

**Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка**

**Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування**

**Кваліфікаційна робота
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
ПРОЯВУ ДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ
У СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ**

**Спеціальність: 053 Психологія
ОПП «Психологія»**

Здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «магістр»
групи мП-24
факультету педагогіки і психології
Ващишина Владислава
Владиславовича.

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри психології
розвитку та консультування
Сіткар Віктор Ілліч.
РЕЦЕНЗЕНТ:
доктор психологічних наук,
професор
Фурман Анатолій Васильович.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	8
1.1 Основні наукові підходи до вивчення проявів деструктивної поведінки у зарубіжній та вітчизняній психології.....	8
1.2 Вікові передумови прояву деструктивної поведінки у підлітковому віці.....	19
1.3 Соціально-психологічні чинники прояву деструктивної поведінки в старших підлітків	27
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	37
2.1 Організація та методики емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці ...	37
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці	44
РОЗДІЛ 3 МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ ПРОЯВУ ДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	57
3.1 Програма подолання прояву деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці	57
3.2. Психологічні рекомендації учителям, батькам та школярам щодо подолання прояву деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці	67
ВИСНОВКИ.....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	81
ДОДАТКИ.....	88

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство перебуває у стані глибоких трансформацій, що позначаються на всіх сферах життя людини – від економічної до культурної та психологічної. Постійні соціальні зміни, військові конфлікти, політична нестабільність, інформаційні перевантаження, а також технологічні новації зумовлюють специфічні умови розвитку молодого покоління. У таких умовах особливої значущості набуває дослідження процесів становлення особистості, її поведінкових моделей та механізмів взаємодії з соціальним середовищем. Підростаюча особистість виявляється чутливою до зовнішніх впливів і нерідко демонструє нестабільні форми реагування, які можуть мати як конструктивний, так і деструктивний характер.

Зазначимо, що підлітковий період розглядається у психології як один із найбільш критичних у розвитку людини. Саме в цей час відбувається активне формування самосвідомості, розвиток почуття дорослості, пошук власної ідентичності, що супроводжується прагненням до автономії, самоствердження та протесту проти контролю з боку дорослих. Старший підлітковий вік є особливо насиченим внутрішніми суперечностями, оскільки поєднує дитячу залежність і прагнення до дорослої самостійності. Це створює умови для появи різноманітних форм деструктивної поведінки, які можуть виявлятися у фізичній чи словесній агресії, девіантних вчинках, правопорушеннях, конфліктах із педагогами та батьками, втечах із дому, а також у схильності до ризикованої поведінки.

Аналіз наукової літератури (Л. Альтов, Р. Ар'єв, В. Бараннік, О. Бовть, І. Булах, М. Варій, А. Драган, Є. Єгорова, А. Зданевич, В. Каневський, Т. Карабін, Г. Ложкін, Н. Максимова, Л. Омеляненко, Л. Орбан-Лембрик, В. Павелків, М. Примуш, М. Савчин, С. Томчук, М. Філіпов та ін.) показує, що деструктивна поведінка підлітків не є випадковим чи суто індивідуальним явищем. Вона формується під впливом соціальних, психологічних, економічних, культурних та сімейних чинників. Велике значення має найближче соціальне оточення: родина, група однолітків, педагогічне середовище та ін.

Окрім того, вивчення соціально-психологічних джерел доводить, що

поширеність деструктивної поведінки підлітків значною мірою впливає на актуалізацію потреб сучасної освіти та соціальної роботи у створенні ефективних профілактичних і корекційних програм, спрямованих на роботу з підлітками «групи ризику». Школа, сім'я та інші соціальні інститути мають бути об'єднані у спільну систему впливів, яка зможе забезпечити підтримку, виховання конструктивних моделей поведінки та запобігання негативним, деструктивним проявам. Особливої ваги набуває підготовка педагогів, соціальних педагогів і практичних психологів до роботи з підлітками, які проявляють ознаки неконструктивної поведінки, адже без професійної допомоги та своєчасного втручання такі прояви можуть посилюватися і трансформуватися у стійкі девіантні й делінквентні тенденції в дорослому житті.

Таким чином, актуальність дослідження соціально-психологічних особливостей прояву деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці визначається кількома чинниками: складністю та суперечливістю цього етапу розвитку особистості; зростанням соціально-економічних та політичних ризиків у сучасному українському суспільстві; необхідністю пошуку нових форм, засобів і методів профілактики та корекції негативних поведінкових проявів. Вказане потребує розробки практичних рекомендацій педагогам, психологам і батькам, спрямованих на створення умов для гармонійного розвитку особистості та зменшення рівня деструктивної поведінки у підлітковому середовищі.

Зауважимо, що, хоча різні аспекти дослідження деструктивної й агресивної поведінки особистості знайшли своє висвітлення у низці теоретичних та прикладних праць, але специфіка деструктивної поведінки у підлітковому віці та соціально-психологічні детермінанти її прояву не знайшли свого належного відображення на сторінках сучасної науково-психологічної літератури. Це визначило вибір теми кваліфікаційної роботи – **«Соціально-психологічні особливості прояву деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці»**.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та емпірична перевірка соціально-психологічних особливостей прояву деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці.

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

1. Провести теоретичний аналіз основних наукових підходів до вивчення проявів деструктивної поведінки у зарубіжній та вітчизняній психології.

2. Розкрити вікові передумови прояву деструктивної поведінки у підлітковому віці.

3. Охарактеризувати соціально-психологічні чинники деструктивної поведінки в старших підлітків.

4. Емпірично дослідити психологічні особливості прояву деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці.

5. Обґрунтувати програму подолання прояву деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці, а також відповідні психологічні рекомендації учителям, батькам та школярам.

Об'єкт дослідження: деструктивна поведінка особистості як науково-психологічний феномен.

Предмет дослідження: особливості прояву деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці.

Методи дослідження:

– *теоретичні:* змістовий, логічний, порівняльний аналіз даних науково-психологічної літератури, систематизація, узагальнення теоретичних та експериментальних даних з проблеми деструктивної поведінки особистості, чинників її виникнення та прояву в онтогенезі;

– *емпіричні:* психодіагностичні методики (зокрема, опитувальник рівня агресивності А. Басса – А. Даркі, методика визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації Томаса-Кілмана, методика діагностики емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні В. Бойка, методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка)), що дало змогу емпірично дослідити соціально-психологічні особливості прояву деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці;

– *статистичні:* методи кількісного і якісного аналізу емпіричних даних, зокрема метод середнього арифметичного та ін.

Організація дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі закладу загальної середньої освіти Тернопільський ліцей №21 – спеціалізована

мистецька школа імені Ігоря Герети». У вказаному емпіричному дослідженні взяли участь 50 дітей старшого підліткового віку (14-15 років).

Теоретичне значення дослідження полягає у комплексному науково-практичному обґрунтуванні соціально-психологічних особливостей прояву деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці. Зокрема, проведено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення проявів деструктивної поведінки у зарубіжній та вітчизняній психології, розкрито вікові передумови прояву деструктивної поведінки у підлітковому віці, охарактеризовано соціально-психологічні чинники деструктивної поведінки в старших підлітків, запропоновано дієві шляхи, методи, способи і прийоми подолання прояву деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці.

Практичне значення отриманих результатів полягає в емпіричному обґрунтуванні соціально-психологічних особливостей прояву деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці. Зокрема, практичне значення має запропонований діагностичний інструментарій для емпіричного вивчення соціально-психологічних особливостей прояву деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці. Обґрунтовані нами засоби подолання прояву деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці, зокрема тренінгову програму та запропоновані психологічні рекомендації учителям, батькам та школярам, можуть використовувати фахівці соціально-психологічних служб закладів загальної середньої освіти, а також викладачі закладів вищої освіти для підвищення якості та ефективності освітньо-професійної підготовки студентів спеціальності С4 Психологія.

Апробація результатів дослідження проводилася під час Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів освіти і молодих учених (м. Тернопіль, 23 квітня 2025 р.). За результатами дослідження опубліковано тези: Ващишин В. Соціально-психологічні особливості прояву деструктивної поведінки в старшому підлітковому віці: теоретичний аспект. *Результативність в умовах війни: теорія, практика та ресурси: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів освіти і молодих учених* (м. Тернопіль, 23 квітня 2025 р.) / за ред. Г.К. Радчук. Тернопіль: ТНПУ ім.

В. Гнатюка, 2025. С. 124-131.

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи представлений на 106 сторінках, основний її зміст охоплює 79 сторінок. Список використаних джерел та літератури налічує 91 позицію. Кількість додатків – 1.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

1.1 Основні наукові підходи до вивчення проявів деструктивної поведінки у зарубіжній та вітчизняній психології

У сучасній психологічній науці проблема деструктивної поведінки підлітків розглядається як складне й багатовимірне явище, що потребує наукового осмислення. Необхідність обґрунтування основних підходів до її вивчення зумовлена тим, що поведінкові девіації мають різні форми прояву та обумовлюються широким спектром соціально-психологічних чинників. Тому узагальнення основних наукових підходів як зарубіжної, так і вітчизняної психології є необхідною умовою для розуміння природи деструктивної поведінки та розробки ефективних шляхів її профілактики й корекції.

Як свідчить аналіз науково-літературних джерел (В. Боченкова, О. Дацько, В. Якименко), деструктивна поведінка у психології визначається як система вчинків і дій, що суперечать нормам гармонійного розвитку особистості та перешкоджають її адаптації в соціальному середовищі. Вона формується на основі протиріч, труднощів саморегуляції, низької здатності до емоційного контролю та недорозвитку конструктивних способів взаємодії з оточенням. Зазвичай така поведінка виявляється у формах агресії, протестних реакцій, девіантних вчинків, що мають дестабілізуючий вплив на самого індивіда. З психологічної точки зору, деструктивна поведінка є проявом невідповідності між потребами особистості та можливостями їх задоволення в соціально прийнятний спосіб. Вона не є лише негативним явищем, а виступає показником внутрішніх кризових процесів. Тому її розуміння передбачає не лише констатацію негативних проявів, а й аналіз психологічних механізмів, що їх породжують [17].

З позицій І. Ніколаєвої, деструктивна поведінка розглядається як форма девіантної активності, що виникає внаслідок порушень у системі взаємодії особистості з соціальним середовищем. Вона є наслідком конфлікту між індивідом та соціумом, у якому відсутній баланс між потребами підлітка у

визнанні, автономії, самореалізації та вимогами суспільства щодо дотримання соціальних норм. Важливу роль у її виникненні відіграють міжособистісні стосунки з однолітками, педагогами та членами родини, що можуть виступати як чинниками підтримки, так і джерелами фрустрації. Така поведінка виявляється у формі агресії, протесту, відмови від соціально схвалюваних моделей, участі у ризикованих або небезпечних діях [60].

У працях В. Павелків деструктивна поведінка трактується як сукупність учинків і дій учня, що порушують освітній процес, суперечать морально-етичним нормам та ускладнюють педагогічну взаємодію. Вона може проявлятися у відмові виконувати вимоги вчителів, порушенні дисципліни, агресивних вчинках щодо однолітків або педагогів, а також у девіантних формах активності, що підривають авторитет школи. З педагогічної точки зору, деструктивна поведінка є не лише індивідуальною проблемою підлітка, а й результатом недосконалості виховної системи, відсутності індивідуального підходу чи недостатньої роботи із сім'єю. Її подолання потребує комплексного підходу, що включає педагогічний вплив, психологічну підтримку та активну взаємодію з батьками. Особливістю є орієнтація на превентивну діяльність і формування у школярів соціально прийнятних моделей поведінки [64].

Т. Журавель визначає деструктивну поведінку як поведінковий симптом, що може відображати глибші психічні або емоційні порушення, пов'язані з кризами розвитку чи патологічними станами. Вона може бути наслідком підвищеної тривожності, депресивних тенденцій, емоційної нестабільності, а також результатом невротичних або психопатологічних розладів. У такому аспекті ця поведінка розглядається як форма неусвідомленого протесту або як механізм психологічного захисту, що допомагає впоратися з внутрішньою напругою. Часто такі прояви носять характер автоагресії (наприклад, схильність до самошкоджень чи суїцидальних спроб) або агресії назовні [29].

З позицій І. Іванюк деструктивна поведінка визначається як система дій і вчинків, що суперечать суспільно прийнятим моральним і культурним цінностям, підривають гармонійний розвиток соціальних відносин і деформують систему ціннісних орієнтацій особистості. У такому розумінні деструктивна

поведінка є відображенням ціннісної кризи, у якій підліток не сприймає або відкидає загальноприйняті норми, шукаючи альтернативні, але небезпечні способи самовираження. Вона виникає у ситуаціях, коли відсутнє адекватне засвоєння моральних норм, спостерігається розрив між сімейними і суспільними цінностями чи діє негативний вплив девіантних субкультур. З цієї точки зору, деструктивна поведінка є загрозою як для особистісного розвитку підлітка, так і для стабільності суспільства, адже підриває культурні основи взаємодії [29].

Доцільно проаналізувати й основні концептуальні підходи до вивчення проявів деструктивної поведінки у зарубіжній та вітчизняній психології.

Так, з позицій психоаналізу деструктивна поведінка трактується як прояв несвідомих імпульсів і внутрішніх конфліктів, що виникають унаслідок зіткнення інстинктивних потягів особистості та вимог соціуму. Вона може відображати домінування деструктивних тенденцій, закладених у потягах до агресії та саморуйнування, які, за З. Фройдом, є невід'ємними складниками людської психіки. Деструктивні вчинки у цьому контексті інтерпретуються як наслідок неадекватних механізмів психологічного захисту, коли особистість не може прийнятним способом інтегрувати внутрішню напругу. Важливим є й те, що деструктивна поведінка часто пов'язана з неусвідомленим перенесенням агресії з одних об'єктів на інші, а також із прагненням до компенсації внутрішніх комплексів. Вона може виражатися як у зовнішній агресії (словесній, фізичній), так і в автоагресивних формах, спрямованих проти самого себе [88].

З точки зору гуманістичної психології, деструктивна поведінка є наслідком нереалізованості особистісного потенціалу, фрустрації базових потреб та відсутності умов для саморозвитку. Людина, яка не має можливості реалізувати свої прагнення до автономії, самовираження та визнання, може звертатися до руйнівних форм поведінки як до способу протесту проти обмежень. Гуманістичний підхід підкреслює, що у своїй сутності особистість прагне до конструктивності та самореалізації, однак негативний соціальний досвід або несприятливі умови виховання деформують ці тенденції. Деструктивність – це викривлений спосіб заявити про власні потреби або компенсувати дефіцит позитивного ставлення. Важливо, що гуманістична традиція бачить у такій

поведінці не лише загрозу, а й потенціал для розвитку, адже вона сигналізує про внутрішні проблеми, які потребують вирішення. Подолання деструктивності можливе через створення атмосфери прийняття, довіри, емпатії, що стимулює позитивну самореалізацію [12].

У межах когнітивно-біхевіоральної теорії деструктивна поведінка розглядається як результат неправильного навчання, засвоєння неадаптивних моделей мислення і дій. Людина вдається до агресивних чи асоціальних вчинків тоді, коли у її когнітивних схемах закріплюються спотворені уявлення про світ, себе та інших. Наприклад, підліток може вважати, що агресія є єдиним способом відстояти власні права, або що порушення правил допоможе швидше здобути бажане. У цьому сенсі деструктивність є продуктом помилкового навчання через наслідування, підкріплення або відсутність негативних наслідків. Важливо, що такий підхід робить акцент на змінності поведінки: якщо індивід засвоїв деструктивні патерни, то він може навчитися й конструктивних способів реагування. Така корекція спрямована на перебудову мислення та формування нових, соціально прийнятних моделей поведінки [52].

З погляду аксіології деструктивна поведінка є результатом порушення системи ціннісних орієнтацій особистості, що призводить до девіацій у морально-етичній сфері. Вона виникає, коли дитина не приймає прийняті норми або замінює їх альтернативними, але соціально небезпечними орієнтирами. Така поведінка стає показником ціннісної кризи, що відображає розрив між культурними традиціями суспільства та особистісними установками індивіда. Зазвичай вказане проявляється у зневажанні моральних норм, агресивності, нехтуванні правами інших, а також у схильності до субкультурних практик, які відкидають суспільно значущі цінності. Важливим у цьому підході є те, що деструктивна поведінка інтерпретується як не лише індивідуальна, а й культурно-соціальна проблема. Її подолання передбачає виховання у дітей і підлітків ціннісної свідомості, формування у молоді почуття відповідальності, толерантності, поваги до норм права та моралі [12].

У соціально-психологічному вимірі деструктивна поведінка визначається як форма девіантної активності, яка виникає через дисбаланс між особистістю та

соціальним середовищем. Її першопричиною є порушення процесів соціалізації, недостатнє засвоєння суспільних норм або негативний вплив референтних груп, які транслують асоціальні цінності. Зазвичай така поведінка проявляється у конфліктах з однолітками, педагогами, родиною, а також у формах агресії, правопорушень, вандалізму чи зловживання психоактивними речовинами. У центрі уваги цього підходу перебувають взаємодія «особистість – група» та механізми соціального контролю, які можуть або попереджати, або провокувати деструктивні прояви. Важливим чинником вважається соціальна ідентифікація: якщо індивід ототожнює себе з маргінальною групою, то деструктивна поведінка стає способом підтримки статусу. По руйнівні вчинки є не лише особистою проблемою, а й відображенням дисфункції соціальних інститутів [62].

У педагогічній науці деструктивна поведінка трактується як сукупність учинків і дій учня, що порушують хід освітнього процесу, суперечать нормам шкільної дисципліни та ускладнюють виховну взаємодію. Такі прояви можуть бути як відкритими – агресія, конфлікти, відмова виконувати завдання, так і прихованими – прогули занять, байдужість до навчання, негативне ставлення до авторитетів. Цей підхід пояснює деструктивну поведінку через недоліки виховної роботи, відсутність належного психолого-педагогічного супроводу або дисфункцію сім'ї. Вона розглядається не лише як проблема особистості, а як індикатор ефективності педагогічної системи загалом. Подолання цього явища пов'язується з удосконаленням індивідуального підходу, налагодженням партнерської взаємодії «учень – учитель – батьки», створенням сприятливого освітнього середовища. Особливе значення надається превентивним заходам, формуванню у школярів соціально прийнятних моделей поведінки [26].

Загалом деструктивна поведінка є багатогранним явищем у психології та проявляється у діях та вчинках, які завдають шкоди особистості, соціальному оточенню або організаціям. Вона характеризується відхиленням від соціально прийнятих норм, порушенням моральних та етичних стандартів і негативним впливом на взаємодію у групах чи колективах. Деструктивна поведінка може бути як свідомою, так і несвідомою, відображаючи внутрішні конфлікти, низький рівень саморегуляції або прагнення до задоволення власних потреб

будь-якою ціною. Вона виникає у різних соціальних контекстах, включаючи робочі колективи, освітні установи, сімейне середовище та публічні простори, і може мати як короткочасний, так і систематичний характер. Важливим є те, що деструктивна поведінка не завжди проявляється у формі відкритого насильства, часто вона має прихований або опосередкований характер, що ускладнює її виявлення та психолого-педагогічну корекцію.

У науковій літературі виділяють кілька основних форм деструктивної поведінки, які класифікуються за різними критеріями: спрямованістю на себе або на оточення, рівнем соціальної шкоди, ступенем агресивності або девіантності.

Однією з найбільш помітних форм є агресивна поведінка, яка включає фізичну, словесну або психологічну агресію, спрямовану на інших людей чи групи. Вона може проявлятися у відкритих конфліктах, пошкодженні майна, словесних образах або систематичному психологічному тиску. Агресивна поведінка часто є реакцією на фрустрацію, стресові ситуації або соціальні конфлікти, проте може мати і стратегічний характер, коли індивід свідомо прагне досягти власних цілей шляхом руйнування або маніпуляцій. Фізична агресія включає побої, штовханину, руйнування майна та інші форми прямого насильства, тоді як словесна або психологічна агресія виявляється у приниженні, погрозах, обмовах, ігноруванні або емоційному маніпулюванні. Така форма деструктивної поведінки може мати серйозні соціальні та психологічні наслідки, впливаючи на рівень довіри, безпеки та стабільності у спільнотах [18].

Відомою формою деструктивної поведінки є девіантна поведінка, що полягає у порушенні соціальних, моральних або правових норм. До неї належать різноманітні порушення правил, злочинні або антисоціальні вчинки, асоціальні практики, що суперечать загальноприйнятим стандартам. Девіантна поведінка може бути ситуативною або систематичною, проявлятися як відкрита форма протесту проти авторитету або як спосіб соціальної адаптації у маргінальних групах. Вона часто пов'язана з недостатньою соціальною підтримкою, впливом негативних референтних груп або порушенням ціннісних орієнтацій особистості. Важливо, що девіантність не завжди є ознакою патології, але її систематичні прояви несуть деструктивний ефект для соціального середовища [8].

Іншою формою деструктивної поведінки особистості є аутоагресивна (саморуїнвальна) поведінка, коли дії індивіда спрямовані проти самого себе. Вона включає завдання фізичної або психологічної шкоди власній особистості, ризиковану поведінку, нехтування власним здоров'ям або професійними та соціальними обов'язками. Такі прояви деструктивності можуть бути наслідком внутрішніх психологічних криз, тривоги, депресії, низької самооцінки або неспроможності адаптуватися до соціальних вимог. Аутоагресивна поведінка потребує уважного аналізу, оскільки є індикатором глибоких психоемоційних проблем та сигналізує про необхідність втручання фахівців [15].

Сучасні форми деструктивної поведінки включають цифрову або онлайн-агресію, яка проявляється у кібербулінгу, поширенні образливих матеріалів, маніпуляціях у соціальних мережах та створенні онлайн-груп для дискредитації інших. Така форма деструктивності відзначається високою прихованістю та значним психологічним впливом на жертв, що ускладнює її виявлення та контроль. Важливо підкреслити, що цифрова агресія може поєднувати елементи маніпуляції, психологічного тиску та девіантних практик, створюючи комплексний деструктивний ефект [50].

Особливої уваги заслуговує маніпулятивна деструктивна поведінка, яка проявляється у використанні інших людей для досягнення власних цілей. Вона включає обман, шантаж, підлабузництво, нав'язування власної волі та приховані спроби контролювати оточення. Маніпуляція руйнує міжособистісні стосунки, підриває довіру та створює напруження у соціальних групах, вказуючи на важливість системного аналізу та превентивних заходів. Не менш важливою є пасивно-деструктивна поведінка, яка проявляється у саботажі, униканні відповідальності, ігноруванні соціальних або професійних завдань та байдужості до результатів власних дій. Вона менш помітна, проте руйнівна, оскільки формує стійкі моделі уникання, залежності від інших та соціальної ізоляції [68].

Характерною формою деструктивної поведінки є конфліктна поведінка, що поєднує елементи агресії, девіантності та маніпуляцій у міжособистісних взаємодіях. Вона проявляється у частих суперечках, протистояннях, спробах домінування у колективі та, за потреби, переходить у відкриті конфлікти з

насильницькими елементами. Конфліктна поведінка є показником недостатньо розвинених комунікативних навичок, низького рівня емпатії та труднощів особистості у самоконтролі та саморегуляції [73].

Як доводить С. Шебанова, виникнення деструктивної поведінки обумовлено численними детермінантами. Причини деструктивної поведінки умовно поділяють на психологічні, соціальні, ситуативні та біологічні, кожен з яких відіграє значущу роль у формуванні патернів руйнівної поведінки. Так, до психологічних чинників належать внутрішні психоемоційні процеси, які безпосередньо впливають на здатність особистості регулювати власну поведінку. Серед них важливим є низький рівень саморегуляції, який проявляється у недостатньому контролі особи над імпульсами, емоціями, поведінковими реакціями. Особи з недостатньо розвиненою саморегуляцією частіше вдаються до агресивних, маніпулятивних або пасивно-деструктивних дій у стресових або конфліктних ситуаціях. Внутрішні конфлікти також відіграють значну роль у розвитку деструктивної поведінки, оскільки вони створюють напруженість, що може знаходити вихід у руйнівних вчинках. Тривожність і депресивні стани часто виступають фоном для проявів самоагресії або агресії на оточення, оскільки індивіду складно знайти адекватні способи задоволення потреб або адаптації до соціального середовища [91].

Соціальні чинники також мають вирішальне значення у формуванні деструктивних проявів. Особливий вплив на поведінку особистості має сім'я, оскільки ранній досвід взаємодії з батьками чи опікунами закладає базові моделі реагування на конфлікти та стресові ситуації. Недостатня підтримка, суворі або суперечливі виховні практики, ігнорування потреб дитини створюють умови для формування агресивних або девіантних моделей поведінки. Крім того, значним є вплив соціальної групи, до якої належить індивід. Референтні групи формують ціннісні орієнтації та норми поведінки, і якщо ці орієнтири сприяють асоціальним чи девіантним практикам, ймовірність деструктивних проявів зростає. Культурні та соціальні ролі також відіграють роль у моделюванні поведінки, визначаючи допустимі способи вираження емоцій та задоволення

потреб, тоді як нормативні установки суспільства створюють рамки, за межами яких прояви деструктивності стають особливо помітними [79].

Ситуативні фактори обумовлюють безпосереднє середовище, у якому формується і проявляється деструктивна поведінка. Стресові умови, фрустрації або соціальна напруженість часто є тригерами для агресивних, маніпулятивних або пасивно-деструктивних дій. Ситуаційні подразники можуть одноразовими та систематичними, і в обох випадках вони підвищують вірогідність виникнення конфліктних ситуацій та емоційного дисбалансу. Небезпечними є тривалі та повторювані стресові впливи, що виснажують ресурси саморегуляції та сприяють формуванню стійких моделей деструктивної поведінки [87].

Біологічні чинники деструктивної поведінки особистості включають як нейропсихологічні особливості, так і гормональні та генетичні детермінанти, які визначають індивідуальні схильності до певних типів поведінки. Нейропсихологічні характеристики, такі як рівень імпульсивності, емоційної реактивності або здатності до когнітивної контролю, впливають на ймовірність прояву агресивності чи самоагресії. Гормональні фактори, зокрема підвищений рівень тестостерону або дисбаланс нейротрансмітерів, можуть збільшувати ризик проявів імпульсивної або агресивної поведінки. Генетична схильність може модулювати реактивність нервової системи та здатність до адаптації, створюючи передумови для розвитку певних деструктивних патернів [76].

С. Томчук пише, що деструктивна поведінка має численні наслідки, які охоплюють сферу особистості, соціальні взаємодії, функціонування груп і організацій, а також ширший соціокультурний контекст [86]. Психологічні наслідки деструктивної поведінки перш за все проявляються у порушенні психоемоційної рівноваги особистості. Агресивні прояви, як відкриті, так і приховані, провокують підвищення рівня тривожності, напруженості та стресу. Особи, що піддаються агресії, можуть відчувати страх, образу, зниження самооцінки та депресивні стани, що негативно впливає на їхню здатність до соціальної адаптації. Автоагресивні прояви, включаючи самопошкодження або нехтування власним здоров'ям, створюють додаткове навантаження, формують почуття безпорадності, внутрішньої напруженості та тривожності.

