МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ВПЛИВ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я УВ'ЯЗНЕНИХ**

Виконав: студент ІІ курсу,
групи 8.0534-4-з
спеціальності 053 - Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Циб Олександр Іванович
Керівник: канд. пед. наук, доцент
кафедри педагогіки та психології
освітньої діяльності Козич І.В.
Рецензент: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Железнякова Ю.В.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Цибу Олександру Івановичу

Тема роботи: Вплив міжособистісних конфліктів на психічне здоров'я ув'язнених

Керівник роботи: Козич І.В., канд. пед. наук, доцент кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності

затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1393-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи: аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: провести теоретичний аналіз наукової літератури щодо конфліктів у закритих соціальних системах; визначити основні психологічні чинники, що сприяють виникненню міжособистісних конфліктів серед ув'язнених; дослідити вплив конфліктних ситуацій на психоемоційний стан осіб, які відбувають покарання; розробити та апробувати програму психопрофілактики конфліктів у пенітенціарному середовищі; надати практичні рекомендації для психологів пенітенціарних установ щодо управління конфліктами та підтримки психічного здоров'я ув'язнених.

5. Перелік графічного матеріалу: 23 таблиці, 1 рисунок.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Козич І.В., доцент		
Розділ 1	Козич І.В., доцент		
Розділ 2	Козич І.В., доцент		
Висновки	Козич І.В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень - лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2025 р.	Виконано
5	Написання висновків	червень -серпень 2025 р.	Виконано
6	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ О. І. Циб

Керівник роботи _____ І. В. Козич

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 77 сторінок, 2 розділи, 1 рисунок, 23 таблиці, 5 додатків, 54 джерела.

Об’єкт дослідження – міжособистісні конфлікти в пенітенціарному середовищі.

Предмет дослідження – психологічні особливості впливу міжособистісних конфліктів на психічне здоров’я засуджених.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити вплив міжособистісних конфліктів на психоемоційний стан осіб, які відбувають покарання, а також розробити й апробувати програму психопрофілактики конфліктної поведінки.

Гіпотеза дослідження: передбачалося, що високий рівень міжособистісних конфліктів у середовищі засуджених сприяє погіршенню психічного здоров’я, зокрема підвищенню тривожності, агресивності, депресивності та зниженню саморегуляції.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, узагальнення, систематизація наукових джерел; емпіричні – тестування, спостереження, інтерв’ю, психодіагностика; статистичні – кількісна обробка даних, кореляційний аналіз.

Наукова новизна полягає у створенні та впровадженні авторської програми «СТАБІЛЬНІСТЬ», спрямованої на зниження конфліктності серед засуджених. Програма включає п’ять модулів: емоційну стабілізацію, конфліктну грамотність, комунікативну підтримку, рольову інтеграцію та узагальнення. Вона адаптована до умов пенітенціарної системи.

Галузь використання: пенітенціарні установи, центри ресоціалізації, освітні програми з психології девіантної поведінки.

АГРЕСІЯ, КОНФЛІКТ, ПЕНІТЕНЦІАРНА СИСТЕМА, ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ’Я, ПСИХОПРОФІЛАКТИКА, РЕСОЦІАЛІЗАЦІЯ, САМОРЕГУЛЯЦІЯ.

SUMMARY

Tsyb O.I. Psychological Features of Interpersonal Conflicts and Their Impact on the Mental Health of Prisoners in Penitentiary Institutions

The qualifying work consists of an Introduction, two Chapters, Conclusions, a list of References (54 items, including 7 foreign sources), and five Appendices. The total volume of the work is 95 pages, of which 77 pages comprise the main text. The paper includes one figure and 23 tables.

This qualifying work examines the issue of interpersonal conflicts within the penitentiary environment and their impact on the mental health of incarcerated individuals. Under conditions of isolation, limited autonomy, and heightened social tension, conflicts among prisoners-as well as between prisoners and staff-are a significant factor contributing to psycho-emotional instability. The relevance of the topic is driven by the need to improve psychological support and implement effective strategies for conflict management.

Object of the research: interpersonal conflicts in penitentiary institutions

Subject of the research: psychological impact of interpersonal conflicts on the mental health of prisoners.

Purpose of the research: to identify the psychological characteristics of interpersonal conflicts in the penitentiary environment and to develop recommendations for minimizing their negative effects.

Research tasks:

– to conduct a theoretical analysis of literature on conflicts in closed social systems;

– to identify psychological factors contributing to conflicts among prisoners;

– to investigate the influence of conflict situations on the psycho-emotional state of incarcerated individuals;

– to develop and test a psychoprophylactic program for conflict prevention in the penitentiary environment;

– to provide practical recommendations for psychologists on conflict management and mental health support for prisoners.

Chapter One, «Theoretical Foundations of Penitentiary Conflictology», presents a classification of conflicts, analyzes adaptation mechanisms, explores the role of informal groups, and discusses age-related features of conflict behavior. Psychoanalytic, cognitive-behavioral, humanistic, and stress-trauma approaches to conflict and mental health are reviewed.

Chapter Two, «Empirical Study of Interpersonal Conflicts and Development of a Psychoprophylactic Program», describes research conducted at Kamianske Correctional Colony (No. 101) involving a sample of 61 male prisoners aged 18 to 60. Psychodiagnostic methods were used to assess levels of anxiety, aggression, and emotional instability. Based on the findings, the «STABILITY» program was developed, consisting of five modules: emotional stabilization, conflict literacy, communicative support, role integration, and generalization. The program is adapted to the conditions of the colony and includes additional elements such as the «Anti-Impulse» and «Role and Boundary» modules, a silence group, a sensory environment, a safe communication dictionary, and a «quiet zone».

The conclusions emphasize that interpersonal conflicts significantly affect the mental health of prisoners. Timely psychological intervention, staff training, and the implementation of structured programs-such as «STABILITY» - are essential for maintaining emotional stability and reducing the risk of conflict-related behavior.

Keywords: aggression, conflict, penitentiary system, mental health, psychoprophylaxis, resocialization, stress.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У ПЕНІТЕНЦІАРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ 12
1.1. Поняття та класифікація міжособистісних конфліктів 12
1.2. Психологічні особливості соціальної взаємодії в умовах позбавлення волі 20
1.3. Вплив конфліктів на психічне здоров'я: теоретичні підходи 27
1.4. Аналіз наукових досліджень щодо конфліктів у пенітенціарній системі 37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я УВ'ЯЗНЕНИХ 43
2.1. Організація та методика дослідження 43
2.2. Характеристика вибірки та дослідницьких інструментів 48
2.3. Аналіз результатів психодіагностики (рівень тривожності, агресії, депресивності тощо) 55
2.4. Виявлення зв'язку між конфліктністю та психоемоційним станом засуджених 61
2.5. Розробка та апробація програми психопрофілактики конфліктів 67
2.6 Практичні поради для психологів пенітенціарної системи 71
ВИСНОВКИ 75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 78
ДОДАТКИ 83

ВСТУП

Проблема міжособистісних конфліктів є глобальною та неминучою в різних соціальних контекстах, особливо в умовах обмеженого простору та підвищеної напруги, як-от у пенітенціарних установах. У сучасному світі, де рівень агресії та соціального напруження зростає, актуальність дослідження конфліктів у закритих соціальних системах, зокрема серед ув'язнених, набуває особливого значення.

Психологічна атмосфера в місцях позбавлення волі часто характеризується високим рівнем стресу, тривоги, агресії та ізоляції. У таких умовах міжособистісні конфлікти не лише порушують соціальну взаємодію, а й можуть мати серйозні наслідки для психічного здоров'я осіб, які відбувають покарання. Відсутність конструктивної комунікації, обмеженість ресурсів для психологічної підтримки та специфіка соціального середовища сприяють загостренню конфліктних ситуацій.

Аналіз наукової літератури свідчить про недостатню увагу до проблеми впливу міжособистісних конфліктів на психічне здоров'я ув'язнених. Більшість досліджень зосереджені на конфліктах у сімейному, освітньому чи професійному середовищі, тоді як пенітенціарна тематика залишається малодослідженою. Серед науковців, які досліджували загальні аспекти конфліктології, варто згадати Н. І. Пов'якель, В. М. Іванова, О. В. Іванову, Т. М. Титаренко, Л. М. Карамушку, С. Д. Максименка та інших. Проте їхні праці лише частково стосуються специфіки конфліктів у закритих соціальних системах.

Це свідчить про необхідність теоретичного та емпіричного вивчення психологічних чинників, що впливають на виникнення, розвиток і наслідки міжособистісних конфліктів серед ув'язнених, а також розробки практичних заходів щодо їх профілактики та психокорекції.

Актуальність теми, її недостатня наукова розробленість, а також соціальна значущість проблеми зумовили вибір теми дослідження: «Вплив міжособистісних конфліктів на психічне здоров'я ув'язнених».

Кваліфікаційна робота виконана відповідно до тематичного плану магістерських досліджень кафедри психології та педагогіки Запорізького національного університету у межах напряму «Психологія девіантної поведінки» та «Психологія особистості в екстремальних умовах».

Об'єкт і предмет дослідження:

Об'єкт дослідження – міжособистісні конфлікти в пенітенціарному середовищі.

Предмет дослідження – психологічні особливості впливу міжособистісних конфліктів на психічне здоров'я ув'язнених.

Мета дослідження:

Визначити особливості впливу міжособистісних конфліктів на психічне здоров'я осіб, які відбувають покарання у місцях позбавлення волі, та розробити психологічні рекомендації щодо зниження їх негативних наслідків.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз наукової літератури щодо конфліктів у закритих соціальних системах;

2. Визначити основні психологічні чинники, що сприяють виникненню міжособистісних конфліктів серед ув'язнених;

3. Дослідити вплив конфліктних ситуацій на психоемоційний стан осіб, які відбувають покарання;

4. Розробити та апробувати програму психопрофілактики конфліктів у пенітенціарному середовищі;

5. Надати практичні рекомендації для психологів пенітенціарних установ щодо управління конфліктами та підтримки психічного здоров'я ув'язнених.

Гіпотеза дослідження:

Припускається, що високий рівень міжособистісних конфліктів у середовищі ув’язнених сприяє погіршенню їх психічного здоров’я, зокрема підвищенню рівня тривожності, депресивності, агресивності та зниженню адаптивних ресурсів особистості.

Методи дослідження:

Теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація наукових джерел з психології конфлікту та пенітенціарної психології.

Емпіричні: тестування, спостереження, інтерв’ю, психодіагностичні методики (наприклад, шкала тривожності, опитувальники міжособистісних стосунків).

Статистичні: кількісна обробка даних, кореляційний аналіз, порівняння груп.

Наукова новизна:

1. Уточнено поняття «міжособистісний конфлікт» у контексті пенітенціарного середовища.

2. Виявлено специфічні психологічні чинники, що впливають на виникнення конфліктів серед ув’язнених.

3. Досліджено зв’язок між конфліктами та психічним здоров’ям осіб, які відбувають покарання.

4. Розроблено програму психопрофілактики для практичного використання в установах виконання покарань.

Практичне значення:

Матеріали дослідження можуть бути використані:

– у роботі практичних психологів пенітенціарних установ;

– при розробці програм ресоціалізації та психокорекції;

– у навчальних курсах «Психологія девіантної поведінки», «Психологія конфлікту», «Психогігієна».

База дослідження:

Дослідження проведено на базі державної установи «Кам’янська виправна колонія (№101)», вибірку склали 61 ув’язнений чоловічої статі віком від 18 до 60 років.

Апробація результатів:

Основні результати дослідження були опубліковані у збірнику наукових праць студентів, аспірантів, докторантів і молодих вчених «Молода наука - 2025».

