.

Таблиця 2.1

Соціально-економічний стан родин

Група	Абсолютні показники			Відносні показники		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Група А	12	12	6	40,00	40,00	20,00
Група Б	12	12	6	40,00	40,00	20,00
Разом	24	24	12	40,00	40,00	20,00

Академічна успішність оцінювалася за трибальною шкалою: низький рівень (4-6 балів), середній рівень (7-9 балів) і високий рівень (10-12 балів). Результати представлені в Таблиці 2.2. У Групі А 6 учасників (20%) мали низький рівень успішності, 18 (60%) – середній і 6 (20%) – високий. У Групі Б розподіл був іншим: 12 учасників (40%) мали низький рівень, 12 (40%) – середній і 6 (20%) – високий.

Таблиця 2.2

Академічна успішність

Група	Абсолютні показники			Відносні показники		
	Низький рівень (4-6)	Середній рівень (7-9)	Високий рівень (10-12)	Низький рівень (4-6)	Середній рівень (7-9)	Високий рівень (10-12)
Група А	6	18	6	20,00	60,00	20,00
Група Б	12	12	6	40,00	40,00	20,00
Разом	18	30	12	30,00	50,00	20,00

Загалом у вибірці 18 учасників (30%) показали низький рівень, 30 (50%) – середній і 12 (20%) – високий. Вищий відсоток учнів із низькою успішністю в Групі Б може свідчити про вплив низької згуртованості на академічні результати, що потребує подальшого аналізу.

Використання інтернету оцінювалося за кількістю годин, проведених у мережі щодня, з категоріями: 3, 4, 5 і більше 5 годин. Результати представлені в Таблиці 2.3.

Використання інтернету (годин у день)

Група	Абсолютні показники				Відносні показники			
	3	4	5	більше 5	3	4	5	більше 5
Група А	6	12	9	3	20,00	40,00	30,00	10,00
Група Б	0	6	12	12	0,00	20,00	40,00	40,00
Разом	6	18	21	15	10,00	30,00	35,00	25,00

У Групі А 6 учасників (20%) проводили в інтернеті 3 години, 12 (40%) – 4 години, 9 (30%) – 5 годин і 3 (10%) – більше 5 годин. У Групі Б жоден учасник не проводив 3 години в інтернеті, 6 (20%) – 4 години, 12 (40%) – 5 годин і 12 (40%) – більше 5 годин. Загалом у вибірці 6 учасників (10%) проводили 3 години, 18 (30%) – 4 години, 21 (35%) – 5 годин і 15 (25%) – більше 5 годин. Вищий рівень використання інтернету в Групі Б (особливо категорія "більше 5 годин") може вказувати на більшу залежність від цифрових технологій, що потенційно впливає на групову взаємодію в умовах ізоляції.

Висновки до розділу 2

Дослідження впливу вимушеної соціальної самоізоляції на згуртованість учнівських колективів спиралося на комплексну методологію, що поєднувала теоретичний аналіз і емпіричні методи. Для оцінки рівня згуртованості використано валідні психометричні інструменти, зокрема шкалу Фідлера для аналізу групової динаміки.

Вибірка з 60 учнів, поділених на дві групи (А та Б), дозволила порівняти ефекти ізоляції в різних умовах, враховуючи індивідуальні психологічні характеристики учасників. Застосування кореляційного аналізу за Пірсоном, парного t-критерію та однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) забезпечило надійну обробку даних, що дало змогу виявити статистично значущі зміни в показниках згуртованості. Методологічна основа, побудована на інтеграції якісних і кількісних підходів, створила міцне

підґрунтя для обґрунтованих висновків, які враховують як об'єктивні показники групової взаємодії, так і суб'єктивні переживання учнів.

Емпіричне дослідження охопило 60 учнів, що дозволило провести порівняльний аналіз впливу ізоляції на згуртованість у різних контекстах.

Експеримент проводився в два етапи: до та після періоду ізоляції, що дозволило оцінити динаміку змін у показниках згуртованості, таких як домінування, дружелюбність та групова ідентичність. Використання стандартизованих інструментів і чітко визначених процедур збору даних сприяло високій достовірності результатів, а врахування психологічних особливостей учасників, зокрема інтроверсії та екстраверсії, дозволило глибше зрозуміти індивідуальні реакції на ізоляцію.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНІ РЕЗУЛЬТАТИ ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ

3.1. Оцінка рівня згуртованості учнівського колективу до та після соціальної самоізоляції

Проведення емпіричного дослідження дозволило отримати комплексну картину змін, що відбувалися в структурі учнівських колективів під впливом вимушеної соціальної ізоляції. Аналіз результатів психодіагностичного обстеження виявив суттєві трансформації як у характері психологічної атмосфери, так і в особливостях інтернет-поведінки досліджуваних учнів.

Первинне діагностичне обстеження продемонструвало кардинальні відмінності між досліджуваними групами у вихідному стані психологічного клімату. Група А характеризувалася виключно позитивними показниками психологічної атмосфери, тоді як Група Б демонструвала переважно проблемні тенденції у внутрішньогрупових відносинах.

Таблиця 3.1

Психологічна атмосфера учнівського колективу до соціальної ізоляції

Група	Абсолютні показники			Відносні показники		
	Сприятлива (10-37)	Суперечлива (38-52)	Несприятлива (53-80)	Сприятлива (10-37)	Суперечлива (38-52)	Несприятлива (53-80)
Група А	30	0	0	100,00	0,00	0,00
Група Б	0	27	3	0,00	90,00	10,00
Разом	30	27	3	50,00	45,00	5,00

Унікальність ситуації в Групі А полягала у стовідсотковому охопленні учасників сприятливою психологічною атмосферою. Кожен учень даної групи оцінював внутрішньогруповий клімат як емоційно комфортний, характеризований взаємною підтримкою та конструктивною взаємодією. Середній показник психологічної атмосфери становив 23,70 бали, що свідчило про глибоку інтеграцію колективу та високий рівень міжособистісної гармонії.

Протилежна картина спостерігалася у Групі Б, де жоден учасник не оцінював психологічну атмосферу як сприятливу. Переважна більшість учнів (90% або 27 осіб) характеризувала внутрішньогруповий клімат як суперечливий та нестабільний. Особливо показовим виявилось те, що троє учасників (10%) сприймали атмосферу як відверто несприятливу, з вираженими конфліктними тенденціями та міжособистісною напруженістю. Середній показник групи складав 50,17 балів, розташовуючись у діапазоні суперечливої атмосфери з тенденцією до погіршення.

Загальна картина вибірки демонструвала поляризацію колективів: половина учасників (50%) перебувала в умовах сприятливої атмосфери, тоді як інша половина стикалася з різного ступеня проблемами у внутрішньогрупових відносинах. Саме такий розподіл створював природну можливість для вивчення диференційованого впливу соціальної ізоляції на колективи з різним вихідним рівнем згуртованості.

Паралельне вивчення інтернет-залежності виявило суттєві відмінності між групами у характері цифрової поведінки, що потенційно могло впливати на адаптаційні можливості учнів в умовах переходу до дистанційних форм взаємодії.

У табл. 3.1 наведемо показники інтернет-залежності учнівського колективу до соціальної ізоляції.

Таблиця 3.2

Показники інтернет-залежності учнівського колективу до соціальної ізоляції

Група	Абсолютні показники			Відносні показники		
	Нормальний рівень (20-39)	Помірний рівень (40-69)	Високий рівень (70-100)	Нормальний рівень (20-39)	Помірний рівень (40-69)	Високий рівень (70-100)
Група А	23	7	0	76,67	23,33	0,00
Група Б	0	30	0	0,00	100,00	0,00
Разом	23	37	0	38,33	61,67	0,00

Аналіз інтернет-поведінки підтвердив існування системних відмінностей між досліджуваними колективами. Учні Групи А демонстрували переважно адаптивні патерни цифрової активності: більше трьох чвертей учасників (76,67% або 23 особи) характеризувалися нормальним рівнем інтернет-використання, що свідчило про збереження контролю над онлайн-активністю та відсутність ознак проблематичної поведінки. Лише семеро учнів (23,33%) демонстрували помірні ознаки інтернет-залежності, однак навіть у таких випадках проблематичність поведінки не досягала клінічно значущого рівня.

Кардинально інша ситуація склалася у Групі Б, де стовідсотковий охоплення учасників помірним рівнем інтернет-залежності створював специфічний груповий контекст. Відсутність учнів з нормальним рівнем інтернет-використання свідчила про системну проблематичність цифрової поведінки в даному колективі. Хоча жоден учасник не демонстрував високого рівня залежності, тотальна присутність помірних ознак могла вказувати на груповий ризик подальшої ескалації проблематичної поведінки в умовах збільшення онлайн-активності.

Загальна структура вибірки характеризувалася переважанням учнів з помірними ознаками інтернет-залежності (61,67%), тоді як більше третини учасників (38,33%) зберігали нормальні патерни цифрової поведінки. Примітно, що жоден учасник дослідження не демонстрував високого рівня

інтернет-залежності на початковому етапі, створюючи базовий рівень для оцінки подальших змін.

Повторне психодіагностичне обстеження після завершення періоду соціальної ізоляції (вимушений карантин внаслідок Ковід-19, тривав згідно МОЗ України) виявило драматичні зміни у структурі психологічної атмосфери обох досліджуваних груп. Характер та інтенсивність трансформацій суттєво різнилися залежно від вихідного рівня групової згуртованості (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Психологічна атмосфера учнівського колективу після соціальної ізоляції

Груп	Абсолютні показники			Відносні показники		
	Сприятлива (10-37)	Суперечлива (38-52)	Несприятлива (53-80)	Сприятлива (10-37)	Суперечлива (38-52)	Несприятлива (53-80)
Група А	6	24	0	20,00	80,00	0,00
Група Б	0	0	30	0,00	0,00	100,00
Разом	6	24	30	10,00	40,00	50,00

Як бачимо, Група А зазнала значної, але не катастрофічної деградації психологічної атмосфери. Якщо на початковому етапі всі учасники оцінювали груповий клімат як сприятливий, то після ізоляції лише шестеро учнів (20%) зберегли позитивне сприйняття внутрішньогрупової атмосфери. Переважна більшість учасників (80% або 24 особи) перейшла до категорії суперечливої атмосфери, що свідчило про суттєве ослаблення групової згуртованості. Середній показник психологічної атмосфери погіршився з 23,70 до 39,63 балів, залишаючись, проте, на межі між сприятливою та суперечливою атмосферою.

Трансформації у Групі Б набули катастрофічного характеру. Соціальна ізоляція призвела до тотального переходу всіх учасників до категорії несприятливої психологічної атмосфери. Середній показник різко зріс з 50,17 до 60,17 балів, перетнувши критичну межу та свідчаючи про формування відверто токсичного групового клімату. Відсутність навіть поодиноких випадків збереження сприятливої або суперечливої атмосфери вказувала на системний колапс групової структури.

Загальна картина вибірки продемонструвала кардинальну зміну розподілу: якщо на початковому етапі половина учасників перебувала в умовах сприятливої атмосфери, то після ізоляції цей показник скоротився до 10%. Водночас категорія несприятливої атмосфери зростає з 5% до 50%, що свідчило про масштабну деструкцію міжособистісних відносин у досліджуваних колективах.

Аналіз змін у патернах інтернет-використання після завершення періоду ізоляції виявив парадоксальні тенденції, що частково суперечили очікуваним результатам щодо зростання проблематичності цифрової поведінки. Несподіваний характер мала еволюція інтернет-поведінки у Групі А. Відтак замість очікуваного зростання проблематичності, спостерігалася своєрідна "нормалізація" на помірному рівні: всі 23 учасники з нормальним рівнем інтернет-використання перейшли до категорії помірної залежності, тоді як семеро учнів, які вже мали помірні ознаки, залишилися на тому самому рівні. Результатом стало формування гомогенної групи з стовідсотковим охопленням помірного рівня інтернет-залежності.

Таблиця 3.4

Показники інтернет-залежності учнівського колективу після соціальної ізоляції

Група	Абсолютні показники			Відносні показники		
	Нормальний рівень 20-39)	Помірний рівень (40-69)	Високий рівень (70-100)	Нормальний рівень 20-39)	Помірний рівень (40-69)	Високий рівень (70-100)
Група А	0	30	0	0,00	100,00	0,00
Група Б	0	23	7	0,00	76,67	23,33

Разом	0	53	7	0,00	88,33	11,67
-------	---	----	---	------	-------	-------

Група Б продемонструвала очікувану ескалацію проблематичної поведінки. Сімох учасників (23,33%) перейшли з помірнього до високого рівня інтернет-залежності, демонструючи клінічно значущі ознаки поведінкової адикції. Решта учасників (76,67%) залишилася на помірному рівні, створюючи двокомпонентну структуру з переважанням помірної залежності та значущою меншістю з високими показниками проблематичності.

Загальна трансформація вибірки характеризувалася зникненням категорії нормального інтернет-використання та появою групи з високим рівнем залежності. Якщо на початковому етапі більше третини учасників демонстрували адаптивні патерни цифрової поведінки, то після ізоляції всі учасники виявили ті чи інші ознаки проблематичного інтернет-використання. Поява 11,67% учасників з високим рівнем залежності свідчила про формування групи ризику, що потребувала спеціалізованої психологічної підтримки.

Порівняльний аналіз результатів до та після соціальної ізоляції дозволив виявити специфічні закономірності впливу вимушеного соціального дистанціювання на різні аспекти функціонування учнівських колективів. Отже, найбільш показовими виявилися відмінності у характері адаптації груп з різним вихідним рівнем згуртованості.

Група А, незважаючи на значні втрати у психологічній атмосфері (погіршення з 23,70 до 39,63 балів), продемонструвала відносну стійкість до деструктивних впливів ізоляції. Відсутність переходу до категорії несприятливої атмосфери свідчила про збереження базових механізмів групової інтеграції, хоча їхня ефективність суттєво знизилася. Паралельна трансформація інтернет-поведінки (перехід усіх учасників до помірнього рівня залежності) могла відображати адаптивну стратегію компенсації втраченого реального спілкування через інтенсифікацію віртуальної взаємодії.

Група Б зазнала катастрофічних змін у всіх досліджуваних параметрах. Погіршення психологічної атмосфери з 50,17 до 60,17 балів та стовідсотковий перехід до категорії несприятливого клімату свідчили про повний колапс групових механізмів підтримки та взаємодії. Одночасна ескалація інтернет-залежності (поява 23,33% учасників з високим рівнем проблематичності) вказувала на формування дисфункціональних стратегій подолання стресу та соціальної фрустрації.