Соціальні наслідки деструктивної поведінки, як пише О. Степанов, стосуються порушення взаємодії між індивідами та соціальними групами. Агресивна та маніпулятивна поведінка руйнує міжособистісні стосунки, підриває довіру, формує конфліктність у колективах та спільнотах. Девіантна поведінка та порушення соціальних норм знижують рівень соціальної інтеграції, сприяють ізоляції індивіда та підсилюють соціальну напруженість. Пасивно-деструктивні прояви, такі як саботаж або уникання відповідальності, формують негативні стереотипи взаємодії, підвищують конфліктність у групах і зменшують ефективність колективної діяльності. Внаслідок цього порушується соціальна згуртованість та стабільність у спільнотах, що створює ризики для розвитку асоціальних або девіантних практик у соціальному середовищі [74].

Професійні та освітні наслідки деструктивної поведінки проявляються у зниженні продуктивності та ефективності діяльності. У робочих колективах агресія, маніпуляції та пасивно-деструктивні дії знижують рівень співпраці, формують непродуктивні конфлікти та демотивують співробітників. В освітньому середовищі прояви агресії та девіантності впливають на атмосферу навчального процесу, заважають формуванню позитивного клімату в класі та знижують ефективність педагогічної взаємодії. Студенти та учні, що зазнають негативного впливу з боку однолітків або педагогів, можуть демонструвати зниження мотивації, втрату інтересу до навчання та соціальної активності [51].

Деструктивна поведінка також має значні цифрові наслідки в сучасному суспільстві. Онлайн-агресія, кібербулінг та цифрові маніпуляції провокують психологічні травми, знижують самооцінку, формують відчуття соціальної ізоляції та безпорадності. Цифрові прояви деструктивності часто поєднують елементи психологічного тиску, маніпуляцій та девіантних практик, що створює комплексний негативний ефект і для жертв, і для спільнот у цифровому середовищі. Високий рівень прихованості цих проявів ускладнює своєчасне втручання, що підвищує ризик хронізації деструктивної поведінки [50].

Крім психологічних, соціальних, професійних та цифрових аспектів, деструктивна поведінка впливає на фізіологічний стан людини. Зокрема, агресивні конфлікти, стресові ситуації та автоагресивні прояви підвищують

ризик соматичних захворювань, порушень сну, проблем з серцево-судинною системою та загальне зниження імунітету. Тривалі стресові навантаження можуть призводити до хронічних психосоматичних розладів, що поглиблюють негативний цикл взаємодії між психологічним і фізичним здоров'ям [40].

Наслідки деструктивної поведінки мають також довготривалий характер. Постійний вплив агресії, маніпуляцій або цифрового тиску формує стійкі моделі негативної поведінки, які можуть переноситися на інші сфери життя особистості. У групових та організаційних контекстах це проявляється у формуванні токсичних соціальних середовищ, високій плинності кадрів, а також зниженні ефективності командної роботи та порушенні нормальної соціальної взаємодії. У сімейному контексті деструктивна поведінка може провокувати конфлікти між членами родини, негативно впливати на виховання дітей та формувати цикли насильства, що передаються між поколіннями [31].

Важливо підкреслити, що наслідки деструктивної поведінки проявляються не лише у міжособистісних конфліктах або індивідуальних психоемоційних проблемах, але й на рівні соціальних систем. Агресія, маніпуляції та девіантність знижують ефективність соціальних інституцій, формують кризові ситуації у колективах та спільнотах, провокують конфлікти та зменшують рівень соціальної довіри. Підтримання здорового соціального середовища неможливе без своєчасного виявлення та корекції деструктивних проявів [62].

Отже, деструктивна поведінка є комплексним явищем, яке охоплює широкий спектр форм – від відкритої агресії до прихованих форм уникання та маніпуляцій. Кожна форма взаємопов'язана з особистісними характеристиками індивіда, соціальним середовищем та культурними умовами. Їх детальне вивчення є необхідним для розробки ефективних превентивних і корекційних стратегій у різних сферах життя, включаючи професійне, соціальне та міжособистісне функціонування. Усвідомлення багатогранності проявів деструктивної поведінки дає змогу краще зрозуміти механізми її виникнення та розробляти комплексні моделі впливу, спрямовані на зменшення шкоди і підвищення соціальної адаптованості індивідів та груп.

1.2 Вікові передумови прояву деструктивної поведінки у підлітковому віці

Підлітковий вік традиційно розглядається у психології як один із найбільш складних і суперечливих етапів онтогенезу, адже саме в цей період відбуваються інтенсивні фізіологічні зміни, активне формування самосвідомості, зростає потреба у самостверженні та автономії. Необхідність обґрунтування вікових передумов деструктивної поведінки підлітків зумовлена тим, що саме їхнє своєчасне виявлення дає змогу зрозуміти закономірності розвитку особистості на даному етапі та забезпечити ефективну профілактику негативних проявів, створюючи умови для гармонійного входження дитини у доросле життя.

Підлітковий вік є критичним періодом психофізичного, соціального та емоційного розвитку, який характеризується значними змінами у фізіологічній, когнітивній та емоційній сфері. У цей період відбувається інтенсивна гормональна перебудова, що впливає на емоційну лабільність, підвищену збудливість та схильність до імпульсивних дій. Підлітки активно формують власну ідентичність, прагнуть самостійності та автономії, водночас відчують потребу в соціальному визнанні та прийнятті однолітками. Ці особливості роблять підлітків вразливими до стресових ситуацій, внутрішніх конфліктів та впливу групових норм, що часто проявляється у спробах самоствердження через експериментування з поведінкою та порушення встановлених правил [65].

Особливого значення у підлітковому віці набуває соціальна сфера, оскільки взаємодія з однолітками та групові процеси визначають формування соціальних навичок, ціннісних орієнтацій та комунікативних моделей. Підлітки схильні до наслідування авторитетів серед однолітків, інколи приймаючи девіантні або ризикові моделі поведінки для підтримки свого соціального статусу. Водночас відбувається активне переосмислення стосунків з дорослими, конфлікти з батьками чи педагогами стають частішими через бажання автономії та самостійності. Ці особливості підліткового розвитку формують специфічний контекст, у якому можуть виникати деструктивні прояви поведінки [80].

Період підліткового віку характеризується значними фізіологічними змінами, які безпосередньо впливають на психоемоційний стан та поведінкові

прояви індивіда. Однією з важливих вікових передумов прояву деструктивної поведінки є гормональна перебудова, що супроводжує статеве дозрівання. У цей час відбувається інтенсивне вироблення статевих гормонів, таких як тестостерон та естрогени, які мають вплив на рівень збудливості нервової системи. Зміни гормонального фону впливають на підвищену емоційну чутливість, що проявляється у частих коливаннях настрою, спалахах гніву, роздратованості або тривожності. Підвищена збудливість нервової системи підлітка часто проявляється у імпульсивних вчинках та неадекватних реакціях на зовнішні подразники. Через недостатньо сформовані механізми саморегуляції підлітки не завжди здатні контролювати емоційні сплески та стримувати деструктивні пориви. Внаслідок цього навіть невеликі подразники можуть викликати у підлітка агресивну, конфліктну або ризикову поведінку [70].

Підлітковий вік характеризується й активним формуванням особистісної автономії та прагненням до незалежності, що є однією з важливих вікових передумов прояву деструктивної поведінки. У цей період індивіди прагнуть самостійно приймати рішення, формувати власні цінності та оцінювати світ відповідно до власних уявлень, що інколи суперечить очікуванням дорослих та встановленим соціальним нормам. Потреба в автономії проявляється у прагненні контролювати власні дії, вибір оточення та способи проведення часу, що може приводити до конфліктів із батьками, педагогами та іншими авторитетними особами. Бажання демонструвати власну самостійність часто спонукає підлітків до ризикових і експериментальних дій, які включають порушення правил, небезпечні вчинки або соціально неприйнятні моделі поведінки. Така поведінка не завжди свідчить про патологію, проте вона створює умови для потенційної деструктивності, особливо у стресових або конфліктних ситуаціях [47].

У соціальному контексті прагнення до автономії посилюється впливом однолітків. Підлітки часто намагаються довести власну незалежність перед групою, імітуючи поведінку авторитетних для себе ровесників. Це може проявлятися у прийнятті девіантних або ризикових норм поведінки, що посилює ймовірність конфліктів, агресії та порушень соціальних норм. Соціальна підтримка однолітків та потреба у визнанні в групі часто виступають

катализатором реалізації деструктивних тенденцій підлітка, формуючи сприятливий фон для прояву негативних моделей поведінки. Прагнення до автономії також стимулює розвиток критичного мислення та формування власних моральних і етичних оцінок. Однак у поєднанні з недостатнім життєвим досвідом це може призводити до ризикових рішень, імпульсивних вчинків або маніпулятивної поведінки. Підлітки часто перевіряють межі дозволеного і досліджують реакцію оточення, що створює потенційні конфліктні ситуації та підвищує ризик соціально деструктивних проявів [5].

Підлітковий вік, крім того, є періодом активного формування особистісної ідентичності та пошуку власного Я, що є однією з важливих вікових передумов прояву деструктивної поведінки. У цей період індивід прагне зрозуміти, ким він є, якими цінностями керується та яку роль він займає у соціальному середовищі. Пошук ідентичності супроводжується експериментуванням із соціальними ролями, нормами, обмеженнями, що іноді проявляється у протидії авторитетам, порушенні правил або ризикових діях. Підлітки часто перевіряють межі дозволеного, прагнучи усвідомити власні можливості та визначити місце у світі.

Процес самоствердження у старших підлітків пов'язаний з бажанням демонструвати свою незалежність і автономність. У спробах ствердитися вони можуть вступати у конфлікти з батьками, педагогами або іншими дорослими, відстоюючи свої погляди і способи поведінки. Такі дії не завжди мають на меті завдати шкоди, проте вони створюють умови для прояву агресії, маніпуляцій або пасивної опозиційності. Підліток, який шукає власну ідентичність, часто переживає внутрішні суперечності між бажанням відповідати соціальним очікуванням та прагненням реалізувати власні потреби. Пошук ідентичності також проявляється у формуванні власних моральних та етичних переконань. Підлітки починають ставити під сумнів правила, які раніше здавалися непорушними, і тестують власні межі відповідальності. Це може проявлятися у конфліктній поведінці, маніпуляціях або навіть у саморуйнуючих діях, якщо індивід не знаходить підтримки у дорослих чи соціальному оточенні. Одночасно процес самоствердження стимулює розвиток критичного мислення, уміння

аргументувати свої позиції та брати на себе відповідальність, що при правильному супроводі знижує ризик деструктивності [37].

Підлітковий вік характеризується значними емоційними та психічними змінами, що є однією з важливих вікових передумов прояву деструктивної поведінки. Однією з важливих особливостей цього періоду є підвищена емоційна лабільність, яка проявляється нестійкістю настрою, швидкою зміною емоційного стану та підвищеною чутливістю до зовнішніх подразників. Підлітки можуть різко переходити від радості до суму, від спокою до гніву, що значно ускладнює їхню здатність контролювати власні реакції та приймати зважені рішення. Така емоційна нестійкість часто стає каталізатором імпульсивних, ризикових або агресивних вчинків, що порушують соціальні та моральні норми.

Емоційна лабільність підлітків зумовлена як фізіологічними, так і психологічними чинниками. Гормональні коливання, зміни у функціонуванні центральної нервової системи та незрілість механізмів саморегуляції сприяють тому, що підліток не завжди здатний адекватно реагувати на стресові або конфліктні ситуації. Підвищена чутливість до критики, невдач або неприйняття з боку однолітків і дорослих часто провокує спалахи гніву, образи або фрустрації, що у деяких випадках реалізується у деструктивних діях. Потреба у визнанні однолітків, страх відторгнення та прагнення до самоствердження можуть спричиняти конфліктні взаємодії, маніпуляції або демонстрацію агресії. Емоційно нестійкий підліток може реагувати на ситуації непропорційно, що створює напруженість у сімейному середовищі, школі або середовищі друзів [1].

Важливо зазначити, що підвищена емоційна лабільність є природною особливістю розвитку, яка не завжди призводить до деструктивних проявів. Однак у поєднанні з іншими віковими передумовами, такими як прагнення до автономії, пошук ідентичності та вплив однолітків, вона значно підвищує ймовірність ризикової, конфліктної або агресивної поведінки. Усвідомлення цього фактору дає змогу педагогам, психологам і батькам ефективніше організувати підтримку підлітків, навчати їх саморегуляції, контролю емоцій та конструктивним способам вираження власних потреб.

Підлітковий вік характеризується інтенсивним розвитком когнітивної, емоційної та соціальної сфер, однак механізми саморегуляції у цей період залишаються недостатньо сформованими. Незрілість механізмів саморегуляції є однією з важливих вікових передумов прояву деструктивної поведінки, оскільки підлітки не завжди здатні ефективно контролювати власні імпульси, емоційні сплески та поведінкові реакції. Через це навіть незначні подразники або конфліктні ситуації можуть провокувати імпульсивні, агресивні чи ризикові вчинки, що порушують соціальні та моральні норми. Недостатньо розвинені навички саморегуляції проявляються у неспроможності підлітка стримувати негативні емоції та відкладати задоволення власних потреб. Унаслідок цього він часто приймає рішення під впливом миттєвих бажань або емоційного стану, що підвищує ймовірність деструктивних проявів у спілкуванні з однолітками, дорослими або в навчальному середовищі [22].

Крім того, незрілість саморегуляції впливає на здатність підлітка долати стресові та фрустраційні ситуації конструктивними методами. Підліток, який не володіє навичками емоційного контролю та когнітивної регуляції, часто вдається до агресивних або деструктивних стратегій як способу зниження внутрішнього напруження. Це може проявлятися у словесних конфліктах, фізичній агресії, самоушкодженні або порушенні соціальних правил. Незрілі механізми саморегуляції роблять підлітка вразливим до негативного впливу зовнішнього середовища, включаючи однолітків, сім'ю та медіа [36].

Підлітковий вік є періодом активної соціалізації, коли особистість шукає своє місце у соціальному середовищі та формує власні цінності. Однією з важливих вікових передумов прояву деструктивної поведінки є вплив однолітків та групових норм. У цей період підлітки прагнуть бути прийнятими у колективі, здобути визнання і підтримку однолітків, що часто визначає моделі їхньої поведінки та ціннісні орієнтації. Потреба у соціальному визнанні стає вагомим мотиватором для адаптації до норм і правил, які існують у групі, навіть якщо вони суперечать власним моральним переконанням або сімейним цінностям.

Вплив однолітків проявляється у формі імітації поведінки авторитетних для підлітка осіб, що часто включає ризикові або девіантні дії. Підлітки схильні

наслідувати поведінкові моделі старших або більш авторитетних членів групи, щоб отримати соціальне схвалення та підвищити власний статус у колективі. Імітація може стосуватися різних сфер поведінки: манери спілкування, стилю одягу, способу вирішення конфліктів, а іноді й участі у девіантних або агресивних діях. Це створює умови для виникнення деструктивних проявів, оскільки підліток може свідомо або несвідомо копіювати моделі, що порушують соціальні та моральні норми. Особливу роль у формуванні деструктивної поведінки відіграють негативні референтні групи. Підлітки, які прагнуть належати до таких груп, часто приймають девіантні або агресивні норми поведінки як необхідні для інтеграції у колектив. Це може включати порушення правил школи, участь у конфліктних ситуаціях, прояви кібербулінгу або інші форми соціально деструктивної діяльності [20].

Вплив групових норм також проявляється у формуванні поведінкових стереотипів і ціннісних орієнтацій підлітка. Підлітки активно оцінюють прийнятність власних дій через призму реакції однолітків, і їхня поведінка часто коригується у бік групового консенсусу. Якщо норми групи передбачають порушення правил або агресивні взаємодії, підліток може включитися у деструктивну діяльність, щоб уникнути соціальної ізоляції та отримати схвалення. Це підкреслює важливість контролю та позитивного формування групових норм у навчальних і позашкільних колективах.

Підлітковий вік характеризується активним формуванням самостійності, критичного мислення та особистісної ідентичності, що часто призводить до посилення суперечностей між потребами підлітка та очікуваннями дорослих. Конфлікти з батьками та педагогами виступають однією з важливих вікових передумов прояву деструктивної поведінки, оскільки підліток прагне відстоювати власну автономію, одночасно перевіряючи межі дозволеного. У таких ситуаціях нерідко виникають протиріччя між потребою у самоствердженні та вимогами дорослих щодо дисципліни, навчання або соціальної поведінки, що може провокувати протестні, девіантні або агресивні дії. Конфлікти з батьками часто виникають через різницю у поглядах на правила, цінності та обов'язки. Підліток може відчувати обмеження власної свободи і реагувати на це

непокорою, запереченням або агресією. Такі взаємодії часто супроводжуються емоційною напруженістю, що ускладнює пошук компромісу та конструктивного вирішення конфлікту. Невміння дорослих адаптувати стиль виховання до потреб підлітка також посилює ризик розвитку деструктивних моделей поведінки [19].

В освітньому середовищі конфлікти з педагогами можуть проявлятися у формі непокори, порушення дисципліни, негативного ставлення до навчання та участі у девіантних групових практиках. Підліток, який відчуває недостатнє розуміння або підтримку з боку вчителя, часто вдається до агресивних або маніпулятивних дій, щоб висловити протест або отримати увагу. Суперечності з педагогами можуть стати джерелом тривалого емоційного стресу, що підвищує імпульсивність і схильність до ризикової поведінки. Однолітки часто виступають каталізатором, посередниками конфліктних ситуацій, підтримуючи підлітка у його протестних діях або пропонуючи моделі девіантної поведінки.

Підлітковий вік характеризується інтенсивним розвитком особистості, коли відбувається активне формування самостійності, ціннісних орієнтацій та соціальної ідентичності. Однією з важливих вікових передумов прояву деструктивної поведінки є фрустрація через обмеження або невідповідність очікуванням, яка виникає на стику особистих бажань підлітка та соціальних або сімейних норм. Фрустрація являє собою внутрішнє напруження, що виникає тоді, коли індивід не може задовольнити власні потреби або реалізувати бажання у межах існуючих правил і обмежень. Невідповідність між особистими прагненнями підлітка та очікуваннями дорослих може проявлятися у різних сферах життя, включно з навчанням, поведінкою вдома та спілкуванням з однолітками. Старший підліток, який відчуває обмеження власної свободи, часто переживає внутрішнє напруження, що призводить до емоційної нестабільності та підвищеної агресивності [28].

Підлітковий вік є періодом активного пошуку себе та формування індивідуальної ідентичності, що супроводжується підвищеною схильністю до експериментування та ризикової поведінки. Однією з важливих вікових передумов прояву деструктивної поведінки є схильність до ризикових дій, яка часто проявляється у прагненні підлітка перевіряти власні межі, отримувати

адреналінові переживання або домінувати у соціальних взаємодіях. Ризикова поведінка може включати як фізично небезпечні дії, так і порушення соціальних або моральних норм, що підвищує ймовірність деструктивних проявів. Потреба у сильних емоційних переживаннях часто спонукає підлітків до участі у небезпечних або заборонених діях. При цьому вони можуть експериментувати з екстремальними видами спорту, азартними іграми, порушенням правил дорожнього руху або участю у девіантних групових практиках. Така поведінка є своєрідним способом перевірки власних можливостей, подолання страху та демонстрації сміливості перед однолітками [43].

Загалом схильність до ризикової поведінки є важливою віковою передумовою прояву деструктивних моделей у підлітковому віці. Потреба у сильних емоційних переживаннях, прагнення самоствердження та соціальне визнання спонукають підлітків до експериментів із забороненими або небезпечними діями. Усвідомлення цього чинника дає змогу батькам, педагогам і психологам своєчасно коригувати соціальне середовище підлітка, сприяти формуванню конструктивних способів самореалізації та зменшувати ризик розвитку деструктивних проявів у поведінці [48].

Отже, вікові передумови деструктивної поведінки у підлітковому віці зумовлені поєднанням фізіологічних, психологічних, соціальних і морально-етичних чинників, які взаємодіють між собою та створюють умови для формування ризикових, агресивних, девіантних моделей. Психологічний аспект виражається у прагненні до самостійності, пошуку ідентичності та самоствердження, що часто проявляється у протидії авторитетам, конфліктних діях та експериментах із соціальними межами. Соціальний вплив однолітків і групових норм значно підсилює схильність до наслідування, прийняття як позитивних, так і негативних моделей поведінки, що нерідко веде до агресії чи девіацій. Конфлікти з батьками та педагогами, фрустрація через невідповідність очікуванням підсилюють внутрішнє напруження та агресивні прояви.

1.3 Соціально-психологічні чинники прояву деструктивної поведінки в старших підлітків

Старший підлітковий вік є періодом особливої чутливості до впливів соціального середовища, адже саме у цей час провідне значення набувають міжособистісні стосунки з однолітками, взаємодія з педагогами та позиція у сім'ї. У процесі соціалізації підлітки стикаються з низкою труднощів, серед яких невизнання в колективі, конфлікти у родині, негативний вплив референтної групи, що може зумовлювати деструктивні форми поведінки. Усвідомлення ролі цих чинників дає змогу зрозуміти природу деструктивної поведінки та розробити ефективні стратегії профілактики й корекції негативних проявів у підлітків.

Так, соціальні очікування є важливим соціально-психологічним чинником, що впливає на прояв деструктивної поведінки у старших підлітків, оскільки вони формують систему норм, цінностей та стандартів, до яких підліток прагне або з якими мусить співставляти власну поведінку. Така невідповідність між індивідуальними цінностями та соціально прийнятими нормами може викликати внутрішнє напруження, роздратування та фрустрацію, що часто знаходить зовнішнє вираження у деструктивних діях. Підлітки, прагнучи відповідати очікуванням дорослих, суспільства або групи, можуть демонструвати агресивні або ризикові форми поведінки, якщо вони не здатні реалізувати свої потреби у межах встановлених правил та норм [69].

Культурні очікування формують у старшого підлітка певні стандарти оцінки себе та інших, що підсилює значення зовнішньої оцінки і соціальної підтримки. Якщо підліток не відчуває прийняття чи визнання своїх досягнень або особистих проявів, це може призводити до почуття ізоляції та маргіналізації, що стимулює пошук альтернативних моделей поведінки, включаючи деструктивні. Важливим є й те, що підліток може піддаватися подвійним вимогам: з одного боку, він намагається відповідати очікуванням батьків, педагогів або суспільства, а з іншого – прагне самоствердження та реалізації власних цінностей. Ця суперечність створює психологічний дискомфорт і може проявлятися у деструктивних формах поведінки, таких як агресія, протест, маніпуляції або ризикові дії. Соціальні та культурні очікування взаємодіють з

іншими соціально-психологічними чинниками, такими як вплив однолітків, групові норми та наявність підтримки з боку дорослих, формуючи комплексне середовище, що визначає поведінкові стратегії підлітка [72].

Конфлікти з дорослими виступають одним із центральних соціально-психологічних чинників, що сприяє прояву деструктивної поведінки у старших підлітків. У цей період життя підлітки активно формують власну автономію та прагнуть самостійно приймати рішення щодо свого життя, що часто вступає у протиріччя з очікуваннями батьків, педагогів або наставників. Суперечність між потребою підлітка у незалежності та контролем з боку дорослих породжує психологічний дискомфорт і може стимулювати розвиток протестної поведінки. Конфлікти з дорослими проявляються в різних сферах життя: у сім'ї, школі та позашкільній діяльності. Підлітки, відчуваючи обмеження своїх свобод або недовіру з боку дорослих, часто реагують агресивно або демонстративно порушують встановлені правила. Така поведінка може включати словесні конфлікти, пасивний спротив, саботаж обов'язків, а іноді й відкриті агресивні дії.

Психологічний аспект конфліктів з дорослими полягає у високій чутливості підлітка до критики та оцінки його дій. Коли очікування дорослих не узгоджуються з власними цінностями та потребами підлітка, це призводить до емоційного напруження, фрустрації та нестабільності емоційного стану. Підліток може сприймати контроль і настанови як втручання у власну автономію, що стимулює протидію і прагнення до самоствердження через деструктивні дії. Соціальні та педагогічні умови також значною мірою впливають на прояв конфліктної поведінки. Недостатній рівень підтримки, відсутність діалогу і взаєморозуміння між дорослими і підлітками поглиблюють суперечності та сприяють розвитку девіантних моделей поведінки [84].

Низький рівень соціальної підтримки виступає важливим соціально-психологічним чинником, який сприяє прояву деструктивної поведінки в старших підлітків, оскільки підлітковий вік характеризується високою потребою в соціальному схваленні та емоційній підтримці. Відсутність достатньої підтримки з боку сім'ї, школи або соціального оточення створює почуття самотності, незахищеності та відчуття власної непотрібності. Підліток, який не

отримує належної уваги, допомоги або розуміння, стає більш вразливим до стресових ситуацій і схильним до використання деструктивних форм поведінки як засобу вираження емоційного напруження. Соціальна підтримка забезпечує підлітку відчуття стабільності, приналежності та захищеності, що є важливим для формування позитивної самосвідомості та адекватних механізмів саморегуляції. Її відсутність стимулює розвиток негативних емоцій, таких як тривога, образа, роздратування, які можуть знаходити вихід у агресивних або девіантних діях. Підлітки, що відчують дефіцит уваги і підтримки, часто намагаються компенсувати цю нестачу через ризикову або конфліктну поведінку, прагнучи таким чином привернути увагу дорослих або однолітків [2].

Особливо важливо зазначити, що низький рівень соціальної підтримки не обмежується лише сімейним середовищем, а поширюється на шкільні та позашкільні колективи. У ситуаціях, коли підліток не отримує допомоги від педагогів або наставників, він може відчувати себе ізольованим і відчуженим від соціального середовища, що посилює його емоційну нестабільність. Відсутність підтримки з боку однолітків також сприяє формуванню маргіналізованих моделей поведінки, включаючи участь у девіантних або ризикових групах, які пропонують альтернативні способи задоволення потреб у приналежності та визнанні. Соціальна ізоляція та недостатня підтримка призводять до того, що підліток відчуває себе незахищеним перед труднощами, що виникають у навчанні, спілкуванні та повсякденному житті. В таких умовах зростає схильність до проявів агресії, маніпулятивної поведінки, пасивного спротиву або ризикових дій. Підлітки можуть використовувати деструктивні моделі як стратегію самозахисту або спробу встановити контроль над власним соціальним середовищем, компенсуючи брак підтримки у важливих соціальних сферах [77].

Негативні референтні групи виступають одним із важливих соціально-психологічних чинників, що сприяє прояву деструктивної поведінки у старших підлітків. Підлітковий вік характеризується високою потребою у приналежності до певної групи та ідентифікації з її цінностями, нормами і моделями поведінки. Контакт із девіантними або антисоціальними групами забезпечує підлітку альтернативні способи реалізації потреб у визнанні та соціальному статусі, які

часто суперечать загальноприйнятим соціальним нормам. У таких групах підлітки отримують моделі ризикової, агресивної або маніпулятивної поведінки, що стимулює розвиток деструктивних стратегій взаємодії. Девіантні референтні групи формують специфічні ціннісні орієнтації, які не лише виправдовують порушення правил, а й пропонують активне заохочення агресивних чи протиправних дій. Підлітки, які вступають у контакт із такими колами, часто прагнуть адаптуватися до групових стандартів, імітуючи поведінку авторитетних для них осіб. Це може проявлятися у різноманітних формах: від участі у конфліктних ситуаціях і бійках до активного порушення правил у навчальних закладах чи поза ними. Важливо зазначити, що під впливом негативних груп підліток може втрачати критичну оцінку власних дій та не усвідомлювати наслідки своєї поведінки для себе та оточення [65].

Особливо небезпечним є поєднання негативних референтних груп із іншими соціально-психологічними факторами, такими як низький рівень соціальної підтримки, конфлікти з дорослими та стресові ситуації. У такому випадку підліток отримує одночасно внутрішнє напруження, відсутність підтримки та спокусу прийняти деструктивні соціальні моделі, що значно підвищує ймовірність агресивних, ризикових або девіантних проявів. Взаємодія з негативними групами може також сприяти розвитку маніпулятивних стратегій та прихованих форм деструктивної поведінки, оскільки підліток намагається адаптуватися до очікувань колективу та уникнути покарання чи конфлікту.

Соціальні та психологічні наслідки впливу негативних референтних груп проявляються не лише у короткострокових конфліктах або агресивних діях, а й у довгостроковому формуванні деструктивних моделей поведінки, що можуть переноситися у доросле життя. Відсутність альтернативних позитивних соціальних моделей та підтримки підсилює ризик закріплення девіантних стратегій і підвищує ймовірність соціальної ізоляції. Підлітки, які систематично контактують із девіантними групами, часто демонструють слабкий контроль над імпульсами та недостатньо розвинені механізми саморегуляції, що додатково підсилює деструктивний ефект їх впливу [47].

Соціальна ізоляція і маргіналізація є важливим соціально-психологічним чинником, який значною мірою впливає на прояв деструктивної поведінки у старших підлітків. Підлітковий вік характеризується високою потребою у приналежності до колективу, визнанні та інтеграції у соціальні спільноти. Коли підліток відчуває себе відчуженим або недостатньо інтегрованим у шкільні чи позашкільні колективи, виникає психологічний дискомфорт, що може проявлятися у деструктивних формах поведінки. Відчуття ізоляції посилює емоційну нестабільність і сприяє розвитку агресивних дій, оскільки підліток шукає способи відновити контроль над соціальним середовищем.

Маргіналізація підлітка часто проявляється у низькому рівні соціальної взаємодії, недостатньому колі друзів або відчутті нерозуміння з боку однолітків. У таких умовах підліток може звертатися до девіантних груп або асоціальних спільнот, що пропонують альтернативні моделі взаємодії та способи досягнення соціального визнання. Наявність таких груп супроводжується підкріпленням ризикової або агресивної поведінки, що стимулює розвиток деструктивних стратегій. Підліток, відчуваючи себе ізольованим, може також демонструвати пасивно-деструктивні форми поведінки, включаючи ухилення від обов'язків, саботаж навчальної діяльності або ігнорування соціальних правил [57].

Соціальна ізоляція посилює взаємодію із іншими негативними соціально-психологічними чинниками, такими як вплив девіантних референтних груп, конфлікти з дорослими та недостатній рівень соціальної підтримки. Вона створює умови для формування внутрішньої напруженості, тривожності та низької самооцінки, що додатково стимулює прояв деструктивних моделей поведінки. Підлітки, які відчувають маргіналізацію, реагують на відчуженість спробами маніпулювати оточенням або демонстративною агресією, прагнучи привернути увагу або компенсувати дефіцит соціальної взаємодії.

Маніпулятивні взаємини та психологічний тиск у колективі є важливим соціально-психологічним чинником, що значно впливає на прояв деструктивної поведінки у старших підлітків. У підлітковому віці особистість активно формує свою соціальну ідентичність, шукає визнання та місце в колективі. Під впливом маніпулятивних взаємин, таких як шантаж, обман або надмірний соціальний

контроль, підлітки часто змушені адаптуватися до несприятливих соціальних умов, що стимулює розвиток агресивних або пасивно-деструктивних реакцій. Ці взаємини створюють напружене соціальне середовище, у якому підліток відчуває психологічний дискомфорт, втрату автономії та невпевненість у власних діях. Маніпулятивні практики у колективі можуть проявлятися у вигляді прихованих спроб контролю, погроз, образ або соціальної ізоляції окремих членів групи. Підлітки, що піддаються такому впливу, часто втрачають почуття самостійності, що призводить до формування реакцій захисного характеру [9].

Психологічний тиск у колективі також сприяє розвитку стресу та тривожності, що підсилює емоційну лабільність підлітків. Постійне відчуття небезпеки соціального неприйняття формує внутрішнє напруження, яке часто компенсується імпульсивними або ризиковими діями. Підлітки, що зазнають маніпуляцій, можуть розвивати підвищену чутливість до оцінки оточення та прагнення постійно відповідати очікуванням інших, що в свою чергу підвищує ймовірність агресивних або девіантних проявів. Маніпулятивні взаємини формують специфічні соціальні моделі поведінки, у яких підліток навчається досягати власних цілей через обман, психологічний тиск або приховану агресію. Такі стратегії закріплюються як способи адаптації до групового середовища, що значно підвищує ризик їх застосування у інших соціальних контекстах [15].

Стресові ситуації є одним із важливих соціально-психологічних чинників, що впливають на прояв деструктивної поведінки у старших підлітків. Підлітковий вік характеризується високим рівнем чутливості до зовнішніх подразників, підвищеною емоційною лабільністю та потребою у соціальному визнанні. Умови конкуренції, перевантаження навчальними або соціальними завданнями, а також часті конфлікти у школі або соціальному середовищі створюють значний психологічний тиск на підлітка. Такі стресові фактори підвищують рівень тривожності, дратівливості та напруженості, що часто проявляється у спонтанних деструктивних вчинках. Конкуренція у навчальному процесі або позашкільній діяльності підсилює відчуття невпевненості та внутрішнього тиску. Підлітки, які не можуть ефективно справлятися з цим навантаженням, часто реагують агресивно або демонструють девіантну

поведінку. Порушення соціальної рівноваги у колективі, порівняння себе з успішнішими однолітками та переживання невдач сприяють формуванню негативних емоцій і внутрішньої напруги. Відчуття постійного тиску стимулює підлітків шукати альтернативні шляхи самореалізації, які можуть включати ризикову, маніпулятивну або пасивно-деструктивну поведінку [24].

Перевантаження завданнями та обов'язками у школі або в сім'ї також виступає важливим чинником розвитку деструктивних проявів. Підліток, що відчуває дефіцит часу, ресурсів чи підтримки, може проявляти протест, ухилятися від обов'язків, саботувати навчальний процес або конфліктувати з дорослими. Такі форми поведінки слугують своєрідним способом зняття психологічного тиску та компенсують відчуття перевантаженості. Водночас, вони підсилюють негативне ставлення дорослих, що створює замкнене коло конфліктів та підсилює деструктивні тенденції.

Конфлікти у соціальному середовищі, такі як суперечки з однолітками, протистояння у групі або змагання за лідерство, додатково підвищують рівень емоційного напруження. Підлітки, що перебувають під впливом стресу, часто виявляють низьку здатність до самоконтролю та саморегуляції, що сприяє імпульсивним реакціям, словесній або фізичній агресії. Ситуації соціальної конкуренції та напруження можуть провокувати прояви психологічного насильства, маніпуляції, шантажу або формування негативних групових норм, що закріплюють деструктивні моделі поведінки. Стресові ситуації також впливають на формування особистісних стратегій поведінки підлітка. В умовах підвищеного тиску та емоційного навантаження підлітки можуть засвоювати моделі агресивного або маніпулятивного реагування як адаптивні способи виживання у соціальному середовищі. Це сприяє закріпленню деструктивних патернів, які проявляються як у шкільних, так і у позашкільних контекстах [2].

Соціальні стереотипи та очікування виступають важливим соціально-психологічним чинником, що впливає на прояв деструктивної поведінки у старших підлітків. Підлітковий вік характеризується активним формуванням особистісної ідентичності та пошуком власного «Я», що часто перебуває у протиріччі із зовнішніми соціальними вимогами. Тиск відповідати певним

гендерним, віковим або соціальним ролям створює додаткові психологічні бар'єри та конфлікти, що можуть стимулювати протидію, девіантні або агресивні дії. Підлітки намагаються випробувати межі дозволеного та продемонструвати власну самостійність у протиставленні стереотипним очікуванням.

Соціальні стереотипи формують обмежувальні рамки, у межах яких підліток повинен відповідати суспільним нормам щодо поведінки, зовнішнього вигляду, освітніх досягнень або соціальної ролі. Невідповідність власних прагнень і цінностей очікуванням дорослих та суспільства викликає внутрішнє напруження і відчуття фрустрації, що у багатьох випадках проявляється через девіантні або протестні дії. Підлітки можуть ігнорувати правила, демонструвати агресію або маніпулятивну поведінку як спосіб виразити власну індивідуальність та відстояти автономію. Гендерні стереотипи, наприклад, очікування певної поведінки від хлопців чи дівчат, можуть спричиняти конфлікти у спілкуванні та підсилювати внутрішні психологічні протиріччя. Хлопці, яким нав'язується агресивний або домінуючий образ, можуть проявляти імпульсивну та ризикову поведінку, а дівчата, що відчувають тиск відповідати «ідеальним» стандартам зовнішності або поведінки, часто демонструють внутрішню агресію, пасивно-деструктивні реакції або спроби маніпулювати соціальним оточенням [29].

Особливої уваги заслуговує вплив соціальних стереотипів на формування групових норм та референтних моделей. Підлітки, що перебувають у колективах із сильним впливом стереотипних уявлень, часто піддаються тиску однолітків і наслідують деструктивні моделі поведінки. Це створює циклічний ефект: індивіди адаптуються до групових очікувань, підсилюючи деструктивні патерни у власній поведінці та колективі. Вони формують додатковий психологічний тиск, стимулюють протестні або девіантні дії, впливають на самопочуття та соціальну адаптацію старших підлітків [9].

Вплив однолітків та групових норм є одним із важливих соціально-психологічних чинників прояву деструктивної поведінки в старших підлітків, оскільки підлітковий вік характеризується високою соціальною чутливістю та потребою у приналежності до групи. Прагнення бути прийнятим у колективі, отримати підтримку та схвалення однолітків стимулює підлітків наслідувати

поведінку авторитетних для них осіб, навіть якщо така поведінка є девіантною або ризиковою. Групові норми формують систему очікувань, яким підліток намагається відповідати, і в цьому часто виникає конфлікт між особистими цінностями та соціальними моделями, що спонукає до деструктивних вчинків.

У старшому підлітковому віці значення однолітків особливо посилюється через процеси соціальної ідентифікації, коли індивід визначає власне Я через порівняння з іншими та адаптацію до колективних стандартів. Участь у негативних або девіантних групових практиках може бути способом демонстрації лояльності до групи, прояву сміливості або самоствердження серед однолітків. Такі практики включають порушення правил, агресивну поведінку, ризикові дії, маніпуляції або участь у субкультурах, що заохочують відхилення від соціальних норм. Підліток, прагнучи підтримувати позитивний статус у групі, часто ігнорує власні моральні або етичні орієнтири, що підсилює ризик розвитку його деструктивних проявів [33].

Соціальна динаміка в групі також впливає на розвиток конфліктності та емоційної нестійкості підлітка. У процесі взаємодії з однолітками можуть виникати конкуренція, суперечки, протистояння та психологічний тиск, що стимулює прояв агресії або пасивно-деструктивної поведінки. Імітація дій старших або авторитетних членів групи підсилює модель девіантної поведінки, особливо у випадках, коли підліток відчуває недостатню підтримку з боку дорослих, сім'ї чи педагогів. Важливо зазначити, що така поведінка не завжди є свідомим порушенням норм, але має соціально-деструктивний ефект, впливаючи на взаємодію в колективі та особистісний розвиток підлітка.

Групова поведінка підлітків часто формує стійкі моделі деструктивності, які продовжують проявлятися і у позашкільному та цифровому середовищі. Взаємодія з однолітками у соціальних мережах, участь у онлайн-конфліктах або групах із негативним контентом посилює тенденцію до девіантності та агресивних дій, створюючи додаткові механізми соціального тиску. Підлітки, прагнучи відповідати очікуванням групи, можуть демонструвати агресивність, маніпулятивність або ризикову поведінку, що ускладнює корекцію у таких підлітків деструктивних поведінкових моделей [56].

Отже, соціально-психологічні чинники відіграють ключову роль у формуванні деструктивної поведінки у старших підлітків, оскільки соціальне середовище значною мірою визначає моделі поведінки, способи взаємодії та механізми подолання внутрішніх конфліктів. Вплив однолітків та групових норм стимулює прагнення до визнання у колективі та наслідування авторитетних для підлітка осіб, іноді формуючи участь у негативних або девіантних практиках. Суспільні та культурні очікування, невідповідність між особистими цінностями підлітка та соціально прийнятими нормами, а також тиск щодо успішності, поведінки чи зовнішнього вигляду посилюють внутрішнє напруження та сприяють протестним реакціям.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1 Організація та методики емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці

Деструктивна поведінка підлітків виступає багатогранним феноменом, що потребує комплексного аналізу з урахуванням як індивідуально-психологічних характеристик, так і соціально-психологічних чинників. У цьому контексті особливого значення набуває обґрунтування методик емпіричного дослідження, які визначають достовірність отриманих результатів і можливість їх подальшого використання в освітній та виховній практиці. Обґрунтований інструментарій дослідження дає змогу не лише діагностувати форми прояву деструктивної поведінки, а й окреслити шляхи її профілактики та корекції, що робить емпіричне дослідження необхідною складовою розв'язання цієї проблеми.

У процесі проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці було використано такі діагностичні методики:

1. Опитувальник рівня агресивності А. Басса – А. Даркі [83].
2. Методика визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації Томаса-Кілмана [89].
3. Методика діагностики емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні В. Бойка [60].
4. Методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка [42].

Зокрема, під час проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці, використано ефективний інструмент психодіагностики – опитувальник рівні агресивності А. Басса – А. Даркі. Застосування її дає змогу отримати достовірну інформацію не лише про внутрішні спонукання підлітків, але й про реальні

прояви їх неконструктивної поведінки. Методика дає змогу виявляти різні форми агресії, серед яких фізична агресія, що проявляється у застосуванні сили проти іншої особистості; вербальна агресія, виражена через форму (крики, сварки) або зміст словесних звернень (погрози, лайка, прокльони); непряма агресія, що проявляється через непрямі дії, наприклад плітки, жарти або хаотичні спалахи гніву; негативізм, який характеризується опозиційною поведінкою стосовно авторитетів і може коливатися від пасивного опору до активних дій; роздратування – готовність піддаватися грубості та запальності; підозрілість – недовіра до оточуючих, що базується на переконанні у потенційній шкоді; образа – прояв заздрості й ненависті через суб'єктивне відчуття незадоволення; а також аутоагресія – негативне ставлення до себе та оточуючих, що виникає з уявлення про власну «недосконалість» чи моральну неспроможність.

При конструюванні опитувальника А. Басс і А. Даркі враховували різноманітність агресивних реакцій, надаючи перевагу біхевіоральному підходу відповідно до гіпотези «фрустрація-агресія». А. Басс розділяв агресивну поведінку на дві ключові категорії: зовнішню активну агресію щодо конкретної особи та вороже ставлення як загальну негативну позицію щодо соціального оточення. При розробці запитань вчені керувалися принципом, що кожне питання стосується лише однієї форми агресії та максимально мінімізує вплив соціального схвалення. Досягнення цього забезпечується через декілька стратегій: а) формулювання питання у контексті припущення, що несхвальний стан уже має місце, й слід акцентувати увагу на способі його прояву; б) можливість виправдання описаної агресивної поведінки; в) використання звичних розмовних оборотів, які респондент легко сприймає як адекватне відображення власного внутрішнього стану.

Крім того, методика А. Басса – А. Даркі дає змогу не лише виявити типовий профіль агресивної поведінки старших підлітків, а й простежити якісні та кількісні відмінності між різними категоріями респондентів. Використання опитувальника дає можливість оцінити мотиваційні аспекти поведінки, оскільки вибір конкретних способів реагування прямо пов'язаний із системою смислотворних мотивів підлітка. Важливо, що методика охоплює широкий

спектр деструктивних і конструктивних форм поведінки, що робить її цінним інструментом для емпіричного вивчення психологічних особливостей старших підлітків у контексті проявів деструктивності. Опитувальник складається з 75 типових тверджень, на які підлітки відповідають «так» або «ні». На основі збігів відповідей з ключем розраховуються індекси різних форм агресивності та ворожих реакцій. Підсумовування індексів 1, 2 та 7 формує загальний індекс агресивності (ІА), індекси 1, 3 та 7 відображають рівень агресивної мотивації, а комбінація 6 і 5 – індекс ворожості (ІВ). Додатково проводиться оцінка конструктивної / деструктивної спрямованості агресивності шляхом зіставлення ІА та ІВ. Фізична і непряма агресія, роздратування та вербальна агресія утворюють сумарний індекс агресивних реакцій, тоді як образа та підозрілість формують індекс ворожості досліджуваних [25].

Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) є ефективним інструментом емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці. Вона призначена для оцінки чотирьох важливих психічних станів: тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, які виступають важливими компонентами загальної адаптивності особистості. Автор – Ганс Юрген Айзенк – англійський психолог, засновник факторної теорії особистості, який підкреслював необхідність комплексного підходу до оцінки емоційно-поведінкових характеристик індивіда.

Методика містить 40 суджень, розподілених по 10 на кожний блок психічних станів. Респондент відповідає «так» або «ні» щодо того, наскільки описуваний стан є для нього характерним. Якщо певний стан притаманний особистості, йому нараховують 2 бали; якщо властивий, але проявляється рідко – 1 бал; якщо зовсім не властивий – 0 балів. Судження були відібрані на основі показників надійності та валідності, що забезпечує об'єктивність результатів. Методика допускає як групове, так і індивідуальне застосування, а час заповнення бланку не обмежується, що дає змогу підліткам усвідомлено та спокійно оцінювати свої внутрішні стани. Для обробки результатів підраховується сумарний бал за кожну з чотирьох груп запитань, що забезпечує кількісну оцінку відповідних психічних станів.

Блок тривожності характеризує переживання емоційного неблагополуччя, пов'язані з передчуттям небезпеки або можливих невдач. Підвищена тривожність може виникати при будь-якій нестабільності, порушенні звичного ходу подій або соціальних очікувань. Фрустрація визначається як психічний стан, що формується у ситуації розчарування, коли особистість не може досягти значущої для себе мети або задовольнити потребу. Вона проявляється у гнітючій напрузі, тривожності та відчутті безвихідності, що в ряді випадків призводить до агресивних проявів або внутрішньої пасивності. Ступінь фрустрації залежить від значущості блокованої мети та близькості її реалізації. Реакції на фрустрацію можуть включати втечу у фантазії, виникнення агресивних імпульсів, регресивні поведінкові реакції та часту зміну діяльності. Залишкова невпевненість у собі та фіксація певних способів дій є типовими наслідками фрустраційних переживань. Ригідність характеризує труднощі або повну нездатність адаптувати намічену програму діяльності до змінених умов. Виділяють когнітивну ригідність, що проявляється у складнощах змінювати сприйняття та уявлення; афектну ригідність, що виражається у затримці емоційних реакцій; мотиваційну ригідність – нездатність перебудовувати систему мотивів у відповідності до змінних обставин. Рівень ригідності залежить від взаємодії індивідуальних особливостей з умовами середовища, складністю завдання, його привабливістю.

Агресивність у структурі методики визначається як стійка особистісна характеристика, що відображає схильність до спричинення шкоди іншим або афективного стану гніву та злості. Незважаючи на еволюційну значущість агресії для виживання, вона не є природно властивою людині з народження, а формується під впливом соціального середовища. Агресивність в особи може проявлятися через конфлікти, при цьому психологічні механізми емпатії, ідентифікації та децентрації виконують стримуючу роль, сприяючи розумінню інших і оцінці їхньої самостійної цінності.

Інтерпретація результатів методики Г. Айзенка передбачає оцінку кожного блоку окремо. Для тривожності оцінка від 0 до 7 балів вказує на її відсутність; 8–14 балів – середній рівень допустимого рівня; 15–20 балів – високий рівень тривожності. Блок фрустрації оцінює стійкість до невдач: 0–7 балів – висока

самооцінка та сміливість, 8–14 балів – середній рівень фрустрації, 15–20 балів – низька самооцінка та уникання труднощів. Агресивність оцінюється аналогічно: 0–7 балів – стриманість і спокій; 8–14 – середній рівень агресивності; 15–20 – висока агресивність і труднощі в соціальній взаємодії. Ригідність оцінюється від 0–7 балів як відсутність, 8–14 балів – середній рівень, 15–20 – висока ригідність, що обмежує адаптацію до змін.

Методика діагностики емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні В. Бойка є ефективним інструментом емпіричного дослідження психологічних аспектів прояву деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці. Вона дає змогу виявити емоційні перешкоди у процесі встановлення соціальних контактів, що включають труднощі у регуляції емоцій, їх адекватному вираженні, домінування негативних емоцій, а також небажання формувати емоційні зв'язки з іншими особами. Методика спрямована на дослідження комунікативних бар'єрів, які безпосередньо пов'язані з емоційною сферою підлітка, та дає змогу визначити індивідуальні особливості реагування на соціальні взаємодії.

В ході дослідження випробуванням пропонується наступна інструкція: «Читайте наведені нижче судження та відповідайте на них «так» або «ні»». Таке завдання забезпечує усвідомлену самооцінку власного емоційного реагування у типових ситуаціях спілкування. Обробка отриманих даних здійснюється за допомогою стандартизованого ключа: за кожний збіг відповіді випробуваного з наведеним у ключі варіантом нараховується 1 бал.

Для кожного блоку емоційних бар'єрів визначені конкретні запитання, що дозволяють диференційовано оцінити окремі прояви емоційної регуляції та поведінкових реакцій. Зокрема, показник «невміння керувати емоціями та дозувати їх» оцінюється через відповіді «так» на запитання 1, 11, 16 та «ні» на запитання 6 і 21. Блок «неадекватний прояв емоцій» передбачає відповіді «так» на 7, 12, 17, 22 та «ні» на 2. Виявлення «негнучкості та невиразності емоцій» здійснюється через відповіді «так» на 3, 8, 13, 18 і «ні» на 23. «Домінування негативних емоцій» фіксується при відповідях «так» на 4, 9, 14, 19, 24, а «небажання зближуватися з людьми на емоційній основі» – через відповіді «так»

на 5, 10, 15, 20, 25. Така структурованість забезпечує можливість визначати емоційні бар'єри, що ускладнюють міжособистісне спілкування.

Інтерпретація результатів передбачає підрахунок загальної суми балів, що може коливатися від 0 до 25. Високі значення свідчать про суттєві емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні підлітка, тоді як низькі – про можливу нещирість або недостатнє самопізнання. Так, якщо випробуваний набрав від 0 до 2 балів, це може вказувати на надто поверхневу оцінку власних емоційних станів або нещирість у відповідях. Значення 0–5 балів свідчать про те, що емоції не заважають комунікації; 6–8 балів – про наявність певних труднощів у міжособистісних взаємодіях; 9–12 балів – емоційні реакції ускладнюють встановлення контактів; а 13 балів і більше – значне негативне впливання емоцій на спілкування, можливі дезорганізуючі реакції чи стани. Методика дає змогу також визначити конкретні «перешкоди» у емоційній сфері, якщо за один із параметрів індивід набрав 3 і більше балів, що забезпечує диференційовану оцінку індивідуальних особливостей емоційної регуляції та дає змогу виявити потенційні фактори, що сприяють прояву деструктивної поведінки.

У процесі психодіагностики конфліктності у старшому підлітковому віці значне застосування знаходить методика Томаса-Кілмана, яка дає змогу визначити індивідуальні стилі поведінки в конфліктних ситуаціях. На ранніх етапах вивчення конфліктів увага приділялася концепції «вирішення конфліктів», що передбачало прагнення до повного усунення конфліктних ситуацій та досягнення ідеального безконфліктного стану, коли всі учасники взаємодії перебувають у гармонії. Проте сучасні наукові підходи значно змінили розуміння цього феномену. За висновками авторів, два чинники зумовили цю трансформацію: по-перше, усвідомлення неможливості повної елімінації конфліктів, по-друге – визнання їхньої позитивної функції для розвитку міжособистісних взаємин та групової динаміки. Відповідно, фокус дослідження перенесено з ліквідації конфліктів на управління ними, що передбачає вивчення форм поведінки, які можуть бути продуктивними або деструктивними, та визначення шляхів стимулювання конструктивних моделей взаємодії.

Для систематизації типів поведінки у конфліктних ситуаціях автори запропонували двовимірну модель регулювання конфліктів, де основними вимірами є кооперація та напористість. Кооперація характеризує ступінь уваги людини до інтересів іншого учасника конфлікту, тоді як напористість визначає акцент на захисті власних інтересів. В межах цієї моделі виділяють п'ять основних стратегій регулювання конфліктів: змагання (конкуренція), а також пристосування, компроміс, уникнення та співпраця. Конкуренція проявляється як прагнення максимально задовольнити власні інтереси за рахунок опонента. Пристосування передбачає жертвування особи власними інтересами заради задоволення інтересів іншого. Компроміс реалізується власне через часткове врахування обох сторін, що забезпечує помірне задоволення потреб. Уникнення характеризується відсутністю будь-яких зусиль для задоволення власних або чужих інтересів. Співпраця передбачає максимально ефективне вирішення конфлікту, що задовольняє інтереси обох сторін. З позицій авторів методики, при уникненні конфлікту жодна зі сторін не досягає позитивного результату, тоді як конкуренція, пристосування та компроміс можуть призводити до ситуацій, коли один із учасників виграє, а інший програє, або обидва учасники частково програють. Лише стратегія співпраці забезпечує виграш для обох сторін, що робить її оптимальною у плані розвитку міжособистісної взаємодії.

Опитувальник Томаса-Кілмана для визначення типових форм поведінки у конфлікті містить 30 пар висловів, що описують можливі дії індивіда в конкретних конфліктних ситуаціях. У кожній парі випробуваний обирає варіант А або В, найбільш характерний для нього, або в разі їхньої нетиповості – той, який він застосував би з більшою ймовірністю. Методика може застосовуватися як індивідуально, так і в груповому форматі, а також у комбінації з іншими психодіагностичними процедурами. Кожна стратегія поведінки у конфлікті має власну специфіку. Форма «уникнення» проявляється у мінімальному врахуванні власних та чужих інтересів; проблема ігнорується, сподіваючись на її природне розв'язання. Така поведінка відповідає формулі «поразка – поразка» та у фольклорі відображена приказками: «Не буди лихо, доки воно тихе», «Не чіпай, бо зламається». Стратегія «конкуренція» передбачає максимальне відстоювання

власних інтересів за мінімального врахування інтересів опонента і описується формулою «перемога – поразка»; приказки «Сильний завжди правий» або «Переможців не судять» добре ілюструють її зміст. Стратегія «поступливості» передбачає мінімальне врахування власних інтересів та максимальне задоволення потреб іншого, формула «поразка – перемога», зміст якої відображають вислови «Підстав щоку» або «Мир за будь-яку ціну». Стратегія «компроміс» реалізує часткове задоволення потреб обох сторін, формула «поразка – поразка» відображає необхідність взаємних поступок, а приказки «Краще півхлібини, ніж нічого» і «Поганий мир ліпший за добру сварку» характеризують її практичне застосування. Нарешті, стратегія «співпраця» передбачає максимальне задоволення інтересів обох учасників конфлікту, формула «перемога – перемога», та відображається у приказках: «Одна голова добре, а дві ліпше», «Те, що добре для вас, те добре і для мене».