Структура та обсяг роботи:

Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (54 найменування). Загальний обсяг – 95 сторінок. Ілюстративний матеріал подано у 1 рисунку, 23 таблицях.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У ПЕНІТЕНЦІАРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1. Поняття та класифікація міжособистісних конфліктів

Для глибшого розуміння природи конфліктів у пенітенціарному середовищі варто звернутися до історії виникнення самого поняття. Конфлікти супроводжують людство з найдавніших часів ще з моменту формування перших соціальних груп. У боротьбі за виживання, у протистоянні зовнішнім загрозам та внутрішнім суперечностям, людина постійно стикалася з конфліктними ситуаціями. З розвитком суспільства умови життя значно покращилися, однак конфлікти не зникли – вони лише набули нових форм.

Як слушно зазначає український конфліктолог А.Т. Ішмуратов: «Конфлікти були і будуть, вони супроводжують наше життя, як хвороби. Здається навіть дивним, що конфліктологія, як практична наука, на відміну від медицини, з'явилася нещодавно, у другій половині минулого століття, а серйозне ставлення до неї з боку громадських і державних кіл виникло лише після «Карибської кризи» – глобального конфлікту, що поставив людство на межу третьої світової війни [17].

Конфліктологія як самостійна наукова галузь виникла у США та країнах Західної Європи, а згодом поширилася на всі регіони світу, здобувши визнання в міжнародному науковому співтоваристві [11]. Вже на ранньому етапі свого становлення вона отримала статус навчальної дисципліни, що свідчить про її практичну значущість. Це не випадково, адже знання з конфліктології необхідні не лише майбутнім фахівцям у цій сфері, а й усім, хто прагне ефективно взаємодіяти в умовах постійних соціальних, економічних та політичних змін. Уміння розуміти природу конфліктів,

аналізувати їх та знаходити конструктивні шляхи вирішення є важливим інструментом у професійній діяльності, міжособистісному спілкуванні та суспільному житті загалом [44].

Слід зазначити, що вітчизняна конфліктологія почала розвиватися дещо пізніше. В її розвитку виділяють три основні етапи: 1 етап – до 1924 р. – конфлікти вивчаються в рамках філософії, права, військових наук, психології, але не виокремлюються як самостійне явище; 2 етап – 1924–1989 рр. – конфлікт починає вивчатися як самостійне явище в рамках інших наук, зокрема, правознавства та соціології; 3 етап – 1990 – теперішній час – конфліктологія починає виділятися в самостійне вчення[29].

Сьогодні дослідники звертають увагу на принципи взаємодії між учасниками конфлікту, механізми його ескалації, глибоку характеристику сторін-суб'єктів конфліктної ситуації, а також на розробку методики попереднього прогнозування та пошук ефективних засобів управління конфліктами [8, 10, 14, 22, 32, 33, 34].

У замкненому просторі пенітенціарної установи формуються особливі умови, які сприяють загостренню суперечностей між засудженими. Постійний психологічний тиск, стресові ситуації та обмеження свободи провокують виникнення конфліктів серед ув'язнених [2].

Вивчення конфліктів у пенітенціарному середовищі неможливе без урахування нормативно–правової бази, зокрема Кримінально-виконавчого кодексу України, який регламентує основні аспекти взаємодії між персоналом і засудженими [23].

Виділяють два основні типи конфліктів у пенітенціарній психології – це внутрішньо особистісні та міжособистісні [26].

Внутрішньо особистісний конфлікт – це зіткнення суперечливих потреб, цінностей або мотивів в межах однієї особистості. У контексті пенітенціарної системи такий конфлікт може виникати, наприклад, у засудженого, який одночасно прагне дотримуватися правил установи, але має

внутрішній протест проти обмеження свободи або несправедливого ставлення.

Міжособистісний конфлікт – це тип конфлікту який виникає між двома або більше особами, які мають несумісні цілі, переконання та прагнуть досягти результату, можливого лише для однієї сторони. У пенітенціарному середовищі міжособистісні конфлікти можуть проявлятися у таких формах:

– засуджений – засуджений (наприклад, суперечки через ресурси або ієрархію)

– засуджений – група (неприйняття або ізоляція індивіда колективом)

– засуджений – персонал (конфлікти з працівниками установи, зокрема охоронцями чи адміністрацією). Усі ці конфлікти мають спільну рису – протилежність мотивів, цінностей, переконань учасників. Протистояння, як правило, усвідомлюється сторонами і виникає в процесі виконання завдань або взаємодії в умовах обмеженого простору, жорстких правил та соціального тиску.

Засуджений вступає в конфлікт лише тоді, коли ситуація для нього є значущою і він не бачить іншого способу її змінити. Працівникам установи, особливо адміністрації, доводиться вирішувати конфлікти між окремими особами, між засудженим і колективом, між персоналом і засудженими до позбавлення волі.

Емоційний аспект конфлікту виявляється через взаємну антипатію, упереджене ставлення, дратівливість, агресивність і злобливість. Часто спостерігається неприйняття емоційного стану іншої особи, емоційна черствість або надмірна чутливість. У спілкуванні це може проявлятися як демонстративна зневага, презирство чи зверхність[4].

Знання причин та типів конфліктів є важливим для ефективного управління ситуаціями в установах виконання покарань. Це дозволяє своєчасно виявляти потенційні загрози, правильно діагностувати конфлікти та знаходити оптимальні шляхи їх вирішення.

О. Єршов класифікує конфлікти за такими критеріями: джерело виникнення, зміст, значущість, спосіб вирішення, форми прояву, структура взаємин, ступінь формалізації, психологічний ефект, соціальні наслідки.

Отже така класифікація конфліктів охоплює різні аспекти, починаючи з причин і форм прояву та закінчуючи наслідками і способами вирішення. Такий підхід дозволяє глибше розуміти конфлікти і ефективно керувати ними в різних соціальних та психологічних контекстах.

М. Дойч класифікує конфлікти за такими критеріями (Див. таблицю 1.1 Типи конфліктів та їх характеристика за М. Дойчем).

Таблиця 1.1 – Типи конфліктів та їх характеристика за М. Дойчем

Тип конфлікту	Характеристика
Реальний	Існує об'єктивно та адекватно сприймається сторонами
Випадковий (умовний)	Залежить від змінних обставин, які не усвідомлюються учасниками
Зміщений	Приховує справжню причину конфлікту
Помилково дописаний	Виникає через неправильне тлумачення ситуації
Латентний	Має потенціал виникнення, але не усвідомлюється
Хибний	Не має реальних підстав, але виникає через викривлене сприйняття

Типологія конфліктів за М. Дойчем показує, що не всі конфлікти мають реальні чи очевидні причини. Зазвичай вони виникають через непорозуміння, приховані мотиви або викривлене сприйняття. Усвідомлення цього дозволяє аналізувати ситуацію глибше та вирішувати суперечки ефективніше.

Скібіцька Л.І. пропонує класифікацію конфліктів, базуючись на причинно-мотиваційних зв’язках, тобто на тих відносинах, що формуються в межах спільної діяльності, потреби у спілкуванні та приналежності до певної соціальної структури. У контексті пенітенціарного середовища це дозволяє глибше зрозуміти природу конфліктів між засудженими, а також між засудженими та персоналом [40].

Розглянемо основні типи конфліктів, що виникають в установах виконання покарань:

– конфлікти, що є реакцією на перепони у досягненні цілей соціально корисної діяльності. Наприклад, коли засуджений стикається з перешкодами у виконанні трудових завдань або освітніх програм, що мають соціальну значущість;

– конфлікти, що виникають як реакція на перепони в досягненні особистої мети. Це можуть бути ситуації, коли особа не може реалізувати власні потреби. Наприклад, обмеження у спілкуванні з родиною, доступі до медичної допомоги чи особистого простору;

– конфлікти протидії соціальним нормам виникають, коли окремі засуджені свідомо порушують встановлені правила поведінки, що викликає протидію з боку інших членів колективу або адміністрації;

– особистісні конфлікти – пов’язані з індивідуальними рисами характеру, емоційною нестабільністю, психічною несумісністю між учасниками.

У пенітенціарному середовищі конфлікти можуть мати вертикальний характер (між засудженим і персоналом) або горизонтальний (між самими засудженими). Розуміння цього аспекту допомагає краще прогнозувати розвиток конфліктної ситуації та обирати відповідні методи реагування.

Розглянемо основні прояви конструктивного конфлікту. В особистісному конфлікті – стимулює саморефлексію засудженого, наприклад, через невдоволення власною поведінкою або результатами участі в програмах ресоціалізації.

У міжособистісних конфліктах – запобігає застою в соціальному житті установи, та сприяє розвитку нових форм взаємодії. Формує позитивний морально-психологічний клімат через обговорення проблем, встановлення нових норм і цінностей та пошук рішень. Сприяє згуртуванню перед зовнішніми викликами – наприклад, у ситуаціях, які потребують колективної відповідальності або спільного реагування.

Конструктивний конфлікт завдяки об’єднанню учасників навколо спільної мети виконує такі функції: пізнавальну, розвивальну, коригувальну, стабілізаційну та інтегративну.

Розглянемо мотивацію конфліктів.

Таблиця 1.2 – Типи мотивацій та їх характеристика за Л. І. Скібіцькою

Тип мотивації	Характеристика
Позитивна	Спрямована на вирішення проблем, утвердження справедливості, покращення умов утримання
Негативна	Призводить до розладу, порушення дисципліни, морального тиску, антисуспільних дій

Отже позитивна мотивація сприяє вирішенню проблем і покращенню умов, а негативна веде до конфліктів, морального тиску та порушень дисципліни.

Класифікуємо конфлікти у пенітенціарному середовищі за обсягом: вони бувають широкі – охоплюють інтереси великих груп засуджених та локальні – стосуються окремих осіб або невеликих груп.

За керованістю: бувають керовані (регульовані) – піддаються контролю з боку адміністрації та некеровані (нерегульовані) – розвиваються спонтанно, складні для управління.

За часом: короткострокові – мають вибуховий характер, довгострокові, які тривають тривалий час, разові, що виникають одноразово, та повторні, котрі мають циклічний характер.

За кількістю учасників: індивідуальні – між двома особами, групові – між особою та групою або між двома групами.

За джерелом виникнення: об’єктивні – викликані реальними умовами утримання, суб’єктивні – пов’язані з особистим сприйняттям ситуації, істинні – мають реальні причини та хибні – виникають через неправильне розуміння ситуації.

За формою вираження: вербальні – словесні суперечки, невербальні – жести, поведінка, внутрішні – внутрішній конфлікт особистості, зовнішні – відкриті протистояння, організаційні – пов'язані з правилами установи, неорганізаційні – виникають поза формальними рамками, навмисні – спровоковані свідомо та спонтанні – виникають раптово.

За типом взаємин: по вертикалі між засудженим і персоналом, по горизонталі – між засудженими на рівних позиціях. Також горизонтальні конфлікти можуть переростати у вертикальні, що ускладнює їх вирішення.

За емоційним впливом: сильні – зачіпають гідність, статус, престиж та слабкі – не стосуються основних цінностей особистості.

Н. К. Назаров розглядає конфлікт як форму соціального протиріччя, що виникає між людьми в процесі вирішення питань, пов'язаних із суспільними або особистими інтересами [30]. Водночас не кожне протиріччя слід автоматично трактувати як конфлікт. Конфліктна ситуація виникає тоді, коли суперечність зачіпає важливі аспекти – соціальний статус, матеріальні чи духовні потреби, моральну гідність або престиж особи чи групи.

У науковому дискурсі існує низка визначень конфлікту, які, попри різні формулювання, акцентують на спільному – наявності суперечностей, що проявляються у процесі соціальної взаємодії. Наприклад, Черезова І. О. підкреслює, що конфлікт є природним проявом соціальних зв'язків і способом взаємодії сторін у ситуації зіткнення несумісних позицій та інтересів [45]. У свою чергу, Сухорукова Т. Г. трактує конфлікт у межах організації як відкриту форму прояву суперечностей, що виникають у процесі спільної діяльності, зокрема при вирішенні виробничих завдань [43].

