

Понкліф Р. М.

магістрантка факультету психології та спеціальної освіти,
кафедра практичної психології
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
rmponklif.fpsrso25m@kubg.edu.ua
<https://orcid.org/0009-0000-8171-4563>

Психологічні особливості емоційної сфери осіб з різним соціометричним статусом

Анотація. Дослідження взаємозв'язку соціометричного статусу та емоційної сфери (емоційний інтелект, регуляція, емпатія) є важливим у соціальній психології. У професійних колективах ці чинники є предикторами кар'єрного успіху та соціальної адаптації.

Ключові слова: соціометричний статус, емоційна сфера, емоційний інтелект, емоційна регуляція, соціальна адаптація, кар'єрний успіх, професійний колектив.

Ponklif Ruslana

Master's student, Faculty of Psychology and Special Education,
Department of Practical Psychology
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University
rmponklif.fpsrso25m@kubg.edu.ua
<https://orcid.org/0009-0000-8171-4563>

Psychological Features of the Emotional Sphere of Individuals with Different Sociometric Status

Abstract. The study of the relationship between sociometric status and the emotional sphere (emotional intelligence, regulation, empathy) is key in social psychology. In professional teams these factors predict career success and social adaptation.

Keywords: sociometric status, emotional sphere, emotional intelligence, emotional regulation, social adaptation, career success, professional collective.

Соціометричний статус є центральним поняттям соціальної психології, що характеризує місце індивіда в системі міжособистісних відносин малої групи. Засновник соціометрії Дж. Морено визначав статус як кількісний і якісний показник соціальної привабливості або відторгнення особистості в колективі, який вимірюється через вибір або відкидання членами групи за певними критеріями. Методика Дж. Морено застосовується для діагностики міжособистісних і міжгрупових відносин з метою поліпшення й удосконалення їх. За допомогою соціометрії вивчають типологію соціального поведіння людей в умовах групової діяльності та соціально-психологічну сумісність членів конкретних груп.

На відміну від соціального статусу, який пов'язаний з формальними ролями (посада чи клас), соціометричний статус є неформальним і емоційним. Методи соціометрії дозволяють проводити вимір авторитету формального і неформального лідерів для перегрупування людей у командах так, щоб знизити напруженість у колективі, що виникає через взаємну ворожість деяких членів групи. Така процедура проводиться груповим методом, не вимагає великих часових витрат і є дуже корисною в прикладних дослідженнях, особливо щодо удосконалення відносин у колективі.

У сучасній інтерпретації статус класифікується на високий (лідери, «зірки»), середній (прийняті) та низький (ізолювані, відкинуті). Він визначає рівень соціальної інтеграції, адаптації та психологічного добробуту (Касянчук & Дем'янюк, 2023). Статус вимірюється за допомогою соціометричної матриці (таблиця виборів) та соціограми (графічне зображення зв'язків), що дозволяє візуалізувати групову структуру (Прокопенко & Прокопенко; Устіловська & Плющаків, 2025). Методи вимірювання базуються на класичній соціометричній процедурі Дж. Морено, яка включає опитування за критеріями «з ким би ти хотів працювати / відпочивати» (Устіловська & Плющаків, 2025). Зокрема, у професійних та освітніх колективах соціометрія виявляє конфлікти, лідерські потенціали та психологічний клімат (Прокопенко, Фурман & Макаручук, 2021).

Формування статусу являє собою процес, що відбувається під впливом внутрішніх та зовнішніх факторів. Він починається з перших взаємодій у групі та залежить від того, як індивід «представляє» себе іншим. Соціометричний статус може бути позитивним і негативним, що пов'язано передусім з особистісними властивостями носія. Чим критичнішою є до себе людина і чим вищою є її самооцінка, тим вищим є її соціометричний статус. Водночас поєднання високої самооцінки і високого рівня домагань без відповідної поведінкової гнучкості часто веде до зниження позитивного або підвищення негативного соціометричного статусу.

У новій групі статус залежить від перших вражень (зовнішність, ініціатива). Швидко формуються «зірки» та «ізолювані» (Вараксіна, 2023; Паст & Дикіна, 2023). Через декілька місяців статус фіксується на основі регулярних взаємодій. Лідери закріплюють позицію через успіхи, відкинуті — через накопичення негативу. Статус може підвищитися через особистісний ріст (розвиток емоційного інтелекту, лідерських якостей) або знизитися через конфлікти чи невдачі. За даними досліджень Н. Лапшової (2021), соціометричний статус є динамічним феноменом, що залежить від самооцінки, комунікативних навичок та емоційної регуляції. З віком статус стає менш критичним і більше залежить від професійних ролей; у підлітковому віці він формує Я-концепцію.

В колективах можливо ефективно покращувати емоційний стан та впливати на соціометричний статус співробітників, використовуючи такі практичні рекомендації:

- регулярна соціометрична діагностика колективу з метою виявлення напруженості та перегрупування команд;
- цілеспрямований розвиток емоційної компетентності працівників (тренінги з емоційного інтелекту, емпатії, регуляції);
- створення умов для емоційно значущих контактів і психологічної безпеки;
- підтримка «ізолюваних» співробітників через менторство, включення в спільні проєкти та формування альтернативних мереж підтримки;
- використання лідерів з високим статусом як ресурсу для зміцнення групової згуртованості, особливо в кризові періоди.

Таким чином, соціометричний статус виступає інтегральним «соціальним дзеркалом» і важливим предиктором кар'єрного успіху. Управління ним через діагностику міжособистісних відносин і розвиток емоційної сфери дозволяє знизити конфліктність, підвищити адаптацію та ефективність професійного колективу.

Важливо зазначити, що дослідження 2023 року Саарландського університету підтвердили: кліматичні кризи, пандемії, війни посилюють тривогу про майбутнє в людей з низьким соціометричним статусом, знижуючи якість життя та збільшуючи депресивні симптоми. Оскільки кризи пов'язані з більшою та тривалішою невизначеністю щодо майбутнього, саме молоді люди стикаються з цими стресорами на особливо вразливому етапі свого життя (Lass-Hennemann et al., 2024).

Це актуально для України: підтримка може пом'якшити ефекти. У воєнний час статус набуває додаткової значущості — ізолювані особи частіше зазнають емоційного дистресу, тоді як лідери з високим статусом стають ресурсами групової підтримки (Горностай, 2023; Чорна, 2023). У воєнний час статус визначає адаптацію до ситуації та умов: високий — ресурс відновлення, низький — фактор ризику. Ситуаційні події (кризи, війна, пандемія, конфлікти) можуть швидко змінити соціометричний статус: лідери з високим емоційним інтелектом набувають ще більшої ваги, тоді як ізолювані ризикують глибшою маргіналізацією (Горностай, 2023).

Список використаних джерел

1. Вараксіна А. В. Вплив емоційного інтелекту на побудову міжособистісної взаємодії. Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості : зб. наук. матеріалів III Міжнар. наук.-практ. конф. (27–28 квіт. 2023 р., м. Полтава). Полтава, 2023. С. 33–36. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua> (дата звернення: 23.09.2026).
2. Касянчук М., Дем'янюк А. Сутність та значення соціометричного методу досліджень. Інновації в освіті: реалії та перспективи розвитку : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Тернопіль, 11 трав. 2023 р.). Тернопіль : ЗУНУ, 2023. С. 44–46.

3. Лапшова Н. С. Соціально-психологічні кореляти соціометричного статусу студентів у групі : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2021. 241 с. URL: <https://scc.knu.ua> (дата звернення: 23.09.2026).
4. Паст А. В., Дикіна Л. В. Вивчення зв'язку між соціометричним статусом особистості та особливостями її емоційної сфери. Матеріали до 79-ї звітної студентської наукової конференції (24–28 квіт. 2023 р.). Одеса : Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2023. С. 176–182. URL: <https://dspace.onu.edu.ua> (дата звернення: 23.09.2026).
5. Прокопенко О. С., Прокопенко Н. П. Дослідження соціально-психологічних особливостей відносин в колективі як складова менеджменту. URL: <https://dspace.khadi.kharkov.ua> (дата звернення: 23.09.2026).
6. Устіловська А. С., Плющак В. А. Проведення соціометричної методики в соціально-психологічних дослідженнях в колективі на прикладі КП «Київпастрас». Економічний простір. 2025. № 197. С. 297–302. URL: <https://economic-prostir.com.ua> (дата звернення: 23.09.2026).
7. Актуальні проблеми психології малих груп в умовах війни та повоєнного часу : матеріали наук. конф. (Київ, 16 трав. 2023 р.) / ред.: П. П. Горностай, Л. Г. Чорна. Київ : Талком, 2023. 106 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua> (дата звернення: 23.09.2026).
8. Lass-Hennemann J., Sopp M. R., Ruf N., Equit M., Schäfer S. K., Wirth B. E., Michael T. Generation climate crisis, COVID-19, and Russia–Ukraine–War: global crises and mental health in adolescents. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 2024. Vol. 33, No. 7. P. 2203–2216. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00787-023-02300-x>.

ДЕКЛАРАЦІЯ

про використання систем штучного інтелекту

Під час підготовки матеріалу конференції використовувався Grammarly AI для виправлення граматики та пунктуації.