Отже, у процесі проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці було використано такі діагностичні методики: опитувальник рівня агресивності А. Басса – А. Даркі, методика визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації Томаса-Кілмана, методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка, методика діагностики емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні В. Бойка. Їх комплексне застосування дає змогу повно дослідити психологічні особливості прояву деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці

З метою вивчення психологічних особливостей прояву деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці, проведено емпіричне дослідження. В ньому взяли участь 50 підлітків віком 14-15 років.

Для діагностики психологічних прояву деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці застосовано діагностичну методику «Опитувальник

рівня агресивності А. Басса – А. Даркі». Детально охарактеризуємо результати емпіричного дослідження агресивності у старшому підлітковому віці (рис. 2.1).

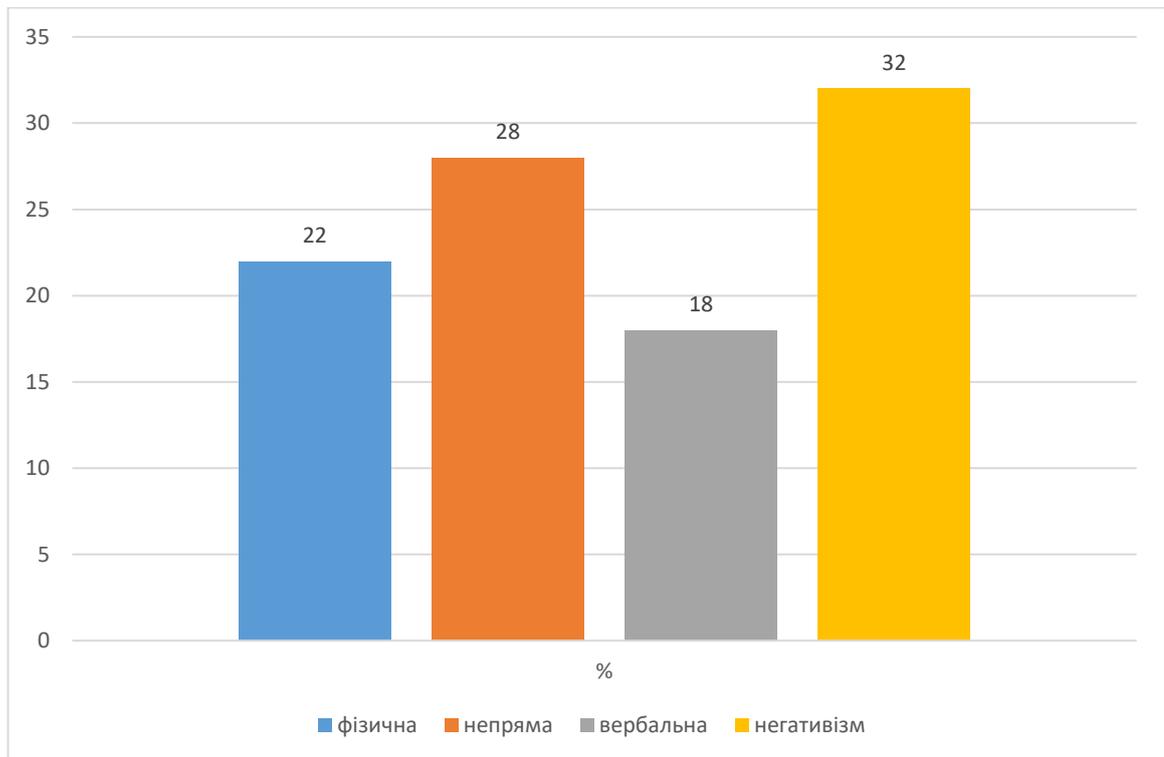


Рис. 2.1. Форми агресивності у старшому підлітковому віці за методикою А. Басса – А. Даркі (%)

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що у старших підлітків найбільш вираженим проявом є негативізм (32%), що вказує на стійку орієнтацію на конфронтаційні, пасивно-опірні або критичні реакції у взаємодії з оточенням. На другому місці за поширеністю перебувають непряма агресія (28%) та фізична агресія (22%), тоді як вербальна агресія виявляється менш інтенсивною (18%). Така структура проявів агресивності свідчить про те, що у старших підлітків на перший план виходять стратегії, які можуть бути як прихованими (непряма агресія), так і проявлятися через пряме фізичне протистояння, а домінування негативізму свідчить про схильність до опірності, емоційної вразливості та демонстрації власних меж у соціальній взаємодії.

Детальніше розглянемо характеристики підлітків із вираженою фізичною агресією, яка спостерігається у 22% досліджуваних. Такі підлітки зазвичай активні, діяльні, цілеспрямовані, сміливі та рішучі, демонструють схильність до

ризиком та авантюризмом. Вони характеризуються високою екстравертованістю, яка проявляється у товарищескості, розкутому встановленні міжособистісних контактів, впевненості в собі, а також прагненні до суспільного визнання та честолюбства. Підлітки з фізичною агресією часто мають лідерські якості, здатні організувати однолітків, розподіляти обов'язки й вести за собою групу. Водночас їх поведінка може демонструвати садистські тенденції – задоволення від домінування та контролю над іншими. Такі підлітки відрізняються низьким рівнем самоконтролю, соціальної стриманості та розсудливості, що пов'язано із недостатньою соціалізацією протягом і відсутністю вміння відкладати задоволення власних потреб. Їхня поведінка імпульсивна, спрямована на миттєве задоволення бажань, при цьому вони рідко роблять висновки з негативного досвіду та демонструють повторюваність деструктивних дій. Чужі моральні обмеження та етичні норми старші підлітки ігнорують, вони також можуть проявляти нечесність, брехню та байдужість до потреб оточуючих.

Старші підлітки з вербальною агресією (18%) вирізняються іншими психоемоційними особливостями. По-перше, вони демонструють психічну невірноваженість, що виявляється у тривожності, неспокої, невпевненості та схильності до сумнівів. По-друге, для них характерна депресивність – знижений рівень активності, пригнічений настрій та знижена працездатність. На початковому етапі знайомства вони часто здаються замкнутими, похмурими та відстороненими через надмірну зарозумілість, проте у колі близьких друзів стають товаришескими, балакучими й здатними до гумору. По-третє, для цієї групи характерна низька фрустраційна толерантність – вони не здатні керувати емоціями під час невдач або труднощів, що призводить до різких і несподіваних реакцій, включаючи спалахи роздратування та озлоблення. Високі емоційні спалахи та відчуття ворожості виникають навіть при незначних діях інших осіб щодо їхньої самооцінки, престижу чи гідності. Підлітки не приховують негативні емоції і реагують на них образливо, що робить їх поведінку непередбачуваною, деструктивною та конфліктною.

Досліджувані старші підлітки з яскраво вираженими проявами непрямой агресії (28%) характеризуються надмірною імпульсивністю, а також слабким

самоконтролем та недостатньою усвідомленістю власних дій. Вони рідко аналізують мотиви власної поведінки та передбачають наслідки своїх вчинків. Нестабільність духовних інтересів у поєднанні з прагненням до негайного задоволення потреб сприяє домінуванню соматичних та матеріальних мотивів у поведінці. Схильність цих підлітків до проявів непрямих форм агресії може пояснюватися амбівалентністю особистісних характеристик: поєднанням сміливості, рішучості та честолюбства з підвищеною чутливістю, м'якістю, поступливістю й прагненням привернути увагу оточуючих через екстравагантну поведінку, що може мати нарцистичний характер. Підлітки гостро реагують на критику та зауваження, демонструючи роздратування і ворожість до осіб, які намагаються контролювати їхню поведінку.

Підлітки з проявами негативізму (32%) відрізняються високою ранимістю та вразливістю. Основні риси характеру включають самовдоволення, егоїзм і зарозумілість. Будь-яка критика, зауваження або байдужість оточення сприймається як образа, що викликає протест і дратівливість. У той же час, ці підлітки демонструють розсудливість, обдумують свої дії і слова, дотримуються консервативних і традиційних поглядів, що допомагає уникати надмірних конфліктів та емоційного напруження. Низька фрустраційна толерантність та нездатність керувати емоціями під час стресових ситуацій поєднується з підвищеною увагою до власного престижу та соціального статусу.

Рівні агресивності старших підлітків за методикою А. Басса – А. Даркі показано на рис. 2.2.

Загальний аналіз рівнів агресивності показав, що високий рівень агресивних проявів виявлено у 24% досліджуваних підлітків, середній – у 54%, низький – у 22%. Ці дані свідчать про те, що деструктивні тенденції у старших підлітків досить поширені, причому велика частина підлітків демонструє середні показники агресивності, що вказує на потенційні ризики виникнення конфліктних ситуацій у навчальному та соціальному середовищі.

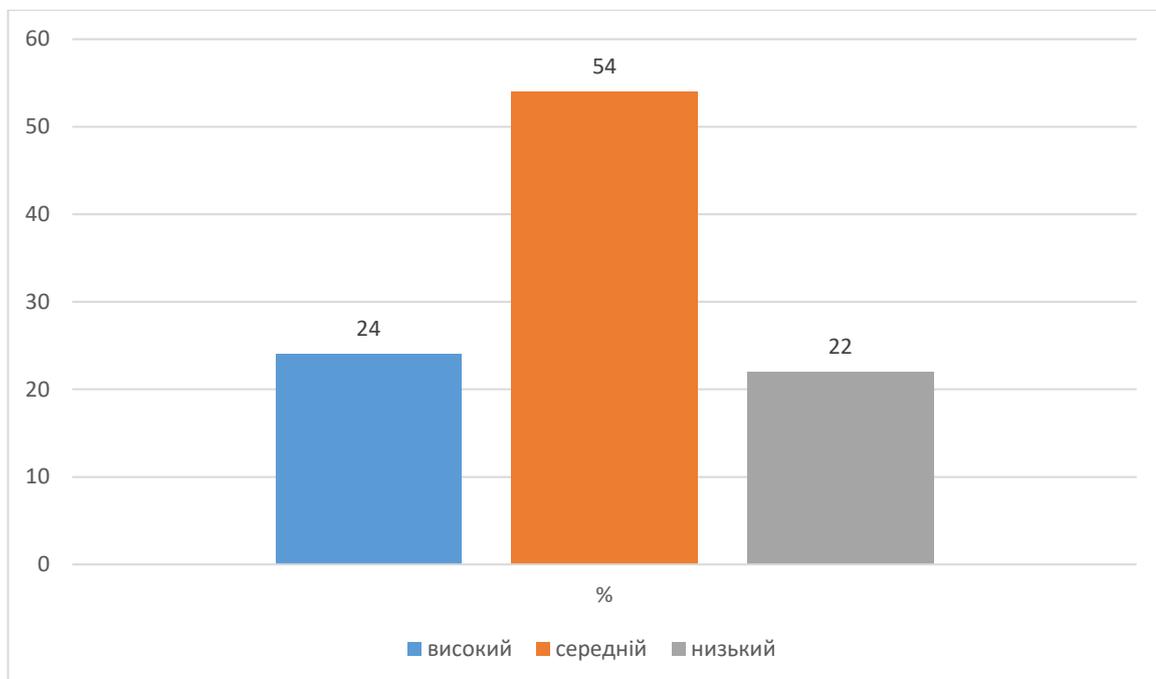


Рис. 2.2. Рівні агресивності у старшому підлітковому віці за методикою А. Басса – А. Даркі (%)

Для виявлення підлітків, які демонструють неконструктивну поведінку у конфліктних ситуаціях, було застосовано тест Томаса-Кілмана. Використання цієї діагностичної методики дозволило класифікувати типи поведінки старших підлітків та визначити співвідношення конструктивних і деструктивних стратегій взаємодії (рис. 2.3).

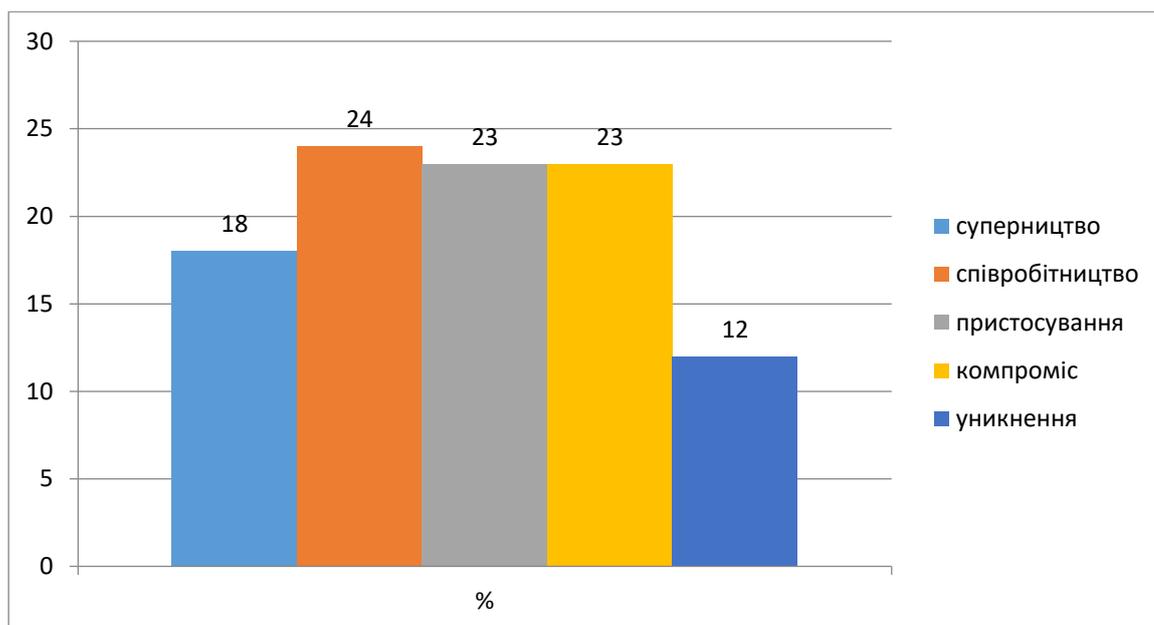


Рис. 2.3. Типи поведінки у конфлікті у старшому підлітковому віці за методикою Томаса-Кілмана (%)

Аналіз отриманих даних показав, що конфронтаційний тип поведінки проявляє 18% старших підлітків, партнерський – 24%, компромісний – 23%, уникаючий – 23%, а примирювальний – 12%. Узагальнюючи, зазначимо, що 47% респондентів демонструють конструктивні моделі поведінки у конфлікті, тоді як 53% підлітків виявили неконструктивні стратегії, що свідчить про наявність потенційних ризиків розвитку деструктивної поведінки.

Детальний розподіл стратегій показав, що уникнення та компроміс є менш поширеними серед учнів. Стиль уникнення обраний 12% старших підлітків і характеризується відсутністю активного відстоювання власних інтересів та уникненням відкритого конфлікту. Така поведінка дає змогу учаснику залишатися поза конфліктною взаємодією без прямого негативного впливу на власні інтереси, проте не сприяє реальному розв'язанню проблемної ситуації.

Стратегію компромісу відзначили 23% респондентів. Вона передбачає пошук проміжного рішення через взаємні поступки, що забезпечує часткове задоволення потреб усіх сторін. Даний стиль поведінки зазвичай застосовується, коли учасники конфлікту мають приблизно рівний вплив і обмежений ресурс часу для вироблення оптимального рішення, або коли обидві сторони погоджуються на тимчасово прийнятний результат.

Стиль пристосування також виявився досить поширеним і застосовується 23% учнів. У цьому випадку підліток прагне зберегти та відновити доброзичливі стосунки з опонентом, часто за рахунок власних інтересів, використовуючи методи згладжування конфліктних розбіжностей. Серед учасників дослідження стратегія співробітництва зустрічається у 24% підлітків. Вона передбачає активний пошук рішень, що задовольняють усіх учасників, включаючи власні інтереси, з відкритим обговоренням позицій та спільним виробленням рішення. Цей підхід потребує значного часу та залучення всіх учасників, проте забезпечує максимальну ефективність у розв'язанні конфліктних ситуацій.

Конкурентна стратегія поведінки, яку демонструє 18% старших підлітків, характеризується активним відстоюванням власних інтересів і відсутністю прагнення до кооперації. Реалізація цієї стратегії часто супроводжується застосуванням підлітком різноманітних засобів тиску на опонента,

використанням залежностей або влади, що спрямоване на досягнення особистих цілей без урахування потреб іншої сторони.

Узагальнена інтерпретація результатів свідчить про наявність у старших підлітків протилежних стратегій поведінки під час конфліктних взаємодій: наприклад, суперництва (18%) та компромісу (23%). Така неоднорідність демонструє, що більшість підлітків ще не опанували адекватні моделі поведінки в конфліктних ситуаціях, а використання оптимальної стратегії співробітництва залишається обмеженим. Вказаний факт відображає схильність підлітків концентруватися на власних інтересах, прагнути до особистої переваги та недостатньо враховувати позицію опонента. Водночас, високий та середній рівень активності у досягненні цілей під час конфлікту свідчить про потенційну деструктивну спрямованість поведінки в певних ситуаціях.

Результати діагностики емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні старших підлітків за методикою В. Бойка та їхній вплив на прояви деструктивної поведінки показано на рис. 2.4.

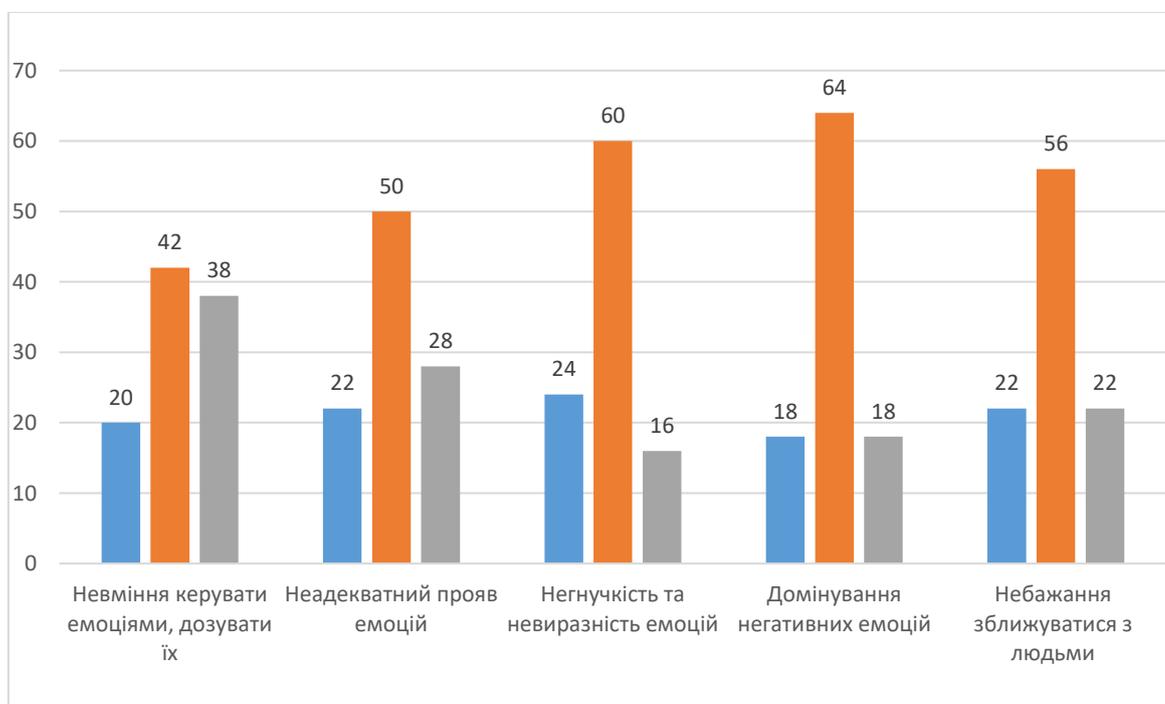


Рис. 2.4. Емоційні бар'єрів у міжособистісному спілкуванні в старшому підлітковому віці за методикою В. Бойка (%)

Проведена діагностика емоційних бар'єрів у старшому підлітковому віці засвідчила неоднорідність проявів, які можуть виступати значущими чинниками формування та реалізації деструктивних моделей поведінки. Аналіз результатів показав, що невміння керувати емоціями, дозувати їх є поширеною проблемою: 20% підлітків виявили високий рівень цього бар'єра, 42% – середній, і 38% – низький. Це свідчить про те, що більшість опитаних підлітків мають труднощі з регуляцією емоційної сфери, що зумовлює імпульсивність, схильність до афективних реакцій та підвищує ймовірність агресивної поведінки.

Другим значущим показником є неадекватний прояв емоцій: 22% підлітків мають високий рівень, 50% – середній, а 28% – низький. Це демонструє тенденцію підлітків до частих дисгармонійних емоційних реакцій, які можуть провокувати конфлікти у міжособистісних взаєминах. Неадекватність емоційних проявів безпосередньо корелює з підвищенням рівня вербальної та фізичної агресії, а також з девіантними формами поведінки, що відображає низький рівень соціально прийнятних механізмів самовираження.

Водночас, негнучкість та невиразність емоцій переважає на середньому рівні (60%), а високий показник спостерігається лише у 24% опитаних. Це свідчить про схильність більшості підлітків до обмеженого спектру емоційних реакцій, що знижує їх здатність до гнучкої адаптації у складних комунікативних ситуаціях. Подібні особливості можуть сприяти накопиченню внутрішнього напруження та подальшому вибуху у формі деструктивних дій.

Найвищі відсоткові показники виявлені за шкалою домінування негативних емоцій: 64% підлітків перебувають на середньому рівні, 18% – на високому і 18% – на низькому. Це підкреслює загальну тенденцію підлітків до переважання негативного емоційного фону у міжособистісному спілкуванні, що створює сприятливі умови для конфліктності, озлобленості та підвищення агресивності. В умовах соціального напруження або фрустрації така емоційна установка може значно збільшувати ризик формування деструктивної поведінки.

Окремої уваги заслуговує показник небажання зближуватися з людьми на емоційній основі: високий рівень притаманний 22% опитаних, середній – 56%, низький – 21% старших підлітків. Це свідчить про певну закритість у

міжособистісних контактах, емоційну відчуженість та утруднене встановлення глибоких довірчих стосунків. Такі характеристики часто стають підґрунтям для прояву у них відчуття самотності, відчуження від соціуму, що своєю чергою може провокувати асоціальні та протестні форми поведінки.

Застосування методики «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) дало можливість здійснити комплексну оцінку психоемоційного стану старших підлітків та виявити ознаки низького рівня емоційної саморегуляції, які проявляються у тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Методика дає змогу не лише зафіксувати інтенсивність зазначених психічних станів, а й здійснити аналіз їхніх взаємозв'язків із особливостями деструктивної поведінки у підлітків, оскільки наявність цих станів прямо впливає на схильність до конфліктних ситуацій, імпульсивних дій та неконструктивних форм взаємодії з оточенням. Результати самооцінки старшими підлітками прояву психічних станів, визначених за методикою Г. Айзенка, систематизовані на рис. 2.5.

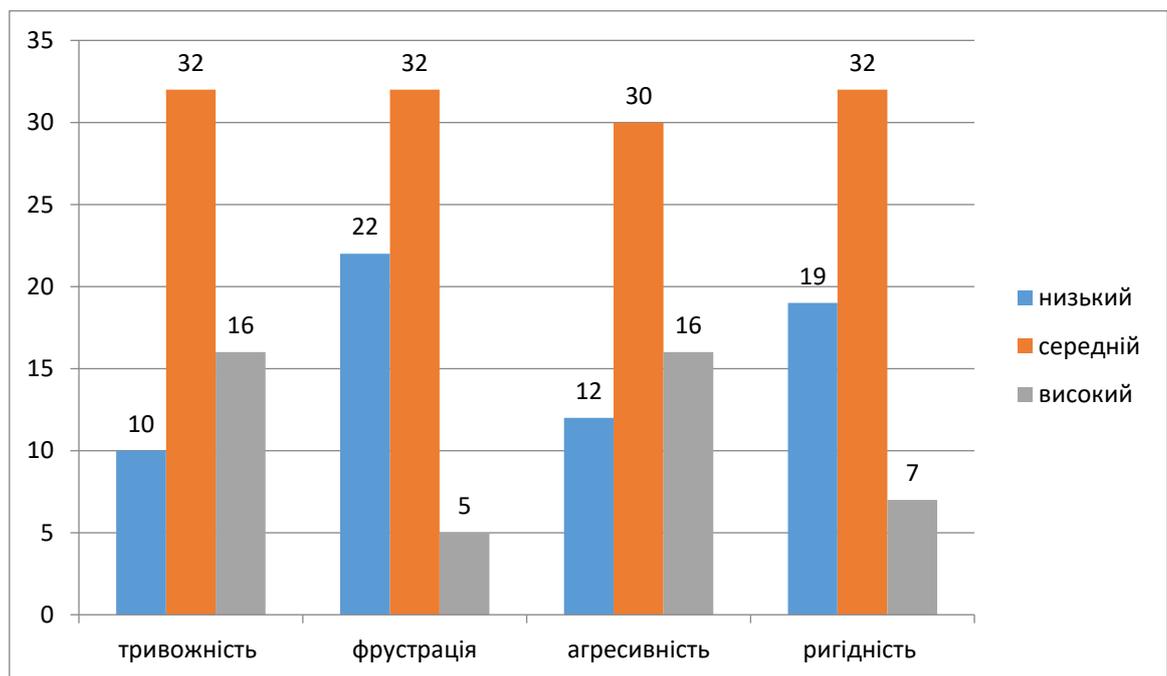


Рис. 2.5. Самооцінка психічних станів у старшому підлітковому віці за методикою Г. Айзенка (%)

Аналіз результатів свідчить про те, що серед досліджуваних підлітків спостерігається значна варіабельність психічних станів, які є індикаторами низької емоційної саморегуляції. Зокрема, високий рівень агресивності

зафіксовано у 27% підлітків (16 учнів), а високий рівень тривожності – у 28% (16 учнів). Ці показники свідчать про те, що у старших підлітків відсутні стабільні механізми регуляції емоційного стану, що безпосередньо впливає на схильність до деструктивної поведінки та неконструктивної взаємодії в соціальних та навчальних середовищах.

Детальніше розглядаючи тривожність, слід зазначити, що її високий рівень у підлітків проявляється у постійному очікуванні негативних подій, підвищеній емоційній чутливості, схильності до самокритики та невпевненості у власних діях. Такі підлітки відзначаються підвищеною реактивністю на зовнішні подразники, надмірним переживанням дрібних труднощів і труднощів соціальної взаємодії, що може провокувати конфліктні ситуації як із однолітками, так і з дорослими. Нездатність ефективно управляти емоційним станом у стресових умовах робить їх поведінку імпульсивною, а в ряді випадків – неконтрольованою, що сприяє виникненню проявів деструктивності.