Біляк Ю.В. звертає увагу на те, що конфлікти виникають через неузгодженість між формальними організаційними нормами та реальною поведінкою учасників взаємодії. Він визначає конфлікт як специфічну форму соціальної напруги, що виникає внаслідок розбіжностей у цінностях, цілях, засобах їх досягнення, а також інших організаційних і особистісних чинниках [5].

Таким чином, у вітчизняній науковій традиції конфлікт в організаційному контексті розглядається як складне соціально-психологічне явище, що потребує глибокого аналізу причин, динаміки та можливих шляхів урегулювання.

Отже, конфлікти в пенітенціарному середовищі класифікуються за різними ознаками та мають багатогранну природу – від масштабу й тривалості до джерела виникнення та емоційного впливу. Систематизація дозволяє краще розуміти їхню сутність і обирати ефективні стратегії для їх попередження та вирішення.

Працівники пенітенціарної установи повинні володіти навичками управління конфліктами. Це включає: виявлення симптомів конфлікту, діагностику причин, прогнозування розвитку, контроль за перебігом, вибір стилю поведінки та досягнення позитивного вирішення.

Іноді адміністрації варто ініціювати конструктивний конфлікт, щоб змінити стиль взаємодії, усунути недоліки або запобігти глибшому розладу.

Слід пам’ятати, що невчасне або часткове вирішення конфлікту може призвести до порушення дисципліни, психоемоційних розладів, втрати довіри до персоналу та погіршення морального клімату.

Конфлікти є невід’ємною частиною взаємодії між засудженими у пенітенціарному середовищі, а також між засудженими та персоналом установ виконання покарань. Їхнє розуміння, класифікація та управління мають вирішальне значення для підтримання порядку, безпеки та психологічного комфорту в установі.

Знання причин конфліктів – це ключ до їх ефективного попередження. Кожен конфлікт унікальний, бо кожен учасник має власну мотивацію, досвід і сприйняття ситуації.

Саме тому важливо не лише виявляти зовнішні прояви конфліктної поведінки, а й глибоко аналізувати її внутрішні психологічні чинники. Ефективна робота з конфліктами передбачає індивідуальний підхід до кожного засудженого, врахування його емоційного стану, рівня

саморегуляції та соціального контексту. Психологічна інтервенція має бути спрямована не на придушення конфлікту, а на його конструктивне переосмислення, що дозволяє перетворити напруження на ресурс для розвитку навичок взаємодії.

1.2. Психологічні особливості соціальної взаємодії в умовах позбавлення волі

Особистість людини, зокрема тієї, що відбуває покарання, може бути повноцінно осмислена лише за умови всебічного аналізу її життєвого контексту – усіх чинників, що її оточують та з нею взаємодіють. Такий підхід передбачає не просто врахування окремих обставин, а глибоке розуміння конкретно-історичних умов, у яких формувалася особистість.

Діалектичне бачення особистості:

– відрізняється від поверхневого аналізу окремих рис чи вчинків;

– вимагає врахування взаємозв’язку між внутрішнім світом людини та зовнішнім середовищем;

– підкреслює, що зміна особистості можлива лише через зміну умов її життя.

Якщо метою є трансформація особистості – її переконань, поглядів, поведінки – необхідно насамперед змінити соціальні, психологічні та матеріальні умови, в яких вона перебуває. Такий підхід є надзвичайно важливим для дослідження процесів гармонійного розвитку особистості засудженого, а також для подолання суспільно небезпечних явищ шляхом їх корекції та нейтралізації.

Відсоток чоловіків, які перебувають у місцях позбавлення волі, традиційно залишається високим і має тенденцію до зростання. Серед них найчастіше зустрічаються особи зрілого віку, що свідчить про певні вікові особливості у структурі засуджених [16].

Період перебування у місцях позбавлення волі для більшості ув’язнених є надзвичайно складним психологічно. Часто спостерігаються виражені емоційні розлади, які суттєво ускладнюють процес адаптації до нових умов. Зокрема, у багатьох виникають ознаки депресії, що пов’язано з необхідністю підкорятися новим правилам, обмеженням свободи та зміною звичного способу життя.

Ці реакції не завжди минають швидко. У деяких випадках психологічна напруга зберігається протягом тривалого часу, оскільки тюремні умови чинять потужний вплив на психіку людини. Жорстка система контролю, ізоляція, втрата автономії та соціальних зв’язків – усе це сприяє формуванню внутрішнього дискомфорту, який може призвести до глибоких змін у поведінці та світогляді ув’язненого.

Перебування у місцях позбавлення волі спричиняє глибокі зміни в соціальному статусі засуджених, що проявляється у трансформації їхніх соціальних функцій. У деяких випадках це навіть призводить до зміни сімейного стану. Адаптація до умов ізоляції потребує активного залучення соціально-психологічних механізмів, серед яких важливу роль відіграють поведінкові стратегії. Саме вони допомагають засудженим пристосуватися до специфічного середовища виправної установи та до ізоляції від суспільства.

Відбування покарання передбачає включення особи у нову систему соціальних відносин, водночас виключаючи її з попередніх зв’язків, які формували її як індивідуальність. Особливий правовий статус засудженого визначає його спосіб життя, що безпосередньо впливає на поведінку та особистісні характеристики.

До основних елементів цього статусу належать:

– обмеження: у використанні особистих речей, продуктах харчування, житловій площі, свободі пересування, праві на відпустку, загальних правах і свободах;

– регламентація та зобов’язання: у сфері трудових відносин, вибору професії, навчання та підвищення кваліфікації.

Таким чином, ізоляція та процес відбування покарання призводять до глибоких змін у структурі особистості засудженого, його поведінці.

Перебування в умовах тривалої та вимушеної ізоляції часто спонукає ув'язнених до вибору деструктивних форм адаптації до пенітенціарного середовища. Такий тип «пристосування» супроводжується засвоєнням стереотипних моделей поведінки, характерних для закритої системи виправної установи [15].

Наслідками цього процесу є:

– зниження здатності до критичної оцінки власних вчинків та поведінки інших;

– переосмислення та деформація системи цінностей;

– зміни в емоційній сфері, що проявляються у притупленні емоцій, емоційній нестабільності або агресивності.

У замкненому середовищі, де засуджені змушені тривалий час перебувати в одній і тій самій соціальній групі, виникають численні конфлікти, які важко врегулювати. Відсутність можливості змінити оточення лише поглиблює напруження. Така ситуація сприяє формуванню хронічного невдоволення, ворожості та підозрілості, що поступово перетворюються на постійний внутрішній дискомфорт.

Зовні засуджені можуть здаватися спокійними, проте цей спокій часто є маскою, що приховує глибокі психічні переживання. У критичний момент може настати раптовий «вибух» – агресивна реакція, яка здається невмотивованою. Насправді вона є наслідком довготривалого накопичення внутрішньої напруги, і навіть незначний зовнішній подразник може стати тригером для її миттєвої розрядки.

Перші 4 місяці перебування засудженого в місцях позбавлення волі є найбільш психологічно напруженими. У цей час особливо гостро відчувається обмеження життєвих потреб, порушення звичного способу життя та руйнування сформованих стереотипів поведінки. Типовою реакцією

в адаптаційний період є підвищена дратівливість, емоційна пригніченість, внутрішня нестабільність і тривожність [41].

Ці прояви зберігаються до того моменту, поки особа не сформує нові психологічні механізми пристосування до специфічних умов існування. В окремих випадках надмірна збудливість може призвести до емоційних зривів, порушень режиму та інших форм девіантної поведінки.

У період, що передує звільненню, психоемоційний стан засуджених часто погіршується: зростає тривожність, посилюється внутрішня напруга. Попри очікування, що наближення свободи має викликати позитивні емоції, на практиці цей етап є одним із найнебезпечніших. Працівники пенітенціарних установ зазначають, що саме останні місяці перед звільненням характеризуються підвищеним ризиком деструктивної поведінки, включно зі спробами втечі.

Психологи пояснюють це явище як «ефект уникнення об'єкта» – страх перед реалізацією довгоочікуваної мети. Засуджений стикається з невизначеністю: як його сприйматиме родина, чи зможе він адаптуватися до соціального середовища, знайти роботу та житло. Свобода, яка раніше асоціювалася з полегшенням, перетворюється на джерело тривоги.

Відповідно до принципів гуманістичної психології, на всіх етапах перебування в місцях позбавлення волі засуджені потребують кваліфікованої психологічної допомоги [46].

У структурі соціальних взаємин засуджених особливе місце займає мала група, яка в пенітенціарній літературі отримала назву «сім'я». Під цим поняттям розуміють стійке об'єднання від двох до семи осіб, сформоване на основі спільних інтересів, поглядів, традицій і норм поведінки, що визначають внутрішню організацію та взаємодію між її членами.

Соціальна роль «сім'ї»:

– забезпечення побутових потреб: догляд за особистими речами, розподіл матеріальних ресурсів;

– взаємна підтримка: допомога членам, які втратили доступ до зовнішніх джерел (посилки, грошові перекази), або перебувають у штрафному ізоляторі;

– визнання внеску: участь у «сім'ї» передбачає матеріальний або функціональний вклад, тому особи, які виготовляють або обмінюють корисні речі, користуються особливою повагою.

Особливістю внутрішньої організації є:

– відсутність формальної регламентації прав і обов'язків;

– поведінка регулюється неписаними нормами, особистими якостями та авторитетом членів;

– розподіл ролей базується на довірі, досвіді та індивідуальних здібностях.

У колоніях загального та посиленого режиму близько 80% засуджених входять до таких груп.

Таким чином, «сім'я» виконує важливу адаптаційну функцію, сприяючи соціальній стабільності та забезпечуючи механізми самозахисту в умовах обмеженої свободи.

У пенітенціарних установах, поряд з іншими неформальними об'єднаннями, виникають земляцтва – групи засуджених, які об'єднуються за територіальним (район, місто, область) або національним принципом. Такі об'єднання базуються на спільному походженні, культурній близькості та взаємній довірі.

Основними функціями земляцтв є:

– надання взаємної допомоги у побутових питаннях;

– сприяння в отриманні матеріальних ресурсів;

– підтримка у вирішенні конфліктних ситуацій між засудженими.

Земляцтва відіграють важливу роль у внутрішньому житті колонії, створюючи альтернативні канали соціальної взаємодії. Водночас вони можуть стати осередками протистояння офіційній адміністрації.

Ідеологічні настрої радикалізованих угруповань:

– відкрите заперечення цінностей зовнішнього суспільства;

– прийняття адміністрації установи як ворожої структури;

– засудження співпраці з адміністрацією як зраду інтересів кримінального середовища.

Таким чином, земляцтва не лише виконують функції підтримки, а й відображають глибинні суперечності системи позбавлення волі, сприяючи формуванню власних норм, цінностей та ієрархії [24].

У пенітенціарному середовищі неформальні групи засуджених не існують ізольовано – вони отримують підтримку з боку інших ув'язнених, що забезпечує їхню стабільність та вплив.

Таким чином, у середовищі засуджених формуються згуртовані групи, які виконують регулятивну функцію, спираючись на внутрішні принципи поведінки. Ці групи отримують підтримку з боку спільноти та здатні забезпечувати дотримання неписаних правил співіснування. У результаті виникає специфічний «порядок» - система застосування внутрішніх законів, що включає механізми санкцій та контролю відповідно до неформального «кодексу поведінки».

У зрілому віці (35 – 60 років) у людини остаточно формуються соціальні життєві орієнтири. Засуджені цієї вікової категорії, особливо ті, хто неодноразово відбував покарання, часто сприймають свою долю з песимізмом, адже втрачають відчуття майбутнього та сенсу життя. Водночас у них накопичується професійний досвід, розширюється спектр соціальних функцій. Особи цього віку схильні до глибших роздумів про власне життя, демонструють критичність у ставленні до себе та оточення, виявляють позитивну активність, але вже не прагнуть досягнення високого статусу, як це властиво молодшим засудженим. Основними життєвими цінностями для них стають матеріальна стабільність і турбота про здоров'я.

У похилому віці людина поступово приймає своє становище як у кримінальному середовищі, так і серед інших засуджених. Її життєві орієнтири зміщуються в бік завершення життєвого шляху, зосередженості на фізичному стані та побутовому комфорті. Хоча старіння є природним процесом, умови позбавлення волі суттєво впливають на його перебіг, посилюючи психологічну напругу та соціальну ізоляцію.

Літній вік супроводжується фізіологічними змінами, зокрема зниженням функції статевих залоз, що негативно позначається на загальному стані організму та зменшує рівень рухової активності. У цей період посилюється потреба в стабільності: люди похилого віку прагнуть зберегти звичну обстановку, а будь-які зміни сприймають з тривогою або неприйняттям. Водночас звужується соціальне коло – зменшується кількість контактів і спілкування.

У засуджених зрілого та похилого віку часто спостерігається розпад сімейних зв'язків. Це пов'язано як із тривалим перебуванням у місцях позбавлення волі, так і з природними втратами – зокрема, смертю дружини [4].

Соціальна взаємодія в умовах позбавлення волі має глибокий і багатогранний вплив на психологічний стан засуджених. Ізоляція, втрата свободи, зміна соціального статусу та включення в нову систему міжособистісних відносин призводять до значних трансформацій особистості. Адаптація до пенітенціарного середовища супроводжується емоційною нестабільністю, тривожністю, депресивними проявами та формуванням деструктивних моделей поведінки.

Неформальні об'єднання, зокрема «сім'ї» та земляцтва, відіграють важливу роль у підтримці соціальної стабільності, виконуючи регулятивну функцію та забезпечуючи механізми самозахисту. Водночас вони можуть стати джерелом конфліктів і протистояння адміністрації, формуючи альтернативну систему норм і цінностей.

Вікові особливості також суттєво впливають на характер соціальної взаємодії: засуджені зрілого та похилого віку демонструють інші мотиваційні установки, знижене прагнення до статусного зростання, а також підвищену потребу в стабільності та турботі про здоров'я. Старіння в умовах ув'язнення супроводжується соціальною ізоляцією, втратами близьких і психологічною напругою.

Таким чином, ефективна соціальна взаємодія в пенітенціарному середовищі потребує системної психологічної підтримки, врахування вікових, індивідуальних та соціальних чинників, а також створення умов для конструктивної адаптації та ресоціалізації засуджених.

1.3. Вплив конфліктів на психічне здоров'я: теоретичні підходи

Конфлікти завжди є невід'ємною частиною соціального життя, але їхній характер, інтенсивність і тривалість можуть мати суттєвий вплив на психічне здоров'я особистості. У психології існує кілька теоретичних підходів, які пояснюють механізми цього впливу.

Розглянемо психоаналітичний підхід за З. Фрейдом та К. Юнгом.

Психоаналіз – це не просто наука про душевні розлади. Це ціла система поглядів, яку започаткував Зигмунд Фрейд. Він першим заговорив про те, що значна частина нашої психіки – несвідоме – прихована від нас самих, але саме вона керує нашими думками, емоціями та вчинками. Фрейд розробив методи аналізу сновидінь, вільних асоціацій, витіснених спогадів, і на їх основі – способи лікування психічних проблем [12].

Його ідеї вийшли далеко за межі медицини й психології – вони вплинули на культуру, мистецтво, філософію XX століття. Але водночас психоаналіз викликав багато суперечок. Адже Фрейд вважав, що основою людської поведінки є сексуальні та агресивні інстинкти, а це не всім подобалося – навіть його учням. Центральним елементом його теорії є

несвідоме – прихована частина психіки, що визначає поведінку людини. Оскільки несвідоме недоступне прямому спостереженню, дослідник може лише гіпотетично реконструювати його зміст, що зумовило появу численних модифікацій психоаналізу.

Неофрейдизм виник як реакція на обмеження класичного психоаналізу. Його представники - А. Адлер, К. Хорні, Е. Фромм, К. Юнг – критикували надмірний біологізм Фрейда, зведення людської поведінки до сексуальних і агресивних імпульсів. Вони розширили поняття несвідомого, включивши до нього соціальні, культурні та історичні чинники.

Ключові зміни в теорії:

– сексуальне трактування несвідомого замінено на ширше біосоціальне розуміння;

– соціальні аспекти поведінки стали центральними у дослідженні особистості;

– визнано важливість культурного контексту та історичної пам’яті.

Карл Юнг (1875 – 1961), один із найвпливовіших учнів Зигмунда Фрейда, згодом відійшов від його теорії, запропонувавши власне бачення психіки. Він критикував надмірну увагу Фрейда до біологічних і сексуальних чинників, вважаючи, що людська психіка значно глибша і складніша. Юнг не погоджувався з трактуванням несвідомого як «звалища» витіснених бажань, яке лише породжує внутрішні конфлікти. Натомість він бачив у ньому джерело творчості, мудрості та духовного розвитку.

Юнг розробив власну модель психіки, яка включає три основні рівні:

1. Его («Я») – свідомий рівень, що відповідає за наше повсякденне мислення, рішення та самоусвідомлення.

2. Індивідуальне несвідоме («Воно») – особистий пласт психіки, де зберігаються витіснені спогади, емоції, травми, а також інтуїтивні імпульси.

3. Колективне несвідоме – найглибший рівень, який містить архетипи – універсальні образи, символи та моделі поведінки, спільні для всього

людства або окремих культур. Це своєрідна «психічна спадщина», що передається між поколіннями[42].

Юнг вважав, що психіка – це відкрита енергетична система, в якій постійно відбувається обмін між свідомим і несвідомим. Несвідоме, на його думку, є не лише джерелом внутрішніх конфліктів, а й потужним ресурсом для самопізнання, духовного зростання та зв'язку з колективним досвідом людства.

У процесі психологічного розвитку людина здатна виходити за межі Его та індивідуального несвідомого, інтегруючи глибші пласти психіки. Це дозволяє їй досягти стану «вищого Я» – внутрішньої цілісності, що поєднує особисте з універсальним. Юнг вважав, що колективне несвідоме – це прояв творчої космічної сили, яка єднає людину з природою, історією та духовним виміром буття.

Ця концепція стала основою для трансперсональної психології – напряму, що досліджує досвід, який виходить за межі особистого «Я», включаючи містичні, духовні та колективні переживання.

Психоаналіз Фрейда заклав основу для вивчення несвідомого як рушія людської поведінки, акцентуючи на сексуальних і агресивних імпульсах. Юнг, критикуючи ці обмеження, запропонував глибше бачення психіки, ввівши поняття колективного несвідомого та архетипів. Обидва підходи стали фундаментом для сучасної психології, поєднуючи біологічне, соціальне та духовне в розумінні особистості.

Розглянемо когнітивно-біхевіоральний підхід за А. Беком, А. Еллісом та Д. Келлі. Когнітивна психотерапія є одним із провідних напрямів сучасної когнітивно-біхевіоральної психології. Вона представляє собою короткостроковий, структурований і цілеспрямований метод психологічної допомоги, що орієнтується на зміну мислення людини та корекцію її поведінки.

Цей підхід виник у 1950 – 1960 – х роках завдяки дослідженням Аарона Бека, Альберта Елліса та Джорджа Келлі. Основна ідея когнітивної терапії полягає в тому, що спосіб, у який людина сприймає події та інтерпретує ситуації, безпосередньо впливає на її емоційний стан і поведінку. Терапія допомагає клієнту сформувати більш реалістичне бачення світу, що сприяє адаптивнішій та здоровішій поведінці.

Основними рисами когнітивної терапії є:

– короткотривалість: терапія зазвичай триває кілька місяців і має чітко визначені цілі;

– структурованість: кожна сесія має конкретну тему, завдання та очікувані результати;

– активна участь терапевта: спеціаліст не просто слухає, а активно спрямовує процес змін;

– орієнтація на симптоми: увага зосереджена на конкретних психологічних труднощах;

– зв’язок між мисленням і поведінкою: зміни у когнітивній сфері мають проявлятися у поведінці.

Когнітивна терапія спрямована на те, щоб допомогти людині усвідомити свої автоматичні думки, поставити їх під сумнів і замінити більш конструктивними. Це дозволяє не лише покращити емоційний стан, а й змінити поведінкові реакції на життєві ситуації.

Когнітивно-біхевіоральний підхід, розроблений А. Беком, А. Еллісом та Д. Келлі, базується на ідеї, що наші думки впливають на емоції та поведінку. Когнітивна терапія допомагає людині змінити негативне мислення, що сприяє покращенню психоемоційного стану та поведінкових реакцій. Завдяки структурованості, короткотривалості та практичній спрямованості, цей метод є одним із найефективніших у сучасній психотерапії [7].

Розглянемо соціально – психологічний підхід за К. Левіном та Л. Фестінгером. Соціальна психологія зародилася тоді, коли дослідники вперше взялися систематично вивчати, як люди мислять, відчувають і поводяться в соціальному середовищі. Перші експериментальні дослідження, присвячені груповій поведінці, були проведені ще до початку XX століття, а перші навчальні посібники з цієї дисципліни побачили світ у 1908 році.

У 1940 – 1950 – х роках соціальна психологія набула чітких наукових форм завдяки роботам Курта Левіна та Леона Фестінгера. Саме вони вдосконалили експериментальні методи, що дозволило перетворити соціальну психологію на точну емпіричну науку.

Курт Левін – один із засновників сучасної соціальної психології. Курта Левіна часто називають «батьком соціальної психології», адже він розробив низку фундаментальних концепцій, зокрема ідею про те, що поведінка людини є результатом взаємодії між її особистісними характеристиками та соціальним оточенням. Левін акцентував увагу на динамічних процесах у групах і започаткував використання експериментального підходу для вивчення соціальних явищ.

Леон Фестінгер – реформатор дослідницької методології. У 1954 році Леон Фестінгер опублікував впливову працю «Методи дослідження в поведінкових науках», у якій підкреслив важливість точного вимірювання змінних та використання лабораторних експериментів для перевірки гіпотез про соціальну поведінку. Він також звернув увагу на те, що іноді для досягнення достовірних результатів дослідникам доводиться приховувати справжню мету експерименту від учасників – тобто застосовувати метод обману, який згодом став предметом етичних дискусій [47].

Соціально – психологічний підхід, сформований К. Левіном і Л. Фестінгером, заклав основи наукового вивчення соціальної поведінки. Левін підкреслив вплив соціального середовища на особистість, а Фестінгер розробив точні методи дослідження, що зробило соціальну психологію

емпіричною наукою. Їхні ідеї стали фундаментом для подальших досліджень групової динаміки та міжособистісних процесів.

Розглянемо гуманістичний підхід за К. Роджерсом та А. Маслоу. Карл Роджерс – один із ключових представників гуманістичної психології – запропонував нове бачення людини в психологічній науці. На відміну від традиційних підходів, які зосереджувалися на патології, він був зацікавлений у тому, що допомагає людям розвиватися, змінюватися, вдосконалюватися та жити повноцінним життям. Роджерс вважав, що психологія має не лише лікувати психічні розлади, а й сприяти особистісному зростанню та досягненню щастя [42].

Центральною ідеєю його підходу стала актуалізуюча тенденція – вроджене прагнення кожної людини стати найкращою версією себе. Це внутрішнє прагнення до розвитку, самовираження та реалізації власного потенціалу. Саме ця концепція надихнула іншого видатного гуманістичного психолога – Абрахама Маслоу – на створення своєї знаменитої ієрархії потреб.

Маслоу вважав, що мотивація людини базується на поступовому задоволенні різних рівнів потреб:

1. Фізіологічні потреби – їжа, вода, сон, кисень;

2. Потреби в безпеці – стабільність, захист, порядок;

3. Соціальні потреби – любов, приналежність, спілкування;

4. Потреби у визнанні – повага, статус, самоповага;

5. Самоактуалізація – прагнення реалізувати свій потенціал, жити автентично [1].

Вперше ця теорія була представлена у статті «Теорія людської мотивації», опублікованій у журналі Psychological Review. Вона стала основою для формування гуманістичного підходу, який швидко набув популярності як альтернатива психоаналізу та біхевіоризму.

У 1961 році було створено Американську асоціацію гуманістичної психології, яка об’єднала дослідників, зацікавлених у вивченні свободи волі, унікальності особистості та процесу самоактуалізації. Через десять років гуманістичний напрям настільки зміцнився, що став офіційним підрозділом Американської психологічної асоціації (APA).

У 1962 році Абрахам Маслоу опублікував знакову працю «Toward a Psychology of Being», у якій описав гуманістичну психологію як «третю силу» в психології – поряд із психоаналізом (перша сила) та біхевіоризмом (друга сила). Цей підхід акцентував увагу на позитивному потенціалі людини, її здатності до вибору, творчості та духовного розвитку.

Отже гуманістична психологія змінила уявлення про людину в науці. Вона поставила в центр уваги не хворобу, а розвиток, не контроль, а свободу, не діагноз, а глибоке розуміння. Завдяки ідеям Роджерса і Маслоу, психологія стала ближчою до людини – її потреб, мрій і прагнень.

Розглянемо стресово-травматичний підхід за Р. Лазарусом та Г. Сельє.

У сучасній психології існує чимало теорій, які пояснюють природу стресу, його механізми та вплив на людину. Серед них особливе місце займають дві фундаментальні концепції – біологічна модель стресу Ганса Сельє та когнітивна модель Річарда Лазаруса. Обидві теорії стали основою для розуміння того, як організм і психіка реагують на зовнішні виклики.

Канадський ендокринолог Ганс Сельє у 1930 – х роках ввів термін «стрес» у науковий обіг, визначивши його як неспецифічну реакцію організму на будь – яку вимогу або подразник. Він підкреслював, що стрес є універсальною біологічною відповіддю на зовнішні або внутрішні стресори, яка може призвести до значних змін у функціонуванні організму.

Сельє розрізняв два типи стресу:

– еустрес – позитивний, стимулюючий стрес, який мобілізує ресурси;

– дистрес – негативний, виснажливий стрес, що може призвести до порушень здоров’я [13].

Центральним елементом його теорії є загальний адаптаційний синдром, який описує три стадії реакції організму на стрес:

1. Фаза тривоги – організм стикається зі стресором, активізує захисні механізми, зокрема вироблення адреналіну та кортизолу [53].

2. Фаза опору – організм намагається адаптуватися до тривалого впливу стресу, стабілізує функції, знижує чутливість до болю [54].

3. Фаза виснаження – при надмірному або тривалому стресі ресурси організму вичерпуються, що може призвести до зниження імунітету, хронічних захворювань або навіть летальних наслідків [49].

Теорія Сельє стала основою для розробки численних програм адаптації та управління стресом. Вона також підкреслює важливість індивідуальних ресурсів у процесі подолання стресових ситуацій. [35].

На відміну від біологічного підходу, Річард Лазарус розглядав стрес як результат взаємодії між людиною та її середовищем. У його моделі ключову роль відіграє когнітивна оцінка ситуації – тобто те, як особа сприймає подію та оцінює власні можливості впоратися з нею [50, 52].

Лазарус виділяє два типи оцінки (апрейзалу):

– Первинний апрейзал – оцінка ситуації як загрози, виклику або втрати. Визначає, чи буде подія сприйматися як стресова.

– Вторинний апрейзал – оцінка власних ресурсів і стратегій для подолання ситуації. Включає аналіз доступних засобів підтримки, навичок та внутрішніх резервів [48].

Важливою складовою теорії Лазаруса є механізми впорання зі стресом, які допомагають людині зменшити негативний вплив стресових факторів. Вони поділяються на два основні типи:

– проблемно-орієнтований підхід – спрямований на зміну або усунення джерела стресу (наприклад, вирішення конфлікту, пошук інформації, планування дій);

– емоційно-орієнтований механізм подолання стресу – зосереджений на регуляції емоційного стану (наприклад, релаксація, підтримка, переосмислення ситуації) [51].

Отже теорії Сельє та Лазаруса доповнюють одна одну, пропонуючи біологічне та психологічне бачення стресу. Якщо Сельє описує фізіологічні механізми адаптації, то Лазарус акцентує на суб'єктивному сприйнятті ситуації та ролі когнітивних процесів. Разом ці моделі дозволяють краще зрозуміти природу стресу та розробити ефективні стратегії його подолання – як на рівні тіла, так і на рівні свідомості.

Узагальнюючи вищевикладений матеріал, можна зробити висновок, що конфлікти є невід'ємною складовою людського існування. Вони виникають у міжособистісних стосунках, соціальних групах, професійному середовищі та внутрішньому світі особистості. Хоча конфлікти часто сприймаються як негативне явище, їхній вплив на психічне здоров'я є складним і багатогранним. У психології існує низка теоретичних підходів, які дозволяють глибше осмислити природу конфліктів та їхній вплив на емоційний стан, поведінку і розвиток особистості.

За психоаналітичним підходом Зигмунд Фрейд розглядав конфлікти як результат зіткнення між свідомими бажаннями та несвідомими імпульсами. На його думку, витіснені емоції, сексуальні та агресивні інстинкти, що не знаходять виходу, можуть призводити до неврозів, тривожних розладів та інших психічних порушень. Психоаналіз акцентує на глибинних внутрішніх конфліктах, які часто мають коріння в дитячому досвіді.

Карл Юнг, розширюючи психоаналітичну традицію, запропонував концепцію колективного несвідомого, в якому конфлікти можуть бути не лише джерелом страждання, а й поштовхом до духовного зростання. Юнг вважав, що інтеграція несвідомого досвіду сприяє досягненню внутрішньої цілісності, що позитивно впливає на психічне здоров'я.

За когнітивно-біхевіоральним підходом Аарон Бек, Альберт Елліс та Джордж Келлі розробили когнітивну терапію, яка базується на ідеї, що конфлікти впливають на психіку через викривлене мислення. Негативні автоматичні думки, ірраціональні переконання та когнітивні спотворення можуть призводити до тривоги, депресії та деструктивної поведінки.

Когнітивна терапія спрямована на усвідомлення цих думок, їхню корекцію та формування більш адаптивного способу мислення. Таким чином, конфлікти розглядаються не як зовнішні події, а як внутрішні інтерпретації, які можна змінити для покращення психоемоційного стану.

За соціально-психологічним підходом Курт Левін та Леон Фестінгер заклали основи наукового вивчення соціальної поведінки. Левін підкреслював, що поведінка людини є результатом взаємодії між її особистісними характеристиками та соціальним оточенням. Конфлікти, у цьому контексті, виникають як реакція на суперечності між індивідуальними потребами та соціальними нормами.

Фестінгер, у свою чергу, розробив точні методи дослідження соціальної поведінки, що дозволило емпірично вивчати вплив конфліктів на психіку. Його концепція когнітивного дисонансу пояснює, як суперечливі переконання можуть викликати внутрішню напругу, що негативно впливає на емоційний стан.

За гуманістичним підходом Карл Роджерс та Абрахам Маслоу запропонували альтернативне бачення конфліктів. Вони розглядали їх не як патологію, а як можливість для особистісного зростання. Роджерс вважав, що кожна людина має вроджене прагнення до самореалізації, а конфлікти можуть стимулювати цей процес, якщо створено безпечне середовище для самовираження.

Маслоу, у своїй ієрархії потреб, показав, що незадоволення базових потреб може призводити до внутрішніх конфліктів, які перешкоджають досягненню самоактуалізації. Гуманістичний підхід акцентує на позитивному потенціалі людини та її здатності долати труднощі через самопізнання і творчість.

За стресово-травматичним підходом Ганс Сельє та Річард Лазарус запропонували дві фундаментальні моделі стресу. Сельє описав біологічні механізми адаптації до конфліктів, зокрема загальний адаптаційний синдром, який включає фази тривоги, опору та виснаження. Хронічний конфлікт може

призвести до фізіологічного виснаження, порушення імунітету та психосоматичних захворювань.

Лазарус, натомість, розглядав стрес як когнітивний процес. Він підкреслював, що суб'єктивне сприйняття конфлікту та оцінка власних ресурсів є ключовими чинниками психічного здоров'я. Ефективні стратегії справляння зі стресом, такі як переосмислення ситуації або пошук підтримки, можуть значно зменшити негативний вплив конфліктів.

Отже аналіз різних теоретичних підходів свідчить про те, що конфлікти мають складний вплив на психічне здоров'я, який залежить від багатьох чинників – біологічних, когнітивних, соціальних та духовних. Психоаналіз акцентує на глибинних внутрішніх суперечностях, когнітивна терапія – на мисленні, соціальна психологія – на міжособистісній взаємодії, гуманізм – на розвитку, а стресові моделі – на адаптації.

Усі ці підходи доповнюють одне одного, створюючи цілісне бачення природи конфліктів. Вони дозволяють не лише краще зрозуміти механізми їхнього впливу, а й розробити ефективні методи психологічної допомоги, спрямовані на збереження та зміцнення психічного здоров'я особистості.

1.4. Аналіз наукових досліджень щодо конфліктів у пенітенціарній системі

Українські науковці активізували роботу над проблемами діагностики, запобігання та врегулювання конфліктів у пенітенціарному середовищі. Однак, незважаючи на позитивні зрушення, пенітенціарна конфліктологія в Україні ще не має усталеної концептуальної бази. Більшість наукових розробок є фрагментарними, зосередженими на окремих аспектах – правових, психологічних або управлінських. Водночас, сучасна західна конфліктологія, яка часто слугує джерелом теоретичних моделей, базується на досвіді стабільних демократичних суспільств, де права людини є

гарантованими, а пенітенціарна система – прозорою та підзвітною. В Україні ж пенітенціарна служба функціонує в умовах пострадянської спадщини, воєнного стану, обмежених ресурсів та соціальної нестабільності, що суттєво впливає на природу конфліктів [19].

Історичне становлення конфліктології в Україні – започатковане працями Ф. Бородкіна, Г. Коряка, Л. Нечипоренка – стало важливим теоретичним підґрунтям для її подальшого розвитку в пенітенціарній сфері. Сьогодні конфліктологія в пенітенціарному контексті розвивається як прикладна галузь, що дозволяє не лише аналізувати природу конфліктів, а й розробляти ефективні механізми їх попередження та врегулювання. Це особливо актуально в умовах воєнного стану, коли соціальна напруга в установах виконання покарань зростає, а конфлікти набувають нових форм – політичних, міжетнічних, ідеологічних.

Розглянемо системні чинники конфліктності. У збірнику «Сучасна пенітенціарна система. Виклики та рішення в умовах воєнного конфлікту» (2025), підготовленому за участі Аніщенка В., Галая А., Танасійчука Ю., Новосада В. та Хоменка А., конфлікти розглядаються як наслідок перевантаження установ, нестачі персоналу, неузгодженості управлінських рішень та слабкої комунікації між підрозділами [3].

Карелін В.В. підкреслює, що відсутність чіткої стратегії управління в умовах кризи сприяє ескалації конфліктів на інституційному рівні [18]. Новосад В. та Хоменко А. порівнюють українську модель управління з європейськими підходами, наголошуючи на необхідності переходу від каральної логіки до гуманістичної [31].

Богатирьов І. розглядає пенітенціарну систему в контексті національної безпеки, наголошуючи, що конфлікти в установах можуть мати ширші наслідки – від дестабілізації внутрішнього порядку до загострення соціальної напруги в суспільстві [6].

Розглянемо психологічні аспекти конфліктів. Психоемоційний стан засуджених та персоналу є ключовим чинником конфліктогенності. Галай А. аналізує наслідки одиночного тримання, доводячи, що ізоляція провокує тривожність, агресивність та порушення адаптації [9].

Приходько Ю., та Юрченко А. наголошують на важливості професійної підготовки персоналу, зокрема розвитку навичок кризового реагування та емоційного самоконтролю. Вони пропонують впровадження освітніх програм з конфліктології, психології стресу та медіації.

Особливу увагу слід звернути на «Робочу книгу психолога установ ДКВС України» за загальною редакцією О.В. Висоцької. «Робоча книга психолога установ ДКВС України» налічує 8 книг та є результатом співпраці науковців, науково-педагогічних працівників та персоналу органів та установ виконання покарань, що має на меті підвищити рівень професійної компетентності, сприяти розвитку творчого потенціалу психологів органів і установ виконання покарань Державної кримінально-виконавчої служби України, надати їм методичну та практичну допомогу, забезпечити науковий супровід професійної діяльності [37].

Також слід звернути увагу на «Робочу книгу психолога: Корекційна робота психолога УВП та СІЗО» (Рудніцька І.М., Федоришин Г.М.), де описано методи індивідуальної та групової психокорекції, спрямовані на зниження агресії, розвиток навичок саморегуляції та конструктивного вирішення конфліктів [38]. Авторки наголошують, що ефективна психокорекційна робота дозволяє не лише стабілізувати емоційний стан засуджених, а й попередити ескалацію конфліктів у пенітенціарному середовищі.

Розглянемо практичні ситуації з психодіагностики. У книзі 1 (Клочко І.М., Пахомов І.В.) описано психологічні особливості різних категорій засуджених – чоловіків, жінок, неповнолітніх, осіб із суїцидальними намірами [21].

Книга 2 (Мірошніченко О.М., Рудніцька І.М.) присвячена психодіагностиці, зокрема оцінці ризиків повторного правопорушення [28].

Книга 8 (Рибалка Н.О., Рудніцька І.М.) містить опис реальних конфліктних ситуацій, з якими стикаються психологи в установах. Це дозволяє краще зрозуміти природу конфліктів, їхню динаміку та способи реагування [36].

Книга 3 (Мірошніченко О.М.) акцентує увагу на консультуванні як одному з видів психологічної допомоги. Авторка наголошує на важливості індивідуального підходу до кожного засудженого, особливо у випадках невмотивованої або агресивної поведінки [27].

Розглянемо міжнародний досвід. У книзі 5 (Клочко І.М., Паскевська Ю.А., Пахомов І.В.) розглядається застосування міжнародних підходів – мотиваційне консультування, когнітивно-поведінкові втручання, просоціальне моделювання [20]. Ці методи вже довели свою ефективність у пенітенціарних системах країн Західної Європи.

Minervino Quintiere V. підкреслює, що в європейських країнах конфлікти мінімізуються завдяки відкритій архітектурі установ, високій кваліфікації персоналу та акценту на правах людини. Адаптація таких моделей до українських умов потребує врахування культурних, правових та соціальних особливостей.

Розглянемо профілактику суїцидів і тренінги. У книзі 4 (Максимова Н.Ю., Рудніцька І.М.) розглядаються методи діагностики суїцидального ризику, профілактичні бесіди та консультування осіб із депресивними намірами [25]. Авторки наголошують, що своєчасне виявлення ознак деструктивної поведінки дозволяє не лише врятувати життя, а й знизити загальний рівень напруги в установі.

Книга 7 (Рудніцька І. М., Федоришин Г. М.) описує тренінгові формати, спрямовані на розвиток комунікативних навичок, емоційної стабільності та здатності до конструктивного вирішення конфліктів [39].

Тренінги створюють безпечний простір для вираження емоцій, обговорення проблем та пошуку рішень.

Важливу роль у розвитку конфліктології в пенітенціарній сфері відіграють науковці, залучені до створення «Робочої книги психолога». Серед них – Грись А.М., Лазоренко Б.П., Максимова Н.Ю., Паскевська Ю.А., Федоришин Г.М., Ягіяєв І.І. Їхні дослідження охоплюють соціальну психологію, психологію дезадаптованих неповнолітніх, ресоціалізацію, профілактику суїцидів та інші аспекти, що безпосередньо впливають на рівень конфліктності в установах.

Представники навчальних закладів – Єфремов А.М., Клочко І.М., Мірошніченко О.М., Пахомов І.В., Щербатюк О.В. – забезпечують підготовку персоналу, здатного працювати з конфліктними ситуаціями. Їхня діяльність спрямована на формування професійної культури, розвиток навичок комунікації та емоційного самоконтролю.

Також варто відзначити внесок представників Департаменту з питань виконання кримінальних покарань, зокрема Гречанюка С.К., Рибалки Н.О., Кощинця В.В., Калівошко В.М., Стадніка В.В. та Рудніцької І.М., які координують практичну діяльність психологів, розробляють нормативні документи та впроваджують сучасні підходи до ресоціалізації. Їхня участь у створенні методичних матеріалів свідчить про прагнення поєднати наукові знання з практичними потребами системи.

Аналіз наукових досліджень свідчить, що конфлікти в пенітенціарній службі України є багатовимірним явищем, яке потребує системного, міждисциплінарного підходу. Вони виникають на різних рівнях – міжособистісному, груповому, інституційному – і мають різну природу: психологічну, соціальну, правову, управлінську.

Наукові публікації, зокрема роботи Аніщенка В., Кареліна В.В., Галая А., Паламарчука І., Богатирьова І., а також авторів «Робочої книги психолога» – Клочко І.М., Рудніцької І.М., Максимової Н.Ю., Федоришин

Г.М., Паскевської Ю.А. – дозволяють окреслити джерела конфліктності, типи конфліктів та можливі шляхи їхнього врегулювання. Водночас, дослідження Петровської Ю., Minervino Quintiere V. демонструють важливість історичного та міжнародного контексту для розуміння сучасних викликів.

Особливої уваги заслуговує практичний внесок психологів, які працюють безпосередньо в установах виконання покарань. Їхній досвід, описаний у тематичних книгах, є джерелом прикладних рішень, що можуть бути адаптовані до різних типів установ і категорій засуджених.

Подальший розвиток конфліктології в пенітенціарній сфері має базуватися на:

– інтеграції наукових знань у практику;

– підготовці фахівців із психології, соціальної роботи та управління;

– впровадженні гуманістичних принципів у систему виконання покарань;

– адаптації міжнародного досвіду до українських реалій;

– створенні єдиної концептуальної моделі пенітенціарної конфліктології.

Це дозволить не лише знизити рівень конфліктності, а й забезпечити сталий розвиток пенітенціарної системи, орієнтованої на права людини, психологічну підтримку та соціальну інтеграцію.

Такий підхід сприятиме формуванню більш безпечного, прогнозованого та емоційно стабільного середовища в установах виконання покарань. Він дозволить не лише реагувати на конфлікти, а й попереджати їх через системну роботу з емоційною грамотністю засуджених. Важливо, щоб конфліктологія стала не епізодичним втручанням, а постійним елементом пенітенціарної практики. Це потребує міждисциплінарної співпраці, підтримки з боку адміністрації та належного ресурсного забезпечення. У результаті пенітенціарна система зможе виконувати не лише каральну, а й реабілітаційну функцію.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я УВ'ЯЗНЕНИХ

2.1. Організація та методика дослідження

Емпіричне дослідження є ключовим етапом магістерської роботи, оскільки дозволяє перевірити теоретичні положення на практиці, виявити закономірності впливу міжособистісних конфліктів на психічне здоров'я засуджених та сформулювати обґрунтовані рекомендації для психологічної роботи в умовах пенітенціарної системи. Практична реалізація дослідницького задуму вимагала ретельного планування, врахування специфіки середовища, етичних норм та методологічної гнучкості.

Метою дослідження є вивчення психологічних особливостей впливу міжособистісних конфліктів на психоемоційний стан осіб, які відбувають покарання в умовах позбавлення волі, та розробка практичних рекомендацій щодо зниження негативних наслідків конфліктності.

Завдання дослідження охоплюють такі напрями: проведення психодіагностичного обстеження засуджених з метою виявлення рівня агресивності, тривожності, депресивності та конфліктності; аналіз взаємозв'язку між психоемоційними показниками та схильністю до конфліктної поведінки; в умовах ізоляції визначення типових психологічних реакцій на конфліктні ситуації; вироблення рекомендацій щодо психопрофілактики конфліктів у пенітенціарному середовищі.

Дослідження проводилось на базі державної установи «Кам'янська виправна колонія (№101)», яка функціонує як заклад для чоловіків, засуджених до позбавлення волі. Станом на 01.06.2025 року в установі перебувало 292 особи. Структура установи включає шість секторів різного рівня безпеки, що дозволило врахувати специфіку контингенту. Найбільше засуджених – 267 осіб перебувають у секторі середнього рівня безпеки.

За належністю статей Кримінального кодексу України переважають засуджені за ст. 111 (146 осіб) та ст. 114 (73 особи), що свідчить про специфічний склад контингенту, зокрема осіб, засуджених за злочини проти державної безпеки. Це створює додаткові виклики для психологічної роботи, оскільки такі засуджені часто демонструють високий рівень емоційної ізоляції, недовіру до персоналу та схильність до уникнення відкритого спілкування.

Установа функціонує в умовах підвищеної соціальної напруги, що підтверджується статистикою: за період з 01.01.2025 по 31.07.2025 року було зареєстровано 142 порушення режиму, з яких 16 завершились утриманням у дисциплінарному ізоляторі, а 9 класифіковано як злісні. Найчастіші порушення пов’язані з формою одягу, порушенням розпорядку дня, нетактовністю та неохайністю. Ці дані свідчать про актуальність дослідження та потребу в системній психологічній роботі, спрямованій на стабілізацію емоційного стану та розвиток навичок саморегуляції.

У дослідженні взяв участь 61 засуджений чоловічої статі віком від 18 до 60 років (середній вік – 36 років). Вибірка формувалась за принципом добровільної участі з урахуванням таких критеріїв: відсутність гострих психічних розладів, здатність до усвідомленої комунікації, наявність досвіду міжособистісних конфліктів у пенітенціарному середовищі, згода на участь.

Усі учасники були ознайомлені з метою дослідження, методами збору інформації та отримали гарантії конфіденційності. Керівник ДУ КВК (101) Соловйов О.М. дозволив провести дослідження та сприяв організаційній частині – формуванню вибірки, забезпеченню умов для тестування та інтерв’ювання. Етичний супровід дослідження відповідав принципам добровільності, інформованості та безпечності для учасників.

Для досягнення поставлених завдань було використано комплекс психодіагностичних та якісних методів: шкала тривожності Спілбергера-Ханіна, опитувальник Басса-Даркі, шкала депресивності Бека, методика «Конфліктогенні зони особистості» (авторська адаптація), а також

спостереження в процесі групової взаємодії, напівструктуроване інтерв'ю та аналіз документації.

Етапи дослідження включали: підготовчий – узгодження з адміністрацією, формування вибірки, інструктаж персоналу; діагностичний - тестування, інтерв'ю, спостереження; аналітичний – статистична обробка: кореляційний аналіз, порівняння середніх значень; рекомендаційний – розробка психопрофілактичної програми.

До початку програми більшість учасників демонстрували ознаки емоційної нестабільності: імпульсивність, страх приниження, труднощі з розпізнаванням і вираженням емоцій. У змодельованих конфліктних ситуаціях переважали реакції уникнення або агресії, а комунікація часто супроводжувалась напруженням і вербальними проявами конфліктності.

Після завершення програми було зафіксовано суттєві позитивні зміни: зниження рівня ситуативної тривожності – 24%; зменшення показників вербальної агресії – 22%; покращення навичок емоційної саморегуляції – 25%; конструктивні стратегії у змодельованих конфліктних ситуаціях – 23%. Зміни були зафіксовані не лише в тестових показниках, а й у поведінкових реакціях: учасники демонстрували більшу відкритість у спілкуванні, зниження напруги в груповій взаємодії, готовність до саморефлексії та участі в колективних завданнях.

У процесі формування вибірки важливим критерієм була не лише добровільність участі, а й мотивація засуджених до самопізнання та внутрішніх змін. За результатами попередніх бесід, більшість учасників висловлювали інтерес до психологічної роботи, бажання краще зрозуміти власні емоції та навчитися справлятися з напругою. Це свідчить про наявність внутрішнього запиту на підтримку, що є важливою передумовою ефективності психокорекційних заходів.

Соціально-психологічний портрет вибірки був неоднорідним: серед учасників були як особи з високим рівнем освіти та сформованими

навичками рефлексії, так і ті, хто демонстрував емоційну ригідність, труднощі у вербалізації переживань та низький рівень довіри до оточення. Така різноманітність дозволила оцінити ефективність програми в умовах різного рівня психологічної готовності, що підвищує валідність отриманих результатів.

Особливу роль у реалізації дослідження відіграв психологічний персонал установи, який не лише забезпечував організаційну підтримку, а й сприяв створенню безпечного середовища для учасників. Завдяки їхній участі вдалося мінімізувати ризики формального ставлення до тестування, забезпечити емоційну включеність засуджених та підтримати мотивацію до участі в програмі. Це підкреслює важливість міжвідомчої співпраці у впровадженні психологічних інтервенцій у пенітенціарній системі. Така взаємодія між дослідником і персоналом установи дозволила не лише забезпечити належні умови для збору даних, а й створити атмосферу довіри, що є критично важливою для роботи з уразливою категорією учасників.

Окремо варто наголосити на тому, що дослідження не обмежувалося лише фіксацією психоемоційних показників, а передбачало активну участь засуджених у процесі самопізнання. Це проявлялося у відкритості під час інтерв'ю, готовності до обговорення особистих переживань, а також у прагненні знайти нові способи реагування на конфліктні ситуації. Такий рівень включеності свідчить про потенціал психологічної роботи в умовах ізоляції, особливо якщо вона базується на принципах гуманізму, поваги до особистості та індивідуального підходу.

Міжособистісні конфлікти в умовах позбавлення волі є не лише джерелом емоційної напруги, а й чинником, що суттєво впливає на процес ресоціалізації засуджених. У замкнутому середовищі, де соціальні ролі жорстко регламентовані, а доступ до зовнішніх ресурсів обмежений, будь-яке порушення міжособистісного балансу може призвести до ескалації агресії, ізоляції або формування деструктивних поведінкових стратегій. Саме тому вивчення конфліктності набуває особливої актуальності, адже дозволяє не

лише діагностувати ризики, а й впливати на них через цілеспрямовану психологічну роботу.

Одним із ключових чинників, що визначає здатність засудженого до конструктивної взаємодії, є рівень емоційної компетентності – здатність розпізнавати, усвідомлювати та регулювати власні емоції, а також враховувати емоційний стан інших. У ході дослідження було виявлено, що низький рівень емоційної компетентності корелює з підвищеною конфліктністю, імпульсивністю та схильністю до вербальної агресії. Це підтверджує необхідність включення елементів емоційного тренінгу до психопрофілактичних програм, зокрема вправ на розвиток емпатії, самоспостереження та емоційного самоконтролю.

Проведене дослідження також засвідчило, що ефективність психологічного впливу значною мірою залежить від системності та послідовності. Одноразові інтервенції мають обмежений ефект, тоді як програми, побудовані на регулярній взаємодії, поступовому формуванні навичок та рефлексивному аналізі поведінки, демонструють стійкі позитивні результати. Саме тому в рамках рекомендаційного етапу було запропоновано створення модульної програми психоемоційної стабілізації, яка включає діагностичний блок, тренінгові заняття, індивідуальні консультації та етапи оцінки динаміки змін.

Перспективи впровадження результатів дослідження охоплюють не лише конкретну установу, а й ширший контекст пенітенціарної системи. Отримані дані можуть бути використані для розробки методичних рекомендацій для психологів, формування навчальних програм для персоналу, а також створення умов для інтеграції психологічної підтримки в щоденну практику роботи з засудженими. Це сприятиме не лише зниженню рівня конфліктності, а й покращенню загального психологічного клімату, що є важливою умовою для успішної ресоціалізації та зменшення рецидиву.

Таким чином, у підрозділі продемонстровано не лише організаційні та методичні аспекти дослідження, а й глибину його практичного значення.

Отримані дані створюють основу для подальших наукових розвідок, а також для впровадження ефективних психологічних програм у закладах виконання покарань. У наступних розділах буде здійснено деталізований аналіз результатів, що дозволить сформулювати конкретні рекомендації для фахівців, які працюють із засудженими в умовах ізоляції.

2.2. Характеристика вибірки та дослідницьких інструментів

У межах дослідження було здійснено комплексний аналіз психоемоційного стану засуджених, що дозволило виявити індивідуальні особливості реагування на міжособистісні конфлікти. Особливу увагу приділено не лише формальним критеріям вибірки, а й психологічним характеристикам учасників, які впливають на їхню поведінку в умовах ізоляції. Такий підхід забезпечив багатовимірне розуміння досліджуваного явища та дозволив урахувати як особистісні, так і контекстуальні чинники, що формують конфліктну динаміку в пенітенціарному середовищі.

Під час дослідження було застосовано наступну структуру вибірки. До участі було залучено 61 чоловіка віком від 18 до 60 років, які перебувають у різних секторах установи виконання покарань. Такий віковий діапазон охоплює осіб із різним рівнем життєвого досвіду, соціальної зрілості та адаптаційних ресурсів. Вибірка формувалася за принципом добровільності, з урахуванням критеріїв психічної стабільності, здатності до усвідомленої комунікації та наявності досвіду міжособистісних конфліктів.

Таблиця 2.1 – Розподіл учасників дослідження за віком та досвідом покарання

Категорія	Кількість	Частка (%)
Вік 18-30	21	34%
Вік 31-45	26	43%
Вік 46-60.	14	23%

Продовження таблиці 2.1

Категорія	Кількість	Частка (%)
Повторне покарання	8	13%
Перше ув’язнення.	53	87%

Джерело: емпіричні дані, зібрані автором у межах дослідження.

Тільки 13% учасників мають досвід повторного відбування покарання. Це свідчить про те, що більшість респондентів перебувають у пенітенціарній системі вперше, що може впливати на рівень тривожності, адаптаційні ресурси та конфліктну поведінку. Особи з повторним досвідом демонструють вищу емоційну напругу, підвищену підозрілість та схильність до агресивного реагування, що підтверджується результатами тестування.

Психологічні особливості учасників. Учасники демонструють широкий спектр емоційних реакцій – від замкнутості та апатії до імпульсивності та агресії. У процесі інтерв’ювання та спостереження було виявлено такі типові риси:

- емоційна ригідність або нестабільність;
- низький рівень довіри до оточення;
- труднощі в саморегуляції;
- схильність до уникнення або агресивного реагування;
- чутливість до фрустрації та контролю.

У контексті міжособистісних взаємодій не було виявлено чіткої ролевої диференціації. Більшість учасників уникали самостійного віднесення себе до статусу «лідера» чи «підлеглого», що може свідчити про зовнішню адаптацію до пенітенціарного середовища, де відкриті ролеві прояви сприймаються як ризиковані. Водночас, спостереження дозволили зафіксувати неформальні прояви лідерства, що впливають на конфліктну динаміку.

Обґрунтування вибору дослідницьких інструментів. Для забезпечення глибини та достовірності дослідження було застосовано комбінований підхід: поєднання психодіагностичних методик із якісними інтерв’ю, спостереженням та аналізом документації.

Таблиця 2.2 – Характеристика використаних психодіагностичних методик

Методика	Ціль вимірювання	Надійність	Адаптація	Коментар
Спілберга-Ханіна	Тривожність	Висока	Так	Враховує ситуативний контекст
Басса-Даркі	Агресія	Висока	Часткова	Дає багатовимірну оцінку
Бека	Депресивність	Висока	Так	Виявляє симптоми емоційного виснаження
Конфліктогенні зони особистості	Конфліктність, фрустрація	Висока	Авторська	Враховує специфіку ізоляції

Примітка: усі кореляції статистично значущі при $p < 0.05$.

Джерело: обробка даних автором.

Авторська методика «Конфліктогенні зони особистості» була розроблена спеціально для дослідження конфліктної поведінки в умовах пенітенціарної ізоляції. Вона включає три складові:

– Тест 1 – опитувальник із 30 пар тверджень за К. Томасом, що дозволяє визначити домінуючі стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях (суперництво, співпраця, компроміс, уникнення, пристосування).

– Тест 2 – анкетування з відкритими та закритими запитаннями, спрямоване на виявлення емоційної реактивності, страху приниження, труднощів у вираженні емоцій та самозахисних стратегій.

– Тест 3 – комплексна анкета, що охоплює частоту конфліктів, їхні типи, способи реагування, вплив на психоемоційний стан, незакінчені речення та адаптовану соціометрію.

Методика дозволила умовно виокремити чотири психоемоційні профілі: тривожно-імпульсивний, агресивно-опозиційний, депресивно-

ізольований та нестабільно-ролевий. Її результати корелювали з дисциплінарними проявами, рівнем тривожності, агресії та депресивності, а також з ефективністю участі в програмі психоемоційної підтримки. Повні тексти тестів 1, 2 і 3 подано в Додатках А, Б і В відповідно.

Кожна методика була підібрана з урахуванням специфіки пенітенціарного середовища, де емоційна напруга, соціальна ізоляція та обмеження свободи формують особливі умови для прояву конфліктної поведінки.

Розглянемо результати психодіагностики які наведені у рисунку (2.1).



Рисунок 2.1 – Графік рівня тривожності серед учасників дослідження (за шкалою Спілбергера-Ханіна)

Джерело: емпіричні дані, зібрані автором у межах дослідження.

Понад половина учасників мають середній рівень тривожності, що свідчить про часткову адаптацію до умов ізоляції. Водночас, 26% демонструють високий рівень тривожності, що потребує індивідуальної психокорекції.

Таблиця 2.3 – Кореляційні зв’язки між психоемоційними показниками (коефіцієнти Пірсона)

Показник	Тривожність	Агресія	Депресія	Конфліктність
Тривожність	1.00	0.62	0.71	0.58
Агресія	0.62	1.00	0.49	0.66
Депресія	0.71	0.49	1.00	0.53
Конфліктність	0.58	0.66	0.53	1.00

Примітка: усі кореляції статистично значущі при $p < 0.05$. Джерело: обробка даних автором. Найвищий кореляційний зв’язок - між тривожністю та депресією ($r = 0.71$), що підтверджує емоційне виснаження як наслідок ізоляції. Агресія тісно пов’язана з конфліктністю ($r = 0.66$), що свідчить про потребу в розвитку навичок саморегуляції.

Диференціюємо поведінкові типи. На основі аналізу було умовно виділено три типи учасників:

– **Тип А –** імпульсивні, агресивні, з низьким рівнем емоційної регуляції.

– **Тип Б –** емоційно ригідні, схильні до ізоляції, з низьким рівнем комунікативної активності. Уникають відкритої взаємодії, мають високі показники депресивності, часто не усвідомлюють власні емоції. Їхня конфліктність проявляється переважно у формі внутрішнього напруження, що не завжди має зовнішні прояви, але може призводити до соматичних симптомів або емоційного виснаження.

– **Тип С –** адаптивні, з помірним рівнем тривожності та агресії, здатні до рефлексії та конструктивної взаємодії. Ці учасники демонструють потенціал до ресоціалізації, активно включаються в тренінгову роботу, відкриті до змін. Їхня участь у програмі мала найбільший ефект: зниження конфліктності, покращення емоційної регуляції та розвиток навичок співпраці.

Диференціація поведінкових типів дозволила адаптувати психокорекційні заходи до індивідуальних потреб. Наприклад, для Типу А – акцент на розвиток саморегуляції та зниження імпульсивності; для Типу В – підтримка емоційної відкритості та мотивації; для Типу С – закріплення позитивних змін і розвиток соціальних навичок.

Окрім психодіагностики, було застосовано низку якісних методів, які дозволили глибше зрозуміти внутрішній світ учасників:

- Напівструктуроване інтерв'ю – спрямоване на виявлення досвіду конфліктів, емоційних переживань, ставлення до персоналу та інших засуджених. Стимулювало рефлексію, відкритість і виявлення латентних емоційних станів.
- Спостереження – проводилось упродовж кількох місяців у контексті групової взаємодії. Зафіксовано прояви агресії, уникнення, домінування, підкорення та кооперації, що дозволило оцінити поведінкові стратегії в реальних ситуаціях.
- Аналіз документації – охоплював вивчення особових справ, медичних карток, дисциплінарних стягнень. Це дозволило зіставити психодіагностичні дані з фактичними проявами поведінки, що підвищує валідність дослідження.

Особлива увага приділялась етичному супроводу дослідження. Усі учасники були ознайомлені з метою, методами та умовами участі. Було забезпечено:

- добровільність участі;
- конфіденційність отриманих даних;
- право відмови на будь-якому етапі;
- психологічну підтримку у разі виявлення критичних станів.

Етична організація дослідження сприяла формуванню довіри, відкритості та підвищенню якості отриманих даних. Це особливо важливо в умовах пенітенціарної системи, де рівень недовіри до зовнішніх впливів традиційно високий.

Проведене дослідження вибірки та застосованих інструментів дозволило сформувати цілісне уявлення про психоемоційний стан засуджених, їхню поведінкову динаміку та схильність до міжособистісних конфліктів. Комбінований підхід – поєднання кількісних і якісних методів – забезпечив глибину аналізу, виявлення латентних чинників та підвищення валідності результатів.

Основні висновки:

– Вибірка була репрезентативною за віком, досвідом покарання та емоційними характеристиками, що дозволило охопити широкий спектр поведінкових моделей.

– Психодіагностичні методики виявили високий рівень тривожності, агресії та депресивності у значної частини учасників, що корелює з конфліктністю.

– Кореляційний аналіз підтвердив наявність тісних зв’язків між емоційними показниками, зокрема між тривожністю та депресією ($r = 0.71$), агресією та конфліктністю ($r = 0.66$).

– Якісні методи – інтерв’ю, спостереження, аналіз документації – дозволили виявити неформальні лідерські структури, приховану напругу та типові реакції на соціальний тиск.

– Диференціація поведінкових типів (A – імпульсивні, B – ригідні, C – адаптивні) дала змогу адаптувати психокорекційні підходи до індивідуальних потреб.

– Етична організація дослідження сприяла формуванню довіри, відкритості та підвищенню якості отриманих даних.

Отримані результати є основою для розробки диференційованих психокорекційних програм, спрямованих на зниження конфліктності, розвиток емоційної саморегуляції та покращення соціально-психологічного клімату в установах виконання покарань. Вони також можуть бути використані для підготовки персоналу, формування методичних

рекомендацій та вдосконалення системи психологічного супроводу засуджених.

Таким чином, у підрозділі окреслено не лише технічні аспекти дослідження, а й продемонстровано його глибину, етичну виваженість та прикладну цінність. Це створює надійне підґрунтя для подальшого аналізу результатів, який буде представлено в наступному розділі.

2.3. Аналіз результатів психодіагностики (рівень тривожності, агресії, депресивності тощо)

У межах дослідження було здійснено психодіагностичне обстеження 61 засудженого чоловічої статі віком від 18 до 60 років. Усі учасники заповнили чотири стандартизовані методики, що дозволило кількісно оцінити рівень тривожності, агресивності, депресивності та конфліктогенності. Аналіз базується виключно на даних анкетування, без залучення зовнішніх джерел чи інтерпретацій поза межами відповідей респондентів.

Розглянемо соціально-демографічні характеристики. Для глибшого розуміння психоемоційного стану учасників було враховано їхній сімейний стан та освітній рівень.

Таблиця 2.4 – Розподіл учасників за сімейним станом

Сімейний стан	Кількість	Частка (%)
Одружені	22	36%
Не одружені	28	46%
Розлучені	11	18%

Джерело: емпіричні дані, зібрані автором у межах дослідження.

Таблиця 2.5 – Розподіл учасників за рівнем освіти

Освітній рівень	Кількість	Частка (%)
Вища освіта	26	43%
Неповна вища (бакалавр)	6	10%
Професійно-технічна освіта	16	26%

Продовження таблиці 2.5

Освітній рівень	Кількість	Частка (%)
Середня освіта	12	20%
Неповна середня	1	1%

Джерело: емпіричні дані, зібрані автором у межах дослідження.

Респонденти з нижчим рівнем освіти частіше демонстрували імпульсивні реакції, труднощі в емоційній саморегуляції та схильність до порушень дисципліни. Особи з вищою освітою частіше виявляли непряму агресію, емоційне дистанціювання та вербальне протистояння. За сімейним станом розлучені учасники демонстрували вищий рівень депресивності, тоді як не одружені – підвищену тривожність і соціальну ізоляцію.

Розглянемо рівень тривожності (за методикою Спілбергера-Ханіна).

Таблиця 2.6 – Рівень тривожності серед учасників

Тип тривожності	Кількість	Частка(%)
Ситуативна (висока)	42	68%
Особистісна (висока)	33	54%

Джерело: емпіричні дані, зібрані автором у межах дослідження.

Більшість учасників переживають емоційну напругу як реакцію на ситуацію, так і як стійку особистісну рису. Часто зустрічаються твердження про очікування небезпеки, труднощі у контролі емоцій, внутрішнє напруження.

Розглянемо рівень агресії (за опитувальником Басса-Даркі).

Таблиця 2.7 – Типи агресії серед респондентів

Типи агресії	Кількість	Частка (%)
Непряма агресія	37	61%
Вербальна агресія	35	58%
Фізична агресія	26	42%
Роздратування / негативізм	>70%	-

Джерело: емпіричні дані, зібрані автором у межах дослідження.

Непряма агресія проявляється через уникнення, пасивний опір. Вербальна – у словесному протистоянні. Фізична – у відкритих конфліктах. Понад 70% учасників демонструють дратівливість, емоційну нестабільність, опозиційність.

Розглянемо рівень депресивності (за шкалою Бека). Цифровий матеріал представлений в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8 – Рівень депресії серед учасників

Рівень депресії	Кількість	Частка (%)
Помірна	29	48%
Висока	17	27%

Джерело: емпіричні дані, зібрані автором у межах дослідження.

У відповідях часто зустрічаються твердження про втрату інтересу до життя, безнадію, труднощі у концентрації. Депресивні прояви є поширеним елементом психоемоційного стану засуджених і потребують окремої уваги.

Розглянемо конфліктогенність (за методикою «Конфліктогенні зони особистості»). Ці стани не лише ускладнюють соціальну адаптацію, а й підвищують ризик виникнення міжособистісних конфліктів у закритому середовищі.

Таблиця 2.9 – Конфліктогенні характеристики

Показник	Кількість	Частка (%)
Емоційна реактивність	38	63%
Імпульсивність / низька саморегуляція	30	49%
Низька толерантність до фрустрації	35	58%

Джерело: емпіричні дані, зібрані автором у межах дослідження.

Ці показники підтверджують, що значна частина вибірки має внутрішні передумови до конфліктної поведінки, зумовлені емоційною нестабільністю та низькою здатністю до саморегуляції.

Розглянемо поведінкові моделі (за анкетними відповідями).

Таблиця 2.10 – Моделі реагування на конфлікт

Модель поведінки	Кількість	Частка (%)
Агресивна	17	28%
Звернення до адміністрації	10	16%
Нейтральна не визначена	34	56%

Джерело: емпіричні дані, зібрані автором у межах дослідження.

Отже більшість учасників не позиціонують себе як «лідери» чи «підлеглі», демонструючи прагнення до рівноправної позиції. Це свідчить про адаптивну стратегію уникнення ролевої конфронтації. Такий підхід сприяє зниженню напруги у міжособистісних стосунках та формуванню більш гармонійного соціального середовища в умовах ізоляції.

Розглянемо дисциплінарні порушення як поведінкові індикатори. У період з 01.01.2025 по 31.07.2025. На 31.07.2025 року в установі перебувало 335 засуджених. Зафіксовано 142 випадки порушень – приблизно 0,43 порушення на одного засудженого.

Таблиця 2.11 – Найпоширеніші типи порушень

Типи порушень	Кількість
Порушення розпорядку дня	27
Порушення форми одягу	25
Зберігання заборонених предметів	19
Нетактовна поведінка	16
Неохайний зовнішній вигляд	16
Самовільне винесення продуктів	12
Спроба порушення локалізації	5
Недбале користування майном	4
Самостійне розблокування планшета	3
Паління у невстановленому місці	3
Акти членоушкодження	2
Відмова прибирати /виконувати роботи	4

Продовження таблиці 2.11

Створення конфліктної ситуації	2
Не доповідь про кількість засуджених	2
Спроба відключити камеру	1
Самостійна зміна спального місця	1

Джерело: емпіричні дані, зібрані автором у межах дослідження.

Відмова виконувати роботи (4 випадки), спроба відключити камеру спостереження (1 випадок), самостійна зміна спального місця (1 випадок) – це приклади поведінки, що свідчить про опозиційність до адміністрації, порушення ієрархії та спробу уникнути контролю. Такі дії найчастіше зустрічаються серед респондентів із високими показниками агресії та низькою толерантністю до фрустрації.

Аналіз дисциплінарних порушень дозволив класифікувати їх за п’ятьма категоріями:

Таблиця 2.12 – Типологія дисциплінарних порушень

Категорія	Приклади порушень
Порушення дисципліни	Розпорядок дня, форма одягу, користування майном
Емоційна нестабільність	Неохайність, паління в заборонених місцях
Опозиційність	Відмова від робіт, спроба обійти контроль
Деструктивна поведінка	Акти членоушкодження, створення конфліктних ситуацій
Конфліктогенність	Дії, що провокують напругу в групі

Джерело: емпіричні дані, зібрані автором у межах дослідження.

Ця типологія дозволяє зіставити психоемоційні показники з реальними поведінковими проявами, що значно підвищує достовірність висновків. Виявлений зв’язок між емоційною реактивністю, імпульсивністю та кількістю порушень підтверджує системний характер конфліктної поведінки.

Розглянемо кореляційний аналіз психоемоційних показників і поведінкових проявів. Для уточнення взаємозв’язків між психоемоційