

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
ІНСТИТУТ ЗАОЧНОГО ТА ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

Кафедра юридичної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

для здобуття ступеня вищої освіти магістра

на тему «Вплив поліцейських на трансформацію конфліктної поведінки підлітків, які пережили травматичний досвід війни»

Виконала: здобувач 2 МПС курсу

Спеціальність «Психологія»

Гайова Тетяна Олександрівна

Індивідуальний навчальний план № 24-03-МПС

Мобільний телефон: +380638765151

Науковий керівник:

Старший викладач кафедри

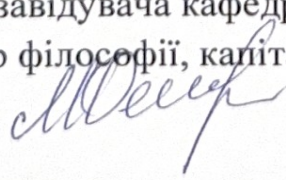
юридичної психології, доктор філософії

Воробйова Ольга Володимирівна

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«18» 12 2025 р., протокол № 8

Т.в.о. завідувача кафедри юридичної психології,
доктор філософії, капітан поліції

 **Маріанна БУДАНОВА**

КИЇВ - 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1	
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОЯВУ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	
1.1. Розвиток особистості у підлітковому віці.....	
1.2. Фактори, що сприяють конфліктній поведінці підлітків	
1.3. Особливості переживання травматичного досвіду у підлітковому віці.....	21
Висновки до розділу 1	31
РОЗДІЛ 2	
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОТРАВМИ НА ТРАНСФОРМАЦІЮ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКА	
2.1. Організація та методи дослідження.....	34
2.2 Аналіз результатів дослідження	46
Висновки до розділу 2.....	73
РОЗДІЛ 3	
ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА КОРЕКЦІЯ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД	
3.1. Тренінг як метод попередження та корекції конфліктної поведінки підлітків у діяльності інспекторів ювенальної превенції	
3.2. Тренінгова програма щодо попередження подолання конфліктної поведінки підлітків.....	82
Висновки до розділу 3	90
ВИСНОВКИ	
ДОДАТКИ	92

ВСТУП

Сучасні реалії українського суспільства позначені наслідками війни, яка спричинила глибокі соціальні, психологічні та моральні трансформації. Особливої уваги в цьому контексті потребують діти та підлітки, які стали свідками або безпосередніми учасниками воєнних подій. Пережитий травматичний досвід часто призводить до емоційної нестабільності, підвищеної тривожності, агресії чи, навпаки, замкненості, що зумовлює появу деструктивних моделей поведінки, у тому числі конфліктних. Саме тому актуалізується необхідність пошуку ефективних шляхів психологічної, соціальної та виховної підтримки цієї категорії молоді.

Підлітковий вік є періодом інтенсивного особистісного розвитку, становлення моральних цінностей, формування ідентичності та навичок соціальної взаємодії. У цей час будь-які зовнішні впливи, зокрема психотравмуючі події, мають потужний ефект на формування емоційно-вольової сфери. Війна, втрата близьких, вимушене переселення або досвід небезпеки здатні суттєво деформувати систему цінностей підлітка, спричинити недовіру до світу, підвищену конфліктність і дезадаптацію. Тому вкрай важливим є створення умов для безпечного соціального простору, у якому підлітки можуть відновити довіру, навчитися конструктивній взаємодії та регуляції власних емоцій.

Особливу роль у цьому процесі відіграють працівники поліції, які виконують не лише правоохоронну, а й соціально-виховну функцію. Поліцейські, що працюють із дітьми та підлітками, є посередниками між інститутами влади, освіти, сім'ї та громади. Вони можуть бути прикладом впевненості, стабільності, справедливості та безпеки — тих якостей, які найбільш потрібні дітям після травматичних подій. Їхня участь у профілактиці девіантної поведінки, медіації конфліктів та налагодженні довірливих стосунків із підлітками сприяє трансформації агресивних і деструктивних форм поведінки у конструктивні, соціально прийнятні.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю наукового осмислення того, як саме взаємодія з поліцейськими впливає на динаміку конфліктної поведінки підлітків, які пережили психотравмуючі події війни. На відміну від традиційних підходів до вирішення підліткових конфліктів, участь представників поліції передбачає не лише застосування превентивних або виховних заходів, а й формування навичок саморегуляції, усвідомлення власної відповідальності, розвитку емпатії.

Психологічні наслідки війни для підлітків проявляються у формі підвищеної емоційної збудливості, імпульсивності, агресії, порушень у комунікації, зниження здатності до самоконтролю. Вплив таких чинників посилюється слабкою сформованістю механізмів подолання стресу. Саме тому важливим завданням постає створення системи психологічної підтримки, що базується на міждисциплінарній взаємодії — психологів, педагогів, соціальних працівників та представників поліції.

Дослідження спирається на праці українських і зарубіжних вчених, присвячені проблемам психотравми, підліткової конфліктності, соціальної адаптації та медіації. Зокрема, акі вчені як А. Апішева, О. Берлінський, О. Резнікова, Н. Токарева здійснили пошук взаємозв'язку особистісних особливостей та конфліктної поведінки підлітків. Л. Долинська та Матяш-Заяц розглянули різні типи конфліктів, включаючи підліткові конфлікти. Вони проаналізували психологічні причини виникнення конфліктів у підлітковому віці, особливості їх розвитку та можливі методи вирішення. Дослідження А. Апішевої, Л. Долинської, Т. Титаренко, С. Хобфолла, О. Тімченко та інших учених розкривають психологічні наслідки травматичних подій, механізми подолання стресу, шляхи відновлення емоційного балансу та конструктивних форм поведінки у підлітковому віці.

Об'єкт дослідження: конфліктна поведінка підлітків, які пережили травматичний досвід.

Предмет дослідження: вплив поліцейських на трансформацію конфліктної поведінки підлітків, які пережили травму війни.

Мета дослідження: теоретично встановити та емпірично дослідити психологічні особливості конфліктної поведінки підлітків, які пережили травматичний досвід. Розробити тренінгову програму для роботи з підлітками, які пережили травматичний досвід, що може бути ефективно використана у діяльності спеціальних офіцерів безпеки, які працюють у закладах освіти.

Завдання дослідження:

1. Визначити особливості розвитку особистості у підлітковому віці.
2. Проаналізувати фактори, що сприяють розвитку конфліктної поведінки підлітків.
3. Розкрити особливості переживання травматичного досвіду у підлітковому віці.
4. Описати організацію та методи емпіричного дослідження конфліктної поведінки підлітків.
5. Здійснити аналіз результатів емпіричного дослідження.
6. Обґрунтувати тренінг як засіб попередження та подолання конфліктної поведінки підлітків.
7. Розробити тренінгову програму для подолання конфліктної поведінки підлітків, які пережили травматичний досвід.

Дослідження впливу поліцейських на трансформацію конфліктної поведінки підлітків, які пережили травму війни, має як теоретичне, так і практичне значення. Воно сприяє поглибленню розуміння закономірностей формування поведінкових реакцій у підлітковому віці під впливом психотравми та соціальних взаємодій та дає змогу вдосконалити роботу поліцейських, підвищити ефективність профілактики девіантної поведінки та створити дієві механізми психологічної реабілітації підлітків.

Структура роботи складається з трьох розділів і висновків до них; загальних висновків; списку використаних джерел й додатків.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОЯВУ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1 Розвиток особистості у підлітковому віці

Підлітковий вік є одним із найскладніших і найважливіших етапів розвитку людини, який відіграє ключову роль у становленні гармонійної, самостійної та відповідальної особистості. Саме цей період визначає основні напрями подальшого формування характеру, світогляду й соціальної поведінки. Він відзначається нестабільністю, підвищеною вразливістю та залежністю від зовнішніх умов життя, що робить його особливо чутливим до впливу середовища, сім'ї та соціальних обставин.

У цей час відбувається переосмислення підлітком себе як особистості: зникає дитячий статус, натомість з'являється прагнення до самостійності, автономії та визнання з боку дорослих. Часто це супроводжується конфліктами з батьками чи вчителями, оскільки підліток уже не відчуває себе дитиною, але ще не має можливості повністю діяти як дорослий. Потреба у свободі, прагнення до самоствердження та одночасна невпевненість у власних силах створюють внутрішню напругу, що стає джерелом психологічних переживань.

Соціальна ситуація розвитку у підлітковому віці суттєво змінюється. Якщо раніше провідну роль відігравала сім'я, то тепер усе більше значення набувають стосунки з однолітками, які стають важливим джерелом підтримки, самоповаги та соціального визнання. Для підлітка спілкування є не лише способом взаємодії, а й засобом самопізнання, формування власних моральних орієнтирів, життєвих цілей і цінностей [2].

Одночасно з цим відбуваються глибокі зміни у пізнавальній сфері. Підліток починає мислити більш абстрактно, здатен до логічного міркування, аналізу, узагальнення й критичної оцінки отриманої інформації. Зростає інтерес до навчання, але мотиви стають внутрішніми: бажання бути компетентним, знайти своє покликання, підготуватися до майбутньої професійної діяльності. Саме в цей період

формується потреба у саморозвитку, здатність планувати майбутнє, ставити перед собою цілі й обирати шляхи їх досягнення [3].

Відомий психолог Стенлі Холл визначав підлітковий вік як кризу самопізнання, коли людина вперше усвідомлює власну індивідуальність і прагне знайти своє місце у світі. Цей процес супроводжується емоційними коливаннями, сумнівами, пошуками сенсу життя, але водночас є рушійною силою особистісного зростання.

Особливе значення в цей період має розвиток мовлення, адже саме через слово підліток навчається виражати думки, почуття й переконання. Мовлення виступає не лише засобом комунікації, а й інструментом пізнання себе, формування впевненості, соціальної активності та критичного мислення. Розвиток монологічного мовлення, уміння чітко аргументувати власну позицію, вести дискусію та писати тексти різного типу — усе це сприяє становленню інтелектуальної зрілості [14].

Підлітковий вік також характеризується активним становленням моральних переконань і світоглядних позицій. Підлітки починають оцінювати поведінку інших і власну з позицій справедливості, честі, гідності. Зростає інтерес до соціальних питань, прагнення впливати на навколишній світ, брати участь у справах, які мають суспільне значення [9].

Психологи (Л. Виготський, Л. Божович, Ж. Піаже, Н. Толстих, О. Беляєва та ін.) підкреслюють, що у цей період особистість підлітка спрямована у майбутнє. З'являється усвідомлення власних перспектив, інтерес до професійного вибору, потреба у визначенні життєвих орієнтирів. Саме тому підлітковий вік — це час формування життєвої програми, яка визначає подальший шлях розвитку.

Не менш важливим є розвиток мовної культури — уміння грамотно, логічно й емоційно виразно передавати свої думки. Недостатній рівень мовленнєвих навичок може призводити до труднощів у навчанні, комунікації та навіть соціальній адаптації. Тому психологи й педагоги наголошують на необхідності своєчасного розвитку звуковимови, монологічного та письмового мовлення, що забезпечує впевненість у собі й сприяє гармонійному становленню особистості [30].

Отже, підлітковий період — це час глибоких внутрішніх і зовнішніх трансформацій, коли закладаються основи самосвідомості, соціальної відповідальності та моральних цінностей. Гармонійний розвиток у цей період

забезпечує успішну адаптацію до дорослого життя, формує готовність до прийняття рішень, побудови зрілих стосунків і реалізації власного потенціалу в суспільстві.

1.2. Фактори, що сприяють конфліктній поведінці підлітків

Період підліткового віку є надзвичайно складним і водночас визначальним етапом онтогенезу, що потребує глибокого розуміння та цілеспрямованої підтримки з боку дорослих — як батьків, так і соціального оточення. У цей час відбуваються інтенсивні процеси становлення особистісної ідентичності, формування системи морально-етичних орієнтацій, соціальних зв'язків і життєвих цінностей, які впливають на подальше доросле життя людини. Психологія підліткового віку посідає центральне місце у вивченні закономірностей розвитку особистості, адже саме на цьому етапі (приблизно з 11–12 до 17–18 років) закладаються основи самосвідомості, соціальної компетентності та індивідуальної відповідальності.

Як зазначають С. Гарькавець і Л. Волченко, джерелом конфліктів у міжособистісній взаємодії виступають суперечності, що проявляються у різних сферах людського функціонування: когнітивній, емоційній, мотиваційно-вольовій, ціннісній тощо. Конфлікти виникають унаслідок розбіжностей у знаннях, переконаннях, цілях, способах дії чи оцінках, тобто там, де порушується внутрішня або міжособистісна гармонія [8, с.14].

Підлітковий період відзначається багатовимірністю змін — фізіологічних, психічних, когнітивних і соціальних, що тісно взаємодіють між собою й істотно впливають на поведінку молодої людини. Нижче розглянемо провідні чинники, що зумовлюють виникнення конфліктних ситуацій у підлітковому віці [25].

Фізіологічний розвиток підлітка — це складний і динамічний процес, який безпосередньо впливає на формування його особистості. Як підкреслюють Н. Токарева та А. Шамне, анатомо-фізіологічна перебудова організму виступає одним із ключових факторів, що визначають становлення особистісних рис у підлітково-юнацькому віці [17, с.189]. Саме в цей час активізуються процеси статевого дозрівання, відбуваються гормональні коливання, які зумовлюють суттєві зміни у психоемоційній сфері.

Гормональна активність (зокрема, підвищення рівня тестостерону у хлопців та естрогену й прогестерону у дівчат) спричиняє появу вторинних статевих ознак,

зміну тілесних пропорцій, тембру голосу, ритму росту та розвитку м'язової маси. Такі трансформації часто супроводжуються підвищеною збудливістю, дратівливістю або замкнутістю. Підліток починає активно оцінювати власну зовнішність, порівнюючи себе з ровесниками, що може стати підґрунтям для зниження самооцінки чи появи тривожності.

У період статевого дозрівання спостерігається так званий «стрибок росту» — за рік підліток може збільшитися у зрості на 8–12 см. Через нерівномірність росту кінцівок і тулуба тіло може тимчасово втрачати пропорційність, що також впливає на самосприйняття. Зміни у кістково-м'язовій системі супроводжуються підвищеною втомлюваністю, а через активний розвиток серцево-судинної та дихальної системи можливі коливання артеріального тиску чи відчуття нестачі повітря під час навантажень [58].

Поряд із фізіологічними процесами інтенсивно формується і психосексуальна ідентичність. Підліток починає усвідомлювати свою статеву належність, проявляє інтерес до романтичних стосунків, що часто супроводжується емоційною нестійкістю, підвищеною вразливістю чи демонстративністю. Водночас спостерігається потреба у самоствердженні, що іноді реалізується через протестну або ризиковану поведінку.

Психологічні витоки конфліктності у підлітковому віці пов'язані з глибинними суперечностями, що виникають у період переходу від дитячої залежності до дорослості. Цей етап розвитку супроводжується низкою внутрішніх та зовнішніх суперечностей, які часто стають основою конфліктної або опозиційної поведінки.

1. Суперечність між прагненням до незалежності та реальною залежністю від дорослих. Підліток починає відстоювати власні рішення, демонструючи бажання діяти самостійно, однак матеріальна, емоційна та соціальна залежність від батьків все ще дуже висока. Коли дорослі зберігають надмірний контроль, це породжує напругу й протестні реакції.

2. Конфлікт між потребою бути унікальним та бажанням належати до групи. З одного боку підліток прагне самовираження, створення власного стилю та індивідуальної позиції, а з іншого — хоче бути прийнятим однолітками. Баланс між самостійністю та груповою приналежністю нерідко стає внутрішньою проблемою, яка проявляється у поведінкових коливаннях.

3. Суперечність між імпульсивністю та вимогою самоконтролю. Емоційна нестабільність, характерна для цього віку, часто вступає у конфлікт із соціальними нормами, які вимагають стриманості та відповідальності. Зіткнення між внутрішньою напругою й зовнішніми очікуваннями може призводити до різких афективних реакцій.

4. Напруга між протестом і потребою у схваленні. Бажання протистояти авторитетам нерідко поєднане з внутрішньою залежністю від оцінки значущих дорослих або ровесників. Підліток ніби одночасно відштовхує та шукає підтримку, що робить його поведінку непослідовною.

5. Розрив між біологічним дозріванням і психологічною готовністю до дорослості. Фізичні зміни відбуваються значно швидше, ніж формування вольової сфери, емоційної стабільності та здатності до відповідального прийняття рішень. Зовнішня "дорослість" не завжди узгоджується з внутрішньою зрілістю, що створює ґрунт для конфліктних ситуацій.

6. Протиріччя між прагненням досягти успіху і страхом помилки. Прагнення до самоствердження може блокуватися тривогою через можливу невдачу чи осуд. Це породжує сумніви, нестійку мотивацію і суперечливі поведінкові реакції.

7. Суперечність між ідеалізованим баченням майбутнього та реальною ситуацією. Уявлення про власні можливості та очікування щодо майбутнього часто не відповідають дійсності, що спричиняє фрустрацію, роздратованість і внутрішні конфлікти [46].

Окремої уваги потребує травматичний досвід як чинник конфліктності. Психологічні травми, пережиті в дитинстві чи на початку підліткового віку (емоційне відторгнення, насильство, втрата близьких, тривалий стрес), можуть істотно порушувати механізми емоційної регуляції та соціальної взаємодії.

У таких випадках конфліктність часто виконує захисну функцію: агресія, заперечення, уникнення чи демонстративна опозиція стають способом утримання внутрішньої рівноваги. Підліток може сприймати нейтральні дії інших як загрозливі, гостро реагувати на критику, недовіряти авторитетам, а його поведінка нерідко супроводжується імпульсивними емоційними спалахами [59].

Таким чином, сукупність внутрішніх суперечностей у поєднанні з можливим травматичним досвідом створює основу для частих конфліктів із дорослими, з ровесниками, а також — для розвитку глибинних внутрішньоособистісних напружень.

Наявність зазначених суперечностей формує базу для розвитку конфліктних ситуацій у стосунках з дорослими, однолітками або у внутрішньому світі підлітка.

Відповідно до концепції К. Томаса і Р. Кілмена (Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument), конфліктна поведінка може проявлятися у п'яти основних стилях, які відрізняються співвідношенням між орієнтацією на власні потреби (асертивністю) та готовністю враховувати позицію іншої сторони (кооперативністю).

- Конкуренція. Цей стиль характеризується максимальним відстоюванням власної правоти та низьким рівнем готовності до узгодження позицій. Підлітки, які обирають стратегію конкуренції, часто прагнуть домінування, боротьби за авторитет чи визнання, що може провокувати ескалацію конфлікту.

- Уникнення. Відзначається низькою активністю у захисті власних інтересів та небажанням взаємодіяти для пошуку вирішення. Така поведінка може проявлятися у відході від дискусій, ігноруванні проблеми або відкладанні її розв'язання, що допомагає тимчасово знизити напруження, але не усуває першопричину суперечності.

- Пристосування. Поведінка ґрунтується на поступливості та готовності відмовлятися від власної позиції заради підтримання позитивних стосунків. Цей стиль найчастіше притаманний підліткам, які мають високу потребу в схваленні та бояться втратити соціальне прийняття.

- Співробітництво. Є найбільш конструктивним варіантом реагування на конфлікт, оскільки поєднує активне відстоювання власних цілей із повагою до позиції опонента. Такий стиль передбачає пошук альтернатив, ведення діалогу, готовність до взаєморозуміння та створення рішення, яке задовольняє обидві сторони.

- Компроміс. Характеризується середнім рівнем кооперації та наполегливості. Конфліктуючі учасники роблять взаємні поступки, щоб зберегти баланс інтересів і знайти рішення, яке хоча й не є ідеальним, однак дозволяє досягти тимчасової рівноваги.

Реалізація кожного зі стилів конфліктної поведінки не є універсальною та залежить від низки чинників — ситуаційного контексту, особливостей характеру, рівня емоційної зрілості й домінуючих ціннісних орієнтацій підлітка. Вибір певної моделі реагування не випадковий: він ґрунтується на особистісних цілях і намірах учасника взаємодії. Таким чином, стиль виступає не окремою реакцією, а складником ширшої стратегії поведінки, яка визначає загальний вектор дій, а тактика — конкретні способи її реалізації. Ефективність розв'язання конфлікту залежить від того, наскільки узгодженими є стратегічні установки, тактичні рішення та індивідуально-психологічні характеристики підлітка.

У межах кожного стилю виокремлюють характерні тактичні прийоми:

- Тактики конкуренції: тиск, жорстка аргументація, демонстрація власної переваги, критика опонента.
- Тактики уникнення: імпульсивне або свідоме дистанціювання — фізичне чи емоційне, ігнорування суперечності.
- Тактики пристосування: поступливість, прийняття позиції іншої сторони, відмова від власної вимоги задля збереження стосунків.
- Тактики співробітництва: діалог, обговорення варіантів, спільний пошук рішення, використання медіаційних методів.
- Тактики компромісу: взаємні поступки сторін, узгодження умов, що частково задовольняють інтереси кожного учасника [33].

Українські науковці, зокрема Л. Карамушка та М. Пірен, наголошують, що саме співробітництво та компроміс як поведінкові стратегії сприяють не лише врегулюванню конфліктних ситуацій, а й розвитку в підлітків соціальної зрілості, комунікативної культури та навичок конструктивної взаємодії.

Конфлікт у підлітковому віці має певну внутрішню організацію, що включає основні елементи: учасників (суб'єктів), чинники виникнення суперечності, предмет і об'єкт конфлікту, а також емоційну складову, яка визначає силу переживань і характер реагування. Найчастіше напруження виникає у системі «підліток — батьки», «підліток — учитель» або в межах взаємин із ровесниками.

Динаміка конфліктного процесу розгортається поетапно:

Прихована (латентна) фаза — поступове накопичення психологічної напруги.

Стадія прояву — вербальне або невербальне вираження незадоволення.

Ескалація — загострення протистояння, імпульсивні дії, підвищена емоційність.

Кульмінація — максимальна інтенсивність конфлікту, інколи потребує сторонньої допомоги.

Врегулювання (деескалація) — пошук шляхів порозуміння, компромісних рішень.

Післяконфліктний період — осмислення пережитого та формування нових поведінкових стратегій [42].

Знання закономірностей перебігу цих етапів є важливим для фахівців, які працюють із підлітками, оскільки дає можливість передбачати розвиток суперечностей і своєчасно втручатися для їх конструктивного розв'язання.

Конфліктність підлітків — природна складова становлення особистості. Вона зумовлюється комплексом фізіологічних, психоемоційних та соціальних трансформацій, пов'язаних із дорослішанням. Усвідомлення причинних механізмів, типових протиріч, стилів реагування та етапів перебігу конфлікту створює основу для ефективної психологічної допомоги. Це дозволяє підтримувати розвиток самосвідомості, емоційної стабільності й уміння будувати продуктивні стосунки з оточенням.

1.3. Особливості переживання травматичного досвіду у підлітковому віці

Проблематика психологічної травматизації в підлітковому віці посідає провідне місце серед сучасних наукових досліджень у галузі психології. Це пояснюється тим, що саме в цей період відбувається активне становлення самосвідомості, формування ціннісно-нормативної системи, моральних критеріїв та соціальної ідентичності. Тому вплив травматичних подій, пережитих у підлітковому віці, має значну глибину та тривалі наслідки, часто важчі, ніж у інших вікових етапах розвитку.

Вивчення психологічної травми характеризується інтеграцією знань із різних наукових сфер. Її аналіз проводиться в межах загальної, вікової, медичної та клінічної психології, а також у суміжних напрямках — психіатрії, педагогіці, нейропсихології та соціальній роботі. Такий міждисциплінарний підхід зумовлений тим, що травма є вагомим фактором, що впливає на психічний і соматичний стан

людини, визначає якість її адаптації, формування самоідентичності та характер майбутніх міжособистісних взаємин [4].

Поняття «психічна травма» увійшло в науковий обіг наприкінці XIX ст. і було концептуалізоване в працях З. Фрейда, який трактував її як наслідок надмірного афективного напруження, що дестабілізує психічну рівновагу. У сучасній інтерпретації психотравма розглядається як внутрішнє порушення цілісності психіки, спричинене дією зовнішніх або внутрішніх чинників, які перевищують можливості особистості впоратися зі стресом. Сучасні підходи визначають психологічну травму як суб'єктивну реакцію на подію, що сприймається індивідом як небезпечна, неконтрольована або така, що загрожує життю, безпеці чи стабільності «Я».

Дослідники (Т. Титаренко, В. Климчук, Д. Калшед, П. Левін, Л. Царенко та ін.) підкреслюють, що травмуючим чинником стає не сама подія, а її особистісне значення та спосіб інтерпретації. Тобто критичним є не об'єктивний факт, а те, наскільки подія порушує відчуття захищеності, руйнує ціннісні орієнтири та ставить під загрозу психологічну цілісність суб'єкта.