Високий рівень агресивності, зафіксований у 27% підлітків, свідчить про труднощі в регуляції емоційних проявів гніву, незадоволення та фрустрації. Підлітки з агресивними тенденціями схильні до імпульсивних дій, конфліктної поведінки та виявів ворожості у взаємодії з оточенням. При цьому вони демонструють низьку толерантність до фрустрації, слабкий самоконтроль та обмежені соціальні навички для конструктивного вирішення конфліктів. Агресивність у цьому віковому періоді може проявлятися у різних формах – від вербальної критики до фізичних проявів, а також у непрямих, маніпулятивних практичних діях, що підтверджує її значення як одного із важливих індикаторів деструктивної поведінки.

Фрустрація, яка оцінена як середня у 32% підлітків, характеризується відчуттям незадоволеності власними результатами та зовнішніми обставинами, а також внутрішнім дискомфортом при неможливості задовольнити потреби чи досягти бажаних цілей. Підлітки з високим рівнем фрустрації демонструють підвищену емоційну чутливість, схильність до швидких емоційних реакцій, тривожності, а також проявів агресії як способу компенсації невдоволення.

Низька здатність ефективно долати фрустраційні ситуації підсилює ризики неконструктивної поведінки та деструктивних стратегій вирішення конфліктів.

Ригідність, яка проявляється на високому рівні у 12% підлітків, характеризується стійкістю до змін, консерватизмом мислення, схильністю до обмеженого сприйняття альтернатив та невмінням адаптуватися до нових умов. Підлітки з ригідними рисами часто демонструють небажання враховувати чужі думки, пручаються спільним рішенням і віддають перевагу наполяганням на власній точці зору, що безпосередньо впливає на прояви деструктивної поведінки та конфліктності у соціальному оточенні.

У межах дослідження психологічних особливостей прояву деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці було виділено три основні рівні її прояву: високий, середній та низький (рис. 2.6).

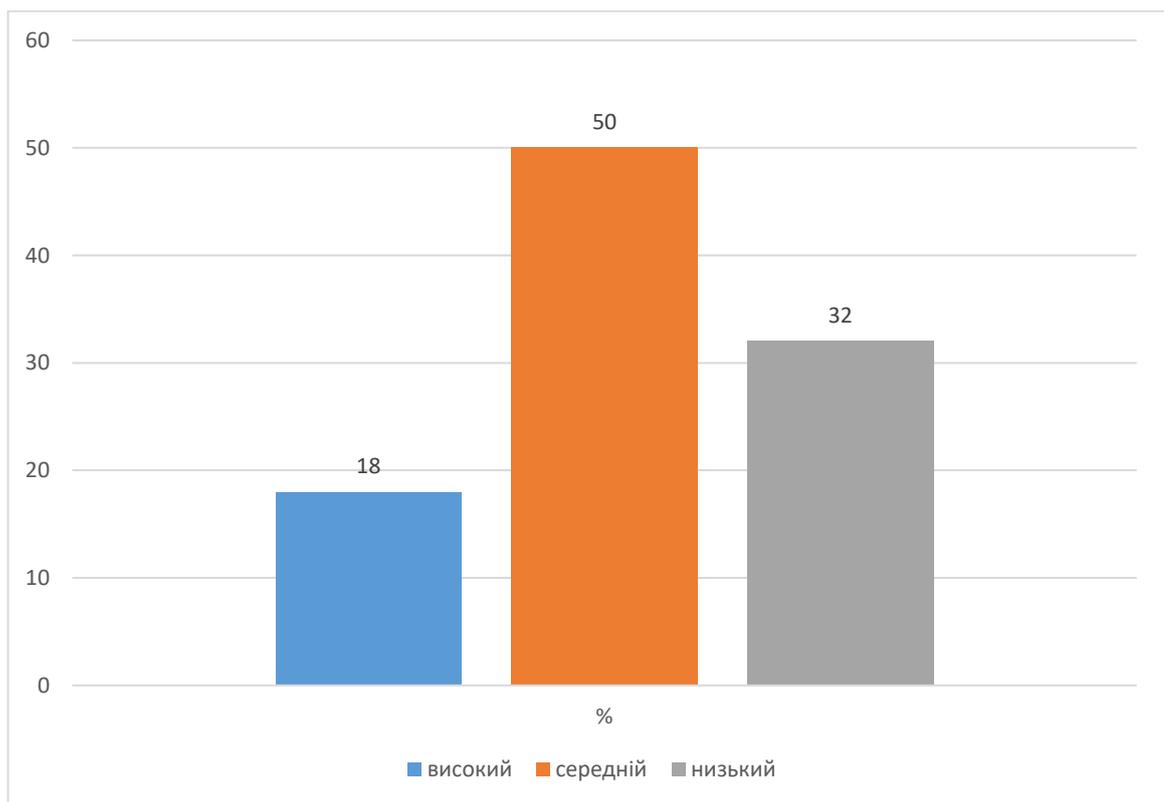


Рис. 2.6. Рівні деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці (%)

Зокрема, 18% підлітків, у яких деструктивна поведінка виявляється на високому рівні, демонструють виражену імпульсивність, неконтрольовані

емоційні реакції та тенденції до агресивної взаємодії з оточенням. В їхній поведінці спостерігається схильність до суперництва та домінування, прагнення до власного задоволення потреб без урахування інтересів інших, а також труднощі у встановленні довірливих контактів із однолітками та дорослими. Такі старші підлітки часто проявляють невміння стримувати негативні емоції, високий рівень тривожності та фрустрації, а також схильність до конфліктних взаємодій, що створює умови для частого виникнення у них соціального напруження та конфліктних ситуацій у колективі.

Середній рівень прояву деструктивної поведінки (50%) характеризується помірним вираженням негативних проявів у поведінці підлітків. Представники цієї групи демонструють певну емоційну нестійкість, періодично проявляють агресивні або неконструктивні реакції, проте при цьому зберігають здатність до контролю своїх дій і пошуку компромісів. Підлітки середнього рівня деструктивності можуть використовувати партнерські або компромісні стратегії взаємодії, прагнути до узгодження своїх дій із інтересами оточення, однак за умови значного стресу або конфліктних обставин їхня поведінка здатна набувати неконтрольованих рис. Така поведінка свідчить про неповну сформованість емоційної саморегуляції, часткову залежність від зовнішніх умов та потребу в підтримці з боку дорослих і соціального середовища.

Низький рівень деструктивної поведінки (32%) відзначається відносною стабільністю емоційного стану підлітків, адекватністю їхніх реакцій та здатністю до конструктивної взаємодії з оточенням. Підлітки цієї групи рідко проявляють агресивні або конфліктні дії, відзначаються високим рівнем самоконтролю та здатністю до емоційної регуляції, а також готовністю до співпраці та взаємного врахування інтересів під час взаємодії. Вони демонструють відносну стійкість до стресових ситуацій і здатність ефективно вирішувати суперечності без емоційного перевантаження та соціальних конфліктів, що забезпечує їм комфортну інтеграцію у колективі та стабільність міжособистісних відносин.

Отже, результати дослідження показують, що у значної частини підлітків спостерігаються проблеми з емоційною регуляцією та управлінням поведінкою в соціальних взаємодіях. Це свідчить про недостатній рівень сформованості

конструктивних стратегій поведінки, що створює умови для виникнення конфліктів, деструктивних проявів та соціальної напруженості в середовищі однолітків і дорослих. В цілому, картина деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці залишається складною та потребує уваги при розробці профілактичних і корекційних заходів.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ ПРОЯВУ ДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

3.1 Програма подолання прояву деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці

Розвиток підлітка нерозривно пов'язаний із пошуком власної ідентичності та формуванням системи цінностей, проте цей процес нерідко супроводжується труднощами у сфері саморегуляції, спілкування та адаптації до соціального середовища, що може провокувати деструктивні форми поведінки. У таких умовах особливої ваги набуває цілеспрямована психологічна підтримка, здатна не лише зменшити інтенсивність негативних проявів, а й сприяти розвитку конструктивних стратегій взаємодії з оточенням. Саме тому виникає необхідність обґрунтування програми подолання деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці, яка має базуватися на комплексному врахуванні вікових, соціально-психологічних та індивідуально-особистісних особливостей.

Розробка програми подолання проявів деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці ґрунтується на поєднанні психолого-педагогічних, соціально-психологічних та особистісно-орієнтованих підходів. Її теоретичне підґрунтя визначається насамперед положеннями вікової психології, які розглядають підлітковий період як кризовий етап розвитку, що супроводжується глибокими змінами у когнітивній, емоційно-вольовій та соціальній сферах особистості. У цей період спостерігається посилене прагнення до самостійності, утвердження власного Я, підвищена чутливість до оцінки з боку однолітків і дорослих, що часто зумовлює конфліктність та підвищену агресивність [36].

Важливе місце у теоретичному обґрунтуванні програми займає концепція соціального навчання А. Бандури, відповідно до якої поведінка підлітка формується через моделювання та наслідування зразків, що пропонуються оточенням. Це означає, що підлітки схильні переймати як конструктивні, так і деструктивні моделі поведінки залежно від впливу сімейного середовища, групи однолітків та медіа [28]. Теорія фрустрації-агресії (Д. Доллард, Н. Міллер)

пояснює деструктивні прояви як реакцію на блокування значущих потреб, що для старших підлітків особливо характерно в умовах порушення комунікації, браку підтримки та нерозуміння з боку дорослих [43].

Значний внесок у формуванні теоретичних основ програми займає гуманістична психологія (К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Мей та ін.), яка підкреслює важливість створення умов для самореалізації, розвитку емпатії та формування позитивної Я-концепції. Саме гуманістичний підхід дає змогу розглядати деструктивну поведінку не лише як проблему, але і як сигнал внутрішніх труднощів особистості, які можуть бути подолані завдяки підтримці, безпечному середовищу та спеціально організованим тренінговим заняттям [53].

У тренінговій програмі також враховуються положення когнітивно-поведінкової терапії (А. Бек, А. Елліс), що пояснює зв'язок між переконаннями, емоціями та поведінкою. Підлітки, які мають деструктивні установки або стереотипи мислення, частіше демонструють агресію, вербальну чи фізичну ворожість, уникання або протестні реакції [58]. Тому робота з такими установками через вправи, рольові ігри та рефлексію є важливою у подоланні деструктивних форм поведінки в старших підлітків.

Мета програми – цілеспрямоване формування та розвиток у старшого підлітка конструктивних моделей поведінки, підвищення рівня емоційної саморегуляції та соціальної адаптації, а також зниження проявів деструктивних тенденцій у міжособистісних взаємодіях і запобігання конфліктним ситуаціям у навчальному та соціальному середовищі.

Завдання програми:

1. Розробка індивідуальних та групових стратегій корекції поведінки з урахуванням психологічних особливостей підлітків.
2. Формування навичок самоконтролю, усвідомленого регулювання емоцій та подолання агресивних реакцій.
3. Створення умов для розвитку емпатії, здатності до конструктивного вирішення конфліктів та співпраці з однолітками та дорослими.
4. Проведення занять, спрямованих на формування комунікативних навичок, толерантності та позитивної соціальної поведінки.

Зазначимо, що програма подолання проявів деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці буде реалізована у формі соціально-психологічного тренінгу, що передбачає систематичну роботу з підлітками у груповому та індивідуальному форматі. Основу цієї програми становлять тренінгові заняття, інтерактивні ігри та спеціально розроблені вправи, спрямовані на формування конструктивних моделей поведінки, а також розвиток емоційної саморегуляції, підвищення рівня комунікативної компетентності та соціальної адаптації.

Заняття програми передбачають активну участь учасників, включають моделювання конфліктних ситуацій, рольові ігри, вправи на розвиток емпатії та співпраці, а також завдання, які сприяють усвідомленню власних емоцій та поведінкових реакцій. Через вказані форми роботи старші підлітки отримують можливість експериментувати з різними способами реагування у соціальних ситуаціях, виробляти навички ефективного вирішення конфліктів, контролювати свої імпульсивні реакції та зменшувати у своїй поведінці прояви агресивності, негативізму і неприйнятної поведінки.

Структура та зміст програми подолання прояву деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці узагальнено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

**Програма подолання прояву деструктивної поведінки
у старшому підлітковому віці**

Тема заняття	Мета	Вправи та ігри
1. «Конструктивна поведінка»	Ознайомлення з поняттям конструктивної поведінки, формування базових уявлень про деструктивну поведінку та її наслідки.	Вправа «Мозковий штурм», «Ситуаційний аналіз», «Обговорення прикладів», «Конструктивна історія», «Рольова гра: позитивні сценарії»
2. «Компас емоцій»	Розвиток усвідомлення власних емоцій та формування навичок самоконтролю у різних соціальних ситуаціях.	Вправа «Емоційне дзеркало», «Емоційний детектив», «Щоденник емоцій», «Міні-сцени», «Емоційний калейдоскоп», «Парні інтерв'ю», «Рефлексія»
3. «Конфлікт без шкоди»	Освоєння конструктивних стратегій вирішення конфліктів, розвиток навичок розпізнавання провокативних ситуацій.	Вправа «Сценарії конфліктів», «Конфліктні ролі», «Емоційна карта», «Переговорний міст», «Обговорення альтернатив», «Рольова зміна», «Сценарії майбутнього»

4. «Слово замість кулака»	Формування контролю вербальної агресії та усвідомленого використання мови у міжособистісному спілкуванні.	Вправа «Словниковий фільтр», «Рольова гра: конфлікт у класі», «Синоніми замість образ», «Рефлексія у парі», «Вербальний ринг», «Щоденник конструктивної мови», «Емоційні картки», «Взаємна похвала»
5. «Шлях до співпраці»	Формування навичок командної роботи, взаємодопомоги та спільного планування.	Вправа «Колективна мета», гра «Будуємо міст», «Ролі в команді», «Обговорення помилок», гра «Лабіринт співпраці», вправа «Карта підтримки», «Коло довіри», «Командний пінг-понг», «Розподіл ресурсів», «Сценарії конфліктів», «Взаємні інструкції», гра «Знайди спільне»
6. «Сила емпатії»	Розвиток уміння розуміти, розпізнавати та враховувати емоції інших людей.	Вправа «Емоційне дзеркало», гра «Емоційний детектив», «Щоденник емпатії», «Парні інтерв'ю», гра «Рольова симуляція», «Міні-сцени», «Групова дискусія», «Емоційний калейдоскоп», гра «Слухай і відчувай», «Обмін ролями», «Рефлексія у парі», гра «Емоційна панорама», вправа «Мозаїка відчуттів», гра «Секретний лист»
7. «Твій вибір»	Формування навичок усвідомленого прийняття рішень у складних соціальних та емоційних ситуаціях.	Гра «Ситуаційний вибір», вправа «Аналіз наслідків», «Групова дискусія», вправа «Дерево рішень», гра «Моральний лабіринт», «Парне моделювання», вправа «Відображення вибору», гра «Рольові сценарії», метод «Карта рішень», вправа «Обговорення помилок»
8. «Я у конфлікті»	Освоєння навичок конструктивного реагування на конфлікти, прогнозування та аналіз емоційних реакцій.	Вправа «Сценарії конфліктів», гра «Конфліктні ролі», метод «Групова рефлексія», вправа «Пазл конфлікту», гра «Емоційна карта», вправа «Переговорний міст», метод «Обговорення альтернатив», вправа «Контроль реакції», гра «Рольова зміна», вправа «Розбір кейсів», метод «Емоційна візуалізація»
9. «Контроль поведінки»	Розвиток самоконтролю та стримування імпульсивних реакцій у соціальних та емоційних ситуаціях.	Вправа «Імпульс під контролем», гра «Червоне світло, зелене світло», метод «Аналіз тригерів», вправа «Моделювання реакцій», гра «Емоційний термометр», вправа «Дихальні техніки», метод «Парна рефлексія», вправа «Стриманий діалог», гра «Рольова пауза»
10. «Діалог замість суперництва»	Формування ефективної комунікації, навичок конструктивного діалогу та досягнення компромісу.	Вправа «Відкритий мікрофон», гра «Компромісний круг», метод «Парна дискусія», вправа «Активне слухання», гра «Сценарії рішень», вправа «Рольові постановки», метод «Групова рефлексія», вправа «Емоційна інтерпретація», гра «Обговорення ситуацій», вправа «Пошук спільного»

Охарактеризуємо заняття програми подолання прояву деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці (їх повна й детальна характеристика наведена у Додатку А).

Заняття 1 на тему «Конструктивна поведінка» спрямоване на формування у старших підлітків уявлення про конструктивну та деструктивну поведінку, їхні прояви та наслідки. На початку проводиться інтерактивна бесіда, де учасники висловлюють власні асоціації з поняттям «конструктивна поведінка». При цьому використовується метод «Мозковий штурм», що дає змогу зафіксувати відповіді на дошці або фліпчарті. Далі застосовується гра «Ситуаційні картки», де підлітки отримують різні конфліктні ситуації та групами визначають конструктивні способи поведінки. Вправи «Так чи ні» допомагають учасникам усвідомити, які дії є деструктивними, а які – конструктивними. Використовується метод дискусії, під час якої підлітки обговорюють приклади зі свого життя, аналізують помилки і знаходять альтернативні рішення. Вправа «Ланцюжок рішень» моделює послідовність дій у конфліктних ситуаціях, акцентуючи увагу на взаємоповазі та самоконтролі. Практичні завдання включають короткі рольові ігри, де кожен учасник відпрацьовує навички ввічливого спілкування та конструктивної реакції на провокації. Вправа «Побудуй ситуацію» розвиває критичне мислення, учасники самі створюють конфліктні сцени та пропонують шляхи їх конструктивного вирішення. Метод «Мікрогрупи» застосовується для більш детального аналізу різних сценаріїв і взаємного навчання. Вправа «Рольові карточки» передбачає розподіл ролей «ініціатор конфлікту» та «медіатор», що сприяє розвитку емпатії. Підлітки обговорюють власні емоційні реакції та отримують рекомендації від тренера щодо контролю агресивних проявів. Застосовуються техніки візуалізації, коли учасники уявляють наслідки конструктивної та деструктивної поведінки. Використання візуальних матеріалів і наочних схем допомагає закріпити інформацію. Заняття забезпечує формування у підлітків базових уявлень про поведінкові стратегії, розвитку саморегуляції та усвідомлення власного впливу на соціальне середовище.

Заняття 2 на тему «Компас емоцій» спрямоване на розвиток у старших підлітків здатності розпізнавати власні емоції та керувати ними у складних

соціальних ситуаціях. Спочатку проводиться гра «Емоційний спектр», де вони називають різні емоції та групують їх за інтенсивністю. Використовується методика «Щоденник емоцій», під час якої підлітки записують ситуації, що викликають певні емоційні реакції. Вправа «Емоційний термометр» допомагає оцінювати рівень емоційного напруження в різних ситуаціях. Гра «Розпізнай емоцію» передбачає взаємне визначення емоцій у поведінці партнера за мімікою та жестами. Використовується вправа «Емоційний калейдоскоп», де учасники асоціюють емоції з кольорами або образами для глибшого усвідомлення власних станів. Тренер проводить демонстрацію «Сцени емоцій», моделюючи стресові ситуації і показуючи можливі варіанти реакцій. Вправа «Відчуй себе в шкурі іншого» стимулює розвиток емпатії та розуміння емоцій оточуючих. Гра «Емоційний експрес» стимулює швидкі та адекватні реакції на різні емоційні подразники. Заняття завершується обговоренням та підведенням підсумків, де кожен учасник визначає три ключові способи контролю власних емоцій.

Заняття 3 на тему «Конфлікт без шкоди» має на меті навчити підлітків розпізнавати джерела конфліктів і вибудовувати конструктивні стратегії їх подолання. На початку використовується методика «Діагностика конфліктного стилю», під час якої учасники визначають свій тип поведінки у конфлікті. Вправа «Сценарії конфлікту» допомагає моделювати різні соціальні ситуації та відпрацьовувати стратегії вирішення проблем. Гра «Розділи ролі» передбачає імітацію ролей «ініціатор конфлікту», «медіатор», «спостерігач», що формує навички емпатії та стратегічного планування дій. Використовується вправа «Ланцюжок рішень», де підлітки аналізують послідовність дій у конфліктній ситуації. Тренер демонструє приклади «Помилкових рішень», щоб учасники могли усвідомити наслідки деструктивних стратегій. Гра «Рольова адаптація» моделює зміни ролей для розвитку гнучкості поведінки. Використовується метод «Візуалізація результатів», коли підлітки уявляють наслідки різних дій у конфлікті. Застосування ігор, рольових моделей і практичних завдань дає змогу ефективно закріплювати навички конструктивної поведінки.

Заняття 4 на тему «Слово замість кулака» спрямоване на формування у підлітків навичок контролю вербальної агресії та усвідомленого використання

мови під час конфліктів. Початок заняття передбачає інтерактивну бесіду «Що таке вербальна агресія?», де учасники висловлюють власні асоціації та приклади з повсякденного життя. Далі застосовується рольова гра «Конфлікт у класі», де підлітки відпрацьовують навички спокійного реагування на провокації. Вправа «Синоніми замість образ» стимулює розвиток словникового запасу та контроль емоцій. Метод «Рефлексія у парі» допомагає учасникам аналізувати власні реакції на висловлювання інших. Гра «Вербальний ринг» моделює ситуації суперечки, де потрібно уникати образ і критики. Вправа «Заміни слово на дію» стимулює відпрацювання альтернативної поведінки. Використовується гра «Сцена із життя», де підлітки імітують справжні соціальні ситуації та шукають безпечні вербальні реакції. Вправа «Альтернатива конфлікту» розвиває здатність прогнозувати наслідки своїх слів. Використання візуальних схем «До – після» допомагає підліткам оцінити прогрес у контролі мови. Завершується заняття визначенням особистих стратегій контролю вербальної агресії.

Заняття 5 на тему «Шлях до співпраці» спрямоване на розвиток у старших підлітків умінь працювати у команді, будувати взаємодопомогу та розвивати колективні стратегії поведінки. Початок заняття передбачає вправу «Колективна мета», де учасники визначають спільну мету на заняття. Використовується гра «Будуємо міст», де підлітки у групах створюють спільну конструкцію, узгоджуючи дії. Вправа «Ролі в команді» допомагає визначити сильні сторони кожного учасника та оптимально розподілити обов'язки. Метод «Обговорення помилок» спрямований на аналіз труднощів у взаємодії та пошук рішень. Використовується гра «Лабіринт співпраці», де група проходить завдання разом, уникаючи конфліктів і перешкод. Використовується вправа «Коло довіри», де підлітки висловлюють підтримку одне одному і навчаються довіряти. Гра «Командний пінг-понг» стимулює швидку комунікацію та уважність до дій партнерів. Вправа «Розподіл ресурсів» тренує навички компромісу та спільного планування. Метод «Сценарії конфліктів» моделює ситуації, де група шукає оптимальне рішення без агресії. Вправа «Синхронні дії» формує вміння координувати власні дії з діями інших. Метод «Групова оцінка» допомагає

підліткам аналізувати власний внесок у колективну роботу. Завершується заняття визначенням власних стратегій ефективної командної роботи.

Заняття 6 на тему «Сила емпатії» спрямоване на розвиток у підлітків емпатії, уміння розпізнавати та враховувати емоційний стан інших людей у різних соціальних ситуаціях. Початок заняття передбачає вправу «Емоційне дзеркало», де учасники повторюють міміку та жести партнера для розпізнавання емоцій. Використовується гра «Емоційний детектив», де підлітки визначають емоції на відеосценах або в усних описах ситуацій. Вправа «Щоденник емпатії» допомагає фіксувати спостереження за емоційними станами оточуючих у реальному житті. Метод «Парні інтерв'ю» дає змогу підліткам ставити питання, щоб зрозуміти відчуття іншого. Гра «Рольова симуляція» моделює складні соціальні ситуації та тренує здатність передбачати реакції оточуючих. Вправа «Міні-сцени» передбачає імпровізаційні постановки для відпрацювання емпатії. Метод «Групова дискусія» спрямований на аналіз мотивів та емоцій персонажів у різних ситуаціях. Гра «Секретний лист» тренує навички розпізнавання емоцій через текстові або усні повідомлення. Використовується вправа «Побудова емпатійного діалогу», де учасники тренують м'яке та підтримуюче спілкування.

Заняття 7 на тему «Твій вибір» спрямоване на розвиток у підлітків здатності приймати обґрунтовані та усвідомлені рішення в різних соціальних і емоційних ситуаціях. На початку заняття застосовується гра «Ситуаційний вибір», де підлітки отримують сценарії конфліктів і обирають можливі варіанти дій. Використовується вправа «Аналіз наслідків», де учасники передбачають короткострокові та довгострокові наслідки рішень. Метод «Групова дискусія» допомагає обговорювати переваги та недоліки обраних стратегій. Вправа «Дерево рішень» стимулює логічне планування і критичне мислення. Вправа «Відображення вибору» сприяє розвитку саморефлексії та усвідомлення власних мотивацій. Гра «Рольові сценарії» дає змогу відпрацьовувати різні соціальні ролі та приймати рішення в умовах обмеженого часу. Метод «Карта рішень» допомагає структуровано оцінювати варіанти дій і прогнозувати їх наслідки. Гра «Емоційний баланс» тренує уміння враховувати емоційний стан інших під час прийняття рішень. Вправа «Контроль імпульсу» формує навичку стримування

емоційних реакцій при ухваленні рішень. Завершується заняття підсумковим обговоренням досвіду та визначенням особистих стратегій прийняття рішень.

Заняття 8 на тему «Я у конфлікті» спрямоване на розвиток у підлітків навичок конструктивного реагування на конфлікти, а також розпізнавання провокативних ситуацій та керування власними емоційними реакціями. Початок заняття передбачає вправу «Сценарії конфліктів», де підлітки отримують опис ситуацій і моделюють свої дії. Використовується гра «Конфліктні ролі», де учасники обирають позиції різних сторін конфлікту та шукають шляхи конструктивної взаємодії. Метод «Групова рефлексія» дає змогу обговорювати внутрішні переживання та емоційні реакції під час моделювання. Гра «Емоційна карта» тренує розпізнавання емоцій у партнерів по конфлікту. Вправа «Контроль реакції» тренує стримування імпульсивних дій. Гра «Рольова зміна» дає змогу підліткам побачити ситуацію з іншої перспективи. Використовується вправа «Розбір кейсів» для аналізу реальних конфліктних ситуацій у школі та поза її межами. Завершується заняття обговоренням прогресу підлітків та формуванням у них правил конструктивної поведінки у конфлікті.

Заняття 9 на тему «Контроль поведінки» орієнтоване на формування навичок самоконтролю та стримування імпульсивних емоційних реакцій у різних соціальних ситуаціях. Початок заняття передбачає вправу «Імпульс під контролем», де підлітки аналізують власні типові реакції на провокації. Використовується гра «Червоне світло, зелене світло», що тренує терпіння та затримку дії. Метод «Аналіз тригерів» дає змогу визначити ситуації, що провокують агресивну поведінку. Вправа «Моделювання реакцій» відпрацьовує альтернативні способи реагування на стрес. Вправа «Стриманий діалог» тренує комунікацію без емоційних спалахів. Використовується вправа «Щоденник самоконтролю» для фіксації власних успіхів та труднощів. Гра «Емоційний марафон» тренує витримку протягом тривалого завдання. Метод «Аналіз успіхів» мотивує до постійного вдосконалення самоконтролю. Гра «Секундна пауза» тренує коротку затримку перед реакцією. Завершується заняття обговоренням досягнень та стратегій подальшого розвитку самоконтролю.

Заняття 10 на тему «Діалог замість суперництва» спрямоване на формування у підлітків навичок конструктивного діалогу, розвитку емпатії та вміння знаходити компроміс у міжособистісних ситуаціях. Початок заняття передбачає вправу «Відкритий мікрофон», де учасники висловлюють власну точку зору без перебивань. Гра «Сценарії рішень» моделює реальні конфліктні ситуації, де підлітки шукають ефективні стратегії виходу з конфлікту. Вправа «Рольові постановки» дає змогу відпрацювати різні стилі комунікації та оцінити наслідки вибору поведінки. Метод «Групова рефлексія» сприяє аналізу та обговоренню результатів взаємодії. Вправа «Емоційна інтерпретація» допомагає розпізнавати емоції і наміри співрозмовника. Вправа «Пошук спільного» сприяє розвитку вміння шукати точки дотику та компромісні рішення. Метод «Аналіз конфліктів» допомагає систематизувати помилки і успішні стратегії комунікації. Вправа «Створення правил комунікації» формує внутрішні норми ефективного діалогу. Метод «Ситуативна імпровізація» активізує швидке прийняття рішень у міжособистісних ситуаціях. Вправа «Міні-дебати» розвиває у підлітків навички аргументації та конструктивного спору. Вправа «Переговорна симуляція» дає змогу моделювати процес досягнення домовленостей. Вправа «Контроль невербальної комунікації» навчає відстежувати жести, міміку та інтонацію. Нарешті, вправа «Особистий план комунікації» дає змогу учасникам визначити власні цілі щодо розвитку конструктивного діалогу та застосування навичок компромісу у повсякденному житті.

Отже, програма подолання деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці базується на інтеграції ідей таких теоретичних підходів, як: активного соціально-психологічного навчання, теорії фрустрації-агресії, гуманістичної психології, когнітивно-поведінкової терапії. Її практична реалізація у формі соціально-психологічного тренінгу із застосуванням ігор, вправ, дискусій і групової роботи забезпечує можливість комплексного впливу на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості підлітка, сприяючи формуванню конструктивних стратегій поведінки та позитивної соціалізації. Запропонована програма сприяє формуванню у старших підлітків навичок усвідомленого контролю поведінки, розвитку емпатії, а також здатності до

конструктивного діалогу та досягнення компромісу в соціальних і конфліктних ситуаціях. Використання різноманітних методик, таких як рольові ігри, дискусії, вправи на активне слухання та аналіз ситуацій, забезпечує комплексний підхід до подолання проявів деструктивної поведінки у старших підлітків.

3.2. Психологічні рекомендації учителям, батькам та школярам щодо подолання прояву деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці

Успішне подолання деструктивної поведінки старших підлітків неможливе без узгоджених дій усіх учасників освітнього та виховного процесу, адже саме взаємодія школи, сім'ї та самого учня визначає ефективність профілактики і корекції негативних проявів. В умовах зростання соціальних викликів підлітки потребують не лише контролю, а й розуміння, підтримки та конструктивного спрямування власної активності, що вимагає використання спеціально розроблених психологічних рекомендацій. Тому виникає необхідність обґрунтування комплексу порад і стратегій для вчителів, батьків та школярів, які враховують вікові та соціально-психологічні особливості розвитку підлітка, допомагають знижувати рівень конфліктності, формувати позитивні моделі поведінки та забезпечувати гармонійний особистісний розвиток.

Охарактеризуємо низку психологічних рекомендацій для учителів щодо подолання проявів деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці.

1. Учителям необхідно систематично формувати у старших підлітків навички емоційної саморегуляції, що передбачає усвідомлення власних емоцій та здатність до їх контролю. Використання спеціалізованих вправ, таких як «Компас емоцій», допомагає підліткам ідентифікувати та аналізувати власні емоційні реакції у стресових ситуаціях. У процесі навчання варто пояснювати учням механізми виникнення негативних емоцій, їх вплив на поведінку та міжособистісні стосунки. Вчитель може моделювати конкретні конфліктні ситуації і демонструвати правильні способи реагування, надаючи зворотний зв'язок. Регулярне обговорення емоційних станів допомагає підліткам

усвідомити, що агресивні реакції не конструктивні. Важливо використовувати індивідуальний підхід, враховуючи психологічні особливості кожного учня. Під час проведення занять слід акцентувати увагу на практичному застосуванні технік самоконтролю, таких як глибоке дихання чи короткі паузи перед дією.

2. Учителям слід забезпечити у класі психологічну безпеку, де підлітки можуть висловлювати свої думки без страху осуду чи покарання. Важливо формувати культуру поваги до особистості кожного учня, демонструючи позитивні моделі поведінки. Педагог повинен активно запобігати агресивним та дискримінаційним проявам, втручаючись у ситуації конфлікту конструктивно. Необхідно впроваджувати правила поведінки, які обговорюються і приймаються колективом, щоб підлітки відчували власну відповідальність. Вчитель може організовувати дискусійні групи та інтерактивні заняття, що сприяють розвитку співпраці і взаємоповаги. Важливо підтримувати емоційний клімат, де помилки розглядаються як можливість для навчання, а не як привід для покарання. У навчальний процес варто включати вправи на розвиток емпатії та взаєморозуміння, наприклад, рольові ігри та кейсові ситуації.

3. Учителям необхідно навчати підлітків конструктивним стратегіям вирішення конфліктів, що включає вміння слухати, аргументувати власну позицію і знаходити компроміс. Доцільно використовувати ігри на моделювання конфліктних ситуацій, наприклад, «Конфлікт без шкоди» або «Я у конфлікті». Підлітки повинні вчитися відокремлювати особисте від проблемного, концентруючись на предметі суперечки, а не на емоційних атаках. Вчитель може проводити парні або групові дискусії, де учні відпрацьовують різні стратегії поведінки у контрольованому середовищі. Важливо аналізувати наслідки різних підходів до вирішення конфлікту та обговорювати їх з учнями.

4. Учителям важливо звертати увагу на словесні прояви агресії підлітків і навчати їх альтернативним способам вираження емоцій. Використання вправи «Слово замість кулака» дає змогу підліткам перетворювати негативні емоції на конструктивне спілкування. У класі можна організовувати практику «Активного слухання», де учні тренуються слухати без перебивань і формулювати відповідь без агресії. Регулярні вправи на розвиток вербальної культури сприяють

формуванню контролю над емоційними спалахами. Педагог може моделювати приклади конфліктів і демонструвати альтернативні шляхи їх вирішення.

5. Учителям слід впроваджувати вправи на розвиток співпраці, наприклад, гру «Шлях до співпраці», де учні виконують завдання колективно, координуючи дії. Ці вправи сприяють розвитку відповідальності, комунікаційних навичок та усвідомлення взаємозалежності. Вчитель може організовувати проєктну роботу, що потребує спільного планування і розподілу обов'язків. Підлітки вчать враховувати інтереси інших і знаходити компромісні рішення. Регулярне обговорення процесу співпраці зміцнює взаєморозуміння та емпатію. Педагог повинен стимулювати позитивну оцінку успіхів колективу.

6. Учителям слід активно впроваджувати вправи на розвиток емпатії, наприклад, гру «Сила емпатії», де учні аналізують емоції партнерів у змодельованих ситуаціях. Підлітки повинні навчитися розпізнавати емоції інших людей, їхні потреби та мотиви. Вчитель може використовувати кейсові методи та обговорення конкретних ситуацій, щоб розвивати навички співпереживання. Рефлексія після ігор допомагає усвідомити вплив власної поведінки на оточуючих. Важливо заохочувати учнів до взаємної підтримки, конструктивного реагування. Практика «Парна дискусія» дає змогу відпрацювати уважне слухання та розуміння точки зору іншого. Використання творчих завдань, складання історій або рольових сцен, допомагає підліткам відчувати емоційний стан іншого.

7. Учителям доцільно включати вправи на розвиток усвідомленого прийняття рішень, наприклад, гру «Твій вибір», де підлітки аналізують можливі наслідки різних дій у складних соціальних ситуаціях. Це дає змогу розвивати відповідальність за власну поведінку та прогнозувати її вплив на оточення. Вчитель може моделювати проблемні ситуації, пропонуючи учням обирати оптимальні стратегії дій та обговорювати їхні рішення в групі. Важливо проводити рефлексію після виконання вправ, допомагаючи підліткам оцінювати наслідки своїх виборів. Регулярне використання подібних вправ сприяє зниженню імпульсивності та агресивних реакцій. Педагог повинен заохочувати підлітків до аналізу альтернатив і вибору конструктивних рішень.

8. Учителям рекомендується використовувати методи моделювання соціальних і конфліктних ситуацій, як у вправі «Я у конфлікті». Підлітки відпрацьовують різні способи реагування на провокації, суперечки та незгоди. Вчитель може розігравати сценки або пропонувати учням моделювати власні сценарії взаємодії з однолітками. Обговорення результатів моделювання дає змогу учням усвідомити наслідки неконтрольованої агресії. Педагог заохочує учнів знаходити конструктивні шляхи вирішення конфліктів та співпрацювати для досягнення спільної мети. Важливо формувати навички прогнозування наслідків власних дій і розуміння емоційної реакції оточення.

9. Учителям слід систематично проводити заняття, спрямовані на розвиток самоконтролю, наприклад, вправу «Контроль поведінки». Підлітки вчаться ідентифікувати ситуації, що провокують імпульсивні реакції, і застосовувати методи стримування емоцій. Вчитель може використовувати техніки дихання, паузи перед відповіддю, а також рольові ігри для практичного відпрацювання навичок. Регулярне обговорення результатів вправ сприяє рефлексії та усвідомленню власних емоційних станів. Педагог надає зворотний зв'язок, підкреслюючи позитивні зміни і конструктивні стратегії поведінки.

10. Учителям доцільно проводити заняття, спрямовані на розвиток навичок конструктивного спілкування, наприклад, вправу «Діалог замість суперництва». Підлітки вчаться висловлювати власну позицію, слухати співрозмовника та знаходити компромісні рішення. Використання вправи «Відкритий мікрофон» дає змогу учням без перебивань висловлювати думки, що формує у них навички терпимості та уваги до іншої людини. Регулярне повторення цих вправ зміцнює навички соціальної адаптації та самоконтролю. Вчитель має заохочувати учнів до використання конструктивних стратегій у повсякденному житті.

Охарактеризуємо низку психологічних рекомендацій для батьків щодо подолання проявів деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці.

1. Батькам слід формувати в родині атмосферу емоційної безпеки, де підліток може вільно висловлювати свої думки та почуття без страху засудження чи покарання. Важливо демонструвати терпіння та прийняття, показуючи, що будь-які емоції є нормальними, але слід навчитися їх контролювати. Регулярне

обговорення емоційних станів сприяє розвитку емоційної грамотності та саморегуляції. Підліток має бачити приклад конструктивного вирішення конфліктів і здорового вираження агресії. Батьки можуть використовувати спільні вправи на визначення емоцій, наприклад, «Компас емоцій», де разом з дитиною аналізуються її переживання. Важливо уникати критики або глузувань під час висловлення почуттів, щоб не провокувати закритість.

2. Батьки мають бути моделлю конструктивної поведінки у повсякденному житті, демонструючи вміння вирішувати конфлікти без агресії. Підліток спостерігає за реакціями дорослих і наслідує їхні способи взаємодії з іншими. Важливо показувати, як висловлювати емоції вербально, зберігаючи повагу до співрозмовника. Батьки можуть застосовувати метод «Парна дискусія», моделюючи ситуації, де обговорюються спірні питання без емоційного тиску. Регулярне обговорення помилок і способів їх подолання формує в дитини критичне мислення та здатність до самокорекції. Важливо пояснювати підлітку наслідки різних стратегій поведінки, щоб він усвідомлював вплив своїх дій.

3. Батьки повинні разом з підлітком визначити чіткі межі дозволеної поведінки та наслідки їх порушення. Обговорення правил має відбуватися у спокійній, конструктивній формі, без залякування чи приниження. Важливо пояснювати причини встановлення правил, їх значення для безпеки і гармонії у родині. Підліток має розуміти логіку заборон і вчитися приймати їх як обґрунтовані, а не довільні. Батьки можуть використовувати вправу «Твій вибір», обговорюючи альтернативні дії і наслідки.

4. Батькам слід стимулювати підлітка аналізувати власні емоційні реакції та поведінку, використовуючи методики ведення «Щоденника емоцій». Це дає змогу усвідомлювати причинно-наслідкові зв'язки між емоціями і вчинками. Обговорення щоденних записів у родині формує здатність до самоконтролю та прогнозування наслідків дій. Батьки можуть використовувати ігрові вправи «Компас емоцій», щоб навчити підлітка визначати і називати власні емоції. Важливо підтримувати дитину під час аналізу помилок та допомагати шукати конструктивні альтернативи. Регулярна саморефлексія сприяє розвитку критичного мислення і зниженню агресивних проявів.

5. Батьки повинні сприяти розвитку у підлітка навичок ефективного діалогу і компромісу. Використання вправ «Діалог замість суперництва» і «Відкритий мікрофон» допомагає підлітку вчитися висловлювати думки спокійно і слухати співрозмовника. Важливо моделювати різні конфліктні ситуації, де підліток може практикувати вербальне вираження емоцій без агресії. Батьки можуть обговорювати альтернативні способи вирішення суперечок і підкреслювати позитивні результати конструктивних дій. Таке регулярне практикування спільного прийняття рішень у родині допомагає формувати здатність до співпраці та взаєморозуміння. Підліток повинен усвідомлювати важливість компромісу і готовність йти на поступки, зберігаючи власні межі.

6. Батькам рекомендується залучати підлітка до спільних соціальних дій, гуртків, спортивних секцій та волонтерських проєктів. Це дає змогу реалізувати енергію у конструктивних формах і розвивати навички співпраці. Важливо підкреслювати значення командної роботи, взаємодопомоги та спільної відповідальності. Підліток отримує досвід вирішення конфліктів у безпечному середовищі та навчання конструктивним стратегіям. Використання ігор «Шлях до співпраці» і вправ на командні рішення стимулює розвиток соціальної компетентності. Батьки можуть обговорювати успіхи підлітка і разом з ним аналізувати труднощі у взаємодії з іншими.

7. Батькам важливо формувати систему позитивних заохочень підлітка за конструктивну поведінку та чітко визначати наслідки за прояви деструктивної поведінки. Заохочення повинно бути своєчасним, конкретним і зрозумілим для підлітка, щоб він відчував кореляцію між діями та результатами. Важливо пояснювати підлітку, які саме дії є прийнятними і чому, і навпаки – що негативно впливає на відносини та репутацію. Система наслідків повинна бути послідовною та передбачуваною, без проявів імпульсивного покарання. Батьки можуть використовувати «правило вибору», де підліток самостійно обирає, яку поведінку демонструвати в складних ситуаціях, аналізуючи можливі наслідки.

8. Батьки повинні навчати підлітка методам самоконтролю, релаксації та подолання стресових ситуацій. Використання дихальних вправ, медитацій або коротких фізичних занять допомагає знижувати емоційну напругу. Підліток має

усвідомлювати власні тригери деструктивної поведінки і вчитися їх уникати або реагувати конструктивно. Батьки можуть разом із підлітком практикувати вправи «Контроль поведінки», що тренують затримку імпульсивних реакцій та усвідомлене прийняття рішень. Регулярні обговорення успіхів і невдач у самоконтролі сприяють розвитку саморефлексії. Важливо пояснювати, що контроль над емоціями – це не придушення, а вміння керувати поведінкою.

9. Батьки повинні створити умови для регулярного відкритого діалогу з підлітком, де він може без страху виражати свої думки та емоції. Використання вправ «Відкритий мікрофон» і «Активне слухання» дає змогу дитині відчувати, що її почуття важливі. Важливо навчати підлітка висловлювати свою незгоду конструктивно, без образ і насильства. Батьки повинні практикувати активне слухання, перефразування та уточнення сказаного, щоб підліток відчував розуміння і підтримку. Регулярне обговорення повсякденних ситуацій формує навички конструктивного вирішення конфліктів.

10. Батькам слід розвивати у підлітка здатність розуміти емоції інших людей і враховувати їхні потреби. Використання вправ «Сила емпатії» та рольових ігор дає змогу підлітку практикувати виявлення співчуття і допомоги. Обговорення життєвих ситуацій допомагає підлітку усвідомлювати наслідки власних дій для оточуючих. Важливо пояснювати цінність взаємної підтримки та взаємоповаги у відносинах. Регулярне обговорення емоційних станів інших людей формує соціальну чутливість і зменшує прояви агресії.

Охарактеризуємо низку психологічних рекомендацій для старших підлітків щодо подолання проявів деструктивної поведінки.

1. Підлітку важливо навчитися усвідомлювати власні емоції та те, як вони впливають на поведінку. Необхідно аналізувати, у яких ситуаціях виникає агресія, негативізм або імпульсивність, і які події або люди можуть провокувати ці реакції. Ведення щоденника емоцій або коротких нотаток про власні реакції допомагає виявити закономірності і контролювати їх. Практика «Компас емоцій» або вправи на самоаналіз дає змогу підлітку краще розуміти себе і свої реакції. Важливо усвідомлювати, що контроль над емоціями – це навичка, яка

розвивається поступово, а не миттєвий результат. Постійний аналіз власної поведінки формує самокритичність і здатність приймати відповідальні рішення.

2. Підліткам слід навчатися контролювати свої імпульсивні реакції у стресових і конфліктних ситуаціях. Вправи «Контроль поведінки» допомагають затримувати миттєві емоційні спалахи і вибирати більш конструктивні дії. Використання дихальних технік і коротких фізичних вправ знижує напругу та сприяє концентрації уваги. Підліток повинен практикувати метод «пауза перед дією», коли перед відповіддю або вчинком робиться короткий перервний момент для оцінки наслідків. Навчання самоконтролю сприяє зменшенню агресивності та конфліктності у взаємодії з однолітками і дорослими. Важливо, щоб підліток усвідомлював зв'язок між емоціями і фізіологічними реакціями тіла.

3. Школярам необхідно навчитися ідентифікувати ситуації, що можуть призвести до конфлікту або емоційного зриву. Вправа «Я у конфлікті» допомагає моделювати подібні ситуації і розробляти стратегії конструктивної поведінки. Важливо аналізувати мотиви інших людей і прогнозувати їхні дії, щоб уникати ескалації конфлікту. Підліток повинен розуміти власні тригери і сигнали, що передують агресивній реакції. Практика конструктивної дистанції та вибору часу для обговорення складних питань знижує ризик негативних наслідків.

4. Старші підлітки мають оволодіти навичками ефективного вирішення конфліктів без шкоди для себе та оточуючих. Вправа «Конфлікт без шкоди» дає змогу відпрацьовувати різні стратегії поведінки, включаючи компроміс, співпрацю та пошук взаємовигідних рішень. Метод «Парна дискусія» сприяє розвитку аргументації, слухання і взаєморозуміння. Підліток вчиться оцінювати наслідки кожної стратегії і вибирати оптимальний варіант. Важливо навчати підлітка сприймати конфлікти як можливість для розвитку комунікаційних навичок. Постійне відпрацювання конструктивних стратегій формує у підлітка впевненість у власних соціальних здібностях.

5. Підлітки повинні розуміти емоції та потреби інших людей, що сприяє зниженню конфліктності і агресивності. Вправи «Сила емпатії» допомагають відпрацьовувати здатність ставати на місце іншої особи. Метод рольових ігор стимулює усвідомлення наслідків власних дій для оточуючих. Важливо навчати

підлітка слухати без оцінки та надавати конструктивний зворотний зв'язок. Підліток розвиває здатність враховувати думки, почуття та потреби однолітків і дорослих. Постійна практика емпатії сприяє зниженню проявів вербальної та фізичної агресії. Розвиток соціальної чутливості покращує міжособистісні відносини у колективі. Формування емпатії зміцнює почуття відповідальності.

6. Підлітку слід навчитися аналізувати можливі наслідки власних вчинків і приймати рішення свідомо. Вправа «Твій вибір» дає змогу відпрацьовувати планування поведінки у складних ситуаціях. Метод «Аналіз альтернатив» допомагає оцінювати ризики та вигоди різних дій. Підліток вчиться зважувати власні емоції і мотиви перед дією. Усвідомлене прийняття рішень зменшує імпульсивність і деструктивні прояви. Також важливо практикувати регулярний самоаналіз і рефлексію. Підліток розвиває здатність контролювати емоції в стресових ситуаціях.

7. Підлітку необхідно навчитися керувати словами та висловлюваннями, щоб уникати конфліктних ситуацій. Вправа «Слово замість кулака» тренує заміну агресивних висловлювань на конструктивні. Метод «Розширене висловлення» допомагає формулювати думки чітко, без емоційного забарвлення. Підліток вчиться слухати співрозмовника і відповідати зважено. Постійна практика контролю мови зменшує ризик емоційних спалахів. Використання рольових ігор демонструє наслідки неконтрольованої мови. Підліток продовжує відпрацьовувати альтернативні способи вираження емоцій без агресії.

8. Підлітки повинні навчитися працювати у групі та підтримувати однолітків у спільних завданнях. Вправа «Шлях до співпраці» тренує взаємодію, розподіл ролей і відповідальності у команді. Метод «Рольове делегування» дає змогу практикувати планування та координацію спільної діяльності. Підліток розвиває вміння висловлювати свої пропозиції, слухати інших і враховувати їхні думки. Вправи на спільне прийняття рішень формують відповідальність за результати колективної роботи. Підлітки вчаться вирішувати суперечності у команді конструктивно, без агресії.

9. Підліток повинен навчитися прогнозувати розвиток різних соціальних сценаріїв та обирати конструктивні стратегії поведінки. Вправа «Я у конфлікті»

дає змогу відпрацьовувати поведінку у змодельованих ситуаціях, де можуть проявлятися агресія та негативізм. Метод «Соціальна перспектива» допомагає оцінювати мотиви та емоційні стани інших учасників взаємодії. Підліток практикує різні варіанти реагування на провокації та складні емоційні ситуації. Рольові ігри демонструють наслідки непродуманої поведінки та надають можливість коригувати власні реакції. Підліток формує здатність контролювати власні емоції і стримувати агресивні спалахи.

10. Підлітки повинні навчитися керувати своїми імпульсами, щоб уникати деструктивної поведінки. Вправа «Контроль поведінки» тренує вміння робити паузу перед дією та оцінювати наслідки. Метод «Дихальні паузи» знижує емоційну напруженість і допомагає відновити рівновагу. Підліток практикує послідовність дій і розробку альтернативних стратегій поведінки. Використання вправ типу «Тренування терпіння» формує витримку і здатність відтермінувати задоволення потреб. Постійне застосування цих методик зменшує частоту агресивних спалахів і негативізму. Підліток вчиться аналізувати власні емоційні стани та контролювати реакції. Підліток усвідомлює зв'язок між емоціями, поведінкою та соціальними наслідками. Така практика допомагає уникати конфліктних ситуацій та підтримувати гармонійні стосунки з однолітками.

Отже, психологічні рекомендації, розроблені для вчителів, батьків та школярів, становлять комплексну систему психологічного впливу, спрямованого на подолання проявів деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці. Вони не лише пропонують конкретні стратегії взаємодії, а й формують у всіх учасників нове бачення проблеми – як багатофакторного явища, що потребує співпраці та взаємної відповідальності. Сукупність запропонованих порад є важливим інструментом профілактики деструктивних форм поведінки, оскільки передбачає системний підхід: від індивідуального самоконтролю до гармонізації стосунків у колективі та родині. Кожна група учасників освітнього процесу отримує чіткі орієнтири, які у комплексі утворюють єдине поле психолого-педагогічної підтримки для старшого підлітка.

ВИСНОВКИ

Проведене у кваліфікаційній роботі теоретичне обґрунтування й емпірична перевірка соціально-психологічних особливостей прояву деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці дали змогу зробити такі висновки.

1. Проведено теоретичний аналіз основних наукових підходів до вивчення проявів деструктивної поведінки у зарубіжній та вітчизняній психології. Показано, що така поведінка виступає як сукупність дій, учинків або реакцій особистості, які спрямовані на руйнування, порушення або підрив гармонії у власному житті чи в міжособистісних відносинах, що призводить до негативних наслідків як для самої людини, так і для її соціального оточення. Вона може проявлятися у формі гетероагресії (словесні образи, фізичне насильство, булінг, вандалізм); у вигляді аутоагресії (самопошкодження, шкідливі звички, а також суїцидальні думки чи спроби); через асоціальні та девіантні дії (порушення норм і правил, правопорушення, прогули, зловживання психоактивними речовинами). Зарубіжні дослідження акцентують увагу на психоаналітичних, поведінкових, когнітивних, соціально-психологічних моделях, розглядаючи деструктивну поведінку як результат внутрішніх конфліктів, порушень саморегуляції, навчання негативним моделям або соціального впливу групи. Вітчизняна психологія підкреслює роль соціальних та культурних детермінант, включаючи сім'ю, освітнє середовище та нормативні установки. Інтеграція цих підходів забезпечує цілісне розуміння феномену деструктивної поведінки особистості.

2. Розкрито вікові передумови прояву деструктивної поведінки у підлітковому віці, які обумовлені комплексом фізіологічних, психологічних, соціальних та морально-етичних факторів, що формують специфічні умови для виникнення ризикових, агресивних та девіантних моделей. Фізіологічні зміни та гормональна перебудова підвищують збудливість нервової системи, тоді як прагнення до автономії і незалежності стимулює підлітків до самостійних рішень, інколи ризикових дій. Пошук ідентичності та самоствердження визначає активну протидію авторитетам та експериментування з межами дозволеного, а підвищена емоційна лабільність посилює нестійкість настрою й провокує

імпульсивні реакції. Незрілість механізмів саморегуляції ускладнює контроль імпульсів і емоцій, що створює умови для спонтанних деструктивних вчинків. Вплив однолітків та групових норм підсилює прагнення підлітка до прийняття в колективі, імітації поведінки авторитетних осіб, вплив негативних референтних груп, що часто проявляється у девіантних або агресивних діях. Конфлікти з батьками та педагогами, а також фрустрація через обмеження чи невідповідність очікуванням стимулюють протестну і агресивну поведінку підлітків.

3. Охарактеризовано соціально-психологічні чинники деструктивної поведінки в старших підлітків. Показано, що ці чинники відіграють важливу роль у формуванні деструктивної поведінки у старших підлітків, оскільки соціальне середовище значною мірою визначає моделі поведінки, способи взаємодії та механізми подолання внутрішніх конфліктів. Вплив однолітків та групових норм стимулює прагнення до визнання у колективі та наслідування авторитетних для підлітка осіб, іноді формуючи участь у негативних або девіантних практиках. Суспільні та культурні очікування, невідповідність між особистими цінностями підлітка та соціально прийнятими нормами, а також тиск щодо успішності, поведінки чи зовнішнього вигляду посилюють внутрішнє напруження та сприяють протестним реакціям. Конфлікти з дорослими виникають на ґрунті суперечності між потребою підлітка у автономії та очікуваннями батьків, педагогів або наставників, що може проявлятися у девіантній або агресивній поведінці. Низький рівень соціальної підтримки, відсутність уваги та розуміння з боку сім'ї, школи або соціального оточення посилює почуття самотності та незахищеності, тоді як контакт із негативними референтними групами надає підлітку моделі ризикових, агресивних або девіантних дій. Соціальна ізоляція та маргіналізація, маніпулятивні взаємини й психологічний тиск у колективі формують передумови для агресивних, пасивно-деструктивних або протестних реакцій. Усі ці чинники створюють складну систему умов, що сприяє прояву деструктивної поведінки у старших підлітків.