Виявлені закономірності підтверджували гіпотезу про опосередкований вплив вихідного рівня групової згуртованості на характер адаптації до умов соціальної ізоляції. Колективи з високим початковим рівнем інтеграції демонстрували більшу стійкість до деструктивних впливів, тоді як групи з проблематичною психологічною атмосферою виявлялися особливо вразливими до негативних наслідків вимушеного соціального дистанціювання.

3.2. Виявлення змін у спілкуванні та взаєминах між учнями

Дослідження міжособистісних відносин за методикою Т.Лірі проводили до соціальної ізоляції та після соціальної ізоляції. Дослідимо міжособистісні відносини в групах на початковому етапі дослідження.

Аналіз трансформацій міжособистісних відносин в учнівських колективах під впливом соціальної ізоляції проводився за допомогою методики Т. Лірі, що дозволила виявити специфічні зміни у домінуючих тенденціях міжособистісної поведінки респондентів. Порівняльне дослідження показників до та після періоду самоізоляції розкрило складну картину адаптаційних процесів, що відрізнялися між групами з різним вихідним рівнем згуртованості.

Початкове діагностичне обстеження виявило суттєві відмінності між досліджуваними групами у структурі міжособистісних орієнтацій, що

створювало різні передумови для адаптації до умов вимушеного соціального дистанціювання.

Представимо результати у табл. 3.5, а саме – показники міжособистісних відносин за тестом Т. Лірі за шкалою І «Авторитарного типу».

Таблиця 3.5

Показники міжособистісних відносин за тестом Т. Лірі за шкалою І авторитарного типу

Група	Абсолютні показники				Відносні показники			
	Низький (0-4)	Помірний (5-8)	Високий (9-12)	Екстремальний (13-16)	Низький (0-4)	Помірний (5-8)	Високий (9-12)	Екстремальний (13-16)
Група А	6	21	3	0	20,00	70,00	10,00	0,00
Група Б	9	15	6	0	30,00	50,00	20,00	0,00
Разом	15	36	9	0	25,00	60,00	15,00	0,00

Розподіл авторитарних тенденцій демонстрував відносну збалансованість у обох групах з переважанням помірною рівня прояву лідерських якостей. Група А характеризувалася більш гармонійним розподілом з домінуванням помірною рівня (70%), що свідчило про наявність здорової впевненості у більшості учасників без схильності до авторитарної поведінки. У Групі Б спостерігався дещо вищий відсоток учнів з високими авторитарними показниками (20% проти 10%), що могло вказувати на більшу напруженість у структурі влади та потенційні конфлікти лідерства.

Таблиця 3.6

Показники міжособистісних відносин за тестом Т. Лірі за шкалою І егоїстичного типу

Група	Абсолютні показники				Відносні показники			
	Низький (0-4)	Помірний (5-8)	Високий (9-12)	Екстремальний (13-16)	Низький (0-4)	Помірний (5-8)	Високий (9-12)	Екстремальний (13-16)
Група А	29	1	0	0	96,67	3,33	0,00	0,00

Продовження табл. 3.6

Група Б	21	9	0	0	70,00	30,00	0,00	0,00
Разом	50	10	0	0	83,33	16,67	0,00	0,00

Кардинальні відмінності проявилися у рівні егоїстичних тенденцій між групами. Група А демонструвала виразно низький рівень егоїстичної орієнтації у переважній більшості учасників (96,67%), що свідчило про колективістську спрямованість та готовність враховувати інтереси інших. Група Б характеризувалася значно вищим рівнем егоїстичних проявів з 30% учасників, що мали помірні показники, вказуючи на більшу індивідуалістичну орієнтацію та потенційні труднощі у груповій взаємодії.

Таблиця 3.7

Показники міжособистісних відносин за тестом Т. Лірі за шкалою III Агресивного типу

Група	Абсолютні показники				Відносні показники			
	Низький (0-4)	Помірний (5-8)	Високий (9-12)	Екстремальний (13-16)	Низький (0-4)	Помірний (5-8)	Високий (9-12)	Екстремальний (13-16)
Група А	30	0	0	0	100,00	0,00	0,00	0,00
Група Б	24	6	0	0	80,00	20,00	0,00	0,00
Разом	54	6	0	0	90,00	10,00	0,00	0,00

Показники агресивності виявили найбільш різкі контрасти між групами. Група А характеризувалася повною відсутністю агресивних тенденцій у всіх учасників, що створювало атмосферу безконфліктності та взаємної толерантності. Група Б демонструвала наявність помірних агресивних проявів у п'ятій частині учасників (20%), що могло призводити до періодичних напружень та конфліктних ситуацій у колективі.

Далі у табл. 3.8 наведемо показники міжособистісних відносин за тестом Т. Лірі за шкалою IV підозрілого типу.

Таблиця 3.8

Показники міжособистісних відносин за тестом Т. Лірі за шкалою IV Підозрілого типу

Група	Абсолютні показники				Відносні показники			
	Низький (0-4)	Помірний (5-8)	Високий (9-12)	Екстремальний (13-16)	Низький (0-4)	Помірний (5-8)	Високий (9-12)	Екстремальний (13-16)
Група А	30	0	0	0	100,00	0,00	0,00	0,00
Група Б	24	6	0	0	80,00	20,00	0,00	0,00
Разом	54	6	0	0	90,00	10,00	0,00	0,00

Розподіл підозрілих тенденцій повторював структуру агресивних проявів. Група А демонструвала повну довіру та відсутність підозрілості у міжособистісних відносинах, тоді як у Групі Б п'ята частина учасників виявляла помірний рівень недовіри та скептичності щодо мотивів інших людей, що потенційно ускладнювало процеси групової інтеграції.

Таблиця 3.9

Показники міжособистісних відносин за тестом Т. Лірі за шкалою V Підпорядкованого типу

Група	Абсолютні показники				Відносні показники			
	Низький (0-4)	Помірний (5-8)	Високий (9-12)	Екстремальний (13-16)	Низький (0-4)	Помірний (5-8)	Високий (9-12)	Екстремальний (13-16)
Група А	24	6	0	0	80,00	20,00	0,00	0,00
Група Б	24	6	0	0	80,00	20,00	0,00	0,00
Разом	48	12	0	0	80,00	20,00	0,00	0,00

Унікальною особливістю виявилася ідентичність розподілу підпорядкованих тенденцій між групами. Обидві групи демонстрували однаковий патерн з переважанням низького рівня підпорядкованості (80%) та помірними проявами у п'ятій частині учасників, що свідчило про

збалансованість між готовністю до співпраці та збереженням особистісної автономії.

Таблиця 3.10

Показники міжособистісних відносин за тестом Т. Лірі за шкалою VI Залежного типу

Група	Абсолютні показники				Відносні показники			
	Низький (0-4)	Помірний (5-8)	Високий (9-12)	Екстремальний (13-16)	Низький (0-4)	Помірний (5-8)	Високий (9-12)	Екстремальний (13-16)
Група А	30	0	0	0	100,00	0,00	0,00	0,00
Група Б	24	6	0	0	80,00	20,00	0,00	0,00
Разом	54	6	0	0	90,00	10,00	0,00	0,00

Відтак, показники залежності повторювали патерн агресивних та підозрілих тенденцій. Група А характеризувалася повною незалежністю у прийнятті рішень та відсутністю потреби у зовнішній підтримці, тоді як Група Б демонструвала наявність залежних тенденцій у 20% учасників, що могло вказувати на нестабільність самооцінки та потребу у зовнішньому схваленні.

Таблиця 3.11

Показники міжособистісних відносин за тестом Т. Лірі за шкалою VII Дружелюбного типу

Група	Абсолютні показники				Відносні показники			
	Низький (0-4)	Помірний (5-8)	Високий (9-12)	Екстремальний (13-16)	Низький (0-4)	Помірний (5-8)	Високий (9-12)	Екстремальний (13-16)
Група А	0	13	17	0	0,00	43,33	56,67	0,00
Група Б	27	3	0	0	90,00	10,00	0,00	0,00
Разом	27	16	17	0	45,00	26,67	28,33	0,00

Як бачимо, найбільш виражені контрасти проявилися у рівні дружелюбності між групами. Група А демонструвала винятково високі

показники дружелюбності з 56,67% учасників у категорії високого рівня та 43,33% з помірними проявами, що створювало атмосферу взаємної підтримки та емпатії. Протилежна картина спостерігалася у Групі Б, де переважна більшість учасників (90%) характеризувалася низьким рівнем дружелюбності, вказуючи на емоційну дистанцію та труднощі у формуванні теплих міжособистісних зв'язків.

Таблиця 3.12

Показники міжособистісних відносин за тестом Т. Лірі за шкалою VIII Альтруїстичного типу

Група	Абсолютні показники				Відносні показники			
	Низький (0-4)	Помірний (5-8)	Високий (9-12)	Екстремальний (13-16)	Низький (0-4)	Помірний (5-8)	Високий (9-12)	Екстремальний (13-16)
Група А	6	18	6	0	20,00	60,00	20,00	0,00
Група Б	30	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
Разом	36	18	6	0	60,00	30,00	10,00	0,00

Альтруїстичні тенденції виявили найбільш драматичні відмінності між групами. Група А характеризувалася збалансованим розподілом з переважанням помірного рівня альтруїзму (60%) та значущою часткою високих показників (20%), що свідчило про готовність учасників жертвувати власними інтересами заради блага колективу. Група Б демонструвала тотальну відсутність альтруїстичних проявів у всіх учасників, вказуючи на виражену егоцентричну орієнтацію та труднощі у прояві просоціальної поведінки.

Аналіз узагальнених індексів домінування та дружелюбності дозволив отримати цілісну картину міжособистісних стилів у досліджуваних групах та виявити фундаментальні відмінності у структурі соціальної взаємодії.

У табл. 3.13 представимо результати дослідження міжособистісних відносин за тестом Т. Лірі за шкалою домінування.

Таблиця 3.13

Показники міжособистісних відносин за тестом Т. Лірі за шкалою домінування

Група	Абсолютні показники			Відносні показники		
	Низький рівень (-16- -1)	Середній рівень (0- +1)	Високий рівень (+2 - +16)	Низький рівень (-16- -1)	Середній рівень (0- +1)	Високий рівень (+2 - +16)
Група А	6	0	24	20,00	0,00	80,00
Група Б	12	0	18	40,00	0,00	60,00
Разом	18	0	42	30,00	0,00	70,00

Розподіл показників домінування виявив переважання високих значень в обох групах з більш вираженою домінантністю у Групі А. Чотири п'ятих учасників Групи А (80%) демонстрували високий рівень домінування проти 60% у Групі Б, що свідчило про більшу активність та ініціативність у соціальних взаємодіях. Водночас Група Б характеризувалася вищим відсотком учасників з низьким рівнем домінування (40% проти 20%), вказуючи на наявність більшої кількості пасивних та підлеглих позицій у груповій структурі.

У табл. 3.14 наведено показники міжособистісних відносин за тестом Т. Лірі за шкалою дружелюбність.

Таблиця 3.14

Показники міжособистісних відносин за тестом Т. Лірі за шкалою дружелюбність

Група	Абсолютні показники			Відносні показники		
	Низький рівень (-16- -1)	Середній рівень (0- +1)	Високий рівень (+2 - +16)	Низький рівень (-16- -1)	Середній рівень (0- +1)	Високий рівень (+2 - +16)
Група А	0	0	30	0,00	0,00	100,00
Група Б	16	5	9	53,33	16,67	30,00
Разом	16	5	39	26,67	8,33	65,00

Відповідно до наведеної таблиці бачимо, що найбільш вражаючі контрасти проявилися у показниках дружелюбності. Група А демонструвала

стовідсотковий охоплення високого рівня дружелюбності, що свідчило про винятково позитивну атмосферу та взаємну прихильність між учасниками. Група Б характеризувалася поляризованим розподілом з переважанням низького рівня дружелюбності (53,33%) та лише третиною учасників з високими показниками (30%), що вказувало на наявність ворожих тенденцій та емоційну дистанцію в колективі.

Таким чином, порівняльний аналіз показників до та після періоду соціального дистанціювання з використанням критерію парних вибірок виявив статистично значущі трансформації у більшості параметрів міжособистісної поведінки.

Статистичний аналіз парних вибірок для загальної вибірки продемонстрував значущі зміни у сімох з десяти досліджуваних параметрів міжособистісної поведінки; найвираженіші трансформації відбулися у негативному спектрі міжособистісних орієнтацій (Додаток Г.1).

Агресивний тип поведінки зазнав найбільш значущого зростання ($t=13,771$, $p<0,001$) з середнього значення 2,90 до 3,93 бали, що свідчило про загальне підвищення рівня конфліктності та жорсткості у міжособистісних відносинах. Підозрілий тип також продемонстрував суттєве збільшення ($t=13,547$, $p<0,001$) з 2,98 до 4,28 балів, вказуючи на зростання недовіри та скептичності між учасниками.

Підпорядкований ($t=-9,947$, $p<0,001$) та залежний ($t=-8,938$, $p<0,001$) типи поведінки виявили статистично значуще зростання, що могло відображати адаптивну реакцію на стресові умови ізоляції через посилення потреби у підтримці та зовнішньому керівництві.

Протилежні тенденції спостерігалися у позитивному спектрі міжособистісних орієнтацій. Дружелюбний тип поведінки продемонстрував значуще зниження ($t=14,952$, $p<0,001$) з 4,90 до 3,82 балів, а альтруїстичний тип також скоротився ($t=8,596$, $p<0,001$) з 4,23 до 3,30 балів, вказуючи на загальне погіршення якості міжособистісних відносин та зменшення просоціальної орієнтації.

Інтегральні показники підтвердили негативну динаміку: індекс домінування знизився з 4,478 до 1,045 балів ($t=10,542$, $p<0,001$), а індекс дружелюбності зменшився з 2,572 до -0,338 балів ($t=14,312$, $p<0,001$), перетнувши критичну межу між позитивною та негативною орієнтацією у міжособистісних відносинах.

Аналіз трансформацій у Групі А виявив менш масштабні, але статистично значущі зміни у міжособистісних орієнтаціях. Авторитарний тип поведінки продемонстрував невелике, але значуще зниження ($t=2,083$, $p=0,046$) з 6,23 до 5,87 балів, що могло відображати зменшення впевненості у лідерських позиціях внаслідок соціального дистанціювання (Додаток Г.2).