Сьогодні термін «психічна травма» є широко застосовуваним у науковій психології, проте його змістові інтерпретації варіюють залежно від теоретичної школи та професійного напрямку дослідника. У науковому дискурсі простежується вплив різних методологічних платформ – психоаналітичної, біхевіористичної, гуманістичної, екзистенційної, медичної тощо – що зумовлює відмінності у трактуванні феномена «психотравми». Так, Н. Пезешкіан, засновник позитивної психотерапії, пропонує поділ травматичних впливів на макротравми і мікротравми. Перші він визначає як вагомі життєві події, що потребують мобілізації внутрішніх ресурсів та здатні стимулювати розвиток особистості, виступаючи каталізатором позитивних трансформацій. При цьому вчений наголошує, що психотравмуючими можуть стати не лише негативні, а й позитивно забарвлені ситуації, якщо вони виявляються для суб'єкта надмірно інтенсивними [16].

Представники медичної парадигми, серед них О. Л. Туриніна, переважно трактують психічну травму як травматичний стрес – подію, що загрожує існуванню людини та порушує її нормальне психофізичне функціонування. З цього підходу випливає, що психотравма асоціюється з потужними руйнівними переживаннями,

проявами страху, жаху, дезорганізації поведінки та почуттям безпорадності. Подія, яка переважає адаптаційні можливості, провокує гостру емоційну реакцію, що виходить за межі попереднього життєвого досвіду і веде до тривалих негативних наслідків (О. Осипов, О. Захаров, О. Черепанова та ін.).

З психологічних позицій психотравма визначається як розлад цілісного функціонування психіки, зумовлений ситуацією, яку особистість сприймає як надмірно складну або непереборну за умови недостатньої роботи захисних механізмів. Такий підхід підкреслює провідну роль індивідуального бачення та внутрішньої оцінки події (Н. Тарабріна, Н. Саржвеладзе, І. Погодіна). Відтак потенційно травмуюча подія може або викликати, або не викликати психологічну травму залежно від особистісної значущості, рівня психічної зрілості та сили психологічного захисту (С. Гончарова, М. Яковчук) [19].

У науковому просторі існує значна кількість підходів до систематизації психологічних травм, проте універсальної, загальноприйнятої класифікації все ще не сформовано. Однією з найбільш розроблених та досліджуваних є класифікація дитячих психотравм, оскільки саме ранній досвід суттєво впливає на психічний розвиток та формування особистості.

1. За типом травмуючого впливу:

наси́льство — фізичне, сексуальне, емоційне чи психологічне, що може виходити від батьків, опікунів або інших дорослих;

ситуації небезпеки — переживання воєнних дій, природних катастроф, аварій, пожеж, терористичних актів;

втрата — смерть близьких, розлучення батьків, втрата житла, зміна середовища проживання, скасування важливих життєвих подій;

хронічний стрес — тривале перебування у середовищі психологічного тиску (булінг, завищені вимоги, низька самооцінка, навчальна перевтома, стан виснаження чи депресії).

2. За віковою групою дитини:

новонароджені та немовлята — травми можуть бути спричинені дефіцитом догляду, медичними помилками, ускладненим народженням, порушенням харчування;

дошкільний вік — вразливими є діти, які переживають конфлікти у сім'ї,

наси́льство чи втрату значущих осіб;

молодший і середній шкільний вік — найбільш поширеними є психотравми, пов'язані з булінгом, авторитарністю педагогів, високим навчальним навантаженням та екзаменаційним стресом[31].

3. За характером проявів:

поведінкові симптоми — зниження активності, сонливість, підвищена дратівливість, агресивність, труднощі концентрації уваги [6].

До окремих тематичних класифікацій належать також:

- травми, пов'язані із втратою близьких (фізичною чи психологічною),
- травма «розбитого серця» (зрада, нерозділені почуття),
- сексуальне насильство або домагання,
- переживання аварій, катастроф чи інших екстремальних подій.

Український психолог М. Решетніков пропонує класифікувати психотравми відповідно до їх походження та механізму формування:

Органічні психотравми — зумовлені прямим фізичним впливом на організм (черепно-мозкові ушкодження, електротравми, інтоксикації наркотичними речовинами).

Психогенні психотравми — виникають через психологічний тиск, травматичні життєві події: сімейні конфлікти, розлучення, втрати, військові дії, аварії.

Міксові психотравми — поєднують органічні й психогенні механізми.

Кумулятивні психотравми — результат тривалого накопичення малих, але систематичних негативних впливів: постійний стрес, виснаження, хронічні хвороби, воєнний страх.

Трансгенераційні психотравми — передаються між поколіннями і є наслідком історичних трагедій (війни, голодомор, репресії), впливаючи на поведінку та ціннісні установки нащадків [35].

Американський психотерапевт Андре Венгер запропонував чотириетапну модель психологічного проживання травматичного досвіду:

Шок і заперечення. Людина переживає дезорієнтацію, втрату сил, зниження концентрації, заперечує факт події.

Пошук і розпізнавання. З'являється прагнення зрозуміти причини і наслідки події, виникають страх, сумніви, тривога.

Осмислення і прийняття. Особистість визнає реальність того, що сталося, проживає інтенсивні негативні емоції (гнів, сором, провину). Етап є критичним і потребує часу.

Відновлення. Формується адаптивна поведінка, зростає внутрішня стійкість, можливим є розвиток посттравматичного зростання та переосмислення життєвих цінностей [34].

Розробка теоретичних підходів до класифікації психотравм займає важливе місце у сучасній психологічній науці, а значний внесок у формування цього напрямку здійснив Е. Еріксон. У межах його психосоціальної концепції розвиток особистості відбувається поступово через подолання восьми послідовних етапів, кожен з яких супроводжується специфічними кризами та завданнями. Травматичні події, що впливають на індивіда на будь-якому з цих етапів, можуть модифікувати хід розвитку та визначати особливості подальшого функціонування особистості. Особливе значення в цьому контексті мають два типи досвіду — індивідуальна та колективна травма [60].

Індивідуальна травма характеризується як психотравмуюча подія, що безпосередньо зачіпає окрему людину, найчастіше в дитячому або підлітковому віці. До таких подій належать втрата значущої фігури, насильство, нехтування, сімейні конфлікти чи розлучення батьків. Це переживання може призводити до стійких порушень емоційного розвитку, специфічних моделей поведінки та формування дисфункціональних переконань.

Колективна травма, на думку Е. Еріксона, виникає під впливом подій, що охоплюють значні групи населення – воєн, природних катастроф, терористичних актів чи техногенних аварій. Масовість таких подій формує специфічний соціально-психологічний контекст, який впливає на поведінку, світогляд, адаптаційні механізми та соціальну взаємодію людей [40].

Еріксон підкреслював, що переживання травматичних подій на ранніх етапах онтогенезу здатне спричинити порушення розвитку базових психологічних конструктів. Наприклад, травма раннього дитинства може стати причиною кризи базової довіри, що впливає на формування міжособистісних зв'язків і загальну структуру особистості в дорослому житті. Таким чином, індивідуальна та колективна травма виступають принципово важливими чинниками, які здатні

модифікувати перебіг психосоціального розвитку.

У науковій літературі також детально описані різні типи дитячих психотравм, що мають виражений патогенний вплив з огляду на незрілість механізмів психологічного захисту у дитини. Дослідники виокремлюють низку типів травм дитячого віку [45].

Травма «покинутості» виникає у випадках недостатнього або нерегулярного тілесного та емоційного контакту з матір'ю. Відсутність стабільної прив'язаності породжує глибокі переживання страху та тривоги, що у дорослому житті може проявлятися схильністю до залежних стосунків, емоційної несаможиттєвості чи страху втрати [11].

Травма «відкидання» характерна для ситуацій, у яких мати або інша значуща фігура емоційно дистанційована через депресію, стрес чи несприятливі життєві обставини. У таких випадках формується відчуття власної нецінності, неспроможності, зниженої самооцінки, труднощі у вираженні емоцій та побудові близьких стосунків.

Травма «позбавлення» пов'язана з систематичним ігноруванням потреб дитини – емоційних, тілесних або соціальних. У дорослому житті такі люди часто прагнуть надмірної уваги, виявляють схильність до маніпулятивної поведінки та відчують хронічну незадоволеність.

Травма «зради» виникає, коли значуща фігура не виправдовує очікувань дитини або ж поводить непередбачувано. Варіантом цієї травми є описане А. Адлером «повалення з трону» — досвід народження молодшої дитини, що спричиняє різке зниження відчуття унікальності та значущості в сім'ї.

Травма сексуальної спокуси включає ситуації, у яких дорослий використовує дитину чи підлітка для задоволення сексуальних потреб, що призводить до порушень емоційної та статевої сфери.

Травма насильства пов'язана із застосуванням фізичної сили, жорстоким поведінням або приниженням. Довготривалий вплив таких подій може спричинити формування асоціальних або психопатичних рис характеру.

Травма приниження (нарцисична травма) виникає внаслідок систематичного заниження самооцінки, критики, висміювання чи знецінення. Такі переживання

негативно впливають на формування «Я-концепції», сприяють появі комплексів меншовартості та нестійкості самоідентичності [49].

У дорослому віці люди нерідко повторюють травматичні сценарії дитинства, потрапляючи у ситуації, що відтворюють первинний болючий досвід. Подібність емоційних реакцій та моделей поведінки вказує на дію механізмів несвідомого відтворення незавершених психічних переживань.

Особливо вразливою групою щодо наслідків психотравми є підлітки, для яких характерна нестабільність емоційної сфери, інтенсивні процеси формування ідентичності та підвищена чутливість до соціальних впливів. Навіть будучи лише свідками травматичних подій, підлітки можуть переживати сильний психологічний шок, що порушує відчуття безпеки, цілісності власного тіла та впевненості у значущих стосунках. За умови достатнього внутрішнього та зовнішнього ресурсу травматичний досвід може поступово інтегруватися у структуру особистості як частина життєвого досвіду без тривалих негативних наслідків [32].

Психологічні дослідження вказують на те, що розвиток травматичного стресу в підлітковому віці має певні закономірності. Найчастіше такий стан формується за умов, коли підліток сприймає ситуацію як безвихідну, не має можливості активно їй протистояти або не здатний вивільнити накопичену емоційну напругу, залишаючись у стані емоційного заціпеніння. Додатковим чинником ризику виступає невирішений попередній травматичний досвід, який підсилює вразливість психіки та ускладнює подолання нових стресогенних подій [52].

Однією з ключових характеристик дитячих психотравм є їхня пролонгована дія. Симптоми можуть не лише зберігатися, а й загострюватися у дорослому віці, що дає підстави говорити про відтермінований ефект психологічної травматизації. Такі реакції не завжди проявляються безпосередньо під час або відразу після події, а можуть виникати через значний проміжок часу, навіть у ситуаціях, коли травматичний досвід здається зовні завершеним (наприклад, після втрати близьких чи сексуального насильства). У таких випадках переживання знову актуалізуються в контексті загального психоемоційного стану особистості [61].

До відтермінованих наслідків травматичних подій відносять депресивні розлади, obsesивно-компульсивні симптоми, соматичні прояви (запаморочення, мігрені, виразкові ураження, алергічні реакції), а також імпульсивні або

неконтрольовані акти агресії. Пережитий у підлітковому віці травматичний досвід здатен істотно модифікувати життєвий шлях індивіда, порушувати цілісність його внутрішнього світу, впливати на характер соціальних зв'язків і визначати його життєву позицію [56].

Дослідники наголошують, що більшість психічних травм має міжособистісну природу. Особливо це стосується тісних, інтимних стосунків, які, згідно з психоаналітичною традицією, характеризуються амбівалентністю та можуть відтворювати ранні конфлікти й невирішені дитячі переживання. Тому психологічна та психотерапевтична робота з травмою, що виникла в контексті міжособистісних зв'язків, потребує обов'язкового аналізу та опрацювання раннього дитячого досвіду [18].

З огляду на частоту виникнення травмуючих факторів дослідники пропонують певну ієрархію подій за спаданням їхнього поширення. До найбільш розповсюджених належать спостереження актів насильства чи нещасних випадків, дорожньо-транспортні пригоди, травми та аварії, пожежі та стихійні лиха. Далі за частотою йдуть погрози застосування зброї, фізичне насильство, сексуальні домагання та зґвалтування. До менш поширених, але тяжких за своїми наслідками належать жорстоке поводження з дітьми, бойові дії та систематична зневага до дитини в сімейному середовищі.

Психічна травма значно впливає на систему соціальних взаємин, ускладнюючи побудову стійких, довірливих контактів та погіршуючи якість особистого життя. Часто вона стає основою для формування асоціальних або девіантних форм поведінки. Неконструктивні способи переживання травми можуть призводити до комплексних порушень на трьох рівнях:

- деформації взаємин з навколишнім світом та зниження базової довіри до людей;
- порушень емоційної, когнітивної та поведінкової регуляції;
- виникнення психосоматичних захворювань.

Дослідження свідчать про наявність прямого зв'язку між кількістю пережитих психотравмуючих подій та рівнем особистісно-ситуативної тривожності. Чим більше людина пережила стресогенних або травматичних ситуацій, тим вищою є їх

суб'єктивна оцінка та сильнішим — вплив на її подальше життя й психічне благополуччя [57].

Психіатричні та психологічні дослідження одностайно засвідчують, що війна є потужним джерелом тривалих психічних страждань. До найпоширеніших наслідків належать тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресивні стани, а також широкий спектр дисоціативних порушень, серед яких — добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, відмова від комунікації та навіть кататонічні прояви. Нерідко спостерігаються й поведінкові розлади: агресія, асоціальні або кримінальні форми поведінки, підвищена схильність до насильницьких дій. Особливу увагу вчені звертають на депресивні розлади у матерів у пренатальний і постнатальний періоди, що мають потенціал впливати на психічний розвиток дитини ще до її народження [13].

У масштабному метааналізі, проведеному Мурті та Лакшмінараяною, було розглянуто дослідження психічного здоров'я дітей у регіонах активних збройних конфліктів, зокрема в Афганістані, Камбоджі, Чечні, Іраку, Ізраїлі, Лівані, Палестині, Руанді, Сомалі, Уганді, на Балканах і у Шрі-Ланці. Автори дійшли висновку, що війна чинить глибокий і довготривалий вплив на психіку дітей, а тривалість конфлікту прямо корелює з інтенсивністю та стійкістю психологічних порушень. Чим довше триває збройне протистояння, тим виразніші симптоми проявляються у дітей та підлітків, які його пережили [62].

Статистичні дані Всесвітньої організації охорони здоров'я свідчать, що приблизно 10% людей, які зазнали травматичних подій у зоні конфлікту, згодом розвивають симптоми психологічної травматизації. Ще близько 10% демонструють суттєві зміни у поведінці або стійкі психологічні порушення, що ускладнюють їхню здатність повноцінно функціонувати в соціальному середовищі. Найпоширенішими серед цих розладів є тривожні стани, депресія та психосоматичні порушення [51].

До початку широкомасштабних воєнних дій наукові дискусії про психотравму дитячого віку здебільшого стосувалися дітей, які проживають у закритих закладах або інтернатних системах. Основний наголос робився на ризиках порушень соціалізації, адаптації та комунікативних труднощів у дорослому віці. Однак сучасні реалії доводять, що психологічна травма є набагато ширшим феноменом і може виникати у будь-якої дитини, яка зіткнулася з надмірним стресом чи втратами,

пов'язаними з війною. Травматичні події, пережиті в дитинстві, нерідко стають основою для розвитку депресивних та тривожних розладів, здатних у подальшому призвести до глибоких особистісних деформацій [26].

Переживання травматичного досвіду супроводжується порушенням або зниженням ефективності механізмів психологічного захисту, які забезпечують сталість і безперервність психічного функціонування. Під впливом травматичної події може виникати емоційна регресія, відчуття безпорадності, внутрішньої дезорієнтації та тимчасова втрата здатності адекватно реагувати на зовнішні подразники. У підлітковому віці ці реакції, як правило, набувають більшої інтенсивності через емоційну лабільність, високий рівень чутливості та недостатньо сформовані навички саморегуляції.

Особлива вразливість підлітка до психотравм пояснюється тим, що цей віковий етап є критичним для становлення ідентичності, структури самооцінки, соціальних ролей і взаємин із оточенням. Будь-яке порушення внутрішньої рівноваги або відчуття безпеки може переживатися як загроза цілісності «Я» та провокувати гостру емоційну реакцію.

Травматичний досвід у період дорослішання нерідко зумовлює трансформацію образу себе, зниження впевненості у власних можливостях, послаблення довіри до людей і відчуття соціального відчуження. Нерозділений або невисловлений біль часто компенсується зовнішньою агресивністю, девіантними діями чи, навпаки, апатичним відстороненням. Подібні реакції розглядаються як адаптаційні механізми, що покликані знизити психічну напругу та зберегти внутрішню рівновагу [63].

Важливо, що наслідки психічної травми в підлітковому віці не обмежуються моментальним переживанням. Вона впливає на когнітивні процеси (пам'ять, мислення, уяву), ціннісні орієнтири та моральні судження, тому її вплив може проявлятися через роки у формі тривожних розладів, труднощів у побудові близьких стосунків, зниженого рівня довіри до соціального оточення та схильності повторно потрапляти у подібні ситуації.

Травматичні реакції підлітків характеризуються мінливістю, контрастністю та нестабільністю. З огляду на недостатню сформованість емоційного контролю, переживання нерідко набувають крайніх форм. Найчастіше фіксуються:

- афективні спалахи (агресія, дратівливість, гнів);
- стан емоційного «завмирання», апатії, замкненості;
- труднощі концентрації, зниження навчальної мотивації, порушення сну;
- підвищене відчуття провини, сором;
- схильність до соціального віддалення або ризикованої поведінки.

Характерним є феномен емоційної амбівалентності, коли потреба в підтримці поєднується з водночасним відштовхуванням допомоги. Це вказує на внутрішню боротьбу між прагненням до автономії й страхом втрати контролю.

У випадку тривалого або повторюваного травмування може сформуватися посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який проявляється у нав'язливих флешбеках, тенденції уникати нагадувань про подію, підвищеній тривожності. ПТСР часто супроводжується депресивною симптоматикою та соматичними розладами (головний біль, порушення сну, соматалгії), що ускладнює діагностику і потребує комплексної психотерапевтичної підтримки [28].

Психотравматичні реакції у підлітковому віці визначаються не лише характером самої події, але й соціальним контекстом, у якому вона відбувається. Ключову роль відіграють умови сімейного виховання, рівень емоційної підтримки з боку значущих дорослих, а також наявність стабільних міжособистісних зв'язків. Дослідження вказують: підлітки, що зростають у атмосфері довіри, уваги та прийняття, демонструють вищий рівень стресостійкості та легше долають наслідки психотравмуючих подій. Натомість недостатність теплих контактів або емоційна відстороненість у родині посилює уразливість дитини, поглиблює тривалу психологічну дезадаптацію та ускладнює процес відновлення.

Однією з найбільш загрозливих форм негативного впливу є кумулятивна травматизація, тобто поступове накопичення серії повторюваних психотравмівних факторів, які окремо можуть здаватися незначними, але у сукупності формують стійкий негативний емоційний фон. Регулярні прояви булінгу, систематичні приниження, відторгнення однолітків або авторитарний стиль виховання можуть призводити до формування у підлітка хронічного відчуття небезпеки, недовіри до світу, внутрішньої напруги та переконання у власній безпорадності. Такі переживання порушують формування соціальної ідентичності, знижують здатність

до інтеграції у соціальне середовище та можуть стати передумовою девіантних форм поведінки [53].

В умовах воєнної агресії проти України проблема психотравматизації дітей та підлітків набуває особливої гостроти. Молоді люди нерідко стикаються з подіями, які виходять за межі їх адаптаційних ресурсів: бойові дії, втрата близьких, вимушена міграція, тривала невизначеність та відсутність стабільного безпечного простору. Подібні обставини руйнують базові уявлення про захищеність і передбачуваність світу, що веде до формування гіпервразливості, емоційної нестабільності, агресивних або, навпаки, апатичних реакцій. Тривалий стресовий вплив може провокувати соціальне відсторонення, труднощі у налагодженні контактів, зростання недовіри, а також зумовлювати ризики дезадаптивного розвитку особистості [54].

Згідно даних сучасних досліджень, близько 75% українських дітей уже зазнали психотравмувального впливу, пов'язаного з війною, що свідчить про масштабність та системність порушень психічного розвитку неповнолітніх. Тобто три чверті дитячої популяції демонструють симптоматику психічної травматизації: кожна п'ята дитина страждає на порушення сну, кожна десята — на зниження потреби у взаємодії з оточенням, появу нічних кошмарів та погіршення пам'яті [3]. Подібні прояви можуть переростати у стани соціально-психологічної дезадаптації, а в тяжчих випадках — в клінічно виражені психічні розлади, які виникають на тлі порушення регуляторних механізмів психіки.

Відповідно до діагностичних положень сучасних класифікаторів психічних розладів, психотравматичні стани характеризуються комплексом специфічних критеріїв. До них відносять:

а) експозицію травматичній події — прямий або опосередкований контакт із загрозою життю, стражданнями чи смертю інших людей, повторюване зіткнення з травмуючими деталями;

б) інтрузивні прояви, до яких належать нав'язливі спогади, тривожні сновидіння, флешбеки, інтенсивний психічний дискомфорт та соматичні реакції у відповідь на тригери;

в) поведінкове уникання подразників, пов'язаних із травмою, що виражається у свідомому відході від будь-яких нагадувань про подію;

г) негативні когнітивно-емоційні трансформації — фрагментація спогадів, стійкі песимістичні переконання щодо події та її наслідків, емоційне виснаження, зниження інтересу до діяльності, відчуження від соціуму, нездатність переживати позитивні емоції;

д) зміни реактивності нервової системи, що проявляються дратівливістю, вибухами гніву, ризикованою або автоагресивною поведінкою, гіпервідстежуваністю загроз, порушенням концентрації та сну;

е) тривалість симптомів понад один місяць;

є) значний дистрес та порушення життєвих сфер функціонування;

ж) відсутність органічних чи фармакологічних причин симптоматики [4].

Сукупність таких ознак визначає клінічний феномен психотравмування, яке найчастіше формується у дитячому та підлітковому віці та зачіпає одночасно кілька регуляторних блоків психіки — когнітивний, емоційний, мотиваційно-потребовий і поведінковий. Ключовим маркером розладів є відхилення психічних реакцій від соціально прийнятої норми, що засвідчує порушення адаптаційного потенціалу особистості. Умови воєнного стану істотно підвищують інтенсивність емоційних реакцій, звужують здатність психіки до саморегуляції, тим самим зменшуючи її захисні ресурси.

Психіка людини має внутрішні механізми оброблення травматичного досвіду, що реалізуються через емоційну регуляцію — комплекс процесів, спрямованих на посилення, послаблення або стабілізацію інтенсивності афективних станів [5]. Саме афективні переживання є індикатором психічного стресу, який за тривалого впливу зумовлює дезорганізацію емоційної сфери та функціональних систем організму. Наукове трактування поняття психотравма розглядає його як стійке афективне утворення, що виникає внаслідок впливу зовнішнього психогеного чинника і спричиняє тривалий психічний дискомфорт, порушуючи цілісність особистості [6].

Праці Л. Боярин, І. Ващенко, О. Бондаренко, О. Кокуна та інших авторів акцентують на високій сенситивності підлітків до несприятливих соціально-психологічних умов, що детермінують фізичне, психічне та особистісне здоров'я. Підкреслюється, що саме у цьому віці механізми психологічного захисту ще недостатньо сформовані, що підвищує вразливість неповнолітніх перед травмувальними подіями [64].

Психологічний захист трактується як сукупність неусвідомлюваних механізмів психіки, спрямованих на зниження емоційної напруги та мінімізацію внутрішнього конфлікту, який загрожує цілісності особистості. Механізми захисту функціонують шляхом витіснення або послаблення афективних переживань, що постають унаслідок незадоволення базових потреб, насамперед потреби безпеки, яка є фундаментом психічного розвитку дитини [55].

Важливим чинником відновлення психічної рівноваги виступає своєчасна психологічна підтримка. Створення безпечного середовища, у якому підліток може вільно виражати емоції, ділитися пережитим досвідом та отримувати емпатичне прийняття, сприяє зниженню внутрішньої напруги та формуванню нових стратегій саморегуляції. Ефективним є також залучення підлітків до груп взаємопідтримки, арт-терапевтичних практик, ресурсно орієнтованих інтервенцій, спрямованих на відновлення контролю над власним життям та повернення відчуття суб'єктності.

Отже, психотравма у підлітковому віці призводить до комплексних змін у когнітивній, емоційній та соціальній сфері, впливаючи на процес становлення особистості та формування її подальшої поведінкової моделі. Переживання травматичного досвіду у цьому віковому періоді характеризується поєднанням підвищеної чутливості, нестійкості захисних механізмів та інтенсифікованої потреби у самоствердженні. Усвідомлення специфіки таких процесів є основою для розробки ефективних профілактичних і психокорекційних програм, що набуває особливої ваги в умовах воєнного та поствоєнного суспільного розвитку.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу було встановлено, що підлітковий вік є складним етапом становлення особистості, у межах якого відбуваються інтенсивні фізіологічні, емоційні, когнітивні та соціальні зміни. Саме цей період визначає формування самосвідомості, моральних орієнтацій, світогляду та поведінкових моделей, що зумовлює його виняткову чутливість до зовнішніх впливів. Підлітки прагнуть автономії, самоствердження, соціального визнання, одночасно залишаючись залежними від дорослих, що створює низку внутрішніх суперечностей та підвищує емоційну напруженість.

Проаналізовані фактори конфліктної поведінки свідчать про її

багатокомпонентну природу. Фізіологічні зміни, характерні для періоду статевого дозрівання, поєднуються з психологічними суперечностями — прагненням незалежності, потребою в унікальності, пошуком приналежності до групи, труднощами емоційної регуляції та підвищеною чутливістю до оцінки оточення. Соціальні умови, зокрема атмосфера в сім'ї, взаємини з однолітками, стиль виховання, а також досвід травматичних подій, підсилюють ймовірність конфліктних реакцій та визначають тип стратегії поведінки. При цьому конфліктність може виконувати захисну функцію, слугуючи способом регуляції внутрішньої напруги.

Особливе місце у формуванні поведінкових і емоційних реакцій займає переживання травматичного досвіду. Травма порушує базове відчуття безпеки, впливає на структуру «Я», знижує рівень довіри до навколишнього світу та ускладнює процеси емоційної й поведінкової регуляції. У підлітковому віці, коли ідентичність перебуває у стадії активного становлення, травматичні події мають потенціал породжувати як гострі реакції — агресивність, тривожність, імпульсивність, апатію, — так і відтерміновані порушення, включно з депресивною симптоматикою та ПТСР. Тривалий стрес або кумулятивна травматизація здатні формувати стійкі дезадаптивні моделі поведінки, у тому числі конфліктні.

Підсумовуючи викладене, можна стверджувати, що підлітковий вік — це період підвищеної вразливості та одночасно значного потенціалу розвитку. Конфліктність і складні поведінкові реакції, які часто спостерігаються у підлітків, є результатом взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників, а також можливого впливу травматичного досвіду. Розуміння цих механізмів є ключовим для формування ефективних підходів до профілактики та корекції конфліктної поведінки, а також для надання цільової психологічної допомоги підліткам, які пережили психотравмуючі події.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОТРАВМИ НА ТРАНСФОРМАЦІЮ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Організація та методи дослідження

Як зазначалося в попередньому розділі, у реаліях сучасного світу кризові явища та катастрофічні події стали майже повсякденним супутником людського існування. Війни, техногенні аварії, тероризм, епідемії, екологічні катастрофи, стихійні лиха, транспортні інциденти та злочинність — усе це формує широкий спектр загроз, із якими періодично зіштовхуються як дорослі, так і діти, незалежно від культури, регіону чи соціального статусу. Тому питання впливу психотравмуючих подій та пов'язаного з ними стресу не втрачає своєї актуальності й надалі.

Особливо вразливою до наслідків таких впливів є підліткова вікова група, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивний розвиток психіки, формування особистісної ідентичності та становлення емоційної регуляції. Психологічна травма, отримана підлітком унаслідок надзвичайної події, нерідко порушує природний хід особистісного та когнітивного розвитку, сприяє появі внутрішніх конфліктів, змінює емоційний фон та поведінкові реакції, що може відображатися на всіх сферах життєдіяльності, зокрема, трансформації конфліктної поведінки [6].

Високий рівень сенситивності підлітків до психічних потрясінь зумовлюється низкою психофізіологічних особливостей цього вікового етапу. Зокрема, недостатня сформованість волевого контролю, емоційна нестабільність, домінування підкоркових структур у регуляції поведінкових реакцій та неповна зрілість механізмів саморегуляції визначають специфіку їхньої відповіді на стресові переживання [11]. Унаслідок цього травмувальні події можуть призводити до більш глибоких та тривалих психічних змін, ніж у дорослому віці.

Задля встановлення впливу психотравмувального досвіду на зміну патернів конфліктної поведінки у підлітковому віці необхідно визначити які передумови цьому сприяють. Аналіз цих аспектів дозволить глибше зрозуміти особливості проживання травматичного досвіду у підлітковому віці та розуміння впливу пережитого травматичного досвіду на трансформацію конфліктної поведінки.

Таким чином, *метою емпіричного дослідження є визначення впливу*

психотравмувального досвіду на зміну патернів конфліктної поведінки у підлітковому віці. Актуальність дослідження зумовлено зростанням кількості неповнолітніх, які переживають психотравму внаслідок воєнних дій, внутрішніх сімейних криз, насильства, втрати значимих осіб та інших факторів, що здатні порушувати хід соціально-емоційного розвитку. У підлітковому віці ці впливи проявляються особливо яскраво, оскільки саме в цей період формується система саморегуляції, ціннісні орієнтири і моделі реагування на конфлікти.

Реалізація мети здійснювалася шляхом виконання таких *завдань дослідження*:

1. Виявлення поведінкових проявів підлітків, зокрема, схильності до девіантної поведінки.
2. Визначення загального рівня агресії як основи конфліктної поведінки.
3. Дослідження стилю конфліктної поведінки підлітків.
4. Вивчення особливостей психічних станів у підлітковому віці та оцінка посттравматичних реакцій підлітків.

Представимо обґрунтування методів дослідження.

1. Опитувальник схильності до девіантних форм поведінки О.М. Орел (Т. А. Яновська). (Додаток А). Вибір даної методики зумовлений тим, що психотравма, особливо у підлітковому віці, часто порушує процеси емоційної регуляції, формування самоконтролю та засвоєння соціальних норм, що безпосередньо відображається у виникненні девіантних та конфліктних форм поведінки.

Методика дозволяє комплексно оцінити схильність підлітків до порушення соціально прийнятих норм, агресивності, імпульсивності, адиктивних проявів, делінквентної та аутоагресивної поведінки, що є ключовими індикаторами деструктивної трансформації поведінкових реакцій після пережитих психотравмувальних подій. Саме через зазначені поведінкові патерни часто реалізуються внутрішні психологічні конфлікти, спричинені травматичним досвідом.

Крім того, дана методика дозволяє простежити рівень сформованості вольового контролю емоційних реакцій, що має принципове значення для аналізу механізмів конфліктної поведінки. Умови психотравматизації значно знижують здатність підлітка до саморегуляції, підвищують афективну напруженість, що, своєю чергою,

призводить до загострення міжособистісних конфліктів, агресивних реакцій або унікальної стратегії взаємодії [10].

Таким чином, використання опитувальника О. М. Орел (Т. А. Яновської) у межах даного дослідження є науково доцільним і методично обґрунтованим, оскільки він дозволяє не лише зафіксувати рівень девіантних проявів, а й опосередковано проаналізувати вплив психотравми на зміну стилів реагування у конфліктних ситуаціях, що відповідає логіці та завданням теми дослідження.

2. Методика оцінювання агресивних тенденцій А. Басса, А. Дарки. (Додаток Б). Методика є одним із найбільш поширених психодіагностичних інструментів, що застосовується для визначення показників агресії та ворожості у підлітків і дорослих. Вона дає змогу комплексно вивчити різні форми агресивної поведінки та емоційних реакцій, що супроводжують міжособистісні взаємодії.

Опитувальник містить 75 тверджень, які описують широкий спектр поведінкових та емоційних проявів. Завдання респондента полягає в тому, щоб визначити ступінь відповідності кожного твердження його власному досвіду, обираючи один із варіантів відповіді («так», «мабуть, так», «мабуть, ні», «ні») або позначаючи його знаками «+» / «-». Методика дозволяє оцінити кілька ключових типів агресії та ворожості, зокрема: фізичну агресію, вербальну агресію, непрямую (опосередковану) агресію, негативізм, роздратування, підозріливість, образливість, почуття провини.

Агресія в рамках методики розглядається як поведінка або внутрішня установка, що має на меті завдання шкоди іншій людині або об'єкту. Вона може проявлятися відкрито (фізичні конфлікти, словесні напади) або приховано (ігнорування, саркастичні висловлювання, пасивно-агресивні дії) [21].

У підлітковому віці агресивна поведінка нерідко виступає формою вираження внутрішнього напруження, протесту, емоційної нестабільності або реакцією на контроль та обмеження з боку дорослих. Саме тому важливо розмежовувати прямі форми агресії (відкриті конфлікти, фізичний вплив, крик) та непрямі (ухилення від контакту, приховане протистояння, демонстративна байдужість).

Емоційні стани, такі як підозріливість, образа чи почуття провини, можуть як супроводжувати агресію, так і виступати однією з причин її формування.

Під час інтерпретації результатів індивідуальні показники порівнюють із

нормативними значеннями для відповідної вікової групи. На основі отриманих результатів обчислюються узагальнені показники — індекс агресивності (ІА) та індекс ворожості (ІВ).

Індекс агресивності (ІА) є середнім значенням за шкалами фізичної, вербальної та непрямой агресії.

Індекс ворожості (ІВ) формується на підставі шкал підозрливості та образливості.

Такі інтегральні індикатори дають змогу отримати цілісне уявлення про рівень агресивності особистості, особливості її емоційних реакцій та поведінкових схильностей [12].

Методика Басса–Даркі характеризується високою надійністю і валідністю та широко використовується у практичній психології для діагностики агресивних тенденцій, профілактики девіантної поведінки та побудови ефективних корекційних програм. Її перевага полягає не лише у кількісному вимірюванні агресивних проявів, а й у можливості аналізувати їхню структуру, що є важливим для адекватного планування психологічної допомоги.

3. Методика визначення стилю поведінки в конфліктних ситуаціях К.Томаса. (Додаток В). Методика К. Томаса є одним із найпоширеніших інструментів для діагностики індивідуальних стилів поведінки у конфліктних ситуаціях. Теоретично вона ґрунтується на двовимірній моделі регуляції конфліктів, у межах якої оцінюються два ключові параметри:

1) ступінь наполегливості — рівень активності особи у відстоюванні власних інтересів;

2) ступінь кооперації — готовність враховувати інтереси іншої сторони.

Поєднання цих параметрів дозволяє виділити п'ять базових стилів поведінки в конфлікті, які відображають різні стратегії реагування та механізми соціальної взаємодії. Зокрема:

1. Конкуренція (суперництво): характеризується високою наполегливістю та низькою кооперацією. Людина прагне домінувати в конфлікті, відстоюючи власну позицію, іноді із використанням напору, тиску чи прямої конфронтації. Такий стиль є ефективним у ситуаціях, де необхідне швидке рішення або коли результат принципово важливий для особистості.

2. Співпраця: передбачає одночасно високі рівні наполегливості та кооперації. Конфлікт розглядається як можливість для конструктивного вирішення проблеми. Сторони прагнуть повністю задовольнити інтереси одна одної шляхом діалогу, відкритості й взаєморозуміння. Це найбільш продуктивний стиль, що сприяє довготривалим позитивним стосункам.

3. Компроміс: посідає проміжне місце між наполегливістю та кооперацією. Обидві сторони частково поступаються власними інтересами, щоб дійти до рішення, прийнятного для всіх. Компроміс є швидким способом зниження напруги, але може не забезпечувати повного задоволення потреб учасників.

4. Уникнення: характеризується низькими показниками за обома вимірами. Людина відмовляється від участі в конфлікті, ухиляючись від обговорення проблеми. Такий стиль застосовують тоді, коли ситуація не має суттєвого значення або коли емоційний фон надто напружений для конструктивного діалогу.

5. Пристосування: відзначається низькою наполегливістю та високою кооперацією. Особа поступається власними потребами, щоб задовольнити інтереси іншої сторони, зберегти стосунки або уникнути загострення. Така поведінка може бути корисною у короткострокових взаємодіях, але часто призводить до накопичення внутрішньої напруги.

Методика складається зі 30 пар тверджень, кожна з яких описує два можливі варіанти реагування на конфліктну ситуацію. Респондент повинен вибрати лише один варіант у кожній парі, орієнтуючись на те твердження, яке найточніше відображає його типову поведінкову стратегію. Оцінювання здійснюється шляхом зіставлення обраних відповідей із ключем. За кожен збіг нараховується 1 бал, після чого підраховуються сумарні показники за кожним із п'яти стилів конфліктної поведінки.

Методика дозволяє: визначити домінуючий стиль поведінки у конфліктних взаємодіях; оцінити ступінь гнучкості особистості у виборі стратегій; встановити загальні тенденції реагування під час міжособистісних суперечностей; використовувати результати для планування психологічної корекції та розвитку навичок ефективної комунікації [44].

4. Методика Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів» (Додаток Д) є ефективним діагностичним інструментом для оцінювання особистісних та

емоційних станів у підлітків і дорослих. Її основне завдання — виявити суб'єктивне уявлення респондента про власні психічні переживання та визначити рівень вираженості чотирьох ключових станів: тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

Методика складається з 40 тверджень, розподілених на чотири блоки по десять запитань у кожному. Кожен блок спрямований на оцінку певного емоційного стану, що дозволяє сформувати комплексний психологічний портрет досліджуваного.

1. Шкала тривожності. Шкала тривожності виявляє рівень емоційної нестабільності та схильність до переживань, страхів і невпевненості. Твердження цієї шкали відображають такі прояви, як:

- невпевненість у власних силах;
- труднощі самоконтролю у стресових ситуаціях;
- схильність до надмірного хвилювання;
- труднощі з очікуванням;
- підвищена чутливість до дрібниць.

Підвищені показники свідчать про виражену тривожність, яка може перешкоджати адаптації, ускладнювати соціальні контакти та знижувати стресостійкість.

2. Шкала фрустрації. Фрустрація характеризує емоційне напруження, що виникає при зіткненні з перешкодами на шляху досягнення мети. Питання цього блоку охоплюють:

- відчуття несправедливості;
- роздратованість і емоційну виснаженість;
- переживання безпорадності;
- внутрішні конфлікти;
- імпульсивність у відповідь на невдачі.

Високі показники фрустрації свідчать про низьку стресостійкість та схильність до дезадаптивних форм поведінки.

3. Шкала агресивності

Шкала агресивності дає змогу оцінити прояви імпульсивності, ворожості та готовності до конфліктних реакцій. Вона включає твердження, пов'язані з:

- нетерпимістю;

- прагненням до домінування;
- схильністю до суперництва;
- виявами гніву;
- емоційним напруженням, яке може трансформуватися у зовнішню агресію.

Підвищений рівень агресивності є важливим діагностичним індикатором і потребує уваги під час подальшої психологічної роботи.

4. Шкала ригідності

Ригідність характеризує жорсткість поведінкових і когнітивних реакцій, небажання змінювати усталені моделі поведінки та пристосовуватися до нових умов.

Ця шкала охоплює такі аспекти:

- незмінність переконань;
- опір нововведенням;
- відсутність гнучкості у стосунках;
- труднощі адаптації до змін.

Високий рівень ригідності може ускладнювати соціальну адаптацію та знижувати ефективність міжособистісної взаємодії.

Після підрахунку сумарних балів за кожною шкалою отримують кількісну характеристику окремих психічних станів. Результати інтерпретуються за стандартними рівнями: низький, середній та високий показники.

Методика відзначається високими показниками надійності й валідності, може застосовуватися як у групових, так і в індивідуальних обстеженнях. Вона є інформативною як для первинної діагностики, так і для моніторингу динаміки в процесі корекційної роботи.

Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка дає можливість комплексно оцінити емоційні стани підлітків, визначити їхню здатність до адаптації, стресостійкість, рівень внутрішнього напруження та схильність до агресивних чи дезадаптивних реакцій. Отримані дані є важливою основою для розробки корекційних програм, профілактичних заходів і планування психологічного супроводу [20].

5. Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій (цивільна версія) застосовується з метою визначення рівня вираженості посттравматичних стресових проявів у підлітків. Методика містить 39 тверджень, які відображають

досвід осіб, що пережили інтенсивні, екстремальні чи психотравмувальні події. Кожне твердження оцінюється за п'ятибальною шкалою Лайкерта, де респондент має обрати варіант відповіді, який найбільш адекватно характеризує його емоційні переживання та реакції (Додаток Е).

Оцінювання результатів здійснюється шляхом сумування отриманих балів, а інтегральний показник відображає ступінь впливу пережитої травми на психічний стан особи. Важливою перевагою цього інструменту є те, що твердження опитувальника згруповані за чотирма змістовими категоріями, три з яких відповідають критеріям DSM: 11 пунктів спрямовані на виявлення симптомів вторгнення (intrusion), 11 — уникнення (avoidance), 8 — фізіологічної гіперзбудливості (hyperarousal). Ще п'ять пунктів дозволяють виявити почуття провини та суїцидальні тенденції.

Додатковою сильною стороною методики є можливість одночасного проведення тестування у великих групах, що робить її зручною для масового психологічного обстеження та порівняльних досліджень.

Використання обраних опитувальників дає можливість комплексно осмислити психологічні наслідки психотравми та простежити особливості прояву конфліктної поведінки підлітків в умовах сьогодення.

2.2. Аналіз результатів дослідження

На першому етапі дослідження вивчалися рівень агресивності та схильності підлітків до прояву девіантної поведінки. У дослідженні взяли участь 40 підлітків віком 11–15 років (м. Київ та Київська область). Дослідження проводилося дистанційно за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик. Зазначений віковий діапазон охоплює період інтенсивних фізіологічних, когнітивних та соціальних змін, що робить підлітків особливо чутливими до зовнішніх стресорів та психотравмувальних подій.

Для вивчення особливостей девіантних проявів підлітків було застосовано опитувальник визначення схильності до девіантної поведінки за О.М. Орел (Т.А. Яновська), який спрямовано на визначення схильності до поведінки, що відхиляється від соціальних норм. Методика дає змогу виокремити низку показників, які відображають проблемні аспекти емоційно-поведінкової сфери

досліджуваних і дозволяють оцінити ступінь ризику формування деструктивних моделей реагування.

У результаті проведеного аналізу зібраних даних встановлено, що серед опитаних підлітків проявляються чітко окреслені тривожні тенденції та схильності. Виявлені особливості можуть суттєво впливати на їхню соціальну й психологічну адаптацію, визначаючи якість емоційного стану та рівень включеності у повсякденну діяльність. Такі фактори здатні мати довготривалі наслідки для загального благополуччя підлітків та їхнього функціонування в соціальному середовищі. Результати дослідження подані в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Результати дослідження за опитувальником визначення схильності до
девіантної поведінки О.М. Орел**

Шкала	Установка соціально- бажані відповіді	Схильність до подолання норм і правил	Схильність до адактивної поведінки	Схильність до суїцидальної поведінки	Схильність до агресії та	Воль овий контроль	Схильність до деліквентної поведінки
	1	2	3	4	5	6	7
К-сть досліджуваних	18	14	8	6	10	18	10
К-сть досліджуваних, у %	45%	35%	20%	15 %	25 %	45 %	12%

На основі результатів дослідження встановлено, що підлітків простежується середній рівень (25%) схильності до агресивних проявів та застосування насильницьких форм поведінки у взаємодії з оточенням. Такий показник свідчить про ймовірні труднощі у формуванні конструктивних міжособистісних стосунків, а також про підвищений ризик конфліктності всередині цієї групи.

Водночас 45% досліджуваних виявляють недостатній контроль над власними емоційними реакціями. Подібні труднощі емоційної регуляції можуть спричиняти імпульсивну або непередбачувану поведінку, що ускладнює соціальну адаптацію та ефективну взаємодію з оточенням.

Крім того, у 45% респондентів виявлено установку на соціально бажані

відповіді, які не узгоджуються з усталеними соціальними нормами. Це може означати розбіжність між їхнім прагненням створити певний соціально прийнятний образ і реальною поведінкою, що свідчить про певні труднощі у формуванні соціальних навичок та орієнтації на суспільні стандарти. Наочно результати дослідження представлені на рис.2.1.



Рис. 2.1. Результати дослідження за опитувальником визначення схильності до девіантної поведінки О.М. Орел

За шкалою схильності до порушення соціальних норм встановлено, що 12% підлітків продемонструють тенденцію до поведінки, яка виходить за межі встановлених правил та нормативних вимог. Подібні прояви створюють ризики для формування конструктивних моделей соціальної взаємодії та можуть свідчити про потребу у додатковій корекційній роботі.

Також виявлено, що у 20% респондентів зафіксовано схильності до вживання психоактивних речовин. Така тенденція становить значну загрозу для їхнього соматичного та психічного здоров'я, зважаючи на можливість формування залежностей, порушення емоційної регуляції та погіршення соціальної адаптації.

Ще одним важливим результатом є те, що 15% виявляють ризиковану поведінку та потенційного самозаподіяння шкоди. Це є індикатором підвищеної психологічної вразливості та потреби в своєчасному психологічному супроводі, спрямованому на профілактику деструктивних поведінкових реакцій.

Досліджувані (12%) мають схильність до протиправної поведінки у підлітковому віці, що може проявлятися у різних формах: від дрібних

правопорушень (крадіжки, псування майна, вандалізм) до більш серйозних проявів, таких як уживання алкоголю чи наркотичних речовин, участь у бійках, агресивних конфліктах та інших діях, які суперечать нормам права та морально-етичним стандартам. Подібні вчинки здатні спричиняти серйозні негативні наслідки як для самих підлітків — зокрема юридичні проблеми, ризики травматизації, погіршення здоров'я та зниження навчальної успішності, — так і для громади, у якій вони проживають, порушуючи загальний рівень безпеки й соціального порядку.

Виявлена тенденція до девіантної й неадекватної поведінки потребує системної уваги з боку дорослого оточення — батьків, педагогів, психологів, поліцейських та інших фахівців, які працюють з молоддю. Підліткам необхідно створювати умови для конструктивного вираження емоцій та потреб, а також надавати їм підтримку у формуванні здорових моделей поведінки. Водночас важливим є аналіз причинних факторів, які можуть зумовлювати таку поведінку.

Для визначення рівнів агресивності серед підлітків було використано методику А. Басса і А. Даркі. Отримані дані дали змогу виявити вираженість агресії за високим, середнім і низьким рівнями та простежити специфіку проявів різних її форм. Узагальнені результати подані в таблиці 2.2 та на рисунку 2.2.

Аналіз показників свідчить, що значна частина підлітків виявляє підвищену схильність до агресивних і ворожих реакцій, які можуть проявлятися як у відкритій поведінці, так і у внутрішніх емоційних переживаннях.

Показник загальної агресивності становить 50%, що свідчить про середній рівень агресивних тенденцій у поведінці. Такий рівень характеризує схильність підлітків до відкритих агресивних реакцій у взаємодії з оточенням, підвищену емоційну напруженість та недостатній контроль імпульсивності. Загальна агресивність охоплює широкий спектр проявів: фізичну агресію (бійки, тілесні напади); вербальну агресію (образи, погрози, приниження); внутрішні агресивні переживання, що негативно впливають на психоемоційний стан підлітків.

Таблиця 2.2.

Результати дослідження за опитувальником А. Басса і А. Даркі

Шкали	Значення агресивності в %		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень

	К- сть осіб	К- сть осіб у %	К- сть осіб	К- сть осіб у %	К- сть осіб	К- сть осіб у %	Б лизьк о поло вини дослі джив аних втявл яють висо кий
Загальна агресія	5	12%	20	50%	15	38%	
Фізична агресія	14	35%	14	35%	12	30%	
Непряма агресія	8	20%	16	40%	16	40%	
Роздратування	6	15%	16	40%	18	45%	
Негативізм	8	20%	18	45%	14	35%	
Образа	12	30%	16	40%	12	30%	
Підозрілість	6	15%	18	45%	16	40%	
Вербальна агресія	12	30%	16	40%	12	30%	
Почуття провини	8	20%	16	40%	16	40%	

рівень таких форм агресії як: непряма агресія (40%), що вказує на тенденцію до пасивно-агресивних реакцій, уникання прямого конфлікту, використання прихованих форм ворожості; роздратування (45%); негативізм (35%), вказує на схильність до опозиційної поведінки, протестів, словесних реакцій у помірній формі; підозрілість (40%), що може свідчити про напруженість у стосунках, очікування негативних дій з боку інших, інтерпретацію нейтральних ситуацій як загрозливих; почуття провини (40%) може вказувати на внутрішній конфлікт, емоційну нестійкість, тенденцію до самозвинувачення після агресивних проявів.

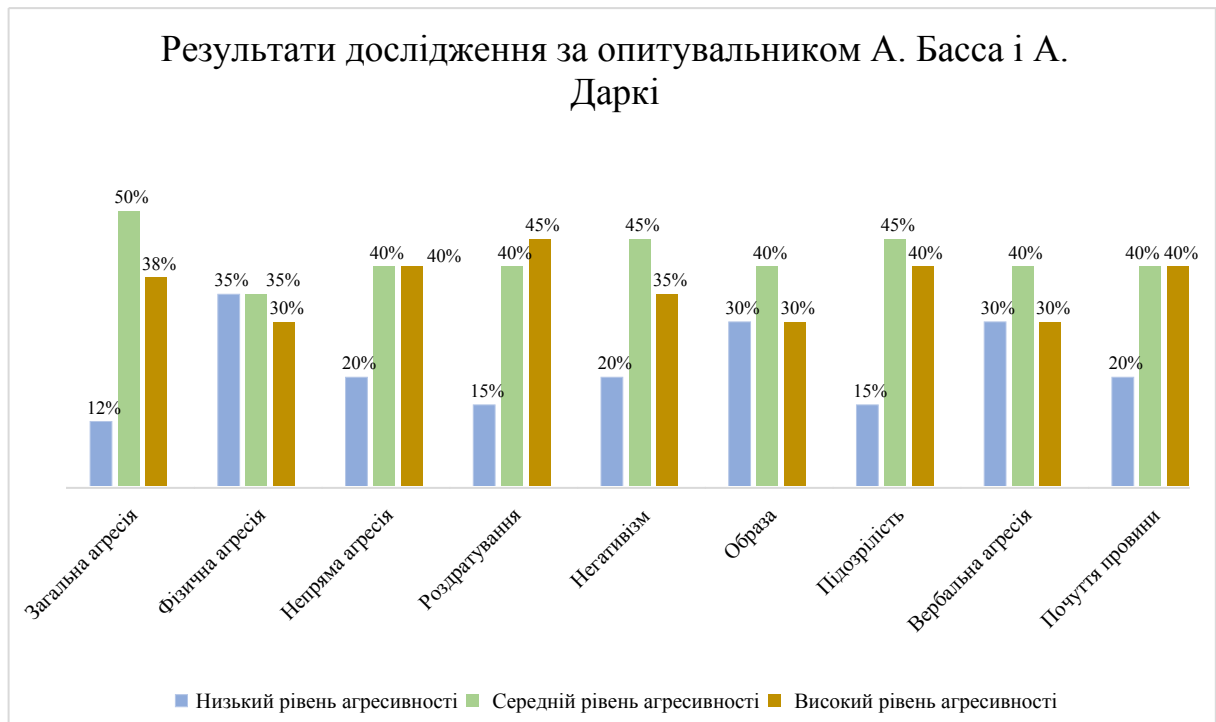


Рис. 2.2. Результати дослідження за опитувальником А. Басса і А. Даркі

Загальна картина свідчить про те, що підлітки часто переживають агресію не лише зовні, але й внутрішньо, що може підсилювати їх емоційні труднощі.

За шкалами фізичної агресії, третина досліджуваних виявляє високий рівень такої форми агресії. Це означає, що хоч відкриті фізичні напади трапляються нечасто, проте рівень емоційної нестабільності (роздратування, опір, протестні реакції) є достатньо високим. Близько 30 % підлітків виявляють високий рівень прояву такої форми агресії. Це свідчить, що частина підлітків із високою агресивністю рідше використовує словесні форми агресії, хоча вони й наявні.

Отримані результати за методикою Басса Даркі свідчать про наявність у значної частини підлітків підвищеної агресивної спрямованості в міжособистісній взаємодії. Найчастіше вона проявляється у непрямих формах, роздратуванні, негативізмі, підозрілості. Водночас присутні й внутрішні потреби самоконтролю, що виражаються у почутті провини та емоційній нестійкості.

Для визначення особливостей поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях було застосовано опитувальник К. Томаса. Узагальнені результати подано в таблиці 2.3. та на рис. 2.3.

Таблиця 2.3.

Результати дослідження за методикою “Визначення стилю поведінки в конфліктних ситуаціях” (К. Томаса)

Шкали	К-сть осіб	Значення в %
Компроміс	12	30%
Пристосування	10	25%
Уникнення	8	20%
Співпраця	6	15%
Суперництво	4	10%

А
наліз
отри
мани
х
дани

х засвідчує, що серед підлітків найбільш поширеною стратегією розв’язання конфліктів є компроміс (30%). Така тенденція свідчить про орієнтацію юнаків і дівчат на підтримання конструктивних взаємин за умови збереження частини власних інтересів. Домінування стратегії компромісу вказує на сформовану готовність до діалогу, пошуку взаємоприйнятних рішень та уникнення загострення суперечностей, що свідчить про достатній рівень комунікативної зрілості.



Рис. 2.3. Результати дослідження за методикою “Визначення стилю поведінки в конфліктних ситуаціях” (К. Томаса)

На другому місці за частотою використання перебуває стратегія пристосування (25%). Вона характеризує схильність підлітків поступатися партнерам у взаємодії, інколи навіть усупереч власним переконанням. Подібна поведінка може мати різне психологічне підґрунтя: як прояв емпатійності та прагнення до гармонізації міжособистісних стосунків, так і свідчення внутрішнього напруження, небажання загострювати ситуацію або страху втратити підтримку та схвалення з боку дорослих.

Стратегія уникнення, яку продемонстрували 20% підлітків, також виявилася доволі типовою. Вона характеризує схильність не вступати в конфлікт прямо, відкладати його розв'язання або ігнорувати проблемну ситуацію.

Меншою мірою підлітки використовують співпрацю (15%) — хоча саме ця стратегія вважається найбільш конструктивною, адже передбачає рівноправне обговорення проблеми та пошук оптимальних рішень для обох сторін. Порівняно низький показник може свідчити про недостатню сформованість навичок партнерської комунікації.

Найменш популярною серед опитаних виявилася стратегія суперництва (10%). Її застосування передбачає домінування, наполегливе відстоювання власної позиції без урахування інтересів іншої сторони. Низький рівень її використання ймовірно пов'язаний із тим, що підлітки сприймають конфронтацію як малоефективну або ризиковану.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що підлітки переважно застосовують адаптивні стилі поведінки — компроміс та пристосування, які сприяють зниженню емоційної напруги та підтриманню стабільності стосунків. Водночас невисока частота співпраці свідчить про потребу у розвитку комунікативних навичок, формуванні навичок рівноправного діалогу та взаєморозуміння. Це визначає важливий напрям психологічної роботи з підлітками в період становлення їхньої автономії та формування здорових взаємин у сімейному середовищі.

За результатами проведення методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка встановлено, що для більшості респондентів є характерними окремі психічні стани, які можуть справляти деструктивний вплив на їхнє ментальне благополуччя. У структурі цього опитувальника виокремлюються чотири ключові

стани: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Кожен із них може проявлятися на низькому, середньому або високому рівнях вираженості.

Результати аналізу свідчать, що у 60% учасників дослідження тривожність перебуває на середньому рівні, у 20% — на низькому, у 20% — на високому. Результати дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка вказано у таблиці 2.4 та на рисунку 2.4.

Підвищена тривожність у підлітковому віці зазвичай корелює з невпевненістю у власних можливостях, підвищеною чутливістю до складних життєвих ситуацій та схильністю до підозріливості. Такі підлітки легко піддаються зовнішньому впливу, схильні до надмірного самоаналізу, фокусуються на власних недоліках і часто переживають через реальні або уявні труднощі.

Таблиця 2.4.

Результати дослідження методикою «Самооцінка психічних станів» Г.
Айзенка

Шкали	Рівні вираженості					
	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	К-сть осіб	К-сть осіб у %	К-сть осіб	К-сть осіб у %	К-сть осіб	К-сть осіб у %
Тривожність	8	20%	24	60%	8	20%
Фрустрація	8	20%	14	35%	18	45%
Агресивність	8	20%	20	50%	12	30%
Ригідність	4	10%	24	60%	12	30%

Хронічне відчуття тривоги може спричиняти погіршення загального самопочуття, нестійкість поведінкових реакцій, зниження апетиту, порушення сну та інші прояви психоемоційного виснаження.

Фрустрацію слід розглядати як особливий психічний стан, що виникає у ситуаціях, коли особистість з об'єктивних чи суб'єктивних причин не може задовольнити свої потреби або реалізувати значущі для неї прагнення. У сучасних умовах воєнної реальності цей стан є характерним для значної частини підлітків. Так, високий рівень фрустрованості зафіксовано у 45% опитаних, середній рівень

демонструють 35%, тоді як низький рівень є типовим лише для 20% респондентів.

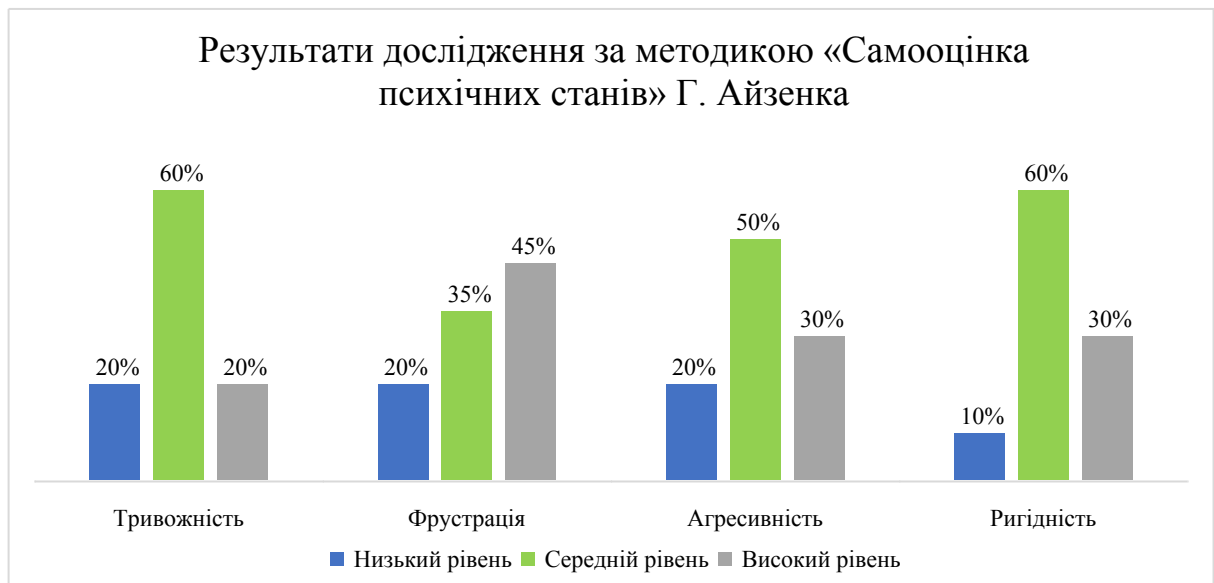


Рис. 2.4. Результати дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

Особи з вираженою фрустрацією схильні гостро реагувати навіть на незначні труднощі, часто сприймають повсякденні ситуації як надмірно складні або безвихідні. Характерною є також тенденція до необґрунтованого самообвинувачення, переживання почуття розгубленості, невпевненості та психологічної вразливості. У періоди емоційного напруження такі підлітки нерідко виявляють інфантильні поведінкові реакції, очікуючи від оточення підтримки, співчуття чи навіть перенесення на інших відповідальності за власні рішення та вчинки.

У вибірці досліджуваних домінує середній рівень агресивності, який зафіксовано у 50% підлітків. Високий рівень агресивних проявів характерний для 30% опитаних, тоді як низький рівень спостерігається у 20% респондентів. Отримані дані дають підстави стверджувати, що більшість учасників дослідження є емоційно нестійкими в ситуаціях роздратування: вони легко виходять із рівноваги, важко контролюють власні імпульси, демонструють прагнення до домінування та негативне ставлення до підпорядкування. Для таких осіб типовою є наполегливість у відстоюванні власної думки, схильність до злопам'ятності, частого висловлення критичних зауважень іншим, а також використання різкуватих, іноді демонстративних жестів.

Рівень ригідності у більшості респондентів визначено як середній — цей показник характерний для 60% учасників. Високий рівень ригідності продемонстрували 30% підлітків, тоді як низький — лише 10%. Такі результати свідчать, що значна частина опитаних має труднощі з адаптацією до нових або змінних умов. Підвищена ригідність може проявлятися у небажанні переглядати власні погляди, ускладненому переході до нових форм поведінки та загальній інертності у вирішенні проблемних ситуацій.

Згідно з результатами, отриманими за Міссісіпською шкалою оцінки посттравматичних реакцій, було встановлено, що підлітків наявні окремі симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Вони не досягають клінічного рівня, мають нестійкий, транзиторний характер та схильні до самостійного регресу без необхідності спеціалізованого втручання. Найчастіше респонденти повідомляли про порушення сну, серед яких значне подовження засинання, наявність кошмарних сновидінь і підвищена емоційна нестабільність. Результати дослідження представлено у таблиці 2.5. та на рисунку 2.5.

У 30% опитаних виявлено виражені симптоми ПТСР, що відповідають клінічним критеріям, визначеним МКХ-10. У цій групі посттравматичні прояви можуть істотно впливати на повсякденне функціонування, ускладнювати процес соціальної адаптації, а також перешкоджати фізичному та психологічному відновленню після пережитої травматичної події. Водночас у 10% підлітків симптоми ПТСР повністю відсутні.

Найпоширенішими проявами посттравматичних симптомів серед респондентів виявилися нав'язливі та повторювані спогади, образи чи думки про стресову подію — їх зазначили 35% вибірки. У 30% підлітків виникало різке емоційне засмучення при будь-яких нагадуваннях про травматичну ситуацію, а 35 % повідомили про значні фізіологічні реакції у відповідь на тригери (зокрема, прискорене серцебиття, утруднене дихання, надмірне потовиділення).

Результати дослідження за Міссісіпською шкалою оцінки посттравматичних реакцій

Шкали	К-сть досліджуваних	К-сть досліджуваних у %
Повторювальні спогади	14	35%
Погіршення настрою	18	45%
Фізіологічні реакції	14	35%
Уникнення спогадів	12	30%
Важкість згадування	12	30%
Втрата минулих інтересів	16	40%
Віддалення від оточення	20	50%
Почуття роздратування	18	45%
Стан настороженості	16	40%
Труднощі концентрації	18	45%
Проблеми зі сном	12	30%

Т
акож
30%
опит
аних
нама
галис
я
цілес
прям
ован
о
уник

ати думок, переживань чи ситуацій, пов'язаних із травмою. У 30% спостерігалися труднощі з пригадуванням важливих фрагментів події. Близько 40% підлітків зазначили зниження інтересу до діяльності, яка раніше приносила задоволення, а 50% відчували емоційну віддаленість та дисоціацію у стосунках з оточенням.



Рис. 2.5. Результати дослідження за за Міссісіпською шкалою оцінки посттравматичних реакцій

Підвищена дратівливість, епізоди агресивності або імпульсивні агресивні дії були характерні для 45% опитаних. Стан надмірної настороженості, підвищена пильність та схильність до легкого переляку спостерігалися у 40% респондентів. Крім того, 45% підлітків відзначили суттєві труднощі з концентрацією уваги та проблеми зі сном, що є типовими проявами гіперактивації нервової системи у відповідь на пережитий травматичний досвід.

Для дослідження взаємозв'язків між показниками психотравматизації, агресивності, особливості психічних станів та стилів конфліктної поведінки було застосовано кореляційний аналіз за коефіцієнтом кореляції К. Пірсона. Особливості виявлених зв'язків між шкалами подано в табл. 2.6.

За результатами кореляційного аналізу встановлено прямий помірний статистично значущий зв'язок між рівнем посттравматичних реакцій та агресивністю підлітків ($r = 0,521$, $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що чим вищий рівень психотравматизації, тим більш вираженими стають агресивні прояви у поведінці підлітків, що підтверджує деструктивний вплив психотравми на емоційно-поведінкову сферу.

Особливості зв'язку між параметрами дослідження за коефіцієнтом кореляції К. Пірсона

Шкала 1	Шкала 2	R	P
Рівень посттравматичних реакцій	Загальний рівень агресивності	0,521	0,05
Рівень посттравматичних реакцій	Фрустрація	0,564	0,01
Рівень посттравматичних реакцій	Тривожність	0,598	0,01
Загальний рівень агресивності	Стратегія «Суперництва»	0,487	0,01
Загальний рівень агресивності	Стратегія «Співпраця»	- 0,361	0,05
Фрустрація	Стратегія «Уникнення»	0,442	0,01
Тривожність	Стратегія «Пристосування»	0,459	0,01
Ригідність	Стратегія «Суперництва»	0,408	0,01

Також виявлено сильний позитивний зв'язок між посттравматичними реакціями та фрустрацією ($r = 0,564$, $p \leq 0,01$). Отримані дані свідчать про те, що психотравма супроводжується відчуттям безсилля, блокування потреб, внутрішнім напруженням, що формує високий рівень фрустраційних переживань та знижує адаптаційні можливості підлітків у конфліктних ситуаціях.

Встановлено виражений позитивний кореляційний зв'язок між рівнем психотравматизації та тривожністю ($r = 0,598$, $p \leq 0,01$). Це означає, що психотравма виступає потужним чинником формування стійкої емоційної напруженості, почуття небезпеки та очікування загрози, що безпосередньо ускладнює міжособистісну взаємодію підлітків.

Кореляційний аналіз також показав, що агресивність має прямий значущий зв'язок зі стратегією «суперництва» у конфлікті ($r = 0,487$, $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що агресивні підлітки схильні обирати домінантні, силові та конфронтаційні способи розв'язання конфліктів. Водночас між агресивністю та стратегією «співпраця» виявлено обернений значущий зв'язок ($r = -0,361$, $p \leq 0,05$). Це означає, що зі зростанням рівня агресії знижується здатність до конструктивного, партнерського вирішення конфліктних ситуацій.

Виявлено позитивний зв'язок між рівнем фрустрації та стратегією «уникнення» ($r = 0,442$, $p \leq 0,01$). Це вказує на те, що підлітки з високим рівнем внутрішнього напруження та блокування потреб частіше уникають відкритого вирішення конфліктів, надаючи перевагу пасивним формам реагування.

Також встановлено прямий кореляційний зв'язок між тривожністю та стратегією «пристосування» ($r = 0,459$, $p \leq 0,01$). Це означає, що тривожні підлітки схильні жертвувати власними інтересами задля збереження відносин та уникнення ескалації конфлікту. Крім того, між ригідністю та стратегією «суперництва» виявлено прямий зв'язок ($r = 0,408$, $p \leq 0,01$), що свідчить про те, що жорсткість мислення та низька гнучкість у поведінці сприяють закріпленню конфліктних, категоричних способів реагування.

Отже, результати емпіричного дослідження переконливо засвідчують, що психотравма справляє комплексний і системний вплив на емоційно-поведінкову сферу підлітків, істотно підсилюючи прояви агресивності, фрустрації та тривожності. Пережиті психотравмуючі події дезорганізують внутрішню рівновагу особистості, знижують рівень емоційної стійкості та ускладнюють процеси саморегуляції, що, своєю чергою, відображається у зростанні напруження, імпульсивності та схильності до неадаптивних форм реагування. Виявлено, що підвищення рівня психотравматизації зумовлює якісну трансформацію стилів конфліктної поведінки у напрямі домінування стратегій суперництва, уникнення та пристосування, які є менш конструктивними з позиції соціальної взаємодії.

Агресивність у цьому процесі виступає провідним психологічним механізмом переходу від внутрішнього психотравматичного напруження до відкритої, зовнішньо спрямованої конфліктної поведінки. Вона виконує функцію своєрідного «розрядника» накопичених негативних переживань, але водночас стає чинником ескалації міжособистісних протистоянь і порушення соціальних зв'язків.

Високі показники фрустрації та тривожності зумовлюють орієнтацію підлітків на пасивні, дезадаптивні моделі поведінки у конфліктних ситуаціях, зокрема уникнення або надмірне пристосування, що свідчить про зниження впевненості у власних можливостях, страх перед відкритим протистоянням та потребу в психологічному захисті.

Таким чином, отримані результати експериментально підтверджують висунуту

гіпотезу про визначальний вплив психотравми на трансформацію конфліктної поведінки у підлітковому віці. Психотравматичний досвід виступає потужним чинником формування деструктивних стратегій взаємодії, що істотно ускладнює процес соціальної адаптації підлітків і потребує цілеспрямованої психологічної корекції та профілактики.

Висновки до 2 розділу

Емпіричне дослідження спрямовано на вивчення конфліктної поведінки підлітків та впливу на неї психотравматичного досвіду. Вибір методик дав змогу комплексно оцінити емоційний стан, рівень агресивності, стилі реагування у конфліктних ситуаціях, а також посттравматичні прояви у підлітків. Використання стандартизованих інструментів забезпечило надійність та достовірність отриманих даних. Дослідження дало змогу всебічно проаналізувати поведінкові, емоційні й когнітивні характеристики підлітків, що пережили стресові та травматичні події.

Результати емпіричного дослідження засвідчили значний рівень емоційної нестабільності, підвищеної тривожності, фрустрації та агресивності серед підлітків, що може бути пов'язано з їхнім психотравматичним досвідом [7].

Визначено, що частина підлітків демонструє середній або високий рівень загальної агресії, схильність до непрямой агресії, дратівливості та підозрілості. У конфліктних ситуаціях найбільш поширеними виявилися стратегії компромісу й пристосування, тоді як співпраця, як найбільш конструктивний стиль, спостерігалася рідше.

За допомогою кореляційного аналізу встановлено, що посттравматичні реакції суттєво впливають на емоційну сферу підлітків, трансформують їх конфліктність, сприяючи використанню менш ефективних стратегій поведінки. Отримані результати підкреслюють необхідність впровадження цілеспрямованих психокорекційних програм для зниження конфліктності та підвищення емоційної адаптивності підлітків.

РОЗДІЛ 3

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД

3.1 Тренінг як метод попередження та подолання конфліктної поведінки підлітків у діяльності інспекторів ювенальної превенції

Особливості впливу психотравматичного досвіду на емоційно-поведінкову сферу підлітків засвідчують, що конфліктна поведінка в цьому віці набуває не лише ситуативного, а й стійкого, дезадаптивного характеру. Посилення агресивності, фрустрації, тривожності, а також зміщення стилів реагування у конфліктах у бік суперництва, уникнення або надмірного пристосування свідчать про порушення механізмів емоційної регуляції, самоконтролю та конструктивної соціальної взаємодії. У цьому контексті особливої значущості набуває питання профілактики та психологічної корекції конфліктної поведінки підлітків, які зазнали психотравматичного впливу.

Сучасні підходи до психологічної допомоги підліткам у кризових та посткризових умовах акцентують увагу на активних, групових, інтерактивних формах роботи, які дозволяють не лише знизити рівень психоемоційного напруження, а й сформувати нові, більш адаптивні способи реагування у міжособистісних конфліктах. Однією з таких форм є тренінг, що поєднує в собі елементи психоосвіти, розвитку навичок саморегуляції, опрацювання емоційних станів, комунікативної та конфліктологічної компетентності [29].

Особливу роль у впровадженні превентивної роботи з підлітками відіграють інспектори ювенальної превенції, які безпосередньо взаємодіють з дітьми та підлітками групи ризику. Їхня діяльність спрямована не лише на правову профілактику, а й на попередження дезадаптивних форм поведінки, зокрема конфліктності, агресивності, девіацій. У зв'язку з цим постає науково обґрунтована необхідність розроблення та впровадження тренінгових програм як ефективного інструменту конфліктної поведінки підлітків у роботі інспекторів ювенальної превенції.

Діяльність підрозділів ювенальної превенції реалізується через низку взаємопов'язаних функцій, серед яких провідне місце належать правозастосовній, організаційній, правоохоронній та виховній. Особливої ваги в контексті

профілактики девіантної й конфліктної поведінки набуває саме виховна функція, оскільки вона спрямована на формування правосвідомості, розвиток правової культури та становлення соціально прийнятних моделей поведінки в підлітковому середовищі. Ефективність цієї діяльності значною мірою залежить від здатності фахівця ювенальної превенції виявляти причини та передумови девіацій, а також застосовувати адекватні способи психологічного впливу на неповнолітніх [15].

Розуміння вікової специфіки підліткового періоду є необхідною умовою ефективної профілактичної та корекційної роботи. Підлітковий вік характеризується як кризовий, перехідний етап розвитку особистості, у межах якого відбуваються глибинні зміни у самосвідомості, системі цінностей, моральних уявленнях та соціальних установках. Центральним психологічним новоутворенням цього віку є почуття дорослості, яке визначає прагнення до автономії, самостійності та визнання з боку значущого соціального оточення. Водночас підвищена емоційна чутливість, імпульсивність і нестійкість поведінки створюють сприятливі умови для формування конфліктних та девіантних проявів, особливо за наявності психотравмувальних впливів.

Поведінка сучасних підлітків формується під одночасним впливом вікових психологічних особливостей і складних соціальних процесів, серед яких провідну роль відіграють тривала війна, соціально-політичні трансформації, кризові явища, інформаційне перенасичення та зниження рівня моральних орієнтирів у суспільстві. Це поєднується з характерними для підліткового віку потребами у самоствердженні, ризику, престижі, а також з тенденцією до протестної та нігілістичної поведінки. За умов недостатньої сформованості навичок подолання стресу й обмеженого досвіду переживання травматичних подій психологічна напруженість нерідко трансформується у деструктивні форми поведінки, включно з аутоагресією, суїцидальною поведінкою та жорсткими формами міжособистісних конфліктів. У частини підлітків подібні поведінкові вияви можуть набувати настільки різкого характеру, що за окремими критеріями наближаються до патологічних проявів, залишаючись при цьому в межах вікової норми [6, 37].

Схильність підлітків до девіантної поведінки в сучасних умовах відзначається багатофакторністю та різноманіттям проявів. Інформаційне перенавантаження, доступність ризикованих форм дозвілля, швидка зміна стимулів формують стан

хронічної нудьги й внутрішньої напруги, що нерідко спонукає до пошуку гострих відчуттів через порушення соціальних норм. Окремою загрозою є розповсюдження цифрових технологій, що не лише сприяє розвитку кібербулінгу та віртуальної агресії, а й чинить тривалий негативний вплив на емоційний стан підлітків, деформує моральні уявлення та ускладнює процес становлення правосвідомості.

Рівень розвитку моральної чутливості та особливості моральних суджень підлітків безпосередньо впливають на характер сприймання соціальної інформації, інтерпретацію міжособистісних ситуацій та моделі реагування у конфліктних обставинах. Відсутність належних обмежень щодо демонстрації насильства в інформаційному просторі значною мірою нормалізує агресивну поведінку, знижує чутливість до страждань інших та може сприяти перенесенню насильницьких сценаріїв у реальне життя.

Окрему групу ризику становлять підлітки з адиктивними формами поведінки, для яких залежність виступає як засіб уникнення психотравмувальних переживань і внутрішнього напруження. Адиктивні тенденції тісно пов'язані з криміногенними ризиками та можуть зумовлювати залучення підлітків до протиправної діяльності залежно від провідної мотивації, соціального середовища та індивідуально-психологічних деформацій.

Передумови формування протиправної та конфліктної поведінки у підлітків суттєво відрізняються залежно від типу соціальної дезадаптації. До першої групи належать підлітки з педагогічною занедбаністю, для яких характерні недостатній рівень розвитку моральних уявлень, слабка сформованість соціальних навичок та негативний сімейний досвід. Домашнє насильство, жорсткі або принизливі методи виховання, емоційне відторгнення створюють умови для формування агресивно-захисних форм поведінки та ідентифікації з агресором. Хронічна психотравматизація в таких умовах сприяє розвитку афективної нестійкості, імпульсивності та насильницьких реакцій [41].

Другу групу становлять підлітки з нейропсихологічними особливостями розвитку, зокрема з емоційною нестійкістю, синдромом гіперактивності, наслідками мінімальних мозкових дисфункцій. Порушення саморегуляції, імпульсивність, труднощі з контролем поведінки створюють підґрунтя для соціальної дезадаптації та підвищують ризик адиктивних і делінквентних проявів.

Третя група охоплює підлітків, у яких девіації формуються на тлі неадекватного виховного впливу, надмірного контролю з боку дорослих, ігнорування потреби у самостійності та самоповазі. Хронічна фрустрація базових потреб у прийнятті, підтримці та визнанні спричиняє внутрішній конфлікт, напруженість, агресивність та протестну поведінку.

Помилки сімейного виховання є одним із провідних чинників формування соціальної дезадаптації підлітків. Вони проявляються у стійких труднощах навчальної діяльності, конфліктних взаєминах з педагогами та однолітками, втраті інтересу до соціально корисних видів активності, невмінні конструктивно організовувати власне дозвілля. Як наслідок, підліток поступово психологічно віддаляється від колективу або займає в ньому ізольоване становище. Подібна соціальна ізоляція значно підвищує ризики формування девіантної та конфліктної поведінки.

Реакція підлітка на стан соціального відчуження може бути різною. В одних випадках це проявляється у замкненості, емоційному пригніченні, униканні контактів, в інших — у демонстративній поведінці, браваді, зухвалості, провокуванні конфліктів, агресивних діях, приєднанні до асоціальних груп. Нерідко такі підлітки намагаються компенсувати внутрішню психологічну напруженість через бійки, порушення дисципліни, роль «блязня» у класному колективі або участь у вуличних компаніях. У результаті вони часто залишаються без підтримки значущих дорослих і ровесників та потрапляють у ситуації підвищеної небезпеки.

Особливо складну категорію для психолого-педагогічного впливу становлять підлітки зі стійкими функціональними особистісними новоутвореннями та схильністю до психопатизації. У структурі їхньої особистості домінують неузгодженість установок, емоційна холодність, відсутність емпатії, низька самокритичність, заперечення власних проблем і небажання змінювати свою поведінку. Вони, як правило, не визнають провини за власні вчинки, уникають обговорення труднощів, характеризуються порушенням соціальних зв'язків у різних сферах життя. Формування таких особистісних рис часто зумовлюється поєднанням біологічних передумов та несприятливих соціальних чинників, зокрема сімейного виховання за типом гіперпротекції або «кумира сім'ї».

Залежно від належності підлітка до певної категорії «важких» осіб, добір психолого-педагогічних засобів впливу має бути диференційованим. У практиці роботи з підлітками виокремлюють дві основні групи таких засобів: продуктивні та гальмівні. До продуктивних належать переконання, прохання, заохочення, підтримка, формування віри у власні можливості, створення ситуацій успіху в соціальній взаємодії. Гальмівні методи охоплюють попередження, осуд, обмеження, примус та інші форми стримувального впливу.

Визначення категорії підлітків із складною поведінкою має важливе значення не лише для вибору засобів впливу, а й для побудови системи профілактики протиправної поведінки. Провідним напрямом такої роботи є створення умов для повноцінної правової соціалізації, яка активізується саме в підлітковому віці та досягає найвищого рівня сформованості у юнацькому періоді. У процесі становлення правової свідомості важливу роль відіграють як первинні соціальні інститути (сім'я, педагоги, однолітки, неформальні лідери), так і вторинні (адміністрація закладу освіти, працівники ювенальної превенції).

Паралельно з правовою соціалізацією має здійснюватися цілеспрямована профілактика асоціалізації — процесу засвоєння особистістю деструктивних норм, ролей та стереотипів поведінки, що порушують гармонію взаємин між людиною та суспільством. Особливої уваги потребить профілактика булінгу як одного з найпоширеніших проявів деструктивної взаємодії у шкільному середовищі [47].

Наукові дослідження переконливо свідчать про провідну роль психопрофілактичних заходів у системі протидії протиправній поведінці неповнолітніх. Найбільш поширеними є дві моделі психопрофілактичних програм: програми розвитку соціально-психологічної компетентності та програми формування життєвих навичок. Незалежно від концептуальних підходів, такі програми спрямовані на розвиток ефективної комунікації, формування відповідальної поведінки, навичок самозахисту, емоційної регуляції, конструктивного розв'язання конфліктів та запобігання девіантним проявам.

Ефективна психологічна профілактика має універсальний, конструктивний і випереджальний характер. Вона повинна бути спрямована не лише на попередження окремих форм девіацій, а й на гармонійний розвиток особистості загалом. У

контексті діяльності ювенальної превенції важливе місце займає впровадження медіації як ефективного інструменту врегулювання конфліктів, профілактики насильства та булінгу в дитячому середовищі.

Запровадження медіаційних технологій у діяльність ювенальних інспекторів передбачає реалізацію трирівневої системи профілактики. На первинному рівні проводиться загальнопрофілактична робота у формі тренінгів, лекцій, інформаційних заходів, відвідування сімей групи ризику. Вторинний рівень спрямований на формування у підлітків навичок самостійного врегулювання конфліктів, усвідомлення наслідків протиправної поведінки, розвиток відповідальності за власні вчинки. Третинний рівень охоплює індивідуальну роботу з підлітками зі стійкими проявами девіантної поведінки із залученням міжвідомчої координації фахівців [1].

Проблема конфліктної поведінки підлітків у сучасних соціальних умовах набуває особливої актуальності у зв'язку зі зростанням кількості психотравмувальних чинників, що впливають на формування особистості. Переживання втрат, насильства, вимушеного переміщення, постійної небезпеки та нестабільності істотно порушують процеси емоційної регуляції, знижують фрустраційну толерантність і зумовлюють схильність до імпульсивних, агресивних або, навпаки, унікальних форм поведінки. У цій ситуації традиційні інформаційно-профілактичні заходи виявляються недостатньо ефективними, що зумовлює потребу у впровадженні активних психокорекційних методів, серед яких провідне місце посідає тренінг [43].

Психологічний тренінг розглядається як цілеспрямована форма групової роботи, спрямована на розвиток особистісних ресурсів, корекцію дезадаптивних поведінкових стратегій, формування навичок конструктивної взаємодії та саморегуляції. Його перевага полягає в поєднанні когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів впливу, що особливо важливо у роботі з підлітками, чия поведінка значною мірою детермінується емоційними реакціями та соціальними впливами найближчого оточення.

У контексті діяльності інспекторів ювенальної превенції тренінг виступає не лише як метод психологічної допомоги, а й як інструмент профілактики правопорушень, агресивної та конфліктної поведінки. Робота інспекторів

ювенальної превенції орієнтована на раннє виявлення ризиків, формування у підлітків правової свідомості, соціально прийнятних норм поведінки, розвиток умінь конструктивного розв'язання конфліктних ситуацій. Використання тренінгових програм у цій діяльності створює умови для більш глибокого та стійкого впливу на особистість підлітка, ніж одноразові профілактичні бесіди.

З наукової точки зору тренінг ґрунтується на засадах діяльнісного, особистісно орієнтованого та соціально-психологічного підходів. У процесі тренінгової роботи підлітки отримують можливість не лише усвідомити власні емоції, переживання і типові поведінкові реакції у конфліктах, а й безпечно відпрацювати нові способи реагування у спеціально змодельованих ситуаціях. Це сприяє перенесенню сформованих навичок у реальні життєві умови [36].

Особливої значущості тренінг набуває у роботі з підлітками, що мають досвід психотравматизації. Для цієї категорії характерними є підвищена збудливість, імпульсивність, недовіра до оточення, схильність до захисно-агресивних або, навпаки, унікальних реакцій. Тренінг створює безпечний простір, у якому підліток поступово відновлює відчуття психологічної безпеки, навчається усвідомлювати власний емоційний стан, розрізняти почуття, керувати напруженням і конструктивно виражати негативні емоції.

У межах роботи інспекторів ювенальної превенції тренінгові програми можуть бути спрямовані на такі основні завдання: зниження рівня агресивності та тривожності; формування навичок емоційної саморегуляції; розвиток емпатії та здатності до співпереживання; навчання конструктивним стратегіям розв'язання конфліктів; розвиток комунікативної компетентності; зміцнення адекватної самооцінки та відповідального ставлення до власної поведінки [38].

Структура тренінгу для підлітків передбачає поетапну організацію роботи. На початковому етапі відбувається встановлення довіри між учасниками, формування групових норм, створення атмосфери психологічної безпеки. Цей етап є особливо важливим для підлітків із травматичним досвідом, які часто виявляють недовіру до дорослих та однолітків. Наступний етап спрямований на розвиток самопізнання та усвідомлення власних емоційних реакцій і поведінкових стереотипів у конфліктних ситуаціях. Підлітки навчаються розпізнавати тригери агресії, фрустрації, страху, аналізувати власні дії та їх наслідки [39].

На корекційно-розвивальному етапі здійснюється формування нових, конструктивних стратегій поведінки. Використовуються рольові ігри, поведінкове моделювання, вправи на розвиток навичок активного слухання, асертивної поведінки, контролю імпульсів. Підлітки набувають досвіду мирного врегулювання суперечностей, уміння відстоювати власну позицію без застосування агресії або уникання відповідальності.

Завершальний етап тренінгу спрямований на закріплення набутих умінь, формування готовності до їх застосування у реальному житті, підвищення впевненості у власних можливостях долати конфліктні ситуації конструктивним шляхом. Важливою складовою є рефлексія, під час якої учасники аналізують власні зміни, усвідомлюють особистісні досягнення та труднощі.

Використання тренінгу у роботі інспекторів ювенальної превенції має низку суттєвих переваг. По-перше, він забезпечує активну позицію підлітків у процесі корекції, що підвищує мотивацію до змін. По-друге, групова форма роботи сприяє розвитку соціальних навичок, формуванню досвіду співпраці, взаємопідтримки та відповідальності. По-третє, тренінг дозволяє враховувати індивідуальні особливості кожного учасника та водночас впливати на групову динаміку, що є надзвичайно важливим у підлітковому віці.

У контексті впливу психотравми тренінг виконує також функцію психоемоційної стабілізації. Через тілесно орієнтовані вправи, дихальні техніки, елементи арт-терапії та вправи на усвідомлення власних ресурсів відбувається зниження рівня внутрішнього напруження, відновлення відчуття контролю над власним станом, формування більш адаптивних копінг-стратегій [22].

Таким чином, тренінг у діяльності інспекторів ювенальної превенції виступає комплексним методом психологічної корекції, який дозволяє впливати як на емоційні наслідки психотравматизації, так і на поведінкові прояви конфліктності у підлітків. Його застосування створює передумови для зниження агресивності, підвищення рівня соціально-психологічної адаптації та формування конструктивних моделей міжособистісної взаємодії. У подальшому це сприяє не лише профілактиці правопорушень, а й гармонійному розвитку особистості підлітка в умовах складних соціальних викликів

3.2. Тренінг як засіб подолання конфліктної поведінки підлітків, які пережили травматичний досвід

У сучасних наукових дослідженнях поняття «тренінг» трактується багатовимірно й охоплює такі змістові аспекти, як навчання, виховання, формування вмінь і цілеспрямоване тренування. З метою уточнення його сутності в межах психологічної науки використовується низка дефініцій, у яких тренінг розглядається як особлива інтерактивна форма організації навчального процесу, що ґрунтується на активній участі суб'єктів діяльності та спрямована на оволодіння спеціальними знаннями, розвиток практичних умінь і навичок, важливих для особистісного та професійного функціонування. У низці наукових підходів тренінг інтерпретується також як процес цілеспрямованої перебудови, або «перепрограмування», моделей регуляції поведінки та діяльності особистості.

В окремих дослідженнях тренінг визначається як складова запланованої діяльності організацій, спрямованої на вдосконалення професійної підготовки, зміну настанов, поведінкових реакцій і соціальної активності її учасників відповідно до вимог середовища та стратегічних цілей. При цьому тренінгові технології поєднують освітні, корекційні та розвивальні функції, що зумовлює їх універсальність і практичну значущість. Наукові дані засвідчують високу ефективність тренінгу як методу засвоєння інформації та формування навичок, що суттєво перевищує ефективність традиційних форм навчання.

Проблематика застосування тренінгових технологій ґрунтовно розроблена у працях українських і зарубіжних дослідників, зокрема в контексті формування психологічних якостей особистості, розвитку професійно важливих характеристик, подолання міжособистісних і внутрішньоособистісних конфліктів, підготовки фахівців до діяльності в умовах підвищеного стресу та екстремальних ситуацій. Особливу увагу в наукових джерелах приділено ролі тренінгів у розвитку емоційної стійкості, саморегуляції, комунікативної компетентності, здатності до прийняття відповідальних рішень і конструктивної взаємодії в конфліктних ситуаціях.

Тренінгові технології широко застосовуються й у сучасному освітньому процесі. Дослідники наголошують, що використання тренінгу в навчальному середовищі сприяє розвитку рефлексії, критичного мислення, соціальної активності, формуванню навичок співпраці та відповідального ставлення до власної поведінки.

Зарубіжні науковці також акцентують увагу на високій ефективності тренінгових програм у процесі професійної підготовки та вдосконалення діяльності фахівців різних сфер, зокрема в умовах підвищених комунікативних, емоційних і стресових навантажень [48].

Водночас аналіз наукових джерел свідчить про недостатню кількість досліджень, присвячених системному вивченню методичних засад застосування тренінгових технологій саме для оптимізації агресивних та конфліктних форм поведінки. Це обумовлює актуальність розробки й упровадження спеціалізованих тренінгових програм, зорієнтованих на корекцію деструктивних поведінкових стратегій і формування соціально прийнятних моделей взаємодії, зокрема в підлітковому середовищі.

У межах сучасної психологічної парадигми тренінг розглядається як система методів і прийомів, спрямованих на розвиток комунікативних умінь, рефлексивних здібностей, навичок самоспостереження та аналізу власної й чужої поведінки у групових формах взаємодії. Він сприяє формуванню адекватного образу «Я», розвитку здатності до прийняття іншого, підвищенню рівня соціальної компетентності та емоційної зрілості особистості.

Історично становлення тренінгу як методу групової психологічної роботи пов'язується з ідеями К. Левіна, який обґрунтував положення про те, що найефективніші зміни в установках і поведінці особистості відбуваються саме в умовах групової взаємодії. Подальший розвиток тренінгових технологій у 1970-х роках пов'язаний із розробленням соціально-психологічного тренінгу, що базувався на використанні рольових ігор, елементів драматизації та моделювання соціальних ситуацій, спрямованих на формування навичок конструктивного міжособистісного спілкування [50].

У межах проведеного дослідження було розроблено авторську тренінгову програму, спрямовану на профілактику та корекцію конфліктної поведінки підлітків. Концептуально програма ґрунтується на поєднанні когнітивно-поведінкового та комунікативного підходів і передбачає послідовну реалізацію шести тематично взаємопов'язаних занять. Їх зміст орієнтований на формування стійких навичок конструктивного розв'язання конфліктів, розвиток емоційної саморегуляції, емпатійності, здатності до самоспостереження й усвідомлення

власної поведінки. Головна мета тренінгової програми полягає у гармонізації взаємин у системі «підліток — соціальне середовище» шляхом підвищення рівня усвідомлення власних емоційних станів, потреб і типових способів реагування в ситуаціях міжособистісних протиріч.

Тренінг був структурований відповідно до трьох взаємопов'язаних методичних блоків:

1. принципи та правила організації тренінгового процесу;
2. методи й методичні прийоми тренінгової роботи;
3. порядок і логіка проведення занять.

1. Основні принципи та правила проведення тренінгу

Під час організації та реалізації тренінгових занять особлива увага приділялася дотриманню базових принципів, які забезпечують психологічну безпеку, підтримання довірчої атмосфери та досягнення запланованих корекційно-розвивальних результатів.

Принцип добровільної участі передбачав свідомий та вільний вибір кожного учасника щодо включення у тренінгову діяльність, що ґрунтувалося на його внутрішній мотивації та готовності до особистісних змін.

Принцип активності орієнтував учасників на ініціативність, залученість до виконання вправ, обговорення ситуацій та спільний пошук ефективних моделей професійної поведінки.

Принцип відкритого зворотного зв'язку забезпечував можливість конструктивного обміну думками, переживаннями та оцінками між учасниками й тренером, що сприяло саморефлексії та корекції поведінкових стратегій.

Принцип «тут і тепер» полягав у зосередженні уваги на актуальних переживаннях, реакціях і професійно значущих ситуаціях, що виникають безпосередньо під час занять, з метою їх оперативного аналізу та переосмислення.

Принцип конфіденційності гарантував збереження особистої інформації учасників і заборону її використання поза межами тренінгової групи без згоди відповідної особи.

Принцип екологічності комунікації передбачав дотримання норм взаємної поваги, недопущення психологічного тиску, агресивних висловлювань і формування безпечного простору для відкритої професійної взаємодії.

2. Методи та методичні прийоми тренінгу

Методичний інструментарій тренінгу ґрунтувався на поєднанні ігрових, дискусійних, психодіагностичних, презентаційних, психотехнічних методів, а також методів зворотного зв'язку. У роботі використовувалися мінілекції з елементами обговорення, групові дискусії, мозкові штурми, практичні вправи, аналіз професійних ситуацій, рольові та ситуаційні ігри. Така комбінація методів забезпечувала активну включеність учасників, розвиток професійного мислення та закріплення конструктивних моделей поведінки в службовій діяльності [5].

3. Структура кожного заняття вибудовується відповідно до логіки поступового психологічного розвитку: від первинної діагностики та усвідомлення наявних труднощів — до цілеспрямованого опанування продуктивних моделей поведінки. Тренінгова програма включає систему вправ, спрямованих на встановлення зв'язку між емоціями, думками та поведінковими реакціями у конфлікті, розвиток навичок активного слухання, використання «Я»-повідомлень, зниження інтенсивності агресивних імпульсів і формування толерантного ставлення до альтернативних позицій. Заняття реалізуються в умовах групової взаємодії, що створює сприятливе середовище для емоційного включення, взаємної підтримки, рефлексії та закріплення нових моделей поведінки в безпечному просторі. Структуру тренінгової програми подано в таблиці 3.1 та Додатку Ж.

Таблиця 3.1.

Тренінгова програма «Профілактика та корекція конфліктної поведінки підлітків»

Заняття	Вправи	Тривалість
Заняття 1. Знайомство та створення безпечного простору	Вступне слово тренера	8 хв.
	Вправа “Ім’я + асоціація”	10 хв.
	Вправа “Коло очікувань”	10 хв.
	Вправа “Скриня довіри”	10 хв.
	Вправа “Що в мені важливого”	15 хв.
	Вправа “Настрій на старті”	10 хв.
	Вправа “Коло імен + побажання”	10 хв.
Заняття 2. Усвідомлення конфлікту	Вправа “Конфлікт — це...”	5 хв.
	Вправа “Мозковий штурм”	20 хв.
	Міні-лекція “Що таке конфлікт?”	10 хв.

та себе в ньому	Вправа “Мої реакції на конфлікт”	15 хв.
	Вправа “Я в конфлікті”	15 хв.
	Вправа “Намалюй свій конфлікт”	15 хв.
	Вправа “Підсумкове коло”	5 хв.
Заняття 3. Емоційний інтелект у конфлікті	Вправа “Термометр емоцій”	5 хв.
	Вправа “Що я відчуваю?”	10 хв.
	Вправа “Емоції на обличчі”	15 хв.
	Вправа “Кольори емоцій”	10 хв.
	Вправа “Дихання 4–7–8”	5 хв.
	Вправа “Коли я втрачаю контроль...”	20 хв.
	Рефлексія	5 хв.
Заняття 4. Ефективна комунікація	Вправа “Чую vs Слухаю”	10 хв.
	Вправа “Я-висловлювання”	15 хв.
	Вправа “Слова — як ключі”	15 хв.
	Вправа “Інтонаційний тест”	10 хв.
	Вправа “Мова тіла”	10 хв.
	Вправа “Комунікативна аптека”	10 хв.
	Підсумок заняття	5 хв.
Заняття 5. Вирішення конфлікту: крок за кроком	Вправа “Лабораторія конфлікту”	10 хв.
	Вправа “Стоп-кадр”	10 хв.
	Вправа “Я + ТИ = МИ”	10 хв.
	Вправа “Внутрішній посередник”	15 хв.
Заняття 6. Відновлення довіри	Вправа “Діалог без лайна”	15 хв.
	Вправа “5 кроків до вирішення”	20 хв.
	Підсумок	5 хв.
	Вправа “Міст довіри”	10 хв.
	Вправа “Якщо батьки знали...”	15 хв.
	Вправа “Щоденник тепла”	10 хв.
	Вправа “Я-повідомлення”	15 хв.
	Вправа “Простір для тепла”	20 хв.
	Вправа “Мій лист майбутньому”	10 хв.

Практична значущість запропонованої програми полягає в її орієнтації не лише на зменшення рівня конфліктності в підлітковому середовищі, а й на формування базових життєвих компетентностей, зокрема емоційного інтелекту, навичок ефективної міжособистісної комунікації, стресостійкості та відповідальності за

власні дії. Зміст тренінгу відповідає віковим та індивідуально-психологічним особливостям підлітків, а також ураховує ключові завдання їхнього психосоціального розвитку в період становлення особистості

Висновки до 3 розділу

Тренінг є одним з провідних методів попередження та подолання конфліктної поведінки підлітків. Інтерактивні групові форми роботи дають змогу комплексно впливати на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери підлітків, формуючи в них здатність до саморегуляції, конструктивної комунікації та відповідального розв'язання конфліктів. Тренінг створює безпечний простір, необхідний для підлітків із підвищеною емоційною вразливістю, і сприяє зниженню агресивності, тривожності, імпульсивності та інших наслідків психотравматизації. Він є ефективною альтернативою традиційним профілактичним заходам, оскільки поєднує психоосвіту, моделювання реальних ситуацій, рефлексію та практичне відпрацювання конструктивних моделей поведінки.

Ключова роль у діяльності інспекторів ювенальної превенції, спрямована на профілактику девіантної та конфліктної поведінки підлітків. Саме ці фахівці першими стикаються з підлітками групи ризику, здійснюють правову, виховну та психопрофілактичну роботу, виявляють чинники дезадаптації та забезпечують взаємодію між сім'єю, школою й соціальними службами. Розроблена тренінгова програма, адаптована до потреб ювенальної превенції, спрямована на підтримку фахівців у їх професійній діяльності та підвищення ефективності корекційного впливу. Шість тематичних занять тренінгу охоплюють розвиток емоційного інтелекту, формування навичок комунікації, конструктивне вирішення конфліктів, відновлення довіри та роботу з емоційними наслідками травматичного досвіду. Практична значущість програми полягає в тому, що вона не лише знижує рівень конфліктності підлітків, а й зміцнює їх соціальну адаптацію, профілактує девіації та підтримує ювенальних інспекторів у виконанні їх професійних функцій.

ВИСНОВКИ

У роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження впливу поліцейських на трансформацію конфліктної поведінки підлітків, які пережили травму війни, а також запропоновано тренінгову програму, яка спрямована на попередження та корекцію конфліктної поведінки у підлітковому віці.

Зіставлення отриманих результатів на теоретичному та емпіричному етапах дослідження, їх відповідність поставленій меті та завданням, є підставою для формулювання таких висновків:

1. Визначено особливості розвитку особистості у підлітковому віці. Підлітковий вік є періодом інтенсивних і багатовимірних змін, що охоплюють фізіологічну, емоційну, когнітивну та соціальну сфери. Особистісний розвиток у цей час визначається переходом від дитинства до дорослості, зростанням потреби в автономії, самоствердженні та формуванні власної ідентичності. Характерними є емоційна нестабільність, внутрішні суперечності, підвищена чутливість до оцінки оточення та прагнення належати до групи однолітків. Розвиток особистості підлітка є складним процесом становлення самосвідомості, відповідальності та соціальної зрілості, що супроводжується як зростанням внутрішніх ресурсів, так і підвищеною вразливістю до зовнішніх впливів.

2. Здійснено аналіз факторів, що сприяють розвитку конфліктної поведінки підлітків. Конфліктна поведінка підлітків зумовлюється поєднанням фізіологічних змін, психологічних суперечностей і соціальних впливів. Гормональні коливання, соматичні трансформації та зростання психосексуальної активності сприяють емоційній нестійкості, імпульсивності й дратівливості. На психологічному рівні конфліктність виникає через низку внутрішніх суперечностей: прагнення самостійності та одночасну залежність від дорослих, потребу бути унікальним і водночас належати до групи, бажання протестувати й одночасно отримувати схвалення. Невідповідність між швидким біологічним дозріванням і недостатньою емоційною зрілістю провокує труднощі саморегуляції. Особливо значущим є вплив травматичного досвіду, який часто знижує довіру до дорослих, підвищує рівень тривоги й робить реакції більш різкими й захисними. Конфліктна поведінка підлітків є результатом взаємодії фізіологічних, емоційних та соціальних факторів, а також

внутрішньоособистісних суперечностей, які формують підґрунтя для складної поведінкової динаміки.

3. Розкрито особливості переживання травматичного досвіду у підлітковому віці. Підлітковий вік є критично чутливим до травматичних впливів, оскільки саме в цей період формуються ключові складові ідентичності, самооцінки, системи цінностей та соціальних зв'язків. Травматичні події, особливо пов'язані з війною, насильством, втратою або хронічним стресом порушують базове відчуття безпеки та цілісності «Я», що спричиняє глибокі емоційні й поведінкові зміни.

Підлітки переживають травму через спектр реакцій: агресивні спалахи, дратівливість, імпульсивність, апатію, емоційне «завмирання», труднощі концентрації, порушення сну, відчуття провини чи сорому, соціальну ізоляцію або ризиковану поведінку. Нерідко формується гіпервразливість, недовіра до світу та труднощі у налагодженні стосунків.

Травматичний досвід може мати відтерміновані наслідки, включаючи тривожні та депресивні розлади, психосоматичні симптоми, посттравматичний стресовий розлад. Особливо небезпечною є кумулятивна травматизація, коли невеликі, але часті травмуючі впливи поступово формують хронічне відчуття небезпеки та дезадаптації. В умовах війни ризики травматизації підлітків суттєво зростають: втрата домівки, смерть близьких, міграція, постійна загроза життю значно підсилюють психологічне навантаження. Переживання травми порушує емоційну регуляцію, когнітивні процеси та поведінкові моделі, що може сприяти розвитку конфліктності або деструктивних реакцій.

4. Описано організацію та методи дослідження. Емпіричне дослідження було організоване для вивчення впливу психотравмувального досвіду на конфліктну поведінку підлітків. У дослідженні взяли участь 40 підлітків віком 11–15 років. Дослідження мало комплексний характер, вибір методик забезпечував багатовимірне оцінювання різних проявів особистості. Для отримання валідних результатів було застосовано стандартизовані методики: опитувальник схильності до девіантної поведінки (О.М. Орел), методику Басса–Даркі для вивчення агресії, методику Томаса для визначення стилів поведінки у конфлікті, шкалу Айзенка для оцінки психічних станів та Міссісіпську шкалу для виявлення посттравматичних реакцій. Такий набір дозволив проаналізувати взаємозв'язок між травматичними

переживаннями, агресивністю, емоційною регуляцією та конфліктними поведінковими стратегіями.

5. Здійснено аналіз результатів дослідження. Результати дослідження засвідчили, що значна частина підлітків має підвищені показники агресивності, емоційної напруги та фрустрації, що безпосередньо позначається на їхній конфліктній поведінці. Було встановлено середню та високу вираженість агресивних реакцій, зокрема непрямой агресії, роздратування та підозрілості. Домінуючими стратегіями поведінки у конфлікті стали компроміс і пристосування, що відображає прагнення уникати прямого конфлікту, але водночас вказує на недостатній рівень конструктивної співпраці.

Досліджено такі посттравматичні симптоми у частини підлітків — вторгнення, уникнення, емоційне виснаження, гіперзбудження та труднощі концентрації. На основі кореляційного аналізу встановлено, що чим збільшення рівня посттравматичних симптомів супроводжується зростанням агресивності, тривожності та фрустрації, а також схильністю до менш ефективних стратегій поведінки у конфлікті. Це демонструє, що психотравма є ключовим чинником підвищеної конфліктності та емоційної нестабільності у підлітковому віці.

6. Обґрунтовано тренінг як засіб попередження та подолання конфліктної поведінки підлітків. Тренінг розглядається як один з найбільш ефективних методів психологічної допомоги, оскільки поєднує елементи навчання, психокорекції та розвитку особистісних навичок. Тренінг забезпечує активність, залученість та практичне засвоєння конструктивних моделей реагування у конфліктних ситуаціях. Це робить його дієвим засобом профілактики агресії, фрустрації, уникнення та інших форм конфліктності, що посилюються на тлі травматичного досвіду.

7. Розроблено та обґрунтовано тренінгову програму для подолання конфліктної поведінки підлітків, які пережили травматичний досвід. Розроблена тренінгова програма ґрунтується на інтегративному підході і складається з шести взаємопов'язаних занять. Її зміст спрямований на формування у підлітків навичок емоційної саморегуляції, розвиток емоційної грамотності, усвідомлення власних реакцій на конфлікт, уміння визначати свої потреби, контролювати імпульси та будувати безпечну комунікацію.

Особливістю програми є її спрямованість на підлітків, які пережили

травматичний досвід. У ній передбачені завдання, що допомагають знижувати рівень внутрішньої напруги, опрацьовувати наслідки травми та зміцнювати відчуття контролю над власними емоціями і поведінкою. Кожне заняття має чітку логіку: створення безпечного простору, усвідомлення конфлікту і себе в ньому, розвиток емоційного інтелекту, тренування комунікативних навичок, формування конструктивних стратегій вирішення конфліктів та відновлення довіри. Програма має високу практичну значущість, оскільки сприяє профілактиці агресії, тривожності, аутоагресії, соціальної ізоляції та інших наслідків психотравматизації, водночас формуючи базові життєві компетентності підлітка.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безпалова О. І. Особливості впровадження практики медіації в діяльність органів поліції щодо профілактики випадків насильства у дитячому середовищі. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2019. № 2. С. 21–25. doi: 10.31733/2078-3566-2019-2-21-25.
2. Бикова М. Емоційна культура креативної особистості в процесі самовизначення. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2017. № 3 (67). С. 129-139
3. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи. / І.С. Булах: монографія. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с
4. Гончарова С., Яковчук М. Психотравмуюча ситуація в життєдіяльності людини: особливості і наслідки. *Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання: зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С.П. Бочарової, м. Харків, ХНУВС, 2017. С.27-29.*
5. Гріньова О., Терещенко Л. Дитяча психодіагностика: навч.- метод. посібник. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2015. 227 с.
6. Діти і війна: монографія. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.
7. Діхтяренко С., Кремсал К. Психологічні особливості тривожності дітей в умовах війни. *Психологічна допомога особистості у воєнний період : матеріали VII Всеукр. психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів» 18 квіт. 2024 р., м. Умань, С. 11-14.*
8. Долинська Л.В., Матяш-Заяц Л.П. Психологія конфлікту: Навч. посібн. Київ: Каравела, 2010. -304 с.
9. Життя підлітка як цінність: поради вчителям та батькам : методичні рекомендації / [В. М. Шахрай (Ред.), Т.Ф. Алексеєнко, Л.В. Гончар, Л.В. Канішевська, О.В. Роговець]. Київ, 2019. 100 с.
10. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
11. Іванова Т. В., Коляда Н. В., Гунбіна Г. І. Феномен тривоги: психологічні та семантичні ракурси. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія : Психологія.2024. № 1. С. 37-41.

12. Карамушка Л.М. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій. Київ. 2023, 296с.
13. Католик Г. В. Тренінг релаксації як ефективна форма психокорекційної допомоги при ПТСР у дітей. *Проблеми психологічного здоров'я в сучасній психотерапії: матеріали Міжн. наук.-практ. конф.* Львів, 2006. С. 19—23.
14. Коробкіна О.Г. Психологія розвитку та формування особистості дитини: реком. бібліогр. показч. Харків : ХНПУ, 2018. 76 с.
15. Костенко Я. В. Ювенальна превенція як форма діяльності органів поліції України. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. 2018. № 31. С. 75–77. (Серія «Юриспруденція»).
16. Кузікова С.Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. № 2. 2022. С. 64-70
17. Лобанова А.С., Калашнікова Л.В. Робота з підлітками девіантами: соціологічний та психологічний аспекти: підручник для студентів вищих навчальних закладів.К.: Вид-во «Каравела», 2017. 470 с..
18. Лукомська С. Особливості психологічних травм російсько-української війни у контексті євроінтеграційних процесів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. Київ, 2022. Спецвипуск. С. 78- 85
19. Марціновська, І. П. Характеристика посттравматичного стресового розладу у дітей та підлітків. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського. Педагогічні науки*, 2018. №2. С.178–184.
20. Методика “Самооцінка психічних станів” (за Г. Айзенком). URL: https://guc.org.ua/wp-content/uploads/2024/06/Samoocinka_psyhichnyh_staniv.pdf
21. Методика діагностики показників та форм агресії Басса-Дарки. URL: https://vseosvita.ua/library/metodika-diaagnostiki-pokaznikiv-ta-form-agre_sii-bassa-darki-23373.html
22. Ми пережили: техніки відновлення для сімей, військових, цивільних та дітей : практ. посіб. для внутрішньо переміщених осіб, демобілізованих та їхніх сімей / Психологічна кризова служба ГО «УАФПНПП», Посольство Сполученого королівства Великої Британії та Північної Ірландії в Україні ; [авт.- уклад. Г.

Циганенко, О. Масик, О. Григор'єва та ін.] ; за наук. ред. Г. В. Циганенко. Київ : Видавництво «ЛОГОС», 2016. 202 с.

23. Марціновська, І. П. Характеристика посттравматичного стресового розладу у дітей та підлітків. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського. Педагогічні науки, 2018. №2. С.178–184.
24. Немеш В. І. Емоційна трансформація підліткового віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. Вип. 3. 2021. С. 93-95
25. Орішко Н.К. Індивідуально-психологічні та особистісні чинники самовдосконалення в юнацькому віці. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка. Т. XV, част. 2. Київ, 2013. 244 с. С. 156-167.
26. Орос М., Тодавчич О. Нейробіологічні основи депресії та тривожного розладу: принципи консервативного лікування. НЕЙPONEWS. 2019. № 1. С. 34-36.
27. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова та ін. Київ: Наш формат, 2017. 1068с.
28. Особливості депресивних станів у молоді: діагностика та психологічна допомога. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/42-2022/37.pdf>
29. Павлушенко О. Г. Заняття з елементами тренінгу «Способи врегулювання емоційних станів підлітків в сучасних соціокультурних умовах». Освітній проект «На урок». 2022. Електронне видання. URL: <https://naurok.com.ua/zanyattya-z-elementami-treningu-sposobi-vregulyuvannya-emociynih-staniv-pidlitkiv-v-suchasnihi-sociokulturnih-umovah-315265.html>
30. Періг І.М., Дроздук В.Д. Емоційна саморегуляція у підлітковому віці. *Актуальні задачі сучасних технологій: матеріали VI Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів*. Тернопіль. С. 212–213
31. Поліщук О. Р., Співак В. О. Посттравматичний стресовий розлад та його вплив на особистість після війни. *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: збірник матеріалів VI Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів» (м. Умань, 21 квітня 2023 р.)*. Умань, 2023. С. 22–24.

32. Поспелова І. Д. Психокорекція ПТСР у учасників чи свідків бойових дій підліткового віку. Простір арт-терапії: зб. наук. праць. Київ: Золоті ворота, 2018. С. 66–72.
33. Приб Г. А. Соціально-психологічні особливості формування самосвідомості підлітків з адиктивною поведінкою у конфліктних ролинах. *Psychological journal*. 2019. Vol. 5. Issue 12. С. 182–193. doi: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.12>.
34. Профілактика деструктивної поведінки підлітків (Т. Журавель & Ю. Удовенко, Ред.). Видавництво ФО-П Буря О.Д. Київ, 2022 144 с.
35. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор. : Д. Романовська, О.Ілащук. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.
36. Психоемоційна підтримка: як допомогти дитині під час емоційних коливань. Офіційний вебпортал Міністерство освіти і науки України. 2023.Електронне видання.URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/psihoemocijna-pidtrimka-yak-dopomogti-ditini-pid-chas-emocijnih-kolivan>
37. Психологічна допомога в умовах воєнних дій. Психологічний бюлетень № 3. Київ : Науково-методичний центр ВФПО, 2023. 202 с.
38. Психологічні особливості тривожності депривованих підлітків-колоністів: монографія. Луцьк : ПП Іванюк, 2014. 279 с.
39. Розвиток емоційного інтелекту в закладі загальної середньої освіти / автор-укладач Г. І. Савонова. Лисичанськ, 2021. 70 с.
40. Романча А. В. Особливості взаємозв'язку депресії та посттравматичного стресового розладу у підлітків. Психологія кризових станів: Наука і практика. 2021. 144 с.
41. Свідовська В. Адиктивна поведінка підлітків як проблема наукового дослідження. *Вісник Львівського університету*. 2020. Вип. 6. С. 108–114. (Серія «Психологічні науки»). doi: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-16>.
42. Сінгаєвський І.О. Управління конфліктами : [конспект лекцій для студ. за напрямом підготовки 6.030505 «Управління персоналом та економіка праці» всіх форм навч.] / І.О. Сінгаєвський, Т.А. Репіч. – К. : НУХТ, 2012. – 80 с.

43. Теоретико-методологічні засади психологічної корекції особистості соціально дезадаптованих неповнолітніх : монографія / [Н. Ю.Максимова, І. Ф. Манілов, А. М. Грись та ін.]; за ред. Н. Ю. Максимової. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 258 с.
44. Тест Томаса - типи поведінки в конфлікті. Психологіс - енциклопедія практичної психології. URL: http://psychologis.com.ua/test_tomasa_-_tipy_povedeniya_v_konflikte.ht
45. Тімченко О. В. Синдром посттравматичних стресових порушень : концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : монографія. Харків: Вид-во Ун-ту внутр. справ, 2000. 268 с.
46. Токарчук А., Коваль І. Підвищений рівень тривожності у дітей і підлітків свідків воєнного конфлікту: порівняльний аналіз, прогноз. Psychosomatic Medicine and General Practice. 2024. № 9 (3). URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/540>
47. Тополь О. В. Соціально-психологічна реабілітація учасників антитерористичної операції. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. 2015. Вип. 124. С. 230–233.
48. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / автор І. М. Матійків Київ: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
49. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. Для студ. вищ. навч. закл. К.іів. ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с.
50. Філоненко М. М. Ф 48 Психологія спілкування. Підручник. К.: Центр учбової літератури, 2008. - 224 с.
51. Хаустова О. О. Тривожно-депресивні розлади в умовах дистресу війни в Україні. Психіатрія погляд на проблему. № 4. 2022. С. 22-24
52. Шестопалова Л. Ф. Посттравматичні стресові розлади у осіб, що пережили екстремальні події: соціально-психологічні фактори формування та профілактика. Постчорнобильський соціум : 20 років по аварії. Чорнобиль і соціум. Київ. 2006. Вип. 11. С. 171–185.
53. Яновська Т. Особливості прояву девіантної поведінки у старших підлітків. Молодий вчений. 2018. 2 (54). С. 91-94

54. Янчук Т., Зелінська Я. Психологічні чинники розвитку тривожності під час війни та її наслідки. Актуальні проблеми психології у часі відстоювання незалежності України та в повоєнний період : зб. матеріалів студентської науково-практичної онлайн конференції молодих науковців, Київ, 07 листопада 2023 р. Київ : НУБіП України. 2023, С. 29-32.
55. Яремчук В. Особливості особистісної тривожності у підлітковому віці. Актуальні проблеми психічного здоров'я : зб. наук. праць [за матеріалами Всеукраїнської студентсько-викладацької науково-практичної інтернет-конференції]. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2024. С. 179-181.
56. Яцина О.Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Наукові перспективи*. 2022. № 7(25). С. 554- 567
57. Barnett E., Hamblen J. PTSD in Children and Adolescents. National Center for PTSD. № 16. 2019.
58. Beckwith H, Moran PF, Reilly J. "Personality disorder prevalence in psychiatric outpatients: a systematic literature review". *Personality and Mental Health*, 8 (2), 2014. P. 91–96
59. Blom M., Oberink R. The validity of the DSM-IV PTSD criteria in children and adolescents: A review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. 2012. №17(4). P. 571–601.
60. Consequences of child exposure to war and terrorism URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14719639/> (дата звернення 18.02.2024)
61. Depression and Psychological Nourishment | URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/theory-knowledge/201705/depression-and-psychological-nourishment>, (дата звернення 18.02.2024)
62. Gupta M. A. Review of somatic symptoms in post-traumatic stress disorder. *Int Rev Psychiatry*. 2013. №25. P. 86–99.
63. Hoppen T. H, Priebe S., Vetter I. Global burden of post- traumatic stress disorder and major depression in countries affected by war between 1989 and 2019: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Global Health*. 2021. № 6.
64. Shalev Arie Y. Estimating the risk of PTSD in recent trauma survivors: results of the International Consortium to Predict PTSD (ICPP). *World Psychiatry* 2019. №18.1. P. 77–87.

65. Suliman S, Mkabile SG, Fincham DS, Ahmed R, Stein DJ, Seedat S. Cumulative effect of multiple trauma on symptoms of posttraumatic stress disorder, anxiety, and depression in adolescents. *Compr Psychiatry*. 2009. № 50(2). P. 121–127.

ДОДАТКИ

Додаток А

ТЕСТ

ВИЗНАЧЕННЯ СХИЛЬНОСТІ ДО ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ (А. Орел)

Інструкція до тесту

Перед вами є ряд тверджень. Вони стосуються деяких сторін вашого життя, вашого характеру, звичок. Прочитайте перше твердження і вирішите чи вірно дане твердження по відношенню до вас.

- Якщо вірно, то на бланку відповідей поряд з номером, відповідним твердженням, в квадратику поставте цифру «1».
- Якщо воно невірно, то поставте цифру «0»
- Якщо вам важко відповісти, то постарайтеся вибрати варіант відповіді, який все-таки більше відповідає вашу думку.

Варіант для дівчат

П.І.Б. _____
Група № _____ Вік (загальна кількість років) _____

1. Я прагну в одязі слідувати найсучаснішою моді чи навіть випереджати її.
2. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинна зробити сьогодні.
3. Якби була така можливість, то я б із задоволенням пішла служити в армію.
4. Буває, що іноді я сварюся з батьками.
5. Щоб домогтися свого, дівчина іноді може і побитися.
6. Я б взялася за небезпечну для здоров'я роботу, якби за неї добре платили.
7. Іноді я відчуваю таке сильне занепокоєння, що просто не можу всидіти на місці.
8. Я іноді люблю трохи попліткувати.
9. Мені подобаються професії, пов'язані з ризиком для життя.
10. Мені подобається, коли мій одяг і зовнішній вигляд дратують людей старшого покоління.
11. Тільки дурні й боязкі люди виконують усі правила і закони.
12. Я вважала за краще б роботу, пов'язану зі змінами та подорожами, навіть якщо вона небезпечна для життя.
13. Я завжди кажу тільки правду.
14. Якщо людина в міру і без шкідливих наслідків вживає збуджуючі і впливають на психіку речовини - це нормально.
15. Навіть якщо я злюся, то намагаюся нікого не лаяти.
16. Я з задоволенням дивлюся бойовики.
17. Якщо мене образили, то я обов'язково повинна помститися.
18. Людина повинна мати право випивати, скільки вона хоче і де він хоче.
19. Якщо моя подруга спізнюється до призначеного часу, то я зазвичай зберігаю спокій.
20. Мені часто буває важко зробити роботу до точно визначеного терміну.
21. Іноді я переходжу вулицю там, де мені зручно, а не там, де належить.

22. Деякі правила і заборони можна відкинути, якщо чого-небудь сильно хочеш.
23. Бувало, що я не слухалася батьків.
24. В автомобілі я більше ціную безпеку, ніж швидкість.
25. Я думаю, що мені сподобалося б займатися карате або схожим видом спорту.
26. Мені б сподобалася робота офіціантки в ресторані.
27. Я часто відчуваю потребу в гострих відчуттях.
28. Іноді мені так і хочеться зробити собі боляче.
29. Моє ставлення до життя добре описує прислів'я: «Сім разів відміряй, один раз відріж».
30. Я завжди плачу за проїзд в громадському транспорті.
31. Серед моїх знайомих є люди, які пробували одурманюючі токсичні речовини.
32. Я завжди виконую обіцянки, навіть якщо мені це не вигідно.
33. Чи буває, що мені так і хочеться вилаятися.
34. Мають рацію люди, які в житті йдуть прислів'я: «Якщо не можна, але дуже хочеться, то можна».
35. Бувало, що я випадково потрапляла в неприємну історію після вживання спиртних напоїв.
36. Я часто не можу змусити себе продовжувати будь-яке заняття після прикрої невдачі.
37. Багато заборони у сфері сексу старомодні і їх можна відкинути.
38. Буває, що іноді я говорю неправду.
39. Терпіти біль на зло всім буває навіть приємно.
40. Я краще погоджуся з людиною, ніж стану сперечатися.
41. Якби я народилася в давні часи, то стала б благородної розбійницею.
42. Домагатися перемоги в суперечці потрібно за всяку ціну.
43. Бували випадки, коли мої батьки, інші дорослі висловлювали занепокоєння з приводу того, що я трохи випила.
44. Одяг повинен з першого погляду виділяти людину серед інших в натовпі.
45. Якщо в фільмі немає жодної пристойної бійки - це погане кіно.
46. Коли люди прагнуть до нових незвичайних відчуттів і переживань - це нормально.
47. Буває я сумую на уроках.
48. Якщо мене хтось випадково зачепив в натовпі, то я обов'язково вимагатиму від нього вибачень.
49. Якщо людина дратує мене, то я готова висловити йому все, що про нього думаю.
50. Під час подорожей і поїздок я люблю відхилятися від звичайних маршрутів.
51. Мені б сподобалася професія дресирувальниці хижих звірів.
52. Мені подобається відчувати швидкість при швидкій їзді на автомобілі і мотоциклі.
53. Коли я читаю детектив, то мені часто хочеться, щоб злочинець пішов від переслідування.
54. Чи буває, що я з цікавістю слухаю непристойний, але смішний анекдот.
55. Мені подобається іноді бентежити і ставити в незручне становище оточуючих.
56. Я часто засмучуюсь через дрібниці.
57. Коли мені заперечують, я часто вибухаю і відповідаю різко.
58. Мені більше подобається читати про криваві злочини або про катастрофи.
59. Щоб отримати задоволення, варто порушити деякі правила і заборони.

60. Мені подобається бувати в компаніях, де в міру випивають і веселяться.
61. Я вважаю цілком нормальним, якщо дівчина курить.
62. Мені подобається стан, які настає, коли в міру і в хорошій компанії вип'єш.
63. Бувало, що у мене виникало бажання випити, хоча я розуміла, що зараз не час і не місце.
64. Сигарета в скрутну хвилину мене заспокоює.
65. Деякі люди побоюються мене.
66. Я б хотіла бути присутньою при страті злочинця, справедливо засудженого до вищої міри покарання ..
67. Задоволення - це головне, до чого варто прагнути в житті.
68. Якби могла, то із задоволенням взяла участь би в автомобільних гонках.
69. Коли у мене поганий настрій, до мене краще не підходити.
70. Іноді у мене буває такий настрій, що я готова першим почати бійку.
71. Я можу згадати випадки, коли я настільки розлютилася, що хапала першу-ліпшу під руку річ і ламала її.
72. Я завжди вимагаю, щоб оточуючі поважали мої права.
73. Мені б хотілося з цікавості стрибнути з парашутом.
74. Шкідливий вплив алкоголю і тютюну на людину сильно перебільшують.
75. Щасливі ті, хто вмирають молодими.
76. Я отримую задоволення, коли трохи ризикую.
77. Коли людина в запалі суперечки вдається до лайок - це допустимо.
78. Я часто не можу стримати свої почуття.
79. Бувало, що я спізнювалася на уроки.
80. Мені подобаються компанії, де всі жартують один над одним.
81. Секс повинен займати в житті молоді одне з головних місць.
82. Часто я не можу втриматися від суперечки, якщо хтось не згоден зі мною.
83. Іноді траплялося, що я не виконувала шкільне домашнє завдання.
84. Я часто здійснюю вчинки під впливом миттєвого настрою.
85. Бувають випадки, коли я можу вдарити людину.
86. Люди справедливо обурюються, коли дізнаються, що злочинець залишився безкарним.
87. Буває, що мені доводиться приховувати від дорослих деякі свої вчинки.
88. Наївні простаки самі заслуговую того, щоб їх обманювали.
89. Іноді я буваю так роздратована, що голосно кричу.
90. Тільки несподівані обставини і почуття небезпеки дозволяють мені по-справжньому проявити себе.
91. Я б спробувала яке-небудь притуплювала речовина, якби твердо знала, що це не зашкодить моєму здоров'ю і не спричинить покарання.
92. Коли я стою на мосту, то мене іноді так і тягне стрибнути вниз.
93. Будь-яка бруд мене лякає або викликає сильну огиду.
94. Коли я злюся, то мені хочеться голосно вилаяти винуватця моїх неприємностей.
95. Я вважаю, що люди повинні відмовитися від будь-якого вживання спиртних напоїв.
96. Я б із задоволенням покотилася б на гірських лижах з крутого схилу.
97. Іноді, якщо хтось завдає мені болю, то це буває навіть приємно.
98. Я б із задоволенням займалася в басейні стрибками з вишки.
99. Мені іноді не хочеться жити.

100. Щоб домогтися успіху в житті, дівчина повинна бути сильною і вміти постояти за себе.

101. По-справжньому поважають тільки тих людей, хто викликає в оточуючих страх.

102. Я люблю дивитися виступи боксерів.

103. Я можу вдарити людину, якщо вирішу, що він серйозно образив мене.

104. Я вважаю, що поступитися в суперечці - це означає показати свою слабкість.

105. Мені подобається готувати, займатися домашнім господарством.

106. Якби я могла прожити життя заново, то я б хотіла стати чоловіком, а не жінкою.

107. В дитинстві мені хотілося стати актрисою чи співачкою.

108. В дитинстві я була завжди байдужа до гри в ляльки.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108		

Позначення відповідей: «так» - 1, «ні» - 0

КЛЮЧ

Кожній відповіді, при збігу з ключем, присвоюється один бал, підраховується первинний сумарний бал.

1. Шкала установки на соціально-бажані відповіді.

Відповіді «так»: 13, 30, 32.

Відповіді «ні»: 2, 4, 8, 21, 23, 33, 38, 47, 54, 79, 83, 87.

2. Шкала схильності до подолання норм і правил.

Відповіді «так»: 11, 22, 34, 41, 44, 50, 53, 59, 80, 88, 91.

Відповіді «ні»: 1, 10, 55, 61, 86, 93.

3. Шкала схильності до адиктивної поведінки.

Відповіді «так»: 14, 18, 22, 26, 27, 31, 34, 35, 43, 46, 59, 60, 62, 63, 64, 67, 74, 81, 91.

Відповіді «ні»: 95.

4. Шкала схильності до саморуйнівної поведінки (суїцид).

Відповіді «так»: 3, 6, 9, 12, 16, 27, 28, 37, 39, 51, 52, 58, 68, 73, 90, 91, 92, 96, 98.

Відповіді «ні»: 24, 76.

5. Шкала схильності до агресії та насильства.

Відповіді «так»: 3, 5, 16, 17, 25, 37, 42, 45, 48, 49, 51, 65, 66, 70, 71, 72, 77, 82, 89, 94, 97.

Відповіді «ні»: 15, 40, 75, 85.

6. Шкала вольового контролю емоційних реакцій.

Відповіді «так»: 7, 20, 36, 49, 56, 57, 69, 70, 71, 78, 84, 89, 94.

Відповіді «ні»: 19, 29.

7. Шкала схильності до деліквентної поведінкою.

Відповіді «так»: 18, 26, 31, 34, 35, 42, 43, 44, 48, 52, 62, 63, 64, 67, 74, 91, 94.

Відповіді «ні»: 55, 61, 86.

Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса та А.

Дарки (Т.А. Яновська)

Прочитуючи чи прослуховуючи твердження, приміряйте, наскільки вони відповідають вашому стилю поведінки, вашому образу життя і одним з чотирьох можливих відповідей: "так", "можливо, так", "можливо, ні", "ні".

1. Іноді не можу справитися з бажанням нашкодити кому-небудь.
2. Інколи можу розповсюджувати плітки про людей, яких не люблю.
3. Легко виходжу з себе, проте легко й заспокоююсь.
4. Якщо до мене не звернутись по-доброму, прохання не виконаю.
5. Не завжди отримую те, що мені належить.
6. Знаю, що люди говорять про мене за мою спиною.
7. Якщо не схвалюю вчинки інших людей, даю їм це відчути.
8. Якщо трапляється обманути когось, відчуваю докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатен вдарити людину.
10. Ніколи не роздратовуюсь настільки, щоб розкидати речі.
11. Завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Коли встановлене правило не подобається мені, хочеться

його порушити.

13. Інші майже завжди вміють скористатися за сприятливих умов.
14. Мене насторожують люди, які відносяться до мене більш

дружньо, ніж я очікував.

15. Часто буваю не згоден з людьми.
16. Іноді в голову приходять думки, за які мені соромно.
17. Якщо хто-небудь вдарить мене, я не відповім тим же.
18. При роздратуванні грюкаю дверима.
19. Я більш роздратований, ніж здається зі сторони.
20. Якщо хтось корчить з себе начальника, я роблю йому наперекір.
21. Думаю, багато людей не люблять мене.
22. Не можу втриматись від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
23. Ті, хто уникають роботи, повинні мати відчуття провини.
24. Хто ображає мене чи мою сім'ю, наражається на бійку.
25. Я не здатен на грубі жарти.
26. Мене охоплює злість, коли наді мною насміхаються.
27. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб

вони не зазнавались.

28. Майже щотижня бачу кого-небудь з тих, хто мені не подобається.

29. Досить багато людей заздять мені.

30. Вимагаю, щоб люди поважали мої права.

31. Мене засмучує, що я мало роблю для своїх батьків.

32. Люди, які постійно "дістають" нас, заслуговують на те, щоб їм

дали щигля по носі.

33. Від злості інколи буваю похмурий.

34. Якщо до мене відносяться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.

35. Якщо хтось намагається вивести мене із себе, я не звертаю уваги.

36. Хоч я і не показую того, іноді мене мучить заздрість.

37. Інколи мені здається, що наді мною сміються.

38. Навіть якщо злюся, не використовую грубих висловів.

39. Хочеться, щоб всі мої гріхи були прощені.

40. Рідко даю здачі, навіть коли хто-небудь вдарить мене.

41. Ображаюсь, коли іноді виходить не по-моєму.

42. Інколи люди роздратовують мене своєю присутністю.

43. Нема людей, яких би я по-справжньому ненавидів.

44. Мій принцип: "ніколи не довіряй чужакам".

45. Якщо хтось дратує мене, готовий сказати йому все, що про

нього думаю.

46. Якщо рознервуюсь, можу вдарить кого-небудь.

47. З десяти років у мене не було вибухів гніву.

48. Часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути.

49. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко дійти згоди.

50. Завжди думаю про те, що за таємні причини примушують людей робити щось приємне мені.

51. Коли кричать на мене, кричу у відповідь.

52. Невдачі засмучують мене.

53. Б'юся не рідше і не частіше інших.

54. Можу згадати випадки, коли був настільки злим, що хапав першу річ під рукою та ламав її.

55. Інколи відчуваю, що готовий першим почати бійку.

56. Інколи відчуваю, що життя зі мною обходиться несправедливо.

57. Раніше думав, що більшість людей говорить правду, але тепер в це не вірю.

58. Сварюся тільки від злості.

59. Коли вчиняю неправильно, відчуваю докори сумління.

60. Якщо для захисту своїх прав потрібно застосувати фізичну силу, я застосую її.

61. Інколи виражаю свою злість тим, що стукаю по столу.

62. Буваю грубим по відношенню до людей, котрі мені не подобаються.

63. У мене немає ворогів, які б не хотіли мені нашкодити.

64. Не вмію поставити людину на місце, навіть коли вона на це за- слуговує.

65. Часто думаю, що живу неправильно.

66. Знаю людей, які можуть довести мене до бійки.

67. Не сумую із-за дрібниць.

68. Часто просто погрожую людям, не збираючись виконувати свої погрози.

69. Останнім часом я став занудою.

70. У суперечці часто підвищую голос.

71. Намагаюся приховати погане відношення до людей.

72. Краще погоджуся з чимось, аніж стану сперечатися.

При обробці даних в звичайних умовах відповіді "ТАК" і "МОЖЛИВО, ТАК" об'єднуються (сумуються як відповіді "ТАК"), так же як і відповіді "НІ" і "МОЖЛИВО, НІ" (сумуються як відповіді "НІ").

«Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» (за методикою К. Томаса)

Інструкція: Вам пропонується опитувальник, складений з тверджень, які вам будуть пред'являтися парами. Уважно читайте обидва твердження кожної пари і вибирайте те з них, яке більше відповідає вашій поведінки. Вибираючи відповідь, уявляйте собі типові, ситуації які найчастіше зустрічаються, і вибирайте ту відповідь, яка першою прийшла Вам в голову, а не ту, до якої Ви прийшли після довгого обмірковування. Тому не витрачайте час на довгі роздуми. Тут немає "хороших" або "поганих" варіантів. Ви можете вибрати будь-яку відповідь з двох, яка вам більше підходить. Але свій вибір потрібно зробити обов'язково, не залишаючи пропущених питань.

Твердження

	а) Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.	б) Перш ніж обговорювати те, у чому ми не дійшли згоди, я намагаюся звернути увагу на те, із чим ми обидва погоджуємося.
	а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.	б) Я намагаюся владнати справу з урахуванням інтересів іншого і власних.
	а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.	б) Я намагаюся заспокоїти іншого і здебільшого зберегти наші стосунки.
	а) Я намагаюся знайти компромісне рішення.	б) Іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів іншої людини.
	а) Налагоджуючи спірну ситуацію, я повсякчас намагаюся знайти підтримку в іншого.	б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруження.
	а) Я намагаюся уникнути прикрощів.	б) Я намагаюся досягти свого.
	а) Я намагаюся відкласти розв'язання спірного питання, щоб згодом зробити це остаточно.	б) Я вважаю за можливе поступитися одним, щоб досягти іншого.

	а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.	б) Я насамперед намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й питання.
	а) Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.	б) Я докладаю всіх зусиль, щоб досягти свого.
	а) Я наполегливо прагну досягти свого.	б) Я намагаюся знайти компромісне рішення.
	а) Насамперед я намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені інтереси й питання.	б) Я намагаюся заспокоїти іншого й здебільшого зберегти наші стосунки.
	а) Я завжди уникаю позиції, що може викликати суперечки.	б) Я даю можливість іншому мати свою думку, якщо він також іде мені назустріч.
	а) Я пропоную серединну позицію.	б) Я наполягаю, щоб усе було зроблено по – моєму.
	а) Я повідомляю іншому свою думку й запитую про його погляди.	б) Я намагаюся довести іншому логіку й переваги моїх поглядів.
	а) Я намагаюся заспокоїти іншого й здебільшого зберегти наші стосунки.	б) Я намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.
	а) Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.	б) Я намагаюся переконати іншого в перевазі моєї позиції.
	а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.	б) Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.
	а) Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.	б) Я даю можливість іншому мати свою думку, якщо він також іде мені назустріч.
	а) Передусім я намагаюся чітко з'ясувати те, у чому полягають усі порушені	б) Я намагаюся відкласти рішення спірного питання, щоб згодом розв'язати його

	інтереси й спірні питання.	остаточно.
	а) Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.	б) Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод і втрат для нас обох.
	а) Під час переговорів я намагаюся бути уважним до бажань іншого.	б) Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми.
	а) Я намагаюся знайти серединну позицію між моєю думкою та думкою іншої людини.	б) Я відстоюю свої бажання.
	а) Як правило, я турбуюся про те, щоб задовольнити бажання кожного з нас.	б) Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.
	а) Якщо позиція іншого видається мені важливою, я намагатимуся йти назустріч його бажанням.	б) Я намагаюся переконати іншого дійти компромісу.
	а) Я намагаюся довести іншому логіку й переваги моїх поглядів.	б) Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.
	а) Я пропоную серединну позицію.	б) Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
	а) Зазвичай я уникаю позиції, що може викликати суперечки.	б) Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.
	а) Зазвичай я наполегливо намагаюся досягти свого.	б) Налагоджуючи ситуацію, я намагаюся знайти підтримку в іншого.
	а) Я пропоную серединну позицію.	б) Вважаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.
	а) Я намагаюся не зачіпати почуттів іншого.	б) Я завжди дотримуюся такої позиції в спірному питанні,

		щоб досягти успіху.
--	--	---------------------

Обробка

Кількість балів, набраних індивідом за кожною шкалою, дає уявлення про вираженість у нього тенденції до прояву відповідних форм поведінки в конфліктних ситуаціях.

Ключ
 СУПЕРНИЦТВО - С
 СПІВРОБІТНИЦТВО - СП
 КОМПРОМІС - К
 УНИКНЕННЯ - У
 ПРИСТОСУВАННЯ - П

Ключ

Ключ «Л» (відповідь «а»)		Ключ «П» (відповідь «б»)	
1	У	1	П
2	К	2	СП
3	С	3	П
4	К	4	П
5	СП	5	И
6	У	6	С
7	У	7	К
8	С	8	СП
9	У	9	С
10	С	10	К
11	СП	11	П
12	У	12	К
13	К	13	С
14	СП	14	С
15	П	15	У
16	П	16	С
17	С	17	У
18	П	18	К
19	СП	19	У
20	СП	20	К
21	П	21	СП
22	К	22	С
23	СП	23	У
24	П	24	К
25	С	25	П

26	К	26	СП
27	У	27	П
28	С	28	СП
29	К	29	У
30	П	30	СП

Інтерпретація

Способи регулювання конфліктів

- 1) змагання (конкуренція / суперництво)** - прагнення до відстоювання своїх інтересів на шкоду іншому;
- 2) пристосування** - принесення в жертву власних інтересів заради іншого;
- 3) компроміс** - поступка у відповідь на поступку;
- 4) уникнення** - відсутність прагнення як до кооперації, так і до досягнення власних цілей;
- 5) співпраця** - учасники ситуації приходять до альтернативи, яка повністю задовольняє інтереси обох сторін.

Тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність), які можуть негативно впливати на процес соціалізації осіб юнацького віку, спілкування і в результаті на формування самооцінки, тому потребують діагностики з метою їх своєчасної корекції. За цією методикою, тривожність - індивідуальна психічна особливість, що виявляється в схильності людини до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, а також в низькому порозі його виникнення. Тут тривога виступає як переживання емоційного дискомфорту, що пов'язаний з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки. Фрустрація інтерпретується як психічний стан, викликаний неуспіхом у задоволенні потреби, бажання. Агресивність - не викликана об'єктивними обставинами неспровокована ворожість людини по відношенню до людей і навколишнього світу. Ригідність - ускладненість (аж до повної нездатності) у зміні наміченої суб'єктом програми діяльності в умовах, що об'єктивно потребують її перебудови.

Методика складається з 40 тверджень. Респонденту пропонується уважно прочитати опис різних психічних станів. Якщо цей опис збігається з його станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається зі станом респондента – 0 балів. Бали додаються за кожною групою запитань за 4 шкалами: шкали тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Інтерпретація результатів здійснюється згідно з ключем, шляхом визначення рівня вираження кожного стану, де сума балів від 0 до 7 відповідає низькому рівню, 8-14 балів – середньому та 15-20 балів – високому рівню.

Методика «Самооцінка психічних станів»

Автор: Г.Айзенк

Інструкція: якщо цей опис збігається з вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з вашим станом - 0 балів.

I

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.

10. Я важко перенешу час очікування.

II

11. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки •
можна знайти вихід:

12. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.

13. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав
звинувачувати себе.

14. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.

15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.

16. Я нерідко почуваюся беззахисним.

17. Іноді в мене буває стан розпачу.

18. Я почуваю розгубленість перед труднощами.

19. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб
пожаліли.

20. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III

21. Залишаю за собою останнє слово.

22. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.

23. Мене легко розсердити.

24. Люблю робити зауваження іншим.

25. Хочу бути авторитетом для інших.

26. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.

27. Коли розгніваюся, погано себе стримую.

28. Волю краще керувати, ніж підкорятися.

29. У мене різка, грубувата жестикуляція.

30. Я мстивий.

IV

31. Мені важко змінювати звички.

32. Нелегко переключати увагу.

33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.

34. Мене важко переконати.

35. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б
позбутися.

36. Нелегко зближаюся з людьми.

37. Мене розстроюють навіть незначні порушення плану.

38. Нерідко я виявляю впертість.

39. Неохоче йду на ризик.

40. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів тесту

Підрахуйте суму балів за кожну групу питань:

I. Питання №1-10 - тривожність

II. Питання №11-20 - фрустрація;

III. Питання №21-30 - агресивність;

IV. Питання №31-40 - ригідність.

Інтерпретація результатів тесту

I. Тривожність:

- 0-7 балів - низька тривожність;
- 8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;
- 15-20 балів - висока тривожність.

II. Фрустрація:

- 0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, чи не боїтеся труднощів;

- 8-14 балів - середній рівень, фрустрація має місце;

- 15-20 балів - низька самооцінка, уникає труднощів, боїтеся невдач, фрустрований.

III. Агресивність:

- 0-7 балів - спокійний, стриманий;

- 8-14 балів - середній рівень агресивності;

- 15-20 балів - агресивний, нестримані, є труднощі при спілкуванні і роботі з людьми.

IV. Ригідність:

- 0-7 балів - ригідності немає, легка переключаємість;

- 8-14 балів - середній рівень;

- 15-20 балів - сильно виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальній обстановці, життя.

Додаток Е

Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій

Шкала містить 35 тверджень, кожне з яких оцінюється за п'ятибальною шкалою Ліккерта. Оцінка результатів здійснюється сумуванням балів, підсумковий показник дозволяє виявити ступінь впливу перенесеного індивідом травматичного досвіду. Пункти опитувальника входять у 4 категорії, три з яких співвідносяться з критеріями DSM: 11 пунктів направлені на визначення симптомів вторгнення, 11 – уникання та 8 запитань відносяться до критерію фізіологічної збудливості. П'ять інших запитань направлені на виявлення почуття провини та суїцидальності. Бланк Міссісіпської шкали для оцінки посттравматичних Реакцій

1. У минулому в мене було більше близьких друзів, ніж тепер				
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
зовсім неправильно	Іноді правильно	частково правильно	правильно	цілком правильно
2. У мене немає почуття провини за все те, що я робив у минулому				
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
зовсім неправильно	іноді правильно	частков о правильно	правильно	цілком правильно
3. Якщо хтось виведе мене із терпіння, то, найімовірніше, я не стримаюся (застосую фізичну силу)				
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
зовсім неймовірно	малоймовірно	частково ймовірно	ймовірно	крайне ймовірно
4. Якщо стається щось, що нагадує мені про минуле, це виводить мене з рівноваги і спричиняє біль				
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
ніколи	рідко	іноді	часто	завжди
5. Люди, які дуже добре мене знають, бояться мене				
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
ніколи	рідко	іноді	часто	завжди
6. Я здатний вступати в емоційно близькі відносини з іншими людьми				
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
ніколи	мало	іноді	часто	завжди

7. Мені сняться вночі страхіття про те, що було зі мною реально в минулому				
1	2	3	4	5
ніколи	мало	іноді	часто	завжди
8. Коли я думаю про деякі речі, що я робив у минулому, мені просто не хочеться жити				
1	2	3	4	5
зовсім неправильно	зрідка правильно	частково правильно	правильно	цілком правильно
9. Зовні я виглядаю нечуттєвим				
1	2	3	4	5
зовсім неправильно	зрідка правильно	частково правильно	правильно	цілком правильно
10. Останнім часом я відчуваю, що хочу покінчити із собою				
1	2	3	4	5
зовсім неправильно	зрідка правильно	частково правильно	правильно	цілком правильно
11. Я добре засинаю, нормально сплю і прокидаюся лише тоді, коли треба вставати				
1	2	3	4	5
ніколи	мало	іноді	часто	завжди
12. Я постійно задаю собі запитання: чому я ще живий у той час, як інші вже померли				
1	2	3	4	5
ніколи	мало	іноді	часто	завжди
13. У деяких ситуаціях я відчуваю себе так, ніби повернувся в минуле				
1	2	3	4	5
ніколи	рідко	іноді	часто	завжди

14. Мої сни настільки реальні, що я прокидаюсь і змушую себе більше не спати				
1	2	3	4	5
ніколи	мало	іноді	часто	завжди
15. Я відчуваю, що більше не можу				
1	2	3	4	5
зовсім неправильно	зрідка правильно	частково правильно	правильно	цілком правильно
16. Речі, що викликають в інших людей сміх чи сльози, мене не зачіпають				
1	2	3	4	5
зовсім неправильно	зрідка правильно	частково правильно	правильно	цілком правильно
17. Мене так само радують ті ж речі, що й раніше				
1	2	3	4	5
зовсім неправильно	зрідка правильно	частково правильно	правильно	цілком правильно
18. Мої фантазії реалістичні й викликають страх				
1	2	3	4	5
ніколи	мало	іноді	часто	дуже часто
19. Я помітив, що мені не важко працювати				

1	2	3	4	5
зовсім неправильно	зрідка правильно	іноді правильно	правильно	цілком правильно
20. Мені важко зосередитися				
1	2	3	4	5
ніколи	рідко	іноді	часто	дуже часто
21. Я безпричинно плачу				
1	2	3	4	5
ніколи	рідко	іноді	часто	дуже часто
22. Мені подобається бувати в компанії інших людей				
1	2	3	4	5
ніколи	мало	іноді	часто	дуже часто
23. Мене лякають мої прагнення і бажання				
1	2	3	4	5
ніколи	мало	іноді	часто	дуже часто
24. Я легко засинаю				
1	2	3	4	5
ніколи	майже ніколи	іноді	часто	дуже часто
25. Від несподіваного шуму я сильно здригаюсь				
1	2	3	4	5
ніколи	рідко	іноді	часто	дуже часто
26. Ніхто, навіть члени моєї родини, не розуміють, що я відчуваю				
1	2	3	4	5
зовсім неправильно	зрідка правильно	частково правильно	правильно	цілком правильно
27. Я легка, спокійна, врівноважена людина				
1	2	3	4	5
зовсім неправильно	зрідка правильно	частково правильно	правильно	цілком правильно
28. Я відчуваю, що про деякі речі, які відбулися зі мною, я ніколи не зможу розповісти кому-небудь, тому що цього нікому не зрозуміти				
1	2	3	4	5
зовсім неправильно	зрідка правильно	частково правильно	правильно	цілком правильно
29. Іноді я вживаю алкоголь (наркотики чи снодійне), щоб допомогти собі заснути або забути про ті речі, що відбувалися зі мною в минулому				
1	2	3	4	5
ніколи	мало	іноді	часто	дуже часто
30. Я не відчуваю дискомфорту, коли буваю в натовпі				
1	2	3	4	5
ніколи	майже ніколи	іноді	часто	завжди

31. Я втрачаю самовладання і дратуюся через дрібниці				
1	2	3	4	5
ніколи	мало	іноді	часто	дуже часто
32. Я боюся засинати				
1	2	3	4	5
ніколи	майже ніколи	іноді	часто	завжди
33. Я намагаюсь уникати всього, що могло б нагадати мені б про те, що відбувалося зі мною в минулому				
1	2	3	4	5
ніколи	майже ніколи	іноді	часто	завжди
34. Моя пам'ять така ж хороша, як і раніше				
1	2	3	4	5
зовсім неправильно	зрідка правильно	частково правильно	правильно	майже завжди
35. Я відчуваю труднощі у прояві своїх почуттів, навіть при близьких людях				
1	2	3	4	5
зовсім неправильно	зрідка правильно	частково правильно	правильно	майже завжди
36. Іноді я поводити себе чи відчуваю так, ніби те, що було зі мною в минулому, відбувається знову				
1	2	3	4	5
зовсім неправильно	зрідка правильно	частково правильно	правильно	майже завжди
37. Я не можу пригадати деякі важливі речі, які відбулися зі мною в минулому				
1	2	3	4	5
зовсім неправильно	зрідка правильно	частково правильно	правильно	майже завжди
38. Я дуже уважний і насторожений більшу частину часу				
1	2	3	4	5
зовсім неправильно	зрідка правильно	частково правильно	правильно	майже завжди

Закінчення таблиці 10.16.1

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
39. Якщо стається що-небудь, що нагадує мені про минуле, мене охоплює така тривога й паніка, що в мене починається сильне серцебиття чи перехоплює дихання, я весь тремчу, пітнію, у мене паморочиться в голові, з'являються “мурашки” і я майже втрачаю свідомість, маю труднощі із засинанням, сном або часті нічні жахи				
1	2	3	4	5
ніколи	майже ніколи	іноді	часто	дуже часто

Обробка результатів*

Підраховується сума балів по пунктах із прямої шкали (J1):

1,3,4,5,7,8,9,10,12,13,14,15,16,18,20,21,23,25,26,28,29,31,32,33,
35,36,37,38, 39.

Далі сума балів по пунктах із оберненої шкали (J2):

2, 6,11,17,19,22, 24,27, 30, 34. Загальний бал: (J1) + (J2):

Тренінгова програма «Профілактика та корекція конфліктної поведінки підлітків»

Заняття 1. Знайомство та створення безпечного простору

Мета заняття: формування сприятливого клімату в групі, встановлення правил взаємодії, знайомство з учасниками та очікуваннями.

Очікувані результати: учасники дізнаються імена одне одного; сформульовані правила групи; встановлено атмосферу довіри й відкритості.

Вступне слово тренера

Привіт усім!

Я дуже рада, що ми сьогодні зібралися разом і маємо можливість розпочати цикл занять, присвячений темі, яка стосується кожного — стосункам між підлітками та батьками, а також тим труднощам, які часто виникають у процесі спілкування. Протягом наступних зустрічей ми зосередимося на розумінні природи конфліктів у сім'ї, зокрема — на тих, що виникають між дітьми й дорослими.

Наші заняття не будуть схожі на звичайні уроки. Це буде простір взаємодії, де ми будемо говорити відверто, виконувати цікаві вправи, аналізувати життєві ситуації, ділитися власним досвідом. Тут важливо бути собою — без страху помилитися чи бути не такими, як інші.

Сьогоднішня зустріч — знайомство не лише одне з одним, але й із тематикою тренінгу. Ми визначимо правила, які допоможуть нам створити комфортне середовище, де буде місце щирості, довіри й повазі. А також спробуємо зрозуміти, що саме ви очікуєте від цієї програми.

Запрошую кожного з вас бути активними, уважними до себе й інших, відкритими до діалогу. Це — ваш простір, і саме ви наповнюватимете його змістом.

Отже, почнемо з малого — знайомства, що стане першим кроком до глибшого розуміння себе, інших і наших родинних стосунків.

Вправа 1. «Ім'я + асоціація» Мета: запам'ятати імена, зняти напругу на початку.

Завдання: активізувати увагу та взаємне сприйняття.

Час: 10 хв.

Хід роботи:

Кожен учасник називає своє ім'я й асоціацію до нього (наприклад: *«Я Андріана, і мені подобаються апельсини»*).

1. Наступний повторює попередні імена та додає своє.
2. Ведучий допомагає в разі потреби.

Вправа 2. «Коло очікувань» Мета: дізнатися очікування учасників від тренінгу.

Завдання: налаштувати учасників на активну участь.

Час: 10 хв.

Хід роботи:

1. Учасники отримують наліпку/стікер і пишуть: *«Я очікую, що...»*
2. Всі по черзі озвучують очікування й прикріплюють на «дерево очікувань» (намальоване дерево/плакат).
3. Ведучий підсумовує: які очікування збігаються, на що варто звернути увагу.

Вправа 3. «Скрина довіри»

Мета: спільне формулювання правил безпеки та взаємоповаги.

Завдання: сформулювати межі й гарантії довіри.

Час: 10 хв.

Хід роботи:

1. Ведучий ставить запитання: *«Що потрібно, аби ми почувалися тут вільно й безпечно?»*
2. Кожен пропонує 1 правило (наприклад: «не перебивати», «конфіденційність», «без осуду»).
3. Правила записуються на великому аркуші й вивішуються.
4. Усі «підписують» правила (малюють символ біля згоди).

Вправа 4. «Що в мені важливого» Мета: допомогти кожному відчутти власну цінність у групі.

Завдання: усвідомлення сильних сторін.

Час: 15 хв.

Хід роботи:

1. Учасники отримують аркуш і пишуть: *«Те, що я можу дати групі...»*
2. Ведучий підсумовує: кожен важливий, кожен — частина цілого.

Вправа 5. «Настрій на старті» Мета: зафіксувати емоційний стан на початку тренінгу.

Завдання: вивести внутрішні переживання назовні.

Час: 10 хв.

Хід роботи:

1. На фліпчарті зображено шкалу «настрою» (смайлики, кольори тощо).
2. Кожен ставить позначку: *«Мій настрій зараз — це...»*
3. Коротке обговорення: чи легко вам було це зробити?

Вправа 6. «Коло імен + побажання» Мета: закріпити атмосферу доброзичливості.

Завдання: завершити знайомство позитивно.

Час: 10 хв.

Хід роботи:

1. Усі стають у коло.
2. Кожен по черзі говорить ім'я учасника праворуч + маленьке побажання (наприклад: *«Іване, бажаю тобі цікавих відкриттів!»*)
3. Завершення словами ведучого: *«Це простір, де вас чують і*

поважають. Тут безпечно пробувати щось нове».

Заняття 2. Усвідомлення конфлікту та себе в ньому

Мета заняття: формувати первинне уявлення підлітків про природу конфлікту, причини його виникнення та власну роль у ньому.

Очікувані результати: розуміння суті конфлікту; виявлення особистого стилю поведінки в конфлікті; зниження тривоги щодо конфліктних ситуацій.

Вправа 1. Асоціативне коло «Конфлікт — це...»

Мета: активізувати мислення учасників, виявити їхні уявлення про конфлікт.

Завдання: стимулювати самовираження; розпочати дискусію в довірливому форматі.

Хід роботи:

1. Ведучий просить по черзі назвати слово або коротку фразу, яка асоціюється зі словом «конфлікт».

2. Ведучий записує відповіді на дошці або фліпчарті.

3. Коротке обговорення: які асоціації повторюються, які — унікальні.

2. Вправа «Мозковий штурм» Мета: визначити, що таке конфлікт і які бувають його види.

Завдання: дізнатися, як учасники бачать конфлікт.

Час: 20 хв.

Хід роботи:

1. Тренер ставить запитання: «Що таке конфлікт?», «Чому виникають конфлікти між дітьми та батьками?»;

2. Учасники висловлюють свої думки, тренер фіксує.

3. Міні-лекція «Що таке конфлікт?» Мета: надати учасникам базове розуміння природи конфлікту.

Завдання: пояснити визначення конфлікту; охарактеризувати основні типи конфліктів.

Час: 10 хв.

«Що таке конфлікт і чому ми сваримось із батьками?»

Сьогодні ми поговоримо про конфлікти — те, що знайоме кожному, але рідко обговорюється відкрито. Конфлікт — це не обов'язково бійка чи сварка. Це будь-яка ситуація, де стикаються різні погляди, інтереси або бажання. У перекладі з латини слово "conflictus" означає "зіткнення". Але це зіткнення не завжди погане — навпаки, воно часто необхідне, щоб краще зрозуміти себе й іншого.

У підлітковому віці конфлікти з батьками — звичайне явище. Це не ознака поганих стосунків, а, швидше, природна частина процесу дорослішання. Підліток формує власну думку, намагається відстояти себе, а батьки звикли приймати рішення за нього. Тут і починається тертя. Але чому саме виникає

конфлікт?

безпека, автономія, визнання, підтримка. Підлітки особливо гостро відчувають потребу в незалежності, свободі вибору, довірі. Водночас батьки потребують впевненості, що їхня дитина в безпеці, що вона робить “правильні” речі. Це — як дві паралельні дороги, які час від часу перетинаються. Якщо про свої потреби не говорити, вони перетворюються на образи або претензії.

Друга причина — **різниця в цінностях**. Те, що для тебе важливо — наприклад, друзі, самовираження, комфорт — для батьків може виглядати як лень, несерйозність або навіть загроза. Якщо ти вважаєш, що маєш право на особистий простір, а батьки вриваються до кімнати без стуку — це вже не просто дрібниця, а конфлікт цінностей. Ви обоє вірите в різне: ти

— у свободу, вони — у контроль. І це не про “хто правий”, а про те, як домовитись між різними світами.

Третя причина — **різниця в очікуваннях**. Наприклад, ти чекаєш підтримки після важкого дня, а батьки запитують: “Чому знову трійка?” Вони, у свою чергу, можуть чекати ініціативи або подяки, а натомість бачать замкнутість або протест. Конфлікт виникає тоді, коли наші очікування не співпадають із реальністю, і ми починаємо тиснути одне на одного.

Усе це не просто теорія. Давайте подивимось на кілька побутових прикладів:

- Ти просиш дозволу повернутись пізніше з прогулянки, батьки забороняють, навіть не пояснюючи причини. Ти відчуваєш, що тобі не довіряють.
- Ти сам розподілив свій час і вирішив виконати домашнє завдання ввечері, але батьки вже о 15:00 кажуть: “Сідай за уроки!” Ти злишся, бо тебе контролюють.

Кожен з цих конфліктів — сигнал, що між вами є певна незгода. Це не завжди погано. Головне — не уникати конфлікту, не накопичувати образ, а вчитися говорити про свої почуття й чути іншу сторону. Конфлікт — це не завжди про “виграти або програти”. Це часто про “зрозуміти і бути зрозумілим”.

Вправа 4. «Мої реакції на конфлікт»

Мета: дослідити особистий стиль поведінки підлітка в конфліктній ситуації.

Завдання: навчити розрізняти типи поведінки (агресія, уникнення, співпраця тощо); актуалізувати самоспостереження.

Час: 15 хв.

Хід роботи:

1. Кожному учаснику роздається аркуш з короткими описами реакцій (наприклад: *«Я часто підвищую голос», «Я мовчу і уникаю», «Я намагаюсь залагодити»*).
2. Завдання — вибрати 2–3, які найкраще описують його.
3. Обговорення в групі: які типи поведінки зустрічаються найчастіше? Що вони означають?

Вправа 5. «Я в конфлікті»

Мета: усвідомити власні емоції та поведінку в реальних конфліктах.

Завдання: розвивати навички самоаналізу; сформувати безоцінкову позицію до себе.

Час: 15 хв.

Хід роботи:

1. Учасникам дається запитання: *«Згадай останній конфлікт із батьками. Що ти відчував/відчувала? Як діяв/діяла?»*
2. Записи роблять у зошити/на аркушах.
3. За бажанням, 2–3 учасники діляться.

Вправа 6. «Намалюй свій конфлікт»

Мета: перевести емоційне напруження в творче русло, зменшити тривожність.

Завдання: розвинути емоційну виразність; підвищити розуміння внутрішнього стану.

Час: 15 хв.

Хід роботи:

1. Учасникам пропонується зобразити конфлікт з батьками — через кольори, форми, символи.
2. Без вимоги до художніх навичок.

Вправа 7. «Підсумкове коло»

Мета: інтегрувати досвід заняття та надати можливість емоційного завершення.

Завдання: сприяти саморефлексії; створити атмосферу завершеності.

Час: 5 хв.

Хід роботи:

1. Учасники по черзі відповідають на питання: *«Що я сьогодні зрозумів/зрозуміла про себе?»*
2. Ведучий дякує всім за відкритість.

Заняття 3. Емоційний інтелект у конфлікті

Мета заняття: розвивати вміння розпізнавати, виражати й регулювати власні емоції в конфліктних ситуаціях.

Очікувані результати: підвищення емоційної грамотності; зменшення імпульсивних реакцій; розвиток емпатії.

Вправа 1. «Термометр емоцій» Мета: навчити учасників оцінювати свій емоційний стан.

Завдання: підвищити уважність до емоцій; створити безпечний простір для вираження почуттів.

Час: 5 хв.

Хід роботи:

1. Ведучий малює на фліпчарті емоційний «термометр» (від 0 — спокій до 10 — гнів). Ведучий зачитує побутові ситуації (наприклад: «Батьки не дозволили піти на вечірку»).

1. Учасники піднімають картки/вказують пальцем на відповідну емоцію (сум, злість, розчарування).

2. Обговорення: чи була реакція виправдана? Що можна було зробити по-іншому?

Вправа 3. «Емоції на обличчі» Мета: навчити розпізнавати емоції інших через міміку.

Завдання: розвивати емпатію; покращити соціальне сприйняття.

Час: 15 хв.

Хід роботи:

1. Ведучий показує фото людей з виразними емоціями (або учасники зображають мімікою).

2. Завдання інших — вгадати емоцію.

3. Можна обговорити: чим відрізняється злість від роздратування? сум від тривоги?

Вправа 4. «Кольори емоцій»

Мета: допомогти учасникам асоціювати емоції з кольором, щоб полегшити їх усвідомлення.

Завдання: стимулювати творче мислення; краще візуалізувати почуття.

Час: 10 хв.

Хід роботи:

1. Учасникам пропонується вибрати колір до кожної емоції: гнів, радість, страх, сором тощо.

2. Потім створюється «карта емоцій» на дошці (наприклад: червоний — гнів, блакитний — сум).

3. Обговорення: чому саме цей колір?

Вправа 6. «Коли я втрачаю контроль...»

Мета: допомогти учасникам виявити свої тригери й точки емоційного вибуху.

Завдання: сприяти самоспостереженню; запобігати імпульсивним реакціям.

Час: 20 хв.

Хід роботи:

1. У парах підлітки обговорюють ситуації, коли вони не стримали емоцій (нецензурна лайка, крик, сльози).

2. Ведучий ставить уточнюючі запитання: *«Що сталося перед цим?»*, *«Що ти міг/могла зробити інакше?»*

3. Добровольці діляться в колі.

1. Рефлексія

Мета: підсумувати заняття.

Завдання: сприяти саморефлексії; створити атмосферу завершеності.

Час: 5 хв.

Хід роботи:

1. Кожен учасник завершує речення: «Сьогодні я дізнався...», «Я зрозумів, що мій стиль...», «Хочу спробувати...».

Мета заняття: навчити підлітків базовим навичкам конструктивного спілкування та слухання в умовах напруги або непорозуміння.

Очікувані результати: розвиток навичок активного слухання; засвоєння принципів «Я-висловлювань»; усвідомлення важливості інтонації й мови тіла.

Вправа 1. «Чую vs Слухаю»

Мета: показати різницю між пасивним слуханням та активним сприйняттям співрозмовника

Завдання: розвивати уважність; навчити зосереджено слухати.

Час: 10 хв.

Хід роботи:

1. У парах один учасник розповідає коротку історію (1 хвилина) про щось, що його роздратувало.
2. Інший має просто кивати, не реагуючи.
3. Потім ролі змінюються, але тепер слухач ставить уточнюючі питання, перефразовує.
4. Обговорення: у якому випадку було приємніше говорити?

Вправа 2. «Я-висловлювання» Мета: навчити виражати свої почуття без звинувачень.

Завдання: знизити агресивність у спілкуванні; сформулювати модель «Я-повідомлення».

Час: 15 хв.

Хід роботи:

1. Ведучий пояснює різницю:
 - *Ти мені заважаєш! → Я злюсь, коли мені заважають.*
2. Підлітки отримують заготовки:
 - *Я відчуваю... коли ти...*
 - *Мені хочеться...*
3. Складання 2-3 власних прикладів. Обговорення.

Вправа 3. «Слова — як ключі»

Мета: виявити вплив слів на розвиток або загострення конфлікту.

Завдання: усвідомити силу мови; розрізняти провокаційні й конструктивні фрази.

Час: 15 хв.

Хід роботи:

1. Учасникам даються картки з фразами (напр. *«Ти ніколи не слухаєш!»* / *«Я хочу, щоб мене почули»*).
2. Визначити, які з них загострюють, а які — знижують конфлікт.
3. Обговорення: як сказати те саме м'яко?

Вправа 4. «Інтонаційний тест»

Мета: усвідомити, як інтонація впливає на сприйняття сказаного.

Завдання: показати значення невербального компоненту; навчити контролювати тон розмови.

Час: 10 хв.

Хід роботи:

1. Учасники по черзі читають одну й ту ж фразу (*«Я хочу поговорити з тобою»*) з різними інтонаціями: сердито, лагідно, байдуже.
2. Група вгадує, що саме передано.
3. Обговорення: чи можна словами не образити, але зробити це тоном?

Вправа 5. «Мова тіла»

Мета: усвідомити, як невербальні сигнали впливають на комунікацію.

Завдання: розпізнавати жести, пози, міміку; регулювати свою поведінку. **Час:** 10 хв.

Хід роботи:

1. У парах учасники спілкуються в ролях (напр. підліток — батько).
2. Один має навмисно «закриватися»: схрещені руки, відвертання, різкі жести.
3. Потім — доброзичлива позиція: відкрите тіло, контакт очей.
4. Обговорення в колі: як змінився настрій у розмові?

Вправа 6. «Комунікативна аптека»

Мета: зібрати арсенал фраз для конструктивного діалогу з батьками.

Завдання: дати учасникам конкретні інструменти; створити «пам'ятку» для використання вдома.

Час: 10 хв.

Хід роботи:

1. Учасники формують список «лікувальних фраз»:
 - *«Я тебе розумію...»*
 - *«Мені важливо сказати...»*
 - *«Я відчуваюсь...»*
2. Ведучий записує їх на плакат або дошку.
3. Можна сфотографувати й використати вдома.

7. Підсумок заняття

Завдання: сприяти саморефлексії; створити атмосферу завершеності.

Час: 5 хв.

Хід роботи:

1. Тренер запитує: «Що найважливіше сьогодні?», «Що спробуєте застосувати у житті?»
2. Учасники коротко відповідають.

Заняття 5. Вирішення конфлікту: крок за кроком

Мета заняття: навчити підлітків послідовним діям під час конфлікту, розвивати навички аналізу ситуації та знаходження рішень.

Очікувані результати: розуміння етапів конфлікту; засвоєння алгоритму вирішення; формування навичок компромісу та співпраці.

Вправа 1. «Лабораторія конфлікту»

Мета: усвідомити, що конфлікт має певну структуру та логіку розвитку.

Завдання: навчитися розпізнавати стадії конфлікту; побачити його не як катастрофу, а як процес.

Час: 10 хв.

Хід роботи:

1. Учасникам дається схема (або малюнок): зародження – загострення – пік – спад – наслідки.
2. На прикладі побутового конфлікту (напр. «не відпустили на вечірку») кожна група розписує, що відбувається на кожному етапі.
3. Презентація, обговорення: на якому етапі можна було змінити хід подій?

Вправа 2. «Стоп-кадр»

Мета: тренувати вміння зупинитися й проаналізувати конфліктну ситуацію.

Завдання: формувати навичку рефлексії; навчитися не діяти імпульсивно.

Час: 10 хв.

Хід роботи:

1. Ведучий просить уявити конфліктну ситуацію з батьками.
2. В кожного — 1 хвилина на обдумування: що я відчував, чого хотів, що міг сказати інакше?
3. Обговорення в парах.

Вправа 3. «Я + ТИ = МИ»

Мета: сформувані вміння шукати спільні рішення.

Завдання: розвивати кооперацію; побачити інтереси обох сторін.

Час: 10 хв.

Хід роботи:

1. У парах учасники обирають тему конфлікту (реальну або вигадану).
2. Завдання: за 5 хвилин домовитися так, щоб обидві сторони отримали частину бажаного.
3. Наприклад: *«Я хочу йти на вечірку — батьки проти»*. Можливе рішення — *«Піду на 2 години й дам знати, з ким я»*.
4. Презентація «угоди» в колі.

Вправа 4. «Внутрішній посередник» Мета: розвивати здатність подивитись на ситуацію з боку.

Завдання: знизити емоційну напругу; підсилити емпатію.

Час: 15 хв.

Хід роботи:

1. Один учасник коротко описує ситуацію конфлікту (реальну).
2. Двоє інших — грають ролі посередників (один підтримує підлітка, другий — батька).
3. Вони висловлюють позиції обох сторін у м'якій формі.
4. Обговорення: що змінилось у сприйнятті?

Вправа 5. «Діалог без лайна» Мета: навчитися висловлювати претензії без звинувачень.

Завдання: зменшити кількість конфліктогенів у мові; сформувані толерантну форму вираження емоцій.

Час: 15 хв.

Хід роботи:

Ведучий роздає учасникам фрази з лайкою/звинуваченнями (напр. *«Ти мене дратуєш!»*).

1. Завдання — переформулювати їх у конструктивні вислови.
2. Потім — розігрування у парах: одна репліка — два варіанти.
3. Обговорення: що змінилось у відчуттях?

Вправа 6. «5 кроків до вирішення» Мета: засвоїти конкретну модель вирішення конфлікту.

Завдання: надати структурований алгоритм дій; сформувані внутрішній порядок реагування.

Час: 20 хв.

Хід роботи:

1. Ведучий презентує алгоритм:
 - **СТОП!** Заспокойся.
 - Усвідом: що відчуваєш, чого хочеш.
 - Спробуй почути іншу сторону.
 - Запропонуй варіанти.
 - Домовся.
2. Учасники по парах моделюють ситуацію, застосовуючи ці кроки.
3. Колективне обговорення.

7. Підсумок

Мета: інтегрувати досвід заняття та надати можливість емоційного завершення.

Завдання: сприяти саморефлексії; створити атмосферу завершеності.

Час: 5 хв.

Хід роботи:

1. Тренер запитує: «Що нового дізнався про себе сьогодні?», «Яку емоцію хочу вчитися краще контролювати?»
2. Кожен учасник завершує речення: «Я зрозумів...»

Заняття 6. Відновлення довіри та емоційний контакт з батьками

Мета заняття: сформувати в учасників відчуття внутрішньої безпеки та готовність до конструктивної близькості з батьками після конфлікту

Вправа 1. «Міст довіри» Мета: усвідомити значення довіри як основи стосунків.

Завдання: зрозуміти, що довіра не виникає автоматично; виявити, як можна її будувати.

Час: 10 хв.

Хід роботи:

1. Учасники діляться на пари. Завдання — за 3 хвилини побудувати з паличок (або намалювати) «міст», який символізує довіру.
2. Потім пари мають відповісти: що може зруйнувати міст? Що його укріплює?
3. Обговорення в загальному колі.

Вправа 2. «Якщо батьки знали...»

Мета: встановити емоційний контакт із власними потребами й переживаннями.

Завдання: допомогти виразити те, що зазвичай приховується; розвивати відкритість і щирість.

Час: 15 хв.

Хід роботи:

1. Учасники отримують аркуш із фразою: «Якби мої батьки знали, що...»
2. Продовжують речення в кількох варіантах.
3. Бажаючи діляться в колі або в парах.
4. Питання для обговорення: *Що вам найскладніше сказати батькам?*

Вправа 3. «Щоденник тепла»

Мета: акцент на позитивних моментах взаємодії з батьками. **Завдання:** знайти «опори» у стосунках; зменшити фокус на негативі. **Час:** 10 хв.

Хід роботи: Учасники отримують шаблон: *«Коли я відчував(ла), що батьки мене люблять...», «Мені було добре, коли...»*

1. Заповнюють індивідуально.
2. Бажаючі можуть зачитати фразу в колі.
3. Завершення: підкресліть одну фразу, яку ви хочете пережити знову.

Вправа 4. «Я-повідомлення»

Мета: навчитися говорити про свої почуття без звинувачень.

Завдання: сформуванню безпечної форми діалогу; уникнути конфліктогенів у спілкуванні.

Час: 15 хв.

Хід роботи:

1. Ведучий пояснює структуру «Я-повідомлення»:
Я відчуваю... коли... бо мені важливо...
2. Учасники отримують шаблони й створюють свої фрази.
3. Робота в парах — кожен озвучує фразу, інший відповідає з повагою.
4. Обговорення: які фрази звучали інакше, ніж зазвичай?

Вправа 5. «Простір для тепла» Мета: створити уявне місце спокою та безпеки.

Завдання: знизити тривожність; посилити відчуття внутрішнього ресурсу.

Час: 20 хв.

Хід роботи:

1. Ведучий проводить коротку релаксацію з візуалізацією: *«Уявіть місце, де ви відчуваєтеся у безпеці... там є ті, хто вас розуміє...»*
2. Після – тихий малюнок цього місця.
3. Обговорення: *«Що в цьому просторі допомагає мені заспокоїтись?»*

Вправа 6. «Мій лист майбутньому» Мета: формування наміру на покращення стосунків.

Завдання: допомогти учасникам зафіксувати свій внутрішній вибір; активізувати ціннісну мотивацію.

Час: 10 хв.

Хід роботи: Учасники пишуть лист самі собі: *«Як я хочу поводитись у майбутніх конфліктах?»*, *«Що я хочу сказати батькам?»*

Листи запаковуються в конверти з іменем. Їх можна повернути через кілька місяців або залишити собі.

1. Коло завершення: учасники діляться, що важливого забирають з тренінгу.