4. Емпірично досліджено психологічні особливості прояву деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці. Узагальнення результатів емпіричного дослідження за застосованими діагностичними методиками засвідчило

різноплановість проявів деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці. Згідно з методикою агресивності А. Басса – А. Даркі, найбільш вираженим виявом агресивності є негативізм (32%), далі – непряма агресія (28%), фізична агресія (22%) та вербальна агресія (18%), при цьому високий рівень агресії зафіксовано у 24% підлітків, середній – у 54%, низький – у 22%. Тест Т. Кілмана показав, що 53% підлітків тяжіють до неконструктивних стратегій поведінки у конфлікті (конкуренція – 18%, уникнення – 23%, пристосування – 23%), тоді як конструктивні виявлені у 47% респондентів (співробітництво – 24%, компроміс – 23%). Методика В. Бойка засвідчила, що підлітки мають виражені емоційні бар'єри: невміння керувати емоціями (високий рівень – 20%, середній – 42%), неадекватність емоційних проявів (22% – високий, 50% – середній), домінування негативних емоцій (64% – середній), а також небажання емоційного зближення (22% – високий, 56% – середній). За методикою Г. Айзенка у старших підлітків виявлено високий рівень агресивності (27%), тривожності (28%), середній рівень фрустрації (32%) та ригідність (12%). Загальний аналіз показав, що деструктивна поведінка у старших підлітків проявляється на високому рівні у 18% опитаних, на середньому – у 50%, а на низькому – у 32%, що підтверджує домінування середньої вираженості негативних тенденцій із наявними ризиками ескалації у деструктивні форми за несприятливих умов соціалізації.

5. Обґрунтовано програму подолання прояву деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці, а також відповідні психологічні рекомендації учителям, батькам та школярам. Показано, що програма подолання проявів деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці виступає ефективним інструментом психологічного впливу, спрямованого на гармонізацію у підлітків особистісного розвитку, формування навичок саморегуляції, конструктивної комунікації та соціальної адаптації. Її змістове наповнення, побудоване на поєднанні гуманістичного, когнітивно-поведінкового та соціально-навчального підходів, забезпечує цілісний вплив на емоційну, когнітивну й поведінкову сфери особистості підлітка. Практична реалізація програми через тренінгові заняття, рольові ігри та інтерактивні вправи дає змогу не лише коригувати негативні поведінкові прояви, а й створює умови для розвитку відповідальності,

емпатії, вміння приймати усвідомлені рішення та будувати продуктивні стосунки з оточенням, що у комплексі знижує ризик подальшої деструктивності та сприяє становленню зрілої й соціально відповідальної особистості. Реалізація такої програми сприяє створенню атмосфери психологічної безпеки, де підліток може вільно висловлювати власні почуття та отримувати конструктивний зворотний зв'язок. У перспективі програма може стати основою для формування стійких профілактичних стратегій у системі освіти, спрямованих на запобігання деструктивним проявам та розвиток позитивної поведінкової культури.

Психологічні рекомендації, розроблені для вчителів, батьків та самих школярів, становлять комплексну систему психолого-педагогічного впливу, спрямованого на подолання проявів деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці. Їхнє значення полягає у тому, що вони не лише пропонують конкретні стратегії взаємодії, а й формують у всіх учасників освітнього процесу нове бачення проблеми – як багатофакторного явища, що потребує співпраці та взаємної відповідальності. Рекомендації для вчителів акцентують увагу на створенні безпечного, толерантного та підтримувального середовища, що допомагає мінімізувати прояви агресії та конфліктності. Рекомендації для батьків зосереджені на побудові довірливих стосунків, розвитку емоційної близькості та підвищенні батьківської компетентності у питаннях виховання. Рекомендації для школярів спрямовані на формування у них саморегуляції, конструктивної комунікації, розвитку емпатії та здатності брати відповідальність за власні вчинки. Сукупність запропонованих порад є важливим інструментом профілактики деструктивних форм поведінки, оскільки передбачає системний підхід: від індивідуального самоконтролю до гармонізації стосунків у колективі та родині. Кожна група учасників освітнього процесу отримує чіткі орієнтири, які у комплексі утворюють єдине поле психологічної підтримки для підлітка.

Перспективами подальшого дослідження може стати цілеспрямована підготовка майбутніх фахівців-психологів до подолання прояву деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альтов Л.Д. Організація корекційної роботи з агресивними дітьми. *Практична психологія і соціальна робота*. 2017. № 7. С. 25-32.
2. Ар'єв Р.О. Причини агресивної поведінки дітей і підлітків. *Педагогіка і психологія*. 2010. №1. С. 94-100.
3. Бараннік В. А., Волянчук Н. Ю., Марченко В. М. Психодіагностика та психокорекція агресивності й тривожності : навч. посіб. Київ : КиМУ, 2008. 243 с.
4. Белей М. Д., Тодорів Л. Д. Основи діагностичної психології. Івано-Франківськ : Тіповіт, 2008. 296 с.
5. Білоус О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Чернігів : ЧНПУ ім. Тараса Шевченка, 2015. 308 с.
6. Бовть О. Б. Агресивні реакції та їх корекція у школярів : навч. посіб. Київ : Главник, 2011. 82 с.
7. Богданов С.О., Гірник А.М., Іванюк І.В. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.-метод. посіб. Київ : Пульсари, 2021. 282 с.
8. Бондарчук О.І. Психологія девіантної поведінки : курс лекцій. Київ : МАУП, 2016. 88 с.
9. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітка : монографія. Київ : НПУ ім. М. Драгоманова, 2003. 340 с.
10. Буряк Р.Л. Дослідження психологічного симптомокомплексу агресивних реакцій і шляхів їх корекції у школярів. *Вісник ХДУ*. 2009. Ч. 1. С. 160-164.
11. Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання інтернет-залежності підлітків : дис. ...канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2016. 242 с.
12. Варій М. Й. Психологія особистості. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
13. Вахоцька І.О. Психологічні особливості конфліктів між учителями та учнями. *Вісник ХНУ : Психологія*. 2018. Вип. 419. С. 38-44.

14. Використання інтерактивних методів у профілактиці ризикованої поведінки: метод. посіб. / за ред. Т. В. Журавель. Київ : ІЗМН, 2010. 168 с.
15. Вусковатова Т.П. Агресивні риси особистості неповнолітнього як передумови делінквентної поведінки. *Вісник Одеського університету внутрішніх справ*. 2019. № 2. С. 170-175.
16. Галян І. М. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2009. 464 с.
17. Дацько О., Боченкова В. Якименко В. Шкільна медіація : посібник. Черкаси : ЧОППО, 2019. 124 с.
18. Дем'янів І. І. Дослідження психологічних особливостей агресивної поведінки дітей і підлітків в навчальних закладах нового типу. *Нові педагогічні технології навчання і виховання*. 2013. Вип. 14. С. 105-107.
19. Дідківська Г. В. Сімейне неблагополуччя в системі детермінантів злочинності неповнолітніх в Україні: монографія. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2017. 206 с.
20. Довбенко Л. Ю. Проблеми психологічної діагностики агресивної поведінки дітей та підлітків. *Педагогіка і психологія*. 2019. № 3. С. 22-28.
21. Домова П.Г. Психокорекційна робота з попередження агресивності дітей і підлітків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2018. № 3. С. 3-8.
22. Драган А. О. Розвиток міжособистісних відносин учнів підліткового віку. *Науковий вісник МНУ ім. В. О. Сухомлинського*. 2015. №1 (48). С. 117-120.
23. Дрожжина Т.В. Конфлікти у школі : як навчитися швидко їх розв'язувати. Харків : Основа, 2010. 160 с.
24. Дроздов О.Ю. Соціально-психологічні фактори динаміки агресивної поведінки молоді : дис. ... канд. психол. наук. Чернігів, 2013. 225 с.
25. Дубровська Є. Насильство в школі : аналіз проблеми та допомога, якої потребують діти та вчителі у її розв'язанні. Київ : Інтертехнодрук, 2019. 235 с.
26. Дурманенко Є. А. Конфлікти в педагогічному процесі : монографія. Луцьк : Вежа, 2014. 287 с.

27. Єгорова Є. В. Психологічний аналіз причин конфліктної поведінки учнів та способи її подолання вчителем. *Конфлікти педагогічних системах*. Вінниця, 2017. Вип. 14. С. 340-342.
28. Жовта В. І. Психокорекційна робота з попередження агресивності дітей підліткового віку. *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. №1. С. 18-20.
29. Журавель Т., Іванюк І., Лехолетова М. Профілактика деструктивної поведінки підлітків. Київ : Буря, 2022. 144 с.
30. Замашкіна О. Проблема агресивності підлітків як соціально-психологічне явище сучасності. *Теоретичні і методичні аспекти соціальної діяльності: монографія* / відп. ред. Л. Данільчук, Л. Романовська. Хмельницький : Цюпак А., 2020. Т. 4. Розд. 2. С. 45-88.
31. Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти : навч.-метод. посібник / В. Л. Андрєєнкова, В. В. Байдик, Т. В. Войцях, О. А. Калашник. Київ : Нічога С.О., 2020. 196 с.
32. Запухляк О.З. Вплив акцентуацій характеру на агресивність у підлітковому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хмельницький, 2016. 20 с.
33. Зданевич А. В. Як живеться підлітку? : системне дослідження. *Гуманітарні науки*. 2012. № 2. С. 174-179.
34. Іванова В. В. Причини та форми агресивної поведінки у школярів. *Практична психологія і соціальна робота*. 2010. №5. С. 14-16.
35. Іванюк І., Соловійова В. Створення безпечного шкільного середовища: протокол безпеки при суїцидальній поведінці підлітків. *Молодь і ринок*. 2021. №7-8. С. 67-72.
36. Ісаєнко О. С. Принципи корекції агресивної поведінки у школярів. *Вісник Харківського національного ун-ту ім. В.Н. Каразіна : Серія «Психологія»*. 2015. №653. С. 74-79.
37. Кабанцева А. В., Корнєєва О. Л. Підтримка дитини в умовах емоційного напруження : навч.-метод. посібник. Київ : КВЦ, 2018. 136 с.
38. Каневський В. І. Суїцидологія в соціальній роботі : навч. посіб. Миколаїв : Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. 348 с.

- 39.Карабін Т. Психологічна природа агресії та її зв'язок з самореалізацією особистості. *Обрії*. 2019. № 1. С. 32-38.
- 40.Кириленко Т. С. Психологія : емоційна сфера особистості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
- 41.Коваль І. А. Учбові конфлікти : психологічні аспекти. Київ : ТЕКА, 2012. 64 с.
- 42.Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика : навчальний посібник. Київ : Ельга, Ніка-центр, 2004. 400 с.
- 43.Крайнюк В.М. Психологічні особливості проявів тривожності і агресивності у юнаків призовного віку : автореф. дис... канд. психол. наук. Київ, 2009. 22 с.
- 44.Кручек В. Психолого-педагогічні основи міжособистісного спілкування : навч. посіб. Київ : НАКККиМ, 2010. 187 с.
- 45.Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2006. 384 с.
- 46.Куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків, які навчаються: поширення й тенденції в Україні: за результатами дослідження 2019 року в рамках міжнародного проекту «Європейське опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин – ESPAD» / О. М. Балакірева, Д. М. Павлова, Н.-М. К. Нгуєн та ін. Київ : ОБНОВА КОМПАНІ, 2019. 214 с.
- 47.Кутішенко В. П., Ставицька С. О. Психологія розвитку та вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2012. 448 с.
- 48.Лобанова А. С., Калашнікова Л. В. Робота з підлітками-девіантами: соціологічний та психологічний аспекти : підручник. Київ : Каравела, 2017. 470 с.
- 49.Ложкін Г.В., Юрківський Є. В., Моначин І. Л. Практикум з конфліктології. Тернопіль : Воля, 2005. 168 с.
- 50.Лубенець І. Кібернасильство (кібербулінг) серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Національний юридичний журнал: теорія і практика*. 2016. № 3. С. 178-182.

- 51.Лящ О. М. Психологічна профілактика агресивних проявів в учнів професійно-технічних навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. псих. наук. Київ, 2006. 25 с
- 52.Максименко С.Д. Загальна психологія : підручник. Вінниця : Нова книга, 2004. 704 с.
- 53.Максимова Н.Ю. Психологія адиктивної поведінки : навч. посіб. Київ : Київський університет, 2002. 308 с.
- 54.Максимова Н. Ю., Мілютіна К. Л. Як порозумітися зі своїми дітьми (конфліктологія для батьків) : метод. розробки. Київ : Віпол, 2004. 217 с.
- 55.Мізерна О.О. Психологічні особливості прояву агресивності у дітей молодшого шкільного віку : дис... канд. психол. наук. Київ, 2015. 254 с.
- 56.Монастиршин К.О. Умови і фактори формування міжособистісних стосунків підлітків. *Проблеми гуманітарних наук*. Дрогобич : Вимір, 2012. Вип. 9. С. 88-98.
- 57.Мороз О.В. Спілкування підлітків : психологія розвитку. Харків : Х-прес, 2006. 112с.
- 58.Назарова Д. В. Психолого-педагогічне вирішення конфліктних ситуацій серед підлітків. *Вісник НТУУ КПІ. Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2010. Вип. 3. С. 163-167.
- 59.Найдьонова Л. А. Кібербулінг або агресія в Інтернеті: способи розпізнання і захист дитини : метод. рек. Вип. 4. Київ, 2011. 34 с.
- 60.Ніколаєва І.С. Діагностика конструктивної та деструктивної агресивності в підлітковому віці. *Вісн. Харк. нац. ун-ту. Сер. Психологія*. 2020. № 550, ч. 1. С. 174-176.
- 61.Омеляненко Л. Д. Психокорекційна робота з подолання агресивності дітей підліткового віку. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 3. С. 3-8.
- 62.Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : навч. посіб. Київ : Академія, 2015. 448 с.

- 63.Павелків В. Р. Система діагностики деструктивних мотивів осіб, включених в субкультурний простір. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2016. № III (33). С. 77-81.
- 64.Павелків В. Р. Специфіка прояву агресії та деструктивної поведінки в підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 30. С. 483-494.
- 65.Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
- 66.Павленко В. П. Фанатизм: історичні та соціальні корені. Суми : СумДУ, 2008. 184 с.
- 67.Петренко-Лисак А. О. Теоретико-методологічний аналіз соціальних рухливостей: флешмобу, буккросінгу та паркуру. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2011. № 12. С. 26-34.
- 68.Пірен М. І. Конфліктологія : підручник. Київ : МАУП, 2003. 360 с.
- 69.Подмазін С.І., Сибіль Є.І. Як допомогти підлітку з «важким» характером. Київ : Перспектива, 2006. 155 с.
- 70.Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2010. 352 с.
- 71.Полтавець В.І., Первий В.С., Жабокрицький С.В. Агресивна поведінка при розладах особистості : монографія. Дніпропетровськ : Арт-Пресс, 1998. 180 с.
- 72.Пономаренко Л. П. Особливості агресивності осіб, схильних до невротичних розладів (на прикладі підлітків) : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2007. 20 с.
- 73.Примуш М. В. Конфліктологія : навч. посіб. Київ : Професіонал, 2006. 282 с.
- 74.Психологічна енциклопедія : А-Я / авт.-упоряд. О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
- 75.Психологія вирішення конфліктів : навч. посіб. / за ред. В. О. Джелалі. Київ ; Харків : Р.И.Ф., 2006. 320 с.
- 76.Психологія суїциду : навч. посіб. / за ред. В. П. Москальця. Івано-Франківськ : Плай, 2002. 249 с.

- 77.Радчук В. М. Психологічні детермінанти конфліктної поведінки особистості : автореф. дис... канд. психол. наук. Київ, 2010. 20 с.
- 78.Роменець В. А., Маноха І. П. Історія психології ХХ століття : навч. посіб. Київ : Либідь, 1998. 992 с.
- 79.Савчин М. В. Соціальна психологія : навч. посіб. Дрогобич : Відродження, 2000. 274 с.
- 80.Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Академія, 2021. 376 с.
- 81.Сергеєва К. Профілактика агресивної поведінки підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації : автореф. дис. ... канд. псих. наук. Київ, 2016. 24 с.
- 82.Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
- 83.Соломатіна П.Б. Проблеми психологічної діагностики агресивної поведінки підлітків. *Педагогіка і психологія*. 2017. № 3. С. 22-28.
- 84.Сопрун І. Прояв агресивності в дітей підліткового віку, що виховуються в різних соціальних умовах. *Наука і освіта*. 2016. №5-6. С. 51-53.
- 85.Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика : підручник. Київ : Слово, 2013. 606 с.
- 86.Томчук С.М. Негативні психічні стани школярів та їх корекція : навч.-метод. посіб. Вінниця : ВСЕІ Ун-ту «Україна», 2005. 95 с.
- 87.Філіпов М. М. Психологія функціональних станів : навч. посіб. Київ : МАУП, 2016. 240 с.
- 88.Фройд З. Психологія несвідомого. Київ : Слово, 2012. 398 с.
- 89.Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика : навч. посіб. Харків : НТУ «ХП», 2018. 246 с.
- 90.Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2005. 640 с.
- 91.Шебанова С.Г. Профілактика та корекція агресивної поведінки засобами тренінгу спілкування : дис... канд. психол. наук. Київ, 2019. 212 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Заняття програми подолання прояву деструктивної поведінки у старшому підлітковому віці

Заняття 1

Тема. Конструктивна поведінка.

Мета: сформувати у підлітків розуміння конструктивної та деструктивної поведінки, розвинути усвідомленість власних дій та їх наслідків, навчити застосовувати конструктивні стратегії взаємодії.

Хід заняття

1. Організаційна частина

Педагог вітає учасників: «Доброго дня всім! Сьогодні ми почнемо серію занять, де будемо вчитися розпізнавати різні моделі поведінки та вибирати ті, що допомагають нам жити в мирі та злагоді з оточенням».

Вправа «Коло знайомств»: підлітки стають у коло, кожен називає своє ім'я і один позитивний вчинок тижня. Наприклад: «Я – Марія, минулого тижня допомогла молодшому братові з домашнім завданням». Педагог коментує: «Дуже добре, що ви помічаєте власні позитивні дії. Це перший крок до усвідомлення власної поведінки».

Далі гра «Очікування від заняття»: кожен учасник пише на картці, чого очікує від заняття. Після цього педагог читає кілька прикладів: «Я хочу навчитися контролювати свої емоції», «Я хочу менше сваритися з друзями». Потім учасники прикріплюють картки на дошку, педагог коментує: «Ці очікування допоможуть нам зрозуміти, які навички нам потрібно розвивати».

2. Основна частина

Психолог пропонує міні-лекцію: «Конструктивна поведінка – це спосіб взаємодії, який допомагає вирішувати проблеми без шкоди для себе та інших. Деструктивна поведінка – це дії, що завдають шкоди вам або іншим». Після цього проводиться інтерактивна вправа «Асоціативна карта»: учасники

називають слова, що асоціюються з конструктивною поведінкою, психолог записує їх на дошці.

Гра «Позитивний сценарій»: учасники діляться на пари, отримують картки з конфліктними ситуаціями: «Суперечка через гру на комп'ютері», «Розподіл обов'язків у команді», «Сварка через непорозуміння в чаті». Кожна пара складає сценарій конструктивної поведінки. Один учасник читає: «Я запропоную спокійно обговорити, хто що хоче робити, і разом знайдемо компроміс». Інший додає: «Якщо не домовимося, пропоную звернутися до дорослого». Психолог коментує: «Ви правильно підкреслили важливість діалогу та взаємоповаги».

Наступна вправа «Вибір дій»: психолог демонструє ситуацію: «Ваш друг образив вас у соцмережі». Підлітки обирають варіанти дій: відповісти лайкою, ігнорувати, спокійно обговорити. Потім учасники пояснюють вибір: «Я вибрав поговорити, бо хочу зберегти дружбу». Психолог заохочує: «Саме усвідомлений вибір дій показує конструктивну поведінку».

Гра «Моделювання ролей»: група поділяється на команди. Перша команда демонструє конфлікт між учнями через помилку в завданні, друга – як можна конструктивно вирішити конфлікт, використовуючи компроміс і діалог. Після презентацій психолог запитує: «Що вдалось? Що можна покращити?» Учасники обговорюють, вчаться оцінювати наслідки дій.

Вправа «Мої сильні сторони»: учасники записують на аркушах свої риси характеру, що допомагають діяти конструктивно: «Я вмію слухати», «Я не піддаюся гніву одразу». Потім діляться прикладами використання цих рис у житті. Психолог підкреслює: «Розуміння власних сильних сторін допомагає обирати конструктивні дії».

3. Рефлексія та підсумок

Вправа «Що я взяв із заняття?»: кожен підліток озвучує одну нову річ, яку дізнався, і як застосує це в житті. Наприклад: «Я зрозумів, що не треба відразу реагувати на образу, краще спокійно поговорити».

Далі психолог підсумовує заняття: «Сьогодні ми дізналися, що конструктивна поведінка – це усвідомлений вибір, який зберігає дружбу і

гармонію в групі. Ми навчилися моделювати ситуації та оцінювати наслідки своїх дій».

Вправа «Зворотний зв'язок»: учасники записують на картках, що сподобалося і що хотіли б змінити. Це допомагає коригувати наступні заняття. Психолог завершує: «Важливо пам'ятати, що навчання конструктивної поведінки – це процес, і кожен маленький крок має значення».

Заняття 2

Тема. Компас емоцій

Мета: розвинути у підлітків усвідомлення власних емоцій, навчити їх розпізнавати та контролювати емоційні стани у різних ситуаціях, підвищити рівень емоційної саморегуляції та самоконтролю.

1. Організаційна частина

Психолог вітає учасників: «Доброго дня! Сьогодні ми вчимося розуміти власні емоції та навчатися керувати ними. Адже емоції сильно впливають на наші дії та взаємодію з іншими».

Вправа «Емоційний бліц»: учасники по черзі називають одну емоцію, яку відчували протягом дня. Психолог коментує: «Дуже добре, що ви помічаєте власні переживання. Це перший крок до самоконтролю».

Гра «Колір настрою»: кожен підліток обирає кольоровий кружечок, який відображає його настрій сьогодні. Потім кожен пояснює свій вибір: «Жовтий – бо я почуваюсь енергійним і радісним», «Синій – трохи сумно». Психолог звертає увагу: «Розуміння настрою допомагає планувати свої дії та спілкування».

2. Основна частина

Психолог проводить коротку лекцію: «Емоції – це природні реакції на події та взаємодію з людьми. Важливо не тільки відчувати їх, а й усвідомлювати та керувати ними, щоб не завдавати шкоди собі та іншим».

Вправа «Компас емоцій»: учасники отримують картки з різними емоційними станами (радість, злість, страх, здивування). Підлітки повинні розташувати їх на «компасі», де північ – контрольовані емоції, південь –

неконтрольовані, схід – позитивні, захід – негативні. Психолог коментує: «Ви бачите, які емоції легше контролювати, а над якими треба працювати».

Гра «Емоційні історії»: група поділяється на команди. Кожна команда отримує короткий сюжет: «Ти забув виконати домашнє завдання», «Друг ображає тебе в чаті». Учасники відтворюють емоційні реакції персонажів та обговорюють, як можна конструктивно впоратися з емоціями. Діалог приклад:

Педагог: «Що відчув герой?»

Учень: «Я злюся і хочу відповісти лайкою».

Педагог: «А як можна діяти конструктивно?»

Інший учень: «Можна спокійно написати, пояснити, що це неприємно».

Вправа «Тренування самоконтролю»: підлітки виконують серію рольових завдань, де навчаються стримувати спонтанні реакції. Наприклад, хтось провокує образою, інші учні мають відповісти спокійно, аргументовано та конструктивно. Психолог коментує успіхи: «Чудово, що ви утрималися від імпульсивної відповіді та запропонували рішення».

Гра «Емоційний мікрофон»: кожен учасник висловлює емоцію та пояснює, чому вона виникла, інші слухають уважно без перебивань. Психолог підкреслює важливість активного слухання та вміння бачити емоції інших.

Вправа «Погляд з боку»: підлітки розглядають власні емоційні реакції у минулих конфліктних ситуаціях, описують їх на аркушах і обговорюють у групі, як могли б змінити поведінку. Діалог:

Учень: «Я часто злюся на брата за дрібниці».

Педагог: «Що можна зробити інакше?»

Учень: «Спробую спочатку дихати глибоко і подумати».

3. Рефлексія та підсумок

Вправа «Емоційний щоденник»: підлітки записують три ситуації, коли вони контролювали емоції, і три, коли не змогли. Потім обговорюють у групі, що допомогло або завадило.

Психолог підсумовує заняття: «Сьогодні ми вчилися помічати власні емоції, розуміти їх природу і керувати ними. Це допоможе вам у взаємодії з друзями, родиною та у школі».

Вправа «Зворотний зв'язок»: учасники записують на картках, що їм сподобалося, що нового дізналися, що хочуть застосувати. Психолог заохочує: «Важливо кожен день тренувати усвідомлення емоцій, це допомагає стати спокійнішими та впевненішими».

Заняття 3

Тема. Конфлікт без шкоди

Мета: навчити підлітків конструктивно вирішувати конфліктні ситуації, розвинути навички ефективної комунікації, самоконтролю та емпатії, знизити ризики деструктивної поведінки у спілкуванні з однолітками та дорослими.

1. Організаційна частина

Заняття розпочинається вітанням педагога: «Доброго дня! Сьогодні ми дізнаємося, як конфлікти можна вирішувати без шкоди для себе та інших. Адже конфлікт – природна частина життя, але важливо, як ми на нього реагуємо».

Вправа «Лід і тепло»: підлітки стають у коло. Психолог пояснює: «Я називаю ситуацію, а ви показуєте, як відчуваєте себе – заморожено (лід) або тепло до ситуації і людей». Наприклад: «Хтось обізвав тебе», «Тебе не запросили на командну гру». Психолог коментує: «Це допомагає усвідомлювати, як конфлікт впливає на емоції».

Гра «Рольові картки»: кожен отримує картку з описом конфліктної ситуації: суперечка з другом, непорозуміння в класі, сварка з учителем. Учасники по черзі описують свої почуття і реакції. Діалог приклад:

Учень: «Я хочу кричати і відштовхнути його».

Педагог: «Що можна зробити спокійно?»

Інший учень: «Сказати, що мені неприємно і запропонувати рішення».

Вправа «Встановлення правил кола»: підлітки разом формулюють правила безпечного спілкування під час заняття: не перебивати, слухати інших, висловлювати емоції без образ, шукати рішення разом. Психолог наголошує: «Ці правила допомагають уникати ескалації конфліктів».

2. Основна частина

Гра «Три шляхи»: підлітки розбирають одну й ту ж конфліктну ситуацію і пропонують три варіанти вирішення – агресивний, пасивний, конструктивний. Психолог коментує: «Зверніть увагу, які рішення ведуть до ескалації, а які – до порозуміння».

Вправа «Парна робота: рольові зміни»: учасники грають конфлікт, потім міняються ролями, щоб побачити ситуацію очима іншої людини. Діалог:

Психолог: «Як змінився твій погляд на ситуацію, коли ти став іншим учасником?»

Учень: «Я зрозумів, що друг теж переживає і боїться».

Гра «Комунікаційний лабіринт»: учасники в парах передають інформацію, дотримуючись правил активного слухання. Якщо хтось перебиває чи неправильно висловлює думку, пара повертається на старт. Психолог зауважує: «Це тренує уважність і точність у спілкуванні».

Вправа «Карта конфліктів»: підлітки створюють велику карту типових конфліктів у школі та поза нею. Вони обговорюють, які стратегії допомагають уникати або конструктивно вирішувати конфлікти.

Гра «Пошук компромісу»: група отримує спільну задачу з протиріччями між учасниками, наприклад, розподіл ролей у командному проекті. Мета – знайти рішення, яке влаштує всіх. Діалог:

Учень: «Я хочу бути капітаном команди».

Інший учень: «А я теж».

Психолог: «Що можна запропонувати, щоб всі були задоволені?»

Учень: «Можна чергувати капітанство по завданнях».

Вправа «Емоційний детектор»: підлітки аналізують свої реакції у симульованих конфліктних ситуаціях, визначають, що провокує негативну реакцію і що допомагає залишатися спокійним.

Гра «Діалог у три кроки»: учні відпрацьовують техніку «Вислови – поясни – запропонуй рішення», де кожен учасник висловлює емоцію, пояснює причину та пропонує конструктивне вирішення.

3. Рефлексія та підсумок

Вправа «Що я навчився»: підлітки по черзі озвучують, які навички конструктивного вирішення конфліктів вони застосують у житті.

Вправа «Міні-щоденник успіху»: кожен записує одну ситуацію, де зміг контролювати свої емоції або конструктивно розв'язати конфлікт.

Психолог підкреслює: «Вирішення конфліктів без шкоди допомагає зберегти дружні відносини, повагу і власну гідність».

На завершення підлітки створюють «Стіл побажань», де залишають поради одне одному: як уникати ескалації конфліктів у повсякденному житті.

Заняття 4

Тема. Слово замість кулака

Мета: формування у підлітків навичок контролю вербальної агресії, розвиток здатності висловлювати власні емоції конструктивно, навчання саморегуляції у конфліктних ситуаціях, зниження деструктивних проявів поведінки у спілкуванні.

1. Організаційна частина

Заняття починається з вітального кола. Психолог говорить: «Сьогодні ми дізнаємося, як можна висловлювати свої емоції словами, не завдаючи шкоди іншим». Підлітки обмінюються короткими очікуваннями: що вони хочуть навчитися контролювати у своїй поведінці.

Вправа «Мій настрій сьогодні» – кожен учасник називає одне слово, яке описує його емоційний стан. Психолог підкреслює: «Усвідомлення власних емоцій – перший крок до контролю агресії».

Гра «Вербальна лава» – підлітки по черзі висловлюють будь-яку образу або негативну емоцію у безпечній формі (використовуючи «мову без кулака»). Інші учасники слухають, не перебиваючи. Діалог приклад:

Учень: «Мене дратує, коли мене перебивають».

Психолог: «Чудово, ти висловив емоцію словами, не вдаючись до агресії».

Вправа «Правило трьох секунд» – учасники тренуються зупинитись на три секунди перед тим, як відповісти на провокацію. Психолог пояснює: «Це допомагає уникнути спонтанної агресії».

2. Основна частина

Гра «Перефразуй конфлікт» – учні отримують конфліктні вислови (наприклад, «Ти завжди мене дратуєш») і повинні перефразувати їх у конструктивний формат: «Мені неприємно, коли так відбувається». Психолог коментує: «Перефразування дає змогу висловити емоцію без образ».

Вправа «Рольові сцени» – підлітки грають короткі сценки, де один учасник провокує конфлікт, інший застосовує вербальні стратегії контролю агресії.

Провокатор: «Ти ніколи нічого не робиш правильно!»

Учасник: «Я намагаюся, і мені важливо, щоб ми разом зробили краще».

Психолог пояснює: «Це тренує навички конструктивної відповіді під час провокації».

Вправа «Словесний калейдоскоп» – учасники по черзі вигадують альтернативні способи сказати «мені не подобається», замінюючи негативні слова на нейтральні або позитивні.

Гра «Командний діалог» – група отримує завдання вирішити суперечку у вигаданій ситуації, використовуючи лише конструктивні слова та вислови. Психолог наголошує на активному слуханні та взаємоповазі.

Вправа «Мій мовний щит» – підлітки створюють особистий план дій, як реагувати на агресію у словесній формі: які слова уникати, які фрази використовувати для захисту себе та інших.

Гра «Емоційний детектор» – учасники визначають, які слова чи інтонації можуть провокувати конфлікт, і разом пропонують безпечні альтернативи.

3. Рефлексія та підсумок

Вправа «Що я змінив у словах» – кожен учасник озвучує, яку фразу або спосіб висловлення емоцій він почав застосовувати після заняття.

Вправа «Секрет успіху» – підлітки записують поради одне одному, як утримувати контроль над вербальною агресією у реальних ситуаціях.

Психолог підкреслює: «Навички конструктивної вербальної поведінки допомагають уникнути конфліктів, зберегти дружні відносини та підтримати власну гідність».

Заняття 5

Тема. Шлях до співпраці

Мета: формування у старших підлітків навичок командної роботи, взаємодопомоги, розвиток кооперативної поведінки та здатності до ефективного спільного прийняття рішень, зменшення проявів деструктивної поведінки в колективі.

1. Організаційна частина

Заняття розпочинається з «Вітального кола», де кожен учасник називає своє ім'я та коротко ділиться очікуваннями від заняття. Психолог підкреслює важливість спільної роботи: «Сьогодні ми навчимося працювати разом, слухати одне одного і досягати спільних цілей».

Вправа «Назви себе і свій суперсилу» – кожен учасник називає себе і зазначає одну позитивну рису або здібність, яку може застосувати у команді. Це налаштовує на позитивний контакт і взаємоповагу.

Гра «Ланцюг довіри» – підлітки стають у коло і по черзі передають один одному м'яч, вимовляючи ім'я однокласника та похвалу за його попередню дію. Це допомагає відчувати взаємозв'язок і підтримку колективу.

Вправа «Мій внесок у команду» – учасники коротко описують, як вони можуть допомогти групі досягти спільної мети. Психолог наголошує: «Визначення ролі кожного – ключ до успішної взаємодії».

2. Основна частина

Гра «Будуємо разом» – команда отримує завдання побудувати конструкцію з кубиків або картонних блоків, використовуючи обмежену кількість матеріалів. Учасники повинні обговорити план дій, розподілити ролі та працювати спільно, не конфліктуючи. Психолог коментує: «Співпраця вимагає терпіння, слухання і взаємопідтримки».

Вправа «Розбери конфлікт» – підлітки моделюють ситуації суперечок у команді і відпрацьовують методи їх конструктивного вирішення.

Учень 1: «Я хочу керувати цим проектом сам!»

Учень 2: «Ми можемо розділити обов'язки, щоб обидва внесли свій внесок».

Психолог: «Чудово, ви знайшли компроміс і зберегли командний дух».

Гра «Мисливці за ідеями» – учасники збирають пропозиції від усіх членів групи і обирають найкращі для виконання спільного завдання. Це тренує активне слухання та врахування думок інших.

Вправа «Колесо рішень» – кожна команда отримує проблему і має спільно обрати один шлях її вирішення, аргументуючи свій вибір. Психолог стимулює дискусію: «Обговорення різних варіантів допомагає знайти оптимальне рішення».

Гра «Модель взаємодії» – учасники розігрують ситуації, де успіх залежить від спільної координації дій. Після кожної спроби проводиться обговорення: що вдалося, що можна покращити, як взаємодія вплинула на результат.

Вправа «Лист подяки» – кожен учасник пише короткий лист подяки одному члену групи за внесок у командну роботу. Це сприяє розвитку емпатії та позитивного зворотного зв'язку.

Гра «Спільна історія» – підлітки по черзі додають речення до вигаданої історії, орієнтуючись на слова попереднього учасника, щоб навчитися слухати і узгоджувати свої дії.

Вправа «Коло підтримки» – учасники утворюють коло і по черзі висловлюють, що вони можуть зробити, щоб допомогти іншому члену групи.

3. Рефлексія та підсумок

Вправа «Мій досвід співпраці» – кожен учасник описує, що нового він дізнався про командну роботу та як це можна застосувати у житті.

Вправа «П'ять слів» – учасники формулюють п'ять слів, що характеризують їхній досвід співпраці сьогодні. Психолог робить підсумок: «Спільна робота вимагає терпіння, довіри та поваги до думки інших».

Заключна бесіда – психолог акцентує: «Навички співпраці допомагають уникати конфліктів, будувати дружні стосунки і ефективно досягати цілей у колективі».

Заняття 6

Тема. Сила емпатії

Мета: розвиток у старших підлітків здатності розпізнавати, розуміти та враховувати емоції інших людей, формування емпатії як базового компонента конструктивної соціальної взаємодії, зменшення проявів деструктивної поведінки через розвиток емоційної чутливості.

1. Організаційна частина

Заняття розпочинається з вправи «Коло емоцій», де кожен учасник називає своє поточне емоційне відчуття одним словом. Психолог звертає увагу на важливість прийняття власних емоцій: «Щоб розуміти інших, спочатку варто усвідомити власні відчуття».

Вправа «Моя емоційна палітра» – підлітки отримують картки з різними емоціями та розподіляють їх на «часто відчуваю», «рідко відчуваю» і «ніколи не відчуваю». Це дає змогу усвідомити власні емоційні стани та їх різноманіття.

Гра «Вгадати емоцію» – психолог демонструє картки з мімікою емоцій або короткі відео, а учасники намагаються правильно визначити почуття персонажа. Після обговорення психолог задає питання: «Чому ви так вирішили? Що підказало ваш вибір?».

Вправа «Моя емоційна хвиля» – підлітки зображують рухами та жестами своє емоційне відчуття, а група намагається його прочитати. Це допомагає розвивати невербальну емпатію.

2. Основна частина

Гра «Ситуації емоційного вибору» – психолог пропонує короткі сценарії, де один персонаж переживає складну ситуацію, а підлітки повинні обговорити, як вони б відреагували, щоб підтримати його. Діалог приклад:

Учень 1: «Мій друг засмучений через конфлікт з батьками»

Учень 2: «Я б спробував вислухати його, запитати, що його турбує»

Психолог: «Чудово, ви застосували емпатію та підтримку замість критики».

Вправа «Ролі іншого» – учасники діляться на пари, один грає роль підлітка в стресовій ситуації, другий – друга або дорослого, який намагається підтримати. Після цього обговорюють: що допомогло, що ускладнювало взаємодію.

Гра «Емоційні картки» – підлітки по черзі витягують картку з емоцією і розігрують коротку сценку, а інші повинні відгадати почуття та мотиви персонажа. Психолог підкреслює важливість уваги до деталей мови тіла, міміки та голосу.

Вправа «Слухання без оцінки» – учасники працюють у парах: один ділиться проблемою, інший слухає, не перебиваючи і не даючи порад, після чого обговорюють, як відчував себе розповідач і слухач.

Гра «Колесо емпатії» – психолог пропонує різні ситуації з реального життя або школи, і група повинна знайти кілька способів проявити підтримку або зрозуміти співрозмовника. Кожне рішення обговорюється з точки зору ефективності і впливу на взаємини.

Вправа «Письмовий лист» – підлітки пишуть лист підтримки або розуміння другу, який переживає конфлікт, намагаючись виразити емпатію та співчуття словами.

Гра «Ланцюг підтримки» – кожен учасник називає позитивну якість іншого члена групи і підкріплює прикладом з життя. Це стимулює увагу до особливостей інших і формує навичку підкреслювати сильні сторони оточення.

3. Рефлексія та підсумок

Вправа «Що я відчув» – учасники описують свої емоційні відчуття протягом заняття та що нового вони дізналися про себе і інших.

Вправа «Мій крок до емпатії» – кожен учасник формулює конкретний вчинок, який він може здійснити для кращого розуміння емоцій оточуючих у повсякденному житті.

Заключне обговорення – психолог резюмує: «Емпатія допомагає уникати конфліктів, зменшує прояви агресії та формує міцні дружні зв'язки. Важливо пам'ятати, що розуміння почуттів інших починається з усвідомлення власних».

Заняття 7

Тема. Твій вибір

Мета: формування у старших підлітків уміння усвідомлено приймати рішення у складних або конфліктних ситуаціях, розвиток навичок самоконтролю, відповідальності за власні вчинки та прогнозування наслідків вибору, зменшення проявів деструктивної поведінки через розвиток відповідального ставлення до дій.

1. Організаційна частина

Заняття починається з вправи «Мое рішення сьогодні», де кожен учасник називає одну дію, яку він зробив сьогодні свідомо і обдуманно. Психолог акцентує: «Щоб робити правильний вибір у складних ситуаціях, варто усвідомлювати свої вчинки та їх наслідки».

Гра «Міні-ситуації» – психолог пропонує короткі побутові чи шкільні ситуації (наприклад, суперечка з однокласником, вибір між навчанням та прогулянкою). Учасники обговорюють можливі варіанти дій та їх наслідки.

Вправа «Плюси та мінуси» – підлітки отримують ситуацію і на аркушах записують позитивні та негативні наслідки кожного можливого вибору. Після цього проводиться обговорення: «Як ваш вибір вплине на вас і оточуючих?».

Гра «Дорога вибору» – на підлозі викладається лінія з маркуванням «ризик» і «безпечний шлях», підлітки ставлять себе на позицію кожного варіанту дії та аргументують свій вибір.

2. Основна частина

Вправа «Рольові сценарії» – учасники поділяються на пари або трійки. Кожна група отримує складну соціальну ситуацію (наприклад, спір у команді, конфлікт з учителем, вибір між допомогою другу та власними планами) і моделює різні варіанти поведінки. Після міні-сценок психолог задає питання: «Що було ефективним, а що могло призвести до негативних наслідків?».

Гра «Вибір і наслідки» – психолог описує ситуацію, учасники роблять вибір, а потім група разом обговорює можливі короткострокові і довгострокові наслідки кожного рішення. Наприклад:

Учень 1: «Я вирішив поговорити з другом про проблему замість сварки».

Учень 2: «Це допоможе зберегти дружбу і уникнути конфлікту».

Психолог: «Правильно, це приклад конструктивного вибору».

Вправа «Внутрішній діалог» – кожен учасник отримує картку з емоціями і думками, які часто виникають у стресових ситуаціях. Він повинен проговорити внутрішній діалог і обрати найбільш конструктивний варіант поведінки.

Гра «Ланцюг рішень» – група створює ланцюг виборів для складної ситуації, де кожен крок вибору має логічно вести до наступного. Це стимулює планування та прогнозування наслідків.

Вправа «Письмовий аналіз вибору» – підлітки записують конкретний випадок, коли зробили неправильний вибір, аналізують, що призвело до цього та як можна було вчинити інакше.

Вправа «Обговорення суперечливих рішень» – психолог пропонує моральні дилеми (наприклад, обрати між честністю та популярністю), учасники відстоюють свій вибір, а група аналізує плюси і мінуси кожного варіанту.

Гра «Мій крок до відповідальності» – кожен учасник формулює одну конкретну дію, яку він зробить у найближчі дні, щоб покращити свої рішення у реальному житті.

3. Рефлексія та підсумок

Вправа «Що я зрозумів» – учасники описують, що нового вони дізналися про процес прийняття рішень та власну відповідальність.

Обговорення: психолог підкреслює важливість усвідомленого вибору як основного механізму подолання імпульсивних і деструктивних проявів.

Вправа «Слово підтримки» – кожен учасник ділиться одним позитивним коментарем про вибір іншого учасника під час групових вправ.

Заключне слово психолога: «Уміння обдуманно приймати рішення допомагає уникати конфліктів, керувати власними емоціями та відповідально ставитися до наслідків своїх вчинків».

Заняття 8

Тема. Я у конфлікті

Мета: навчити старших підлітків ефективно моделювати соціальні та конфліктні ситуації, розпізнавати причини конфліктів, аналізувати власну роль у конфліктних взаємодіях, розвивати навички конструктивної поведінки, самоконтролю та емпатії, зменшувати прояви деструктивної поведінки через практичне відпрацювання стратегій вирішення конфліктів.

1. Організаційна частина

Заняття починається з вправи «Коло очікувань», де кожен учасник називає, що він очікує від заняття і які конфлікти хотів би навчитися вирішувати. Психолог підкреслює: «Щоб керувати конфліктами, спершу потрібно усвідомити їх природу та власну роль».

Гра «Моя роль у конфлікті» – підлітки отримують картки з описом різних типів поведінки (агресивна, пасивна, конструктивна) і моделюють невеликий діалог, обираючи свою роль. Після цього проводиться обговорення: «Як ваш вибір вплинув на розвиток ситуації?»

Вправа «Карта конфліктів» – кожен учасник малює ситуацію, яка останнім часом викликала у нього стрес або суперечку, позначає свої емоції та дії іншої сторони, аналізує причини та наслідки.

Гра «Тріо думок» – підлітки в групах по три учасники моделюють конфліктну ситуацію: один – ініціатор конфлікту, другий – об'єкт конфлікту, третій – спостерігач. Кожен коментує, як можна було б змінити ситуацію на конструктивну.

2. Основна частина

Вправа «Розбір кейсу» – психолог описує реальні або вигадані конфлікти у школі, групи підлітків аналізують причини конфлікту, пропонують варіанти вирішення та презентують їх іншим. Наприклад:

Учень 1: «Учень заважав нам на уроці, я розсердився і відповів грубо».

Учень 2: «Можна було підійти пізніше та поговорити спокійно».

Психолог: «Так, це приклад конструктивного втручання».

Вправа «Діалог без шкоди» – учасники розігрують конфліктні сцени, використовуючи лише ввічливі фрази та техніки активного слухання. Після

кожної сценки група обговорює, які слова або дії допомогли знизити напруженість.

Гра «Емоційна карта» – підлітки позначають на плакаті, які емоції вони відчували під час конфлікту, а потім обговорюють, як емоції вплинули на їх дії.

Вправа «Мій шлях вирішення» – кожен учасник створює план дій на випадок повторення схожого конфлікту, включаючи варіанти конструктивної поведінки, способи контролю емоцій та аргументації.

Гра «Рольова заміна» – підлітки обмінюються ролями у конфлікті, програють альтернативну поведінку і аналізують зміни у розвитку ситуації.

Вправа «Обговорення наслідків» – група аналізує реальні конфлікти, які відбулися у класі, і обговорює, які дії підлітків могли б покращити результат, уникнути ескалації або покращити взаєморозуміння.

Гра «Ланцюг рішень» – учасники створюють послідовність можливих дій у конфлікті та прогнозують наслідки кожного кроку.

3. Рефлексія та підсумок

Вправа «Що я зрозумів» – підлітки аналізують власні помилки та успіхи у змодельованих конфліктних ситуаціях, фіксують нові стратегії поведінки.

Обговорення: психолог підкреслює важливість конструктивної взаємодії, контролю емоцій та емпатії як основи для зменшення деструктивної поведінки.

Вправа «Слово підтримки» – кожен учасник дає позитивний коментар іншому учаснику щодо його навичок вирішення конфлікту.

Заключне слово психолога: «Вміння усвідомлено моделювати та вирішувати конфлікти допомагає підтримувати здорові взаємини, уникати агресивної поведінки та відповідально ставитися до своїх рішень».

Заняття 9

Тема. Контроль поведінки

Мета: формування у підлітків навичок стримування імпульсивних реакцій, розвитку самоконтролю, усвідомленого управління власними діями та емоціями у складних ситуаціях, зниження проявів деструктивної поведінки, вдосконалення здатності до планування й передбачення наслідків своїх дій.

1. Організаційна частина

Заняття починається з вправи «Коло настрою», де кожен учасник називає свій емоційний стан на початку заняття. Психолог заохочує учнів формулювати не лише емоції, а й фізичні відчуття: «Помічайте, як емоції проявляються у вашому тілі».

Гра «Мімічні сигнали» – учасники за допомогою міміки виражають різні емоції, інші повинні вгадати їх, після чого психолог обговорює, як емоції впливають на поведінку та реакції.

Вправа «Стоп-кадр» – кожен учасник показує момент, коли хочеться імпульсивно відреагувати у конфліктній ситуації. Група обговорює альтернативні дії і способи контролю емоцій.

2. Основна частина

Вправа «Контроль дихання» – підлітки практикують техніку глибокого дихання для зниження емоційного напруження. Психолог демонструє послідовність: «Вдих через ніс на чотири рахунки, затримка на два, видих через рот на шість».

Гра «Імпульс на паузі» – учасники отримують картки із ситуаціями, що провокують агресію або деструктивну поведінку. Після прочитання ситуації вони роблять паузу, аналізують можливі наслідки і лише потім показують бажану реакцію.

Вправа «Моя стратегія поведінки» – підлітки складають персональний план управління емоціями у стресових або провокативних ситуаціях, обговорюють його у малих групах та отримують відгук.

Гра «Розумні паузи» – учасники по черзі моделюють сцени конфлікту, у яких застосовують різні техніки стримування імпульсів: відступ, глибоке дихання, перенаправлення уваги, вербалізацію емоцій.

Вправа «Емоційний щоденник» – учні фіксують ситуації, де вони втрималися від негативної реакції, або де не змогли контролювати себе, аналізують причини та успіхи.

Гра «Тренажер альтернатив» – підлітки отримують провокативні фрази або дії, які викликають агресію, і шукають конструктивну альтернативу реакції.

Вправа «Розподіл ролей» – у групах моделюють конфліктні ситуації, де кожен учасник пробує контролювати свої емоції, а потім група аналізує, як різні способи стримування змінюють хід подій.

Гра «Зона без спалахів» – учні визначають, які умови допомагають їм контролювати поведінку, а потім тренують їх на практичних прикладах.

Вправа «Техніка дзеркала» – підлітки у парах відображають емоційні реакції партнера і практикують стримування власних імпульсів.

Гра «Ланцюг самоконтролю» – кожен учасник називає кроки, які допомагають йому контролювати поведінку, і група створює спільний ланцюг стратегій.

3. Рефлексія та підсумок

Вправа «Що вдалося, а що ні» – підлітки аналізують власний прогрес у контролі поведінки, фіксують, які методи були найбільш ефективні.

Обговорення з психологом: «Які ситуації сьогодні були для вас складними? Що нового ви дізналися про себе?»

Гра «Слово підтримки» – кожен учасник дає позитивний відгук іншому щодо навичок контролю поведінки.

Заключне слово психолога підкреслює важливість самоконтролю у повсякденному житті: «Контроль поведінки допомагає уникати конфліктів, зменшує стрес і зміцнює взаємини з оточенням».

Заняття 10

Тема. Діалог замість суперництва

Мета: формування у старших підлітків навичок ефективної комунікації, розвитку вміння слухати й висловлювати власну думку, тренування конструктивного діалогу, навчання компромісу та емпатії, зниження проявів конфліктної та деструктивної поведінки, підвищення соціальної компетентності.

1. Організаційна частина

Заняття починається з вправи «Коло настрою», де кожен учасник називає свій емоційний стан та очікування від заняття. Психолог звертає увагу на важливість відкритого та безпечного середовища для вираження думок.

Вправа «Моя фраза» – підлітки висловлюють одну думку або переживання щодо міжособистісних конфліктів, а інші слухають без коментарів. Психолог наголошує на активному слуханні та важливості поваги до чужої думки.

Гра «Відкритий мікрофон» – кожен учасник отримує хвилину для того, щоб висловити власну точку зору на тему, що провокує суперництво, без перебивань та оцінок. Після цього відбувається обговорення почутого, де психологу слід підкреслити спостереження щодо способів вираження думки.

2. Основна частина

Гра «Компромісний круг» – підлітки сідають у коло, отримують ситуації, де необхідно досягти спільного рішення. Кожен висловлює пропозиції, обговорює їх і разом знаходять компроміс. Психолог підказує, як уникати критики та спрямовувати дискусію конструктивно.

Вправа «Парна дискусія» – учасники об'єднуються в пари, де одна людина висловлює проблему, а інша – відповідає, використовуючи прийоми емпатії та активного слухання. Далі ролі міняються. Психолог спостерігає та коментує застосування навичок аргументації та уважного слухання.

Вправа «Активне слухання» – підлітки тренуються перефразувати почуте, уточнювати значення слів, ставити уточнювальні питання. Наприклад, психолог каже: «Почуй, що говорить твій партнер, а потім спробуй повторити своїми словами».

Гра «Рольова зміна» – учасники беруть на себе ролі іншої людини в конфліктній ситуації та намагаються аргументувати її позицію, відчуваючи емоції та мотивації партнера. Це допомагає розвивати емпатію та здатність до конструктивного діалогу.

Вправа «Ланцюг рішень» – група отримує проблему, яка потребує узгодженого рішення. Кожен учасник пропонує свою дію, а група обговорює, як вона впливає на загальний результат, тренуючи компроміс і взаємоповагу.

Додаткові вправи включають «Мовчазну комунікацію» – учасники передають інформацію без слів, використовуючи жести та міміку, після чого обговорюють ефективність невербального спілкування.

Гра «Словесні пастки» – підлітки тренуються уникати образливих чи провокаційних фраз, замінюючи їх конструктивними виразами. Психолог демонструє приклади діалогів та коригує формулювання учнів.

Вправа «Відкрите запитання» – учасники навчаються ставити питання, що стимулюють діалог, а не суперництво. Наприклад, «Як ти бачиш вихід із цієї ситуації?» замість «Чому ти так зробив?»

Гра «Трикутник розуміння» – у трьох учасників: один висловлює проблему, другий повторює почуте, третій підсумовує можливе рішення, після чого ролі змінюються. Психолог акцентує увагу на точності передачі інформації та конструктивності підсумків.

Вправа «Дебати без конфлікту» – учні розподіляються на дві групи, представляють різні точки зору, але за правилами: не перебивати, підкреслювати спільні інтереси та шукати компроміс.

Вправа «Моя формула діалогу» – кожен підліток формулює власні правила ведення конструктивного діалогу і ділиться ними з групою. Психолог допомагає коригувати і вдосконалювати ці правила.

3. Рефлексія та підсумок

Вправа «Що нового я дізнався?» – підлітки аналізують, які навички діалогу та компромісу вони застосували, що було складним, а що ефективним.

Обговорення психологом: «Які способи спілкування допомагають уникати конфліктів та деструктивної поведінки?»

Вправа «Слово підтримки» – учасники висловлюють один одному позитивний зворотний зв'язок щодо уміння слухати та вести діалог.

Гра «Рефлексивний колаж» – підлітки створюють візуальне відображення своїх відкриттів і вражень від заняття, що допомагає закріпити отримані навички.

Заключне слово психолога підкреслює важливість активного слухання, емпатії та конструктивного діалогу у реальному житті.