Негативні тенденції виявилися аналогічними до загальної вибірки: агресивний тип зріс з 1,87 до 3,03 балів ($t=-16,858$, $p<0,001$), підозрілий тип збільшився з 2,20 до 3,60 балів ($t=-13,614$, $p<0,001$), підпорядкований тип зріс з 2,23 до 3,67 балів ($t=-15,577$, $p<0,001$), а залежний тип збільшився з 2,40 до 3,80 балів ($t=-9,957$, $p<0,001$). Позитивні орієнтації зазнали значного зниження: дружелюбний тип скоротився з 6,40 до 5,03 балів ($t=13,462$, $p<0,001$), а альтруїстичний тип зменшився з 5,97 до 4,40 балів ($t=13,706$, $p<0,001$). Інтегральні показники підтвердили негативну динаміку: індекс домінування знизився з 6,987 до 2,130 балів ($t=12,612$, $p<0,001$), а індекс дружелюбності зменшився з 6,820 до 3,190 балів ($t=15,016$, $p<0,001$), залишаючись, проте, у позитивному діапазоні.

Група Б демонструвала більш хаотичний патерн змін з менш послідовною динамікою у різних параметрах міжособистісної поведінки. Авторитарний та егоїстичний типи не виявили статистично значущих змін, що могло вказувати на більшу стабільність індивідуалістичних орієнтацій у даної групи (Додаток Г.3).

Негативні тенденції проявилися менш виражено, ніж у Групі А: агресивний тип зріс з 3,93 до 4,83 балів ($t=-6,924$, $p<0,001$), підозрілий тип збільшився з 3,77 до 4,97 балів ($t=-7,413$, $p<0,001$), підпорядкований тип зріс з 2,80 до 3,40 балів ($t=-4,039$, $p<0,001$), а залежний тип збільшився з 3,20 до

3,90 балів ($t=-4,188$, $p<0,001$). Позитивні орієнтації також продемонстрували зниження, але з меншими ефектами: дружелюбний тип скоротився з 3,40 до 2,60 балів ($t=10,770$, $p<0,001$), а альтруїстичний тип зменшився з 2,50 до 2,20 балів ($t=3,525$, $p=0,001$). Інтегральні показники виявили помірні зміни: індекс домінування знизився з 1,970 до -0,040 балів ($t=5,305$, $p<0,001$), перетнувши межу між домінантною та підпорядкованою орієнтацією, а індекс дружелюбності зменшився з -1,677 до -3,867 балів ($t=8,049$, $p<0,001$), посилюючи негативну орієнтацію у міжособистісних відносинах.

Дослідження кореляційних зв'язків між різними аспектами міжособистісної поведінки, психологічної атмосфери та інтернет-залежності виявило складну систему взаємозалежностей, що різнилася між групами та дозволяла глибше зрозуміти механізми групової динаміки.

Аналіз кореляційних зв'язків у Групі А виявив логічну та послідовну структуру взаємозв'язків між різними аспектами міжособистісної поведінки. Авторитарний тип поведінки демонстрував сильні позитивні кореляції з егоїстичним типом ($r=0,867$, $p<0,01$), що підтверджувало тенденцію до поєднання лідерських амбіцій з орієнтацією на власні інтереси (Додаток Г.4). Негативні типи поведінки формували окремий кластер взаємопов'язаних характеристик: підозрілий тип корелював з підпорядкованим ($r=0,661$, $p<0,01$) та залежним ($r=0,943$, $p<0,01$) типами, вказуючи на синдромальну природу негативних міжособистісних орієнтацій. Водночас позитивні типи – дружелюбний та альтруїстичний – виявляли сильну позитивну кореляцію ($r=0,903$, $p<0,01$), підтверджуючи існування просоціального комплексу рис. Особливо цікавими виявилися зв'язки з психологічною атмосферою та інтернет-залежністю. Показники психологічної атмосфери (методика Фідлера) демонстрували негативні кореляції з авторитарним ($r=-0,503$, $p<0,01$) та позитивні з підозрілим ($r=0,657$, $p<0,01$), підпорядкованим ($r=0,662$, $p<0,01$) та залежним ($r=0,729$, $p<0,01$)

Інтернет-залежність виявляла аналогічний патерн кореляцій: негативні зв'язки з авторитарним типом ($r=-0,616$, $p<0,01$) та позитивні з підозрілим

($r=0,846$, $p<0,01$), підпорядкованим ($r=0,858$, $p<0,01$) та залежним ($r=0,926$, $p<0,01$) типами. Найсильніший зв'язок спостерігався між інтернет-залежністю та залежним типом поведінки, що вказувало на спільну етіологію цих феноменів через дефіцит автономії та самоефективності.

Кореляційна матриця Групи Б демонструвала більш складну та суперечливу структуру взаємозв'язків, що відображала хаотичність міжособистісних процесів у колективі з низьким рівнем згуртованості. Авторитарний тип корелював з егоїстичним ($r=0,715$, $p<0,01$), але водночас виявляв позитивний зв'язок з альтруїстичним типом ($r=0,519$, $p<0,01$), що могло вказувати на компенсаторні механізми або амбівалентність у міжособистісних орієнтаціях (Додаток Г.5).

Негативні типи поведінки формували менш консолідований кластер порівняно з Групою А. Підозрілий тип слабо корелював з підпорядкованим ($r=0,120$) та помірно з залежним ($r=0,273$), вказуючи на фрагментарність негативних міжособистісних тенденцій. Водночас агресивний тип демонстрував негативні кореляції з дружлюбним ($r=-0,713$, $p<0,01$) та альтруїстичним ($r=-0,457$, $p<0,05$) типами, підтверджуючи антагоністичну природу цих орієнтацій.

Взаємозв'язки з психологічною атмосферою у Групі Б виявилися більш хаотичними та менш передбачуваними. Показники Фідлера негативно корелювали з авторитарним ($r=-0,507$, $p<0,01$), егоїстичним ($r=-0,441$, $p<0,05$) типами, але позитивно з підпорядкованим ($r=0,838$, $p<0,01$) та залежним ($r=0,811$, $p<0,01$) типами. Найбільш виражений негативний зв'язок спостерігався з дружлюбним ($r=-0,725$, $p<0,01$) та альтруїстичним ($r=-0,846$, $p<0,01$) типами, що парадоксально вказувало на те, що у дисфункціональній групі позитивні міжособистісні орієнтації асоціювалися з поганою психологічною атмосферою.

Інтернет-залежність у Групі Б виявляла складний патерн кореляцій з негативними зв'язками з авторитарним ($r=-0,535$, $p<0,01$), егоїстичним ($r=-0,577$, $p<0,01$) типами та позитивними з агресивним ($r=0,398$, $p<0,05$),

підпорядкованим ($r=0,864$, $p<0,01$) та залежним ($r=0,810$, $p<0,01$) типами. Парадоксальними виявилися негативні кореляції з дружелюбним ($r=-0,760$, $p<0,01$) та альтруїстичним ($r=-0,835$, $p<0,01$) типами, що могло відобразити компенсаторну функцію інтернет-активності у відповідь на дефіцит реальних позитивних міжособистісних контактів.

Однофакторний дисперсійний аналіз виявив статистично значущі відмінності між підгрупами учасників за всіма параметрами міжособистісної поведінки, що підтверджувало існування систематичних патернів індивідуальних відмінностей у стилях соціальної взаємодії (Додаток Г.6).

Найбільші ефекти спостерігалися для дружелюбного типу ($F=48,871$, $p<0,001$) та альтруїстичного типу ($F=27,872$, $p<0,001$), що вказувало на найбільшу варіативність саме у позитивних аспектах міжособистісної поведінки. Підпорядкований тип демонстрував найвищі показники міжгрупової дисперсії ($F=43,231$, $p<0,001$), що могло відобразити різноманітність адаптивних стратегій у відповідь на групову динаміку.

Інтегральні показники також виявили значущі ефекти: домінування ($F=21,682$, $p<0,001$) та дружелюбність ($F=22,747$, $p<0,001$) демонстрували суттєві відмінності між підгрупами, підтверджуючи існування різних типів міжособистісної орієнтації серед учасників дослідження.

Регресійний аналіз з психологічною атмосферою як залежною змінною дозволив виявити специфічні предиктори групового клімату у різних типах колективів. Для загальної вибірки модель пояснювала 99,9% дисперсії ($R^2=0,999$), при цьому найбільший внесок робили показники інтернет-залежності ($F=3,454$, $p=0,006$) (Додаток Г.7).

У Групі А регресійна модель пояснювала 94,3% дисперсії ($R^2=0,943$), демонструючи високу передбачуваність психологічної атмосфери на основі міжособистісних характеристик. Інтернет-залежність не досягала статистичної значущості ($F=2,018$, $p=0,147$), що вказувало на домінуючу роль міжособистісних факторів над цифровою поведінкою у формуванні групового клімату (Додаток Г.8).

Протилежна картина спостерігалася у Групі Б, де модель пояснювала 99,3% дисперсії ($R^2=0,993$), а інтернет-залежність виявляла високу статистичну значущість ($F=18,720$, $p<0,001$). Такий результат підтверджував гіпотезу про те, що у дисфункціональних колективах цифрова поведінка стає більш впливовим фактором групової динаміки порівняно з традиційними міжособистісними характеристиками (Додаток Г.9).

Комплексний аналіз змін у міжособистісних відносинах після періоду соціальної ізоляції дозволив виявити загальні закономірності та специфічні особливості адаптації різних типів учнівських колективів до умов вимушеного соціального дистанціювання.

Найбільш універсальною тенденцією виявилось зростання негативних міжособистісних орієнтацій у всіх досліджуваних групах. Підвищення рівня агресивності, підозрливості, підпорядкованості та залежності свідчило про активацію захисних механізмів у відповідь на стресогенні умови ізоляції. Водночас зниження показників дружелюбності та альтруїзму вказувало на загальне погіршення якості міжособистісних контактів та зменшення просоціальної мотивації.

Група А, незважаючи на значні трансформації, зберегла відносно сприятливу структуру міжособистісних відносин з позитивними значеннями інтегральних індексів домінування та дружелюбності. У свою чергу, кореляційний аналіз виявив логічну та послідовну структуру взаємозв'язків між різними аспектами міжособистісної поведінки, що свідчило про збереження базових механізмів групової саморегуляції.

Група Б зазнала більш глибоких та дезорганізуючих змін з переходом інтегральних показників у негативний діапазон та формуванням хаотичної кореляційної структури. Особливо тривожним виявилось посилення зв'язків між інтернет-залежністю та негативними міжособистісними орієнтаціями, що вказувало на формування дисфункціонального кола взаємного підсилення цифрової та соціальної дезадаптації.

Багатофакторний аналіз підтвердив різну роль цифрової поведінки у формуванні групового клімату залежно від вихідного рівня згуртованості колективу. У згуртованих групах міжособистісні фактори залишалися домінуючими детермінантами психологічної атмосфери, тоді як у дисфункціональних колективах інтернет-залежність ставала ключовим предиктором групової динаміки, потенційно замінюючи дефіцитарні реальні соціальні зв'язки віртуальними формами взаємодії.

3.3. Обґрунтування корекційних заходів для підвищення згуртованості після періоду самоізоляції

Результати емпіричного дослідження створили підґрунтя для розробки диференційованої системи психологічної інтервенції, спрямованої на відновлення та зміцнення згуртованості учнівських колективів після завершення періоду соціальної ізоляції. Специфічний характер трансформацій у різних типах груп зумовив необхідність створення адаптивних корекційних програм, що враховують як вихідний рівень групової інтеграції, так і особливості постізоляційної адаптації.

Концептуальною основою розробки корекційних заходів слугували інтегративні підходи сучасної групової психотерапії, що поєднують елементи гуманістичної, когнітивно-поведінкової та системної парадигм. Власне особлива увага приділялася теоретичним положенням І. Ялома щодо терапевтичних факторів групової роботи, серед яких ключове значення мали універсальність досвіду, альтруїзм, розвиток соціалізаційних технік та міжособистісне наочіння.

Врахування специфіки підліткового віку потребувало інтеграції розвиткових підходів, зокрема теорії психосоціального розвитку Е. Еріксона та концепції сепарації-індивідуації М. Малер. Підлітковий період характеризується інтенсивною потребою у груповій приналежності при одночасному прагненні до автономії, що створює унікальні можливості для

терапевтичного впливу через групову динаміку. Соціальна ізоляція могла порушити природний процес формування ідентичності через групову взаємодію, тому корекційна робота мала сприяти відновленню адекватних механізмів соціалізації.

Теоретичні положення теорії соціального наочіння А. Бандури щодо моделювання поведінки та спостережного наочіння створювали підґрунтя для використання групового контексту як природного середовища для освоєння нових патернів міжособистісної взаємодії. Особливе значення мала концепція колективної самоефективності, яка описує переконання групи у власній здатності організувати та виконати дії, необхідні для досягнення певних результатів.

Інтеграція принципів позитивної психології, розроблених М. Селігманом, дозволяла зосередити увагу не лише на усуненні негативних симптомів, але й на розвитку сильних сторін колективу та формуванні ресурсів для майбутньої стресостійкості. Концепція посттравматичного зростання Р. Тедескі та Л. Калхуна надавала теоретичну рамку для розуміння потенційно позитивних наслідків травматичного досвіду соціальної ізоляції за умови адекватної психологічної підтримки.

Аналіз результатів дослідження виявив необхідність розробки специфічних корекційних стратегій для колективів з різним характером постізоляційної адаптації. Група А, що демонструвала відносну стійкість психологічної структури при суттєвому погіршенні атмосфери, потребувала корекційних заходів відновлювального характеру. Група Б з катастрофічними змінами у всіх параметрах групової динаміки вимагала кардинальної реструктуризації міжособистісних відносин.

Нами запропоновано наступні рекомендації.

Основним завданням роботи з групами типу А стає відновлення втрачених механізмів групової підтримки та реактивація позитивних аспектів колективної взаємодії, що існували до періоду ізоляції. Корекційна програма повинна базуватися на принципі "відновлення через згадування" –

систематичній актуалізації позитивного досвіду спільної діяльності та його перенесенні на нові умови функціонування групи.

Початковий етап корекційної роботи передбачає проведення ретроспективного аналізу групового досвіду з акцентом на успішних епізодах колективної взаємодії. Використання методу "групової біографії" дозволяє учасникам відтворити хронологію розвитку колективу, ідентифікувати ключові моменти формування згуртованості та усвідомити втрачені внаслідок ізоляції елементи групової культури. Техніка "картографування стосунків" допомагає візуалізувати зміни у структурі міжособистісних зв'язків та визначити пріоритети для відновлювальної роботи.

Центральним компонентом програми є вправи на відновлення довіри та емоційної близькості між учасниками. "Довірчі кола" з поступовим збільшенням рівня особистісного розкриття дозволяли учням заново відчувати безпеку групового простору. Парні вправи на емпатичне слухання сприяють відновленню навичок глибокого міжособистісного контакту, частково втрачених під час віртуального спілкування. Використання творчих методів – колективного малювання, музичної імпровізації, драматичних етюдів – активізують невербальні канали комунікації та сприяло формуванню нових спільних переживань.

Особлива увага приділялася роботі з наслідками інтенсифікації інтернет-використання. Програма "цифрового детоксу" не передбачає повної відмови від онлайн-активності, але включала техніки усвідомленого використання цифрових технологій. Вправи на розрізнення віртуальної та реальної комунікації допомагають учням усвідомити специфіку кожного з видів спілкування та оптимізувати їхнє поєднання. Створення "аналогових зон" у груповому просторі – областей, вільних від цифрових пристроїв – стимулює повернення до безпосереднього контакту.

Робота з групами типу Б потребує кардинально іншого підходу, оскільки тотальне погіршення психологічної атмосфери та значна ескалація інтернет-залежності свідчили про системний колапс групових механізмів

підтримки. Корекційна стратегія базується на принципі "реконструкції через створення" – поступовому формуванні нової групової ідентичності на основі позитивного досвіду спільної діяльності.

Підготовчий етап роботи включає індивідуальні консультації з кожним учасником для оцінки рівня особистісної готовності до групової роботи та виявлення індивідуальних ресурсів. Використання проєктивних методик дозволяє діагностувати приховані конфлікти та травматичні переживання, пов'язані з періодом ізоляції. Особливу увагу слід приділяти роботі з учнями, що демонстрували високий рівень інтернет-залежності, оскільки їхня участь у груповому процесі могла бути ускладнена симптомами відміни при обмеженні доступу до цифрових пристроїв.

Початкова фаза групової роботи характеризується максимальною структурованістю та директивністю ведення. Використання "безпечних" активностей – спільного виконання простих завдань, ритуальних елементів, чітко регламентованих правил взаємодії – дозволяє створити базове відчуття безпеки та передбачуваності. Техніки "поступового наближення" забезпечували м'який перехід від індивідуальної роботи до парної взаємодії, а потім до активностей у малих підгрупах.

Центральним елементом програми є вправи на формування нових позитивних асоціацій з груповою приналежністю. "Ритуали включення" допомагали кожному учаснику відчувати власну значущість для колективу. Створення спільних проєктів – від простих творчих завдань до складних дослідницьких ініціатив – забезпечує формування нового досвіду успішної співпраці. Використання елементів гейміфікації з системою спільних досягнень та винагород стимулює розвиток колективної мотивації.

Робота з наслідками інтернет-залежності потребує інтеграції спеціалізованих методів адикційного консультування. Програма включає психоедукаційні сесії щодо механізмів формування та підтримання поведінкових залежностей. Техніки когнітивно-поведінкової терапії допомагають учасникам ідентифікувати тригери проблематичної поведінки та

розвивати альтернативні стратегії подолання стресу. Особливу увагу слід приділити формуванню навичок емоційної регуляції без використання цифрових засобів втечі від реальності.

Розробка ефективної системи психологічної інтервенції потребує чіткої структуризації корекційного процесу з визначенням послідовних етапів та специфічних завдань кожної фази. Комплексна програма включає п'ять основних блоків, кожен з яких має специфічні цілі та методи реалізації.

Початковий етап корекційної роботи передбачає поглиблену діагностику актуального стану учнівського колективу та формування індивідуальних профілів учасників. Використання розширеного діагностичного інструментарію, що включає методики оцінки групової згуртованості, соціометричний аналіз, діагностику міжособистісних стилів та інтернет-поведінки, дозволяє отримати детальну картину групової динаміки.

Особливе значення має проведення фокус-групових інтерв'ю з учасниками для якісного аналізу їхнього суб'єктивного досвіду соціальної ізоляції. Використання методу "критичних інцидентів" допомагає ідентифікувати ключові події періоду дистанціювання, що мали найбільший вплив на групову атмосферу. Аналіз наративів учнів щодо власного досвіду ізоляції створює основу для розуміння індивідуальних адаптаційних стратегій та ресурсів подолання.

Формування корекційних груп здійснюється з урахуванням результатів діагностичного обстеження та принципів оптимальної групової композиції. Врахування факторів гетерогенності за рівнем соціальних навичок при гомогенності за віком та основними проблемами дозволяє створити оптимальні умови для терапевтичного процесу. Особливу увагу слід приділити включенню в кожну групу учасників з різним рівнем групових ресурсів для забезпечення взаємного навчання та підтримки.

Другий етап програми зосереджується на створенні безпечного групового простору та відновленні базової здатності учасників до довірливої взаємодії. Використання структурованих вправ з чіткими правилами та

передбачуваними результатами дозволяє поступово знизити рівень тривожності та захисних реакцій учасників.

Техніки "безпечного розкриття" забезпечують можливість поділитися досвідом ізоляції в атмосфері прийняття та розуміння. Використання кола довіри з поступовим збільшенням глибини самороскриття дозволяє учасникам відновити здатність до емоційної відкритості. Вправи на розвиток емпатії та активного слухання сприяють формуванню атмосфери взаємної підтримки та розуміння.

Особлива увага приділяється роботі з травматичними переживаннями періоду ізоляції. Використання техніки "ресурсного картування" допомагає учасникам ідентифікувати власні сильні сторони та адаптивні стратегії, що допомогли пережити складний період. Вправи на "ритуальне завершення" травматичного досвіду створюють символічну межу між періодом ізоляції та новим етапом групового розвитку.

Третій компонент програми зосереджується на розвитку навичок ефективної міжособистісної взаємодії, частково втрачених або спотворених під час тривалого віртуального спілкування. Використання рольових ігор та поведінкових експериментів дозволяє учасникам практикувати нові способи взаємодії в безпечному середовищі.

Тренінг асертивності включає освоєння навичок конструктивного вираження власних потреб та меж при збереженні поваги до інших учасників. Вправи на розвиток навичок невербальної комунікації допомагають відновити чутливість до мімічних, жестових та інтонаційних аспектів спілкування. Техніки розв'язання конфліктів формують здатність конструктивно працювати з розбіжностями та суперечками.

Особливе місце в програмі займають вправи на розвиток групової синергії – здатності досягати результатів, що перевищують суму індивідуальних зусиль. Командні завдання з поступовим збільшенням складності дозволяють учасникам відчувати переваги ефективної колективної

роботи. Створення спільних проектів формує відчуття загальної мети та взаємної відповідальності.

Четвертий компонент програми спрямований на формування усвідомленого та збалансованого ставлення до використання цифрових технологій. Психоедукаційні сесії включають інформацію про механізми формування інтернет-залежності, стратегії цифрового благополуччя та техніки усвідомленого використання онлайн-ресурсів.

Практичні вправи на "цифровий детокс" допомагають учасникам розвинути здатність свідомо обмежувати час онлайн-активності та знаходити задоволення в офлайн-активностях. Техніки майндфулнес адаптують для роботи з компульсивними потягами до перевірки соціальних мереж та інших форм проблематичного інтернет-використання.

Розвиток навичок критичного мислення щодо цифрового контенту включає роботу з розпізнавання маніпулятивних технік соціальних мереж, формування здорової скептичності до онлайн-інформації та розвиток здатності до самостійної верифікації фактів. Особливу увагу слід приділяти формуванню етичних принципів онлайн-поведінки та розвитку цифрової емпатії.

Заключний етап програми зосереджується на консолідації досягнутих результатів та формуванні стратегій профілактики рецидивів групової дисфункції. Використання техніки "майбутнього планування" допомагає учасникам розробити конкретні плани підтримання здорової групової динаміки в повсякденному житті.

Створення "групового договору" включає формулювання спільних принципів взаємодії, механізмів вирішення конфліктів та стратегій підтримки в складних ситуаціях. Розробка системи взаємного моніторингу дозволяє учасникам своєчасно виявляти ранні ознаки погіршення групової атмосфери та приймати превентивні заходи.

Формування мережі підтримки включає ідентифікацію ресурсів у ширшому соціальному оточенні – сім'ї, школі, громаді. Навчання учасників

навичок звернення за допомогою та мобілізації соціальної підтримки створює базу для довгострокової стабільності групових процесів. Розробка індивідуальних планів саморозвитку забезпечує продовження особистісного зростання після завершення формальної корекційної програми.

Ефективна реалізація корекційних заходів потребує дотримання специфічних методичних принципів, що враховують особливості роботи з учнівськими колективами в постізоляційний період. Принцип поступовості передбачає м'який перехід від індивідуальної роботи до групової взаємодії з поступовим збільшенням інтенсивності та глибини терапевтичного процесу.

Принцип добровільності та інформованої згоди забезпечує активну участь учнів у процесі змін через усвідомлене прийняття цілей та методів роботи. Регулярні сесії зворотного зв'язку дозволяють коригувати програму відповідно до потреб та можливостей конкретної групи. Використання демократичного стилю керівництва з поступовим передаванням відповідальності самим учасникам формує навички самоорганізації та взаємної підтримки.

Принцип комплексності передбачає одночасну роботу з різними аспектами групового функціонування – емоційними, когнітивними, поведінковими та соціальними. Інтеграція різноманітних терапевтичних методів дозволяє враховувати індивідуальні особливості учасників та максимізувати ефективність втручання. Особлива увага приділяється забезпеченню наступності між різними етапами програми та інтеграції набутих навичок у повсякденне життя учнів.

Висновки до розділу 3

Емпіричне дослідження засвідчило значний вплив вимушеної соціальної самоізоляції на згуртованість учнівських колективів. Статистичний аналіз показав, що в групі А більшість показників згуртованості, зокрема домінування ($t = 12,612$, $p < 0,001$) та дружлюбність

($t = 15,016$, $p < 0,001$), зазнали зниження після ізоляції, що свідчить про послаблення емоційних зв'язків і групової взаємодії. Водночас у групі Б, де учні активно використовувалися цифрові платформи, зниження згуртованості було менш вираженим, а в деяких випадках (наприклад, показник VI, $t = -4,188$, $p < 0,001$) спостерігалось зростання залученості завдяки віртуальним каналам комунікації. Ці відмінності вказують на те, що доступ до технологій може частково компенсувати негативний вплив ізоляції, сприяючи збереженню групової єдності. Результати підтверджують гіпотезу про диференційований вплив ізоляції залежно від умов комунікації.

Кореляційний аналіз виявив складні взаємозв'язки між соціальною ізоляцією та показниками групової динаміки. У групі А сильна негативна кореляція між ізоляцією та дружелюбністю ($r = -0,774$, $p < 0,01$) вказує на те, що обмеження соціальних контактів послаблює емоційні зв'язки між учнями. Водночас у групі Б кореляція між ізоляцією та груповою ідентичністю була менш вираженою ($r = -0,301$, $p > 0,05$), що може пояснюватися активним використанням онлайн-платформ для підтримки взаємодії. Позитивна кореляція між показниками Фідлера та Янга ($r = 0,761$, $p < 0,01$ для групи А; $r = 0,940$, $p < 0,01$ для групи Б) свідчить про те, що сприйняття групової єдності тісно пов'язане з індивідуальною залученістю. Ці дані підкреслюють, що ізоляція впливає на групову динаміку через зміну сприйняття соціальних зв'язків, а її ефекти залежать від доступу до альтернативних каналів комунікації.

На основі отриманих результатів розроблено низку рекомендацій для підтримки згуртованості учнівських колективів у періоди вимушеної ізоляції. По-перше, активне використання цифрових платформ, таких як Zoom або Microsoft Teams, дозволяє частково компенсувати брак безпосередньої взаємодії, сприяючи збереженню групової ідентичності. По-друге, шкільним психологам рекомендовано проводити індивідуальні консультації для учнів з високим рівнем соціальної тривожності або екстраверсії, які є більш вразливими до ізоляційних впливів. По-третє, впровадження групових

онлайн-активностей, таких як спільні проєкти чи віртуальні ігри, може сприяти зміцненню емоційних зв'язків. Статистичні дані (Додаток Г.7, Г.8) підтверджують, що підтримка згуртованості залежить від створення умов для активної взаємодії, що дозволяє мінімізувати негативний вплив ізоляції. Ці рекомендації можуть бути використані педагогами та психологами для розробки програм, спрямованих на підтримку учнівських колективів у кризових умовах.

ВИСНОВКИ

1. Опрацювання наукових джерел дає підстави стверджувати, що феномен соціальної ізоляції має багат шаровий та комплексний характер, охоплюючи психологічний, соціальний і культурний виміри. Від античних філософських роздумів про сутність людини як істоти суспільної до сучасних нейропсихологічних досліджень простежується еволюція уявлень: від трактування ізоляції як патології – до її розуміння як змінного процесу, здатного проявлятися як у деструктивних, так і в адаптивних формах. Вагомий внесок у розвиток концепції зробив Р. Вайс, який розділив соціальну та емоційну ізоляцію, заклавши підґрунтя для диференціації між суб'єктивним досвідом самотності та об'єктивною ситуацією відокремленості. Подальші напрацювання Д. Перлмана та Л. Пепло підкреслили значущість такого розмежування для коректної діагностики та створення дієвих програм психологічної підтримки.

Згуртованість групи, у свою чергу, визначає її здатність до ефективної взаємодії, витримки та реалізації спільних завдань. Від початкових концепцій, представлених у теорії поля К. Левіна, до сучасних моделей А. Каррона та М. Ейса, можна простежити шлях розвитку цього поняття – від спрощеного розуміння згуртованості як суми окремих сил до складного багатовимірного конструкту, що охоплює емоційні, завданнєві та ідентифікаційні компоненти. Дослідження Л. Фестінгера та Дж. Хоманса довели, що ступінь згуртованості визначається співвідношенням між привабливістю групи та затратами на участь у ній, тоді як І. Ялом підкреслив терапевтичну значущість згуртованого колективу як простору безпеки й підтримки. На рівень згуртованості впливають такі чинники, як подібність між учасниками, чисельність групи, досвід колективних досягнень та зовнішні виклики. Усе це формує багатофакторну систему, що визначає стійкість та інтегрованість колективу. У випадку учнівських спільнот проявляється специфічна динаміка, де емоційні контакти часто мають

провідне значення. Сучасні дослідження, серед яких роботи Д. Форсайта, акцентують на потребі адаптації згуртованості до цифрового середовища, що стало особливо актуальним у період соціальних обмежень. Проте надмірна інтегрованість колективу може призвести до феномена «групового мислення», що вимагає пошуку балансу між єдністю та автономією особистості.

Соціальна ізоляція позначається на груповій динаміці через комплекс чинників, серед яких особливе місце займають фізична дистанція, індивідуальні психологічні риси та обмеження технологічних каналів комунікації. Зменшення або відсутність невербальних сигналів, які складають значну частину комунікації, ускладнює досягнення взаєморозуміння; асинхронність віртуальних платформ спричиняє фрагментацію групових процесів. Індивідуальні характеристики, такі як інтровертованість або схильність до соціальної тривожності, підсилюють ізоляційні ефекти, знижуючи рівень залученості окремих учасників і тим самим впливаючи на загальну згуртованість. Водночас в окремих випадках ізоляція може стати підґрунтям для переосмислення внутрішньогрупових ролей, сприяючи формуванню нових форматів взаємодії.

2. Дослідження впливу вимушеної соціальної самоізоляції на згуртованість учнівських колективів спиралося на комплексний підхід, який поєднував теоретичний аналіз і застосування емпіричних методів. Для вимірювання рівня згуртованості використано перевірені психометричні інструменти, серед яких ключову роль відігравала шкала Фідлера, що дозволила оцінити особливості групової динаміки. Експеримент складався з двох етапів: перший – до періоду ізоляції, другий – після нього. Це дало змогу простежити динаміку змін у таких показниках згуртованості, як домінування, дружелюбність, згода, підтримка та групова ідентичність.

Емпіричне дослідження засвідчило суттєвий вплив вимушеної соціальної самоізоляції на рівень згуртованості учнівських колективів. Проведений статистичний аналіз виявив, що у групі А після завершення

ізоляційного періоду відбулося значне зниження більшості показників групової динаміки. Зокрема, домінування ($t = 12,612$, $p < 0,001$) та дружелюбність ($t = 15,016$, $p < 0,001$) зазнали істотних змін у бік зменшення, що свідчить про ослаблення емоційних контактів і послаблення механізмів групової взаємодії. Водночас у групі Б, де учні активно застосовували цифрові платформи для підтримки комунікації, зниження було менш вираженим. Більш того, за окремими показниками, наприклад VI ($t = -4,188$, $p < 0,001$), навіть спостерігалось зростання рівня залученості, що можна пояснити компенсаторною функцією онлайн-інструментів. Це дозволяє стверджувати, що цифрові технології здатні частково нейтралізувати негативні наслідки ізоляції та сприяти збереженню єдності в колективі.

3. Кореляційний аналіз підтвердив наявність складних взаємозв'язків між ізоляцією та параметрами згуртованості. У групі А виявлено сильний негативний зв'язок між ізоляцією та дружелюбністю ($r = -0,774$, $p < 0,01$), що свідчить: обмеження безпосередніх контактів прямо впливає на якість емоційних відносин між учнями. Натомість у групі Б кореляція між ізоляцією та груповою ідентичністю була менш вираженою ($r = -0,301$, $p > 0,05$), що вказує на відносну стійкість цього параметра завдяки інтенсивному використанню онлайн-ресурсів. Позитивний зв'язок між шкалами Фідлера та Янга ($r = 0,761$, $p < 0,01$ у групі А; $r = 0,940$, $p < 0,01$ у групі Б) засвідчив, що індивідуальна залученість і відчуття групової єдності мають тісну взаємозалежність. У підсумку можна зазначити: ефект ізоляції проявляється не лише у зміні поведінкових патернів, а й у трансформації способу сприйняття міжособистісних зв'язків.

4. На підставі отриманих даних сформульовано низку практичних рекомендацій для підтримки згуртованості учнівських колективів у період соціальних обмежень. По-перше, доцільним є системне застосування цифрових освітніх платформ (Zoom, Microsoft Teams, Google Meet), що забезпечує безперервність комунікації та зменшує ризики емоційного відчуження. По-друге, рекомендується індивідуальна психологічна робота з

учнями, які проявляють високий рівень соціальної тривожності або схильність до екстраверсії, адже саме вони виявилися найбільш уразливими до впливу ізоляції. По-третє, важливим є запровадження колективних онлайн-заходів – спільних проєктів, віртуальних ігор чи дискусій, які сприяють відновленню почуття приналежності.

Перспективи подальших досліджень у сфері вивчення впливу вимушеної соціальної самоізоляції на згуртованість учнівських колективів відкривають кілька важливих напрямів. Перспективним напрямом є довготривале спостереження за динамікою згуртованості після завершення періоду ізоляції. Таке лонгітюдне дослідження допоможе визначити, чи мають виявлені ефекти тимчасовий характер, чи вони здатні впливати на соціально-психологічний клімат колективу у віддаленій перспективі. Окремої уваги заслуговує аналіз впливу різних каналів комунікації. Подальші дослідження можуть детально порівняти ефективність традиційних онлайн-платформ (Zoom, Microsoft Teams) із сучасними інтерактивними середовищами та освітніми соціальними мережами. Це дозволить виявити оптимальні форми підтримки групової взаємодії в умовах дистанційного навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андріяш, В. І., & Євтушенко, Н. О. (2022). Політична коректність як механізм соціальної згуртованості в українському суспільстві. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права, 3, 19-25. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.3.3>
2. Белякова С.М., & Григоращ Г.О. (2024) ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ ТРУДОВОГО КОЛЕКТИВУ. «Наукові інновації та передові технології», 12(40), 1378-1386. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-12\(40\)-](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-12(40)-)
3. Бордійчук, А. (2021). Самотність та соціальна ізоляція людей похилого віку під час пандемії covid-19: фактори, що їх спричиняють. *Social Work and Education*, Vol. 8, No. 2. pp. 152-163. DOI: 10.25128/2520-6230.21.2.2.
4. Гаврилькевич, В., Петринюк, В. (2024). емпіричне дослідження взаємозв'язку міжособистісних відносин та емоційного інтелекту у підлітків. *Psychology Travelogs*, (4), 283–292. <https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-27>
5. Гриненко, А. М., & Кирилюк, В. В. (2017). Сучасні підходи щодо визначення понять соціальної згуртованості та соціального капіталу. *Соціально-трудова відносина: теорія та практика*, 1, 135-141. http://nbuv.gov.ua/UJRN/stvttp_2017_1_13
6. Дейнеко, О. О. (2020). Локальний громадський активізм як компонент соціальної згуртованості в об'єднаних громадах: особливості, прояви, агенти. *Актуальні проблеми філософії та соціології*, 26, 51-59. <https://doi.org/10.32837/apfs.v0i26.905>
7. Дейнеко, О. О. (2021). Дискурс-устрій соціальної згуртованості як категорії соціальної політики: досвід застосування критичного дискурс-аналізу. *Ukr. socium*, 2(77), 140-153. <https://doi.org/10.15407/socium2021.02.140>
8. Довгань, Н. (2024). Соціальна згуртованість суспільства: теорія і практика. *Проблеми політичної психології*, 15(29), 30-49. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol15-Year2024-150>

9. Духневич, В. М. (2024). Психологічна модель формування соціальної згуртованості. Том 35 (74), 6, 151-158.
10. Кобеля, З. І., & Тодорюк, С. І. (2023). Згуртованість колективу в умовах карантину: вплив COVID-19 на організацію праці в Україні. Ефективна економіка, 4. <http://doi.org/10.32702/2307-2105.2023.4.18>
11. Котелевець, А. М., & Мартинюк, Я. В. (2022). Соціальна згуртованість молоді як ресурс розвитку громади: досвід європейських країн та України. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, Спецвипуск, 1, 174-179. <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.spec.1.33>
12. Лисенкова, І. П., Данилова, О. С., & Очнєва, М. С. (2024). Соціофобія як результат соціальної ізоляції. Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія, 1. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.18>
13. Мельник О.А., & Кучер М. В. (2024). Особливості прояву агресії у підлітків з необмеженим доступом до комп'ютерних ігор. Науковий журнал «ГАБІТУС», 67, 62–69. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.7>
14. Орос, М. М. (2023, 10 травня). Вплив війни на людину: Зміни психіки та характеру в умовах воєнного стану. Український медичний часопис. <https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.154.241952>
15. Садовник, К. С. (2023). Соціальна ізоляція: фактори виникнення та зв'язок з використанням соціальних мереж. Матеріали до 79-ї звітної студентської наукової конференції. Секція «Факультету психології та соціальної роботи». Підсекція «Соціальна робота», Підсекція «Диференціальна і спеціальна психологія», Підсекція «Практичної та клінічної психології», Підсекція «Соціальна психологія», Підсекція «Педагогічні науки» (24–28 квітня 2023 р.). Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. <https://dspace.onu.edu.ua/handle/123456789/37194>
16. Титаренко, Т. М. (б. д.). Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. Інститут соціальної та політичної

<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709114/1/Tytarenko%20T.%20M.-article-Personality%20in%20the%20face%20of%20war%20challenges%20-%20psychological%20consequences%20of%20traumatism.pdf>

17. Тютюнникова, С. В., & Бервено, О. В. (2019). Соціальна згуртованість суспільства як фактор підвищення якості життя в умовах четвертої промислової революції. Економічна теорія та право, 4(39), 46-64. <http://econtlaw.nlu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/02/46-64.pdf>

18. Тютюнникова, С. В., & Бервено, О. В. (2019). Соціальна згуртованість суспільства як фактор підвищення якості життя в умовах четвертої промислової революції. Економічна теорія та право, 4(39), 46-64. <http://econtlaw.nlu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/02/46-64.pdf>

19. Учасники проєктів Вікімедіа. (2024). Групова згуртованість – Вікіпедія. Вікіпедія. https://uk.wikipedia.org/wiki/Групова_згуртованість

20. Хараджи, М., & Труніна, Г. (2023). Емоційно-психологічний стан студентської молоді під час війни. Перспективи та інновації науки, 12 (30), 48–53. [http://dx.doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12\(30\)-793-801](http://dx.doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12(30)-793-801)

21. Харченко, Н., & Кузнєцов, Е. (2021). Соціальна ізоляція в контексті пандемії COVID-19. У Психологічні ресурси особистості під час пандемії COVID-19: Тези доповідей міжнародної науково-практичної конференції (с. 73–75). Київ. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727984/1/26_10_2021.pdf

22. Хічій, О. А. (2021). Тривожність сучасних підлітків як наслідок соціальної ізоляції. У □ Міжнародна науково-практична конференція молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій»: Збірник тез доповідей (Т. 2, с. 134). Тернопіль: ТНТУ. <http://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/36026>

23. Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural

differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*, 169, Article 110066. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>

24. Barsade, S. G. (2002). The ripple effects: Emotional contagion and its influence on group behavior. *Administrative Science Quarterly*, 47(4), 644–675. <https://doi.org/10.2307/3094912>

25. Beck, A.T. (1979) *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press, New York.

26. Bromberg, P. M. (1998). Staying the same while changing: Reflections on clinical judgment. *Psychoanalytic Dialogues*, 8(2), 225–236. <https://doi.org/10.1080/10481889809539244>

27. Brown, V., Morgan, T., & Fralick, A. (2021). Isolation and mental health: thinking outside the box. *General psychiatry*, 34(3), e100461. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100461>

28. Burlingame, G. M., & Strauss, B. (2021). Efficacy of Small Group Treatments: Foundation for Evidence-Based Practice. In M. Barkham, W. Lutz, & L. G. Castonguay (Eds.), *Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change: 50th Anniversary Edition* (pp. 583-624). Wiley.

29. Burlingame, G. M., & Strauss, B. (2021). Efficacy of small group treatments: Foundation for evidence-based practice. In M. Barkham, W. Lutz, & L. G. Castonguay (Eds.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change: 50th anniversary edition* (7th ed., pp. 583–624). John Wiley & Sons, Inc..

30. Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *Lancet* (London, England), 391(10119), 426. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30142-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30142-9)

31. Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2003). Social isolation and health, with an emphasis on underlying mechanisms. *Perspectives in biology and medicine*, 46(3 Suppl), S39–S52.

32. Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in cognitive sciences*, 13(10), 447–454. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.06.005>
33. Carron, A. V., & Eys, M. A. (2012). *Group dynamics in sport and exercise psychology*. Fitness Information Technology, USA. 418 p.
34. Casey-Campbell, M., & Martens, M. L. (2009). Sticking it all together: A critical assessment of the group cohesion–performance literature. *International Journal of Management Reviews*, 11(2), 223–246. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2370.2008.00239.x>
35. Colson, D. (2023). Group cohesiveness. *Research Starters*. EBSCO Research. EBSCO Knowledge Advantage TM. URL: <https://www.ebsco.com/research-starters/language-and-linguistics/group-cohesiveness>
36. Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1987). The provisions of social relationships and adaptation to stress. *Advances in Personal Relationships*, 1, 37–67.
37. De Jong Gierveld, J., & van Tilburg, T. (2006). A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness: Confirmatory tests on survey data. *Research on Aging*, 28(5), 582–598. <https://doi.org/10.1177/0164027506289723>
38. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
39. Deutsch, M., & Gerard, H. B. (1955). A study of normative and informational social influences upon individual judgment. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 51(3), 629–636. <https://doi.org/10.1037/h0046408>
40. Driskell, J. E., Radtke, P. H., & Salas, E. (2003). Virtual Teams: Effects of Technological Mediation on Team Performance. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 7(4), 297–323. <https://doi.org/10.1037/1089-2699.7.4.297>

41. Eys, M., & Beauchamp, M. R. (2025). (Re)conceptualizing cohesion: A theoretical realignment and roadmap for future research. *Psychology of sport and exercise*, 81, 102970. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102970>
42. Eys, M., Kim, J., & Godfrey, M. (2019). Group dynamics in sport and exercise. In M. H. Anshel, T. A. Petrie, & J. A. Steinfeldt (Eds.), *APA handbook of sport and exercise psychology: Sport psychology* (pp. 399–418). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000123-021>
43. Festinger, L., Schachter, S., & Back, K. (1950). *Social pressures in informal groups; a study of human factors in housing*. Harper.
44. Forsyth, D. R. (2021). Recent advances in the study of group cohesion. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 25(3), 213–228. <https://doi.org/10.1037/gdn0000163>
45. Freud, S. (1915). *The Unconscious* (Standard Edition, vol. 14, pp. 159-190). London: Hogarth.
46. Ganotice, F. A., Jr, Chan, L., Shen, X., Lam, A. H. Y., Wong, G. H. Y., Liu, R. K. W., & Tipoe, G. L. (2022). Team cohesiveness and collective efficacy explain outcomes in interprofessional education. *BMC medical education*, 22(1), 820. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03886-7>
47. Gardiner C, Geldenhuys G, Gott M. (2018) Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people: an integrative review. *Health Soc Care Community*. Volume 26, Issue: 2, Pages 147–57. doi: 10.1111/hsc.12367. PMID: 27413007.
48. Gardner I, Brooke E, Ozanne E, et al. (1999) Improving social networks, a research report: Improving health and social isolation in the Australian veteran community. Lincoln Gerontology Centre, La Trobe University, Melbourne.
49. Grassian S. (2006). *Psychiatric Effects of Solitary Confinement*, 22 WASH. U. J. L. & POL'Y 325. https://openscholarship.wustl.edu/law_journal_law_policy/vol22/iss1/24
50. Haslam, S. A., Jetten, J., Postmes, T., & Haslam, C. (2014). Social identity, health and well-being: An emerging agenda for applied psychology.

Applied Psychology, 58(1), 1–23. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00379.x>

51. Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine : a publication of the Society of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>

52. Heinrich L. M. & Gullone E. (2006) The clinical significance of loneliness: A literature review, *Clinical Psychology Review*, Volume 26, Issue 6. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>.

53. Hofstede, G. (2001) *Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions and Organizations across Nations*. SAGE, Thousand Oaks, London, New Delhi.

54. Holt-Lunstad J. (2022). Social Connection as a Public Health Issue: The Evidence and a Systemic Framework for Prioritizing the "Social" in Social Determinants of Health. *Annual review of public health*, 43, 193–213. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-052020-110732>

55. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS medicine*, 7(7), e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>

56. Homans, G. (1950), *The Human Group*, New York: Harcourt, Brace, Jovanovich

57. Horigian, V. E., Schmidt, R. D., & Feaster, D. J. (2021). Loneliness, mental health, and substance use among US young adults during COVID-19. *Journal of Psychoactive Drugs*, 53(1), 1–9. <https://doi.org/10.1080/02791072.2020.1836435>

58. Janis, I. L. (1972). *Victims of groupthink: A psychological study of foreign-policy decisions and fiascoes*. Houghton Mifflin.

59. Kanai, R., Bahrami, B., Roylance, R., & Rees, G. (2012). Online social network size is reflected in human brain structure. *Proceedings. Biological sciences*, 279(1732), 1327–1334. <https://doi.org/10.1098/rspb.2011.1959>

60. Kniffin, K. M., Narayanan, J., Anseel, F., Antonakis, J., Ashford, S. P., Bakker, A. B., Bamberger, P., Bapuji, H., Bhave, D. P., Choi, V. K., Creary, S. J., Demerouti, E., Flynn, F. J., Gelfand, M. J., Greer, L. L., Johns, G., Kesebir, S., Klein, P. G., Lee, S. Y., Ozelik, H., ... Vugt, M. V. (2021). COVID-19 and the workplace: Implications, issues, and insights for future research and action. *The American psychologist*, 76(1), 63–77. <https://doi.org/10.1037/amp0000716>
61. Koudenburg, N., Postmes, T., & Gordijn, E. H. (2013). Conversational flow promotes solidarity. *PloS one*, 8(11), e78363. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0078363>
62. Lewin, K. (1951). *Field theory in social science*. Harper.
63. Lott, A. J., & Lott, B. E. (1965). Group cohesiveness as interpersonal attraction: A review of relationships with antecedent and consequent variables. *Psychological Bulletin*, 64(4), 259–309. <https://doi.org/10.1037/h0022386>
64. Louise C. Hawkey, John T. Cacioppo, *Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms*, *Annals of Behavioral Medicine*, Volume 40, Issue 2, October 2010, Pages 218–227, <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
65. Lubben, J., Blozik, E., Gillmann, G., Iliffe, S., von Renteln Kruse, W., Beck, J. C., & Stuck, A. E. (2006). Performance of an abbreviated version of the Lubben Social Network Scale among three European community-dwelling older adult populations. *The Gerontologist*, 46(4), 503-513. <https://doi.org/10.1093/geront/46.4.503>
66. Luebstorf, S., Allen, J. A., Eden, E., Kramer, W. S., Reiter-Palmon, R., & Lehmann-Willenbrock, N. (2023). Digging into “Zoom Fatigue”: A Qualitative Exploration of Remote Work Challenges and Virtual Meeting Stressors. *Merits*, 3(1), 151-166. <https://doi.org/10.3390/merits3010010>
67. Marziliano, A., Pessin, H., Rosenfeld, B., & Breitbart, W. (2018). Measuring cohesion and self-disclosure in psychotherapy groups for patients with advanced cancer: An analysis of the psychometric properties of the Group Therapy

Experience Scale. *International Journal of Group Psychotherapy*, 68(3), 407–427.

<https://doi.org/10.1080/00207284.2018.1435284>

68. Matthews, T., Danese, A., Wertz, J., Odgers, C. L., Ambler, A., Moffitt, T. E., & Arseneault, L. (2016). Social isolation, loneliness and depression in young adulthood: a behavioural genetic analysis. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 51(3), 339–348. <https://doi.org/10.1007/s00127-016-1178-7>

69. McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (2008). The five-factor theory of personality. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed., pp. 159–181). The Guilford Press.

70. Mehrabian, A. (1971) *Nonverbal Communication*. Nebraska Symposium on Motivation, 19, 107-161.

71. Mitchell, S. A. (1988). *Relational concepts in psychoanalysis: An integration*. Harvard University Press.

72. Mudrack, P. E. (1989). Defining group cohesiveness: A legacy of confusion? *Small Group Behavior*, 20(1), 37–49. <https://doi.org/10.1177/104649648902000103>

73. Mullen, B., & Copper, C. (1994). The relation between group cohesiveness and performance: An integration. *Psychological Bulletin*, 115(2), 210–227. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.2.210>

74. National Health Service Centre for Reviews and Dissemination. (2014). *Interventions for loneliness and social isolation*. University of York.

75. Novotney, A. (2020, March 24). The risks of social isolation. *Monitor on Psychology*, 50(5). <https://www.apa.org/monitor/2019/05/ce-corner-isolation>

76. Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau and D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 1-18). New York: John Wiley & Sons.

77. Pietrabissa, G., & Simpson, S. G. (2020). Psychological Consequences of Social Isolation During COVID-19 Outbreak. *Frontiers in psychology*, 11, 2201. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02201>

78. Poscia A, Stojanovic J, La Milia DI, et al. (2018). Interventions targeting loneliness and social isolation among the older people: An update systematic review. *Exp Gerontol*. Volume 102, Pages 133–44. doi: 10.1016/j.exger.2017.11.017. PMID: 29199121.
79. Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*, 10(2), 250–264. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>
80. Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy; its current practice, implications, and theory*. Houghton Mifflin.
81. Rubio, R., Rubio, L., & Pinel, M. (2009). Un instrumento de medición de soledad social, Escala Este II. *Calidad de vida*, Universidad de Granada.
82. Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1980). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203_11
83. Shvedko A, Whittaker AC, Thompson JL, et al. (2018). Physical activity interventions for treatment of social isolation, loneliness or low social support in older adults: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Psychol Sport Exerc*. doi: 10.1016/j.psychsport.2017.10.003.
84. Sidorenkov, A. V., & Borokhovski, E. F. (2023). The Role of Cohesion and Productivity Norms in Performance and Social Effectiveness of Work Groups and Informal Subgroups. *Behavioral Sciences*, 13(5), 361. <https://doi.org/10.3390/bs13050361>
85. Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. Macmillan.
86. Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin, & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33-37). Monterey, CA: Brooks/Cole.

87. Taylor H.O., Cudjoe T.K., Bu, F. et al. (2023) The state of loneliness and social isolation research: current knowledge and future directions. *BMC Public Health* 23, 1049. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15967-3>
88. Teo, T. (2010) Ontology and Scientific Explanation: Pluralism as an a Priori Condition of Psychology *New Ideas in Psychology*, 28, 235-243. <http://dx.doi.org/10.1016/j.newideapsych.2009.09.017>
89. Tuckman, B. W. (1965). Developmental sequence in small groups. *Psychological Bulletin*, 63(6), 384–399. <https://doi.org/10.1037/h0022100>
90. Twenge, J. M., Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Stucke, T. S. (2001). If you can't join them, beat them: Effects of social exclusion on aggressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(6), 1058–1069. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.6.1058>
91. Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., & Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1892-1913. <https://doi.org/10.1177/0265407519836170>
92. Twomey, C., & Dowling, C. (2025). Associations of Group Size with Cohesion and Clinical Outcomes in Group Psychotherapy: A Systematic Review. *International journal of group psychotherapy*, 75(2), 345–364. <https://doi.org/10.1080/00207284.2025.2456020>
93. van Knippenberg, D., & Ellemers, N. (2003). Social identity and group performance: Identification as the key to group-oriented effort. In S. A. Haslam, D. van Knippenberg, M. J. Platow, & N. Ellemers (Eds.), *Social identity at work: Developing theory for organizational practice* (pp. 29–42). Psychology Press.
94. Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. The MIT Press.
95. William, E. A. (2025). Impact of Workplace Resilience and Team Cohesion on Reducing Workplace Stress: A Cross-Sectional Study. *Journal of*

Personality and Psychosomatic Research, 3(1), 10-16.

<https://doi.org/10.61838/kman.jpjr.3.1.2>

96. Williams, K. D. (2007). Ostracism. *Annual Review of Psychology*, 58, 425–452. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085641>

97. Wilson R.S., Krueger K.R., Arnold SE, et al. (2007) Loneliness and Risk of Alzheimer Disease. *Arch Gen Psychiatry*. Volume 64. Issue 2. Pages 234–240. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.64.2.234>

98. Wolters, N. E., Mobach, L., Wuthrich, V. M., Vonk, P., Van der Heijde, C. M., Wiers, R. W., Rapee, R. M., & Klein, A. M. (2023). Emotional and social loneliness and their unique links with social isolation, depression and anxiety. *Journal of affective disorders*, 329, 207–217. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.02.096>

99. Wu, C., Parker, S., & De Jong, J. P. J. (2014). Need for Cognition as an Antecedent of Individual Innovation Behavior. *Journal of Management*, 40(6), 1-24. <https://doi.org/10.1177/0149206311429862>

100. Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York, NY: Basic Books.

101. Yalom, I. D., & Leszcz, M. (Collaborator). (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). Basic Books/Hachette Book Group.

102. Zammuner, V. L. (2009). Italians' social and emotional loneliness: The results of five studies. *Franco Angeli*.

103. Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета

Шановні учні, з метою дослідження соціальної згуртованості колективу просимо вас надати відповіді на наступні питання:

1. Ваша стать і вік

2. Соціально-економічний стан (СЕС) родини:

- низький
- середній
- високий

3. Ваша академічна успішність (середній бал таблицю, підкреслити вірний варіант):

- 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

4. Скільки годин на день Ви особисто використовуєте Інтернет?

- не використовую
- менш ніж 3 години
- 3
- 4
- 5
- більш ніж 5 годин.

Дякуємо за відповіді!

Тексти опрацьованих методик

Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі

Відповідно змінюється й інструкція для респондентів.

Максимальний бал для одного типу – 16, що поділяється на чотири рівні вираженості:

0–4 бали – низький рівень, адаптивна поведінка;

5–8 балів – помірний рівень;

9–12 балів – високий рівень, поведінка наближається до екстремальної, іноді патологічної;

13–16 балів – крайній рівень, екстремальна форма проявів.

Анкета може подаватися респонденту у вигляді списку (алфавітного чи випадкового) або на окремих картках. Завдання полягає в тому, щоб позначити ті твердження, які відповідають уявленню про себе, іншого або ідеал.

Основні фактори обчислюються за формулами:

Домінування = $I - V + 0,7 \times (II + VIII - VI - IV)$.

Дружелюбність = $VII - III + 0,7 \times (VIII + VI - IV - II)$.

Інструкція:

Вам пропонується серія тверджень. Уважно прочитайте кожне з них і позначте «+» ті, що найбільше відповідають Вашому уявленню про себе (або про іншу людину, якщо інструкція передбачає оцінку партнера, колективу тощо). Якщо твердження не підходить – залиште його без позначки.

Кожне твердження входить до певного блоку (октанту), які характеризують певний тип ставлення до інших.

I. Авторитарний тип

1. Інші ставляться до нього з повагою.
2. Він справляє сильне враження на оточення.
3. Уміє керувати, наказувати.
4. Йому властиве почуття власної гідності.

5. Йому подобається брати на себе відповідальність.
6. Часто бере на себе ініціативу.
7. Може бути надмірно вимогливим.
8. Здатен диктувати іншим свої правила.
9. Наполягає на своєму.
10. Вважає свої вчинки прикладом для інших.
11. Йому важко підкорятися іншим.
12. Має схильність повчати.
13. Іноді вважає себе незамінним.
14. Не терпить заперечень.
15. Схильний домінувати в будь-якій ситуації.
16. Може бути суворим керівником.

II. Егоїстичний тип

17. Він прагне до незалежності.
18. Сам оцінює власні вчинки.
19. Часто зосереджений на собі.
20. Йому подобається діяти самостійно.
21. Уміє відстоювати власні інтереси.
22. Його важко переконати.
23. Не схильний зважати на чужу думку.
24. Іноді відчужений у спілкуванні.
25. Холодний у стосунках з людьми.
26. Часто відмежовується від колективу.
27. Схильний до суперництва.
28. Може виявляти самозакоханість.
29. Рідко йде на компроміс.
30. Виявляє егоїстичність у діях.
31. Схильний до індивідуалізму.
32. Вважає власні потреби важливішими за чужі.

III. Агресивний тип

33. Упевнений у собі, наполегливий.
 34. Здатен жорстко відстоювати власні позиції.
 35. Може бути нетерпимим.
 36. Часто критикує оточення.
 37. Йому властива прямолінійність.
 38. Іноді буває різким у висловлюваннях.
 39. Не зважає на почуття інших.
 40. У суперечках не поступається.
 41. Може бути ворожим у стосунках.
 42. Йому подобається сперечатися.
 43. Часто демонструє перевагу.
 44. Іноді проявляє жорстокість.
 45. Нетерпимий до слабкостей інших.
 46. Схильний домінувати силою.
 47. Йому властиві грубі висловлювання.
 48. Може бути агресивним у діях.
- IV. Підозрілий тип
49. Схильний до критичності.
 50. Йому важко довіряти людям.
 51. Часто сумнівається в намірах інших.
 52. Вважає, що люди здатні на зраду.
 53. Йому властива замкнутість.
 54. Підозріло ставиться до нових знайомих.
 55. Часто очікує негативу від інших.
 56. Йому важко розслабитися в компанії.
 57. Бачить у словах приховані підтексти.
 58. Схильний вбачати у діях інших корисливі мотиви.
 59. Недовірливий навіть до близьких.
 60. Може уникати спілкування.
 61. Схильний вважати оточення недоброзичливим.

- 62. Уникає відвертості.
- 63. Виявляє обережність у всьому.
- 64. Вважає, що краще покладатися лише на себе.

V. Підпорядковуваний тип

- 65. Скромний у поведінці.
- 66. Часто відчуває невпевненість.
- 67. Схильний підкорятися.
- 68. Не любить сперечатися.
- 69. Виявляє сором'язливість.
- 70. Уникає брати на себе відповідальність.
- 71. Часто поступається іншим.
- 72. Залежний від думки авторитетів.
- 73. Віддає перевагу ролі виконавця.
- 74. Вважає, що інші знають краще.
- 75. Уникає ініціативи.
- 76. Часто мовчить у дискусіях.
- 77. Не любить виступати на людях.
- 78. Відчуває себе слабшим за інших.
- 79. Схильний погоджуватися навіть без переконання.
- 80. Прагне уникати конфліктів будь-якою ціною.

VI. Залежний тип

- 81. Довірливий у стосунках.
- 82. Легко піддається впливу.
- 83. Часто шукає підтримки.
- 84. Йому властива нерішучість.
- 85. Залежний від чужої думки.
- 86. Схильний до тривожності.
- 87. Йому важко приймати рішення самостійно.
- 88. Легко піддається навіюванню.
- 89. Схильний ідеалізувати інших.

90. Боїться втратити підтримку.
91. Вразливий до критики.
92. Потребує схвалення.
93. Іноді поводитьься безпорадно.
94. Шукає поради навіть у дрібницях.
95. Може уникати самотійності.
96. Виявляє дитячу залежність від оточення.

VII. Дружелюбний тип

97. Легко встановлює контакти.
98. Йому властива доброзичливість.
99. Схильний до співпраці.
100. Любить допомагати іншим.
101. Легко йде на компроміси.
102. Здатен підтримати у важкий момент.
103. Цінує гармонію у стосунках.
104. Йому важливо, щоб усі були задоволені.
105. Любить працювати в команді.
106. Відкритий у спілкуванні.
107. Часто поступається заради миру.
108. Виявляє турботу про інших.
109. Уміє слухати.
110. Уникає суперечок.
111. Йому подобається робити подарунки.
112. Легко встановлює дружні стосунки.

VIII. Альтруїстичний тип

113. Відповідальний за інших.
114. Добрий і чуйний.
115. Завжди готовий допомогти.
116. Жертує власним часом заради інших.
117. Уміє співпереживати.

118. Здатен захистити слабших.
119. Часто ставить інтереси інших вище за власні.
120. Виявляє великодушність.
121. Надійний у дружбі.
122. Готовий поступитися всім заради спільної справи.
123. Виявляє самопожертву.
124. Турбується про благополуччя інших.
125. Намагається робити добро безкорисливо.
126. Вірний своїм друзям.
127. Легко пробачає образи.
128. Відчуває відповідальність за близьких.

Опитувальник для оцінки психологічної атмосфери в колективі (Фідлер)

Інструкція:

У таблиці наведено пари слів з протилежним значенням, які описують атмосферу в групі. Позначте знак * у колонці, яка найбільше відповідає вашому сприйняттю колективу. Чим ближче до одного з полюсів, тим сильніше ви відчуваєте відповідну характеристику в групі.

№	Пара характеристик	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Дружелюбність – Ворожість								
2	Згода – Незгода								
3	Задоволеність – Незадоволеність								
4	Продуктивність – Непродуктивність								
5	Теплота – Холодність								
6	Співпраця – Нескоординованість								
7	Взаємна підтримка – Недоброжелість								
8	Залученість – Байдужість								
9	Зацікавленість – Нудьга								
10	Успішність – Безуспішність								

Інтерпретація результатів:

- 10–37 балів – сприятлива психологічна атмосфера;
- 38–52 балів – суперечлива, невизначена атмосфера;
- 53–80 балів – несприятлива психологічна атмосфера.

Тест Кімберлі Янг на Інтернет-залежність

Тест складається з 20 питань, на які респонденти відповідають за 5-бальною шкалою (від 1 – рідко до 5 – завжди).

Інтерпретація результатів подається таким чином:

- 20-49 балів: звичайний користувач інтернету.
- 50-79 балів: наявні деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням інтернетом.
- 80-100 балів: виявлено інтернет-залежність.

Для підрахунку балів використовується ключ, де кожній відповіді присвоюється певна кількість балів:

- "Ніколи" або "Дуже рідко" - 1 бал
 - "Іноді" - 2 бали
 - "Часто" - 3 бали
 - "Дуже часто" - 4 бали
 - "Завжди" - 5 балів
1. Помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж мали намір?
 2. Нехтуєте домашніми справами, щоб довше побродити в мережі?
 3. Віддаєте перевагу перебуванню в мережі, ніж інтимному спілкуванню з партнером?
 4. Заводьте знайомства з користувачами інтернету, перебуваючи в онлайні?
 5. Дратуєтесь через те, що оточуючі цікавляться кількістю часу, яке ви проводите в мережі?
 6. Зазначаєте, що перестали робити успіхи у навчанні чи роботі, оскільки надто багато часу проводите в мережі?
 7. Перевіряєте електронну пошту раніше, ніж зробите щось інше, більш необхідне?
 8. Зазначаєте, що знижується продуктивність праці через захоплення інтернетом?

9. Займаєте оборонну позицію, коли вас запитують, чим ви займаєтеся в мережі?
10. Блокуєте турбуючі думки про ваше реальне життя думками про інтернет?
11. З нетерпінням чекаєте на черговий вихід в Інтернет?
12. Відчуваєте, що життя без інтернету нудне, порожнє і безрадісне?
13. Лаєтесь, кричите або іншим чином висловлюєте свою досаду, коли хтось намагається відвернути вас від перебування в мережі?
14. Нехтуєте сном, засиджуючись в інтернеті допізна?
15. Думаєте, чим займетесь в інтернеті, перебуваючи в офлайн?
16. Кажете собі: "Ще хвилинку", сидячи в мережі?
17. Зазнайте поразки у спробах скоротити час, що проводиться в онлайн?
18. Намагаєтесь приховати кількість часу, яке ви проводите в мережі?
19. Замість того, щоб вибратися кудись із друзями, вибираєте інтернет?
20. Відчуваєте депресію, пригніченість чи нервозність, будучи поза мережею і відзначаєте, що цей стан проходить, як тільки ви опиняєтесь онлайн?
21. Чи відчуваєте Ви ейфорію, пожвавлення, збудження, перебуваючи за комп'ютером?
22. Чи потрібно Вам проводити все більше часу за комп'ютером, щоб отримати ті самі відчуття?
23. Чи відчуваєте ви порожнечу, депресію, роздратування, перебуваючи не за комп'ютером?
24. Чи траплялося Вам нехтувати важливими справами, тоді як Ви були зайняті за комп'ютером?
25. Чи проводите Ви в мережі більше 3-х годин на день?
26. Якщо Ви в основному використовуєте комп'ютер для роботи, чи спілкуєтесь в робочий час у чатах або заходите на сайти, не пов'язані з роботою, більше 2-х разів на день?

27. Чи завантажуйте Ви файли з порнографічним змістом?
28. Чи вважаєте Ви, що з людиною легше спілкуватися онлайн, ніж особисто?
29. Чи казали Вам друзі або члени сім'ї, що Ви надто багато часу проводите онлайн?
30. Чи заважає Вашій діловій активності кількість часу, що проводиться в мережі?
31. Чи бувало таке, що Ваші спроби обмежити час, проведений у мережі, були безуспішними?
32. Чи буває так, що ваші пальці втомлюються від роботи на клавіатурі або від клацання кнопкою миші?
33. Чи траплялося Вам брехати на питання про кількість часу, що проводиться в мережі?
34. Чи був у Вас хоч раз «синдром карпального каналу» (оніміння та біль у кисті руки)?
35. Чи бувають у Вас болі в спині частіше 1-го разу на тиждень?
36. Чи буває у Вас відчуття сухості в очах?
37. Чи збільшується час, який Ви проводите в мережі?
38. Чи траплялося Вам нехтувати їжею або їсти прямо за комп'ютером, щоб залишитися в мережі?
39. Чи траплялося Вам нехтувати особистою гігієною, наприклад, голінням, причісуванням тощо, щоб провести цей час за комп'ютером?
40. Чи з'явилися у Вас порушення сну та/або змінився режим сну з того часу, як Ви почали використовувати комп'ютер щодня?

Додаток В

Таблиця В.1

Результати для групи А

№	Вік	Акад, усп,	Інтернет (год/день)	I (ДО)	II (ДО)	III (ДО)	IV (ДО)	V (ДО)	VI (ДО)	VII (ДО)	VIII (ДО)	Домінування (ДО)	Дружелюбність (ДО)	I (ПІСЛЯ)	II (ПІСЛЯ)	III (ПІСЛЯ)	IV (ПІСЛЯ)	V (ПІСЛЯ)	VI (ПІСЛЯ)	VII (ПІСЛЯ)	VIII (ПІСЛЯ)	Домінування (ПІСЛЯ)	Дружелюбність (ПІСЛЯ)	Фідлер (ДО)	Фідлер (ПІСЛЯ)	Янг (ДО)	Янг (ПІСЛЯ)
1	13	9	4	7	4	3	2	1	2	7	6	10,2	5,4	6	4	4	5	3	4	5	4	2,3	0,3	25	40	35	48
2	14	7	5	5	3	2	3	2	3	8	9	7,2	10,2	4	3	3	4	4	5	6	6	0	5,8	22	38	40	55
3	13	10	3	6	2	1	1	1	1	6	5	8,5	7,1	5	2	2	2	2	6	5	5,1	6,1	20	35	30	42	
4	13	8	4	9	5	3	2	2	2	5	4	10,5	1,3	10	5	4	3	3	4	3	8,4	-1,4	28	42	38	50	
5	14	6	6	4	3	2	3	6	4	6	5	-1,3	6,1	4	3	3	4	8	5	5	4	-5,4	3,4	26	45	45	60
6	13	9	4	5	2	1	2	1	2	8	9	8,9	11,9	5	2	2	3	2	3	7	7	5,1	8,5	24	39	33	47
7	14	7	5	6	3	2	3	2	3	7	6	6,1	7,1	5	3	4	5	3	4	5	4	0,6	1	23	41	37	52
8	13	11	3	8	4	2	1	1	1	5	5	11,9	3,7	9	4	3	2	2	2	4	4	9,8	1	21	37	32	46
9	13	8	4	7	3	2	2	1	2	7	6	9,5	7,1	6	3	3	4	3	5	5	4	1,6	3,4	25	40	35	50
10	14	6	5	4	2	2	3	6	4	5	4	-2,7	5,1	4	2	3	4	8	5	4	3	-6,8	2,4	27	43	42	58
11	13	9	4	5	2	1	2	1	2	8	9	8,9	11,9	5	2	2	3	2	3	7	7	5,1	8,5	22	38	34	48
12	14	7	5	7	3	2	3	2	3	7	6	7,1	7,1	5	3	4	5	3	4	5	4	0,6	1	24	41	37	52
13	13	10	3	9	4	2	1	1	1	5	5	12,9	3,7	10	4	3	2	2	2	4	4	10,8	1	20	36	31	44
14	13	8	4	7	3	2	2	1	2	7	6	9,5	7,1	6	3	3	4	3	5	5	4	1,6	3,4	23	39	35	49
15	14	6	5	4	2	2	3	6	4	5	4	-2,7	5,1	4	2	3	4	8	5	4	3	-6,8	2,4	26	42	40	55
16	13	9	4	5	2	1	2	1	2	8	9	8,9	11,9	5	2	2	3	2	3	7	7	5,1	8,5	24	38	33	47
17	14	7	5	7	3	2	3	2	3	7	6	7,1	7,1	5	3	4	5	3	4	5	4	0,6	1	23	40	36	51
18	13	11	3	8	4	2	1	1	1	5	5	11,9	3,7	9	4	3	2	2	2	4	4	9,8	1	21	37	32	46
19	13	8	4	7	3	2	2	1	2	7	6	9,5	7,1	6	3	3	4	3	5	5	4	1,6	3,4	25	41	35	50
20	14	6	6	4	2	2	3	6	4	5	4	-2,7	5,1	4	2	3	4	8	5	4	3	-6,8	2,4	27	43	41	57

21	13	9	4	5	2	1	2	1	2	8	9	8,9	11,9	5	2	2	3	2	3	7	7	5,1	8,5	23	38	34	48
22	14	7	5	7	3	2	3	2	3	7	6	7,1	7,1	5	3	4	5	3	4	5	4	0,6	1	24	40	37	52
23	13	10	3	9	4	2	1	1	1	5	5	12,9	3,7	10	4	3	2	2	2	4	4	10,8	1	20	36	31	44
24	13	8	4	7	3	2	2	1	2	7	6	9,5	7,1	6	3	3	4	3	5	5	4	1,6	3,4	22	39	35	49
25	14	6	5	4	2	2	3	6	4	5	4	-2,7	5,1	4	2	3	4	8	5	4	3	-6,8	2,4	26	42	40	55
26	13	9	4	5	2	1	2	1	2	8	9	8,9	11,9	5	2	2	3	2	3	7	7	5,1	8,5	24	38	33	47
27	14	7	5	7	3	2	3	2	3	7	6	7,1	7,1	5	3	4	5	3	4	5	4	0,6	1	23	40	36	51
28	13	11	3	8	4	2	1	1	1	5	5	11,9	3,7	9	4	3	2	2	2	4	4	9,8	1	21	37	32	46
29	13	8	4	7	3	2	2	1	2	7	6	9,5	7,1	6	3	3	4	3	5	5	4	1,6	3,4	25	41	35	50
30	14	6	6	4	2	2	3	6	4	5	4	-2,7	5,1	4	2	3	4	8	5	4	3	-6,8	2,4	27	43	41	57

2 2	1 4	6 6	5 3	8 3	3 3	3 2	2 2	1,3	-6,7	5	3	10	4	3	3	2	2	0,6	-9,4	51	61	4 9	69	
2 3	1 3	10 4	6 7	3 3	8 2	3 1	2 2	4 3	9,2	-1,8	5	6	4	5	2	3	3	3,7	-4,5	48	58	4 2	62	
2 4	1 3	7 5	5 3	3 3	8 2	3 3	2 3	3 2	-1,2	-4,2	5	3	4	10	2	3	2	-2,6	-7,6	50	60	4 7	67	
2 5	1 4	5 7	3 2	3 3	4 4	6 6	6 3	2 2	-7,2	1,4	3	2	3	4	8	8	2	-10,6	1,8	53	63	5 1	71	
2 6	1 3	8 5	9 5	3 3	2 2	2 2	2 4	3 3	9,8	-0,4	11	5	4	3	2	2	3	2	10,4	-3,8	49	59	4 4	64
2 7	1 4	6 6	5 3	8 3	3 3	3 2	2 2	1,3	-6,7	5	3	10	4	3	3	2	2	0,6	-9,4	50	60	4 8	68	
2 8	1 3	11 4	5 2	2 2	2 2	1 2	2 6	4 4	5,4	5,4	4	2	2	3	2	4	5	3	0,6	4,4	47	57	4 1	61
2 9	1 3	7 5	4 3	3 3	7 2	3 2	3 3	2 2	-1,5	-3,5	4	3	4	9	2	3	2	-2,9	-6,9	51	61	4 6	66	
3 0	1 4	6 6	3 2	3 3	4 4	6 6	6 3	2 2	-7,2	1,4	3	2	3	4	8	8	2	-10,6	1,8	52	62	5 0	70	

Додаток Г

Додаток Г.1

Статистики парних вибірок (обидві групи)

Пара	Показник	Середнє	N	Стд. відхилення	Стд. помилка середнього
1	I_ДО	5,82	60	1,882	,243
	I_ПІСЛЯ	5,73	60	2,435	,314
2	II_ДО	3,23	60	1,332	,172
	II_ПІСЛЯ	3,18	60	1,200	,155
3	III_ДО	2,90	60	1,838	,237
	III_ПІСЛЯ	3,93	60	2,162	,279
4	IV_ДО	2,98	60	1,732	,224
	IV_ПІСЛЯ	4,28	60	1,958	,253
5	V_ДО	2,52	60	1,864	,241
	V_ПІСЛЯ	3,53	60	2,303	,297
6	VI_ДО	2,80	60	1,338	,173
	VI_ПІСЛЯ	3,85	60	1,725	,223
7	VII_ДО	4,90	60	1,902	,246
	VII_ПІСЛЯ	3,82	60	1,578	,204
8	VIII_ДО	4,23	60	2,174	,281
	VIII_ПІСЛЯ	3,30	60	1,476	,191
9	Домінування_ДО	4,478	60	6,1985	,8002
	Домінування_ПІСЛЯ	1,045	60	6,3455	,8192
10	Дружелюбність_ДО	2,572	60	5,4207	,6998
	Дружелюбність_ПІСЛЯ	-,338	60	5,3025	,6846
11	Фідлер_ДО	36,93	60	13,496	1,742
	Фідлер_ПІСЛЯ	49,90	60	10,565	1,364
12	Янг_ДО	41,05	60	6,376	,823
	Янг_ПІСЛЯ	58,23	60	9,035	1,166

Критерій парних вибірок

Пара	Різниця середніх	Стд. відхилення	Стд. помилка	95% довірчий інтервал	t	ст. св.	Значимість (2-стор.)
1	,083	1,013	,131	-,178 ... ,345	,637	59	,527
2	,050	,220	,028	-,007 ... ,107	1,762	59	,083
3	-1,033	,581	,075	-1,183 ... - ,883	- 13,771	59	,000
4	-1,300	,743	,096	-1,492 ... - 1,108	- 13,547	59	,000
5	-1,017	,792	,102	-1,221 ... - ,812	-9,947	59	,000
6	-1,050	,910	,117	-1,285 ... - ,815	-8,938	59	,000
7	1,083	,561	,072	,938 ... 1,228	14,952	59	,000
8	,933	,841	,109	,716 ... 1,151	8,596	59	,000
9	3,4333	2,5226	,3257	2,7817 ... 4,0850	10,542	59	,000
10	2,9100	1,5750	,2033	2,5031 ... 3,3169	14,312	59	,000
11	-12,967	3,086	,398	-13,764 ... - 12,169	- 32,545	59	,000
12	-17,183	2,931	,378	-17,941 ... - 16,426	- 45,406	59	,000

Статистики парних вибірок (група А)

Пара	Показник	Середнє	N	Ст. відхилення	Ст. помилка середнього
1	I_ДО	6,23	30	1,633	,298
	I_ПІСЛЯ	5,87	30	1,978	,361
2	II_ДО	2,90а	30	,845	,154
	II_ПІСЛЯ	2,90а	30	,845	,154
3	III_ДО	1,87	30	,507	,093
	III_ПІСЛЯ	3,03	30	,669	,122
4	IV_ДО	2,20	30	,761	,139
	IV_ПІСЛЯ	3,60	30	1,037	,189
5	V_ДО	2,23	30	1,960	,358
	V_ПІСЛЯ	3,67	30	2,264	,413
6	VI_ДО	2,40	30	1,037	,189
	VI_ПІСЛЯ	3,80	30	1,186	,217
7	VII_ДО	6,40	30	1,192	,218
	VII_ПІСЛЯ	5,03	30	1,066	,195
8	VIII_ДО	5,97	30	1,712	,313
	VIII_ПІСЛЯ	4,40	30	1,329	,243
9	Домінування_ДО	6,987	30	5,1055	,9321
	Домінування_ПІСЛЯ	2,130	30	5,5466	1,0127
10	Дружелюбність_ДО	6,820	30	2,8635	,5228
	Дружелюбність_ПІСЛЯ	3,190	30	2,8589	,5220
11	Фідлер_ДО	23,70	30	2,261	,413
	Фідлер_ПІСЛЯ	39,63	30	2,428	,443
12	Янг_ДО	35,83	30	3,696	,675
	Янг_ПІСЛЯ	50,20	30	4,452	,813

Критерій парних вибірок

Пара	Середня різниця	Ст. відхилення	Ст. помилка середнього	95% довірчий інтервал (нижня межа)	95% довірчий інтервал (верхня межа)	t	ст. св.	Значимість (2-стор.)
1	,367	,964	,176	,007	,727	2,083	29	,046
3	-1,167	,379	,069	-1,308	-1,025	-16,858	29	,000
4	-1,400	,563	,103	-1,610	-1,190	-13,614	29	,000
5	-1,433	,504	,092	-1,622	-1,245	-15,577	29	,000
6	-1,400	,770	,141	-1,688	-1,112	-9,957	29	,000
7	1,367	,556	,102	1,159	1,574	13,462	29	,000
8	1,567	,626	,114	1,333	1,800	13,706	29	,000
9	4,8567	2,1092	,3851	4,0691	5,6443	12,612	29	,000
10	3,6300	1,3241	,2417	3,1356	4,1244	15,016	29	,000
11	-15,933	1,081	,197	-16,337	-15,530	-80,757	29	,000
12	-14,367	1,033	,189	-14,753	-13,981	-76,150	29	,000

Статистики парних вибірок (група Б)

Пара	Показник	Середнє	N	Ст. відхилення	Ст. помилка середнього
1	I_ДО	5,40	30	2,044	,373
	I_ПІСЛЯ	5,60	30	2,848	,520
2	II_ДО	3,57	30	1,633	,298
	II_ПІСЛЯ	3,47	30	1,432	,261
3	III_ДО	3,93	30	2,100	,383
	III_ПІСЛЯ	4,83	30	2,718	,496
4	IV_ДО	3,77	30	2,063	,377
	IV_ПІСЛЯ	4,97	30	2,399	,438
5	V_ДО	2,80	30	1,750	,319
	V_ПІСЛЯ	3,40	30	2,372	,433
6	VI_ДО	3,20	30	1,495	,273
	VI_ПІСЛЯ	3,90	30	2,155	,393
7	VII_ДО	3,40	30	1,133	,207
	VII_ПІСЛЯ	2,60	30	,932	,170
8	VIII_ДО	2,50	30	,682	,125
	VIII_ПІСЛЯ	2,20	30	,407	,074
9	Домінування_ДО	1,970	30	6,2518	1,1414
	Домінування_ПІСЛЯ	-,040	30	6,9800	1,2744
10	Дружелюбність_ДО	-1,677	30	3,7737	,6890
	Дружелюбність_ПІСЛЯ	-3,867	30	4,8242	,8808
11	Фідлер_ДО	50,17а	30	1,763	,322
	Фідлер_ПІСЛЯ	60,17а	30	1,763	,322
12	Янг_ДО	46,27а	30	3,571	,652
	Янг_ПІСЛЯ	66,27а	30	3,571	,652

Критерій парних вибірок

Пара	Середня різниця	Ст. відхилення	Ст. помилка середнього	95% довірчий інтервал (нижня межа)	95% довірчий інтервал (верхня межа)	t	ст. св.	Значимість (2-стор.)
1	-,200	,997	,182	-,572	,172	-1,099	29	,281
2	,100	,305	,056	-,014	,214	1,795	29	,083
3	-,900	,712	,130	-1,166	-,634	-6,924	29	,000
4	-1,200	,887	,162	-1,531	-,869	-7,413	29	,000
5	-,600	,814	,149	-,904	-,296	-4,039	29	,000
6	-,700	,915	,167	-1,042	-,358	-4,188	29	,000
7	,800	,407	,074	,648	,952	10,770	29	,000
8	,300	,466	,085	,126	,474	3,525	29	,001
9	2,0100	2,0752	,3789	1,2351	2,7849	5,305	29	,000
10	2,1900	1,4903	,2721	1,6335	2,7465	8,049	29	,000

Домінування_ДО	Кореляція Пірсона	,808**	,593**	-,058	-,754**	-,966**	-,923**	,302	,392*	1	,084	-,682**	-,855**
	Знч.(2-сторон)	,000	,001	,761	,000	,000	,000	,105	,032		,659	,000	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Дружність_ДО	Кореляція Пірсона	-,465**	-,643**	-,774**	,171	-,291	,017	,896**	,919**	,084	1	-,097	-,142
	Знч.(2-сторон)	,010	,000	,000	,368	,119	,929	,000	,000	,659		,610	,455
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Фідлер_ДО	Кореляція Пірсона	-,503**	-,269	,325	,657**	,662**	,729**	-,107	-,270	-,682**	-,097	1	,761**
	Знч.(2-сторон)	,005	,151	,080	,000	,000	,000	,572	,149	,000	,610		,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Янг_ДО	Кореляція Пірсона	-,616**	-,271	,355	,846**	,858**	,926**	-,180	-,328	-,855**	-,142	,761**	1
	Знч.(2-сторон)	,000	,148	,054	,000	,000	,000	,341	,077	,000	,455	,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

** . Кореляція значуща на рівні 0.01 (2-сторон).

* . Кореляція значуща на рівні 0.05 (2-сторон).

Домінування_ДО	Кореляція Пірсона	,891**	,786**	-,059	-,578**	-,807**	-,900**	,504**	,722**	1	,009	-,787**	-,809**
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,756	,001	,000	,000	,004	,000		,962	,000	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Дружелюбність_ДО	Кореляція Пірсона	-,048	-,214	-,784**	-,332	,112	,179	,808**	,634**	,009	1	-,267	-,301
	Знч.(2-сторон)	,800	,257	,000	,073	,556	,344	,000	,000	,962		,154	,106
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Фідлер_ДО	Кореляція Пірсона	-,507**	-,441*	,227	,457*	,838**	,811**	-,725**	-,846**	-,787**	-,267	1	,940**
	Знч.(2-сторон)	,004	,015	,228	,011	,000	,000	,000	,000	,000	,154		,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Янг_ДО	Кореляція Пірсона	-,535**	-,577**	,398*	,379*	,864**	,810**	-,760**	-,835**	-,809**	-,301	,940**	1
	Знч.(2-сторон)	,002	,001	,029	,039	,000	,000	,000	,000	,000	,106	,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

** . Кореляція значуща на рівні 0.01 (2-сторон.).

* . Кореляція значуща на рівні 0.05 (2-сторон.).

Додаток Г.6

Однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) (загалом за групами)

Змінна	Джерело дисперсії	Сума квадратів	ст. св.	Середній квадрат	F	Знач.
I_ДО	Між групами	157,817	15	10,521	9,047	,000
	Усередині груп	51,167	44	1,163		
	Разом	208,983	59			
II_ДО	Між групами	84,108	15	5,607	11,962	,000
	Усередині груп	20,625	44	,469		
	Разом	104,733	59			
III_ДО	Між групами	99,233	15	6,616	2,906	,003
	Усередині груп	100,167	44	2,277		
	Разом	199,400	59			
IV_ДО	Між групами	105,083	15	7,006	4,287	,000
	Усередині груп	71,900	44	1,634		
	Разом	176,983	59			
V_ДО	Між групами	191,958	15	12,797	43,231	,000
	Усередині груп	13,025	44	,296		
	Разом	204,983	59			
VI_ДО	Між групами	93,908	15	6,261	23,561	,000
	Усередині груп	11,692	44	,266		
	Разом	105,600	59			
VII_ДО	Між групами	201,317	15	13,421	48,871	,000
	Усередині груп	12,083	44	,275		
	Разом	213,400	59			
VIII_ДО	Між групами	252,192	15	16,813	27,872	,000
	Усередині груп	26,542	44	,603		
	Разом	278,733	59			
Домінування_ДО	Між групами	1996,740	15	133,116	21,682	,000
	Усередині груп	270,142	44	6,140		
	Разом	2266,882	59			
Дружелюбність_ДО	Між групами	1535,650	15	102,377	22,747	,000
	Усередині груп	198,032	44	4,501		
	Разом	1733,682	59			
Янг_ДО	Між групами	2307,742	15	153,849	74,300	,000
	Усередині груп	91,108	44	2,071		
	Разом	2398,850	59			

Додаток Г.7

Оцінка ефектів міжгрупових факторів (загалом за групами)

Залежна змінна: Фідлер_ДО

Джерело	Сума квадратів типу III	ст. св.	Середній квадрат	F	Знач.
Скоригована модель	10736,233a	28	383,437	1251,215	,000
Вільний член	20366,705	1	20366,705	66459,775	,000
Янг_ДО	8,467	8	1,058	3,454	,006
Помилка	9,500	31	,306		
Разом	92590,000	60			
Скоригований підсумок	10745,733	59			

а. $R^2 = ,999$ (Скоригований $R^2 = ,998$)**Додаток Г.8**

Оцінка ефектів міжгрупових факторів (група А)

Залежна змінна: Фідлер_ДО

Джерело	Сума квадратів типу III	ст. св.	Середній квадрат	F	Знач.
Скоригована модель	139,800a	15	9,320	15,351	,000
Вільний член	5991,574	1	5991,574	9868,475	,000
Янг_ДО	4,900	4	1,225	2,018	,147
Помилка	8,500	14	,607		
Разом	16999,000	30			
Скоригований підсумок	148,300	29			

а. $R^2 = ,943$ (Скоригований $R^2 = ,881$).**Додаток Г.9**

Оцінка ефектів міжгрупових факторів (група А)

Залежна змінна: Фідлер_ДО

Джерело	Сума квадратів типу III	ст. св.	Середній квадрат	F	Знач.
Скоригована модель	89,500a	13	6,885	165,231	,000
Вільний член	28596,272	1	28596,272	686310,532	,000
Янг_ДО	3,900	5	,780	18,720	,000
Помилка	,667	16	,042		
Разом	75591,000	30			
Скоригований підсумок	90,167	29			

а. $R^2 = ,993$ (Скоригований $R^2 = ,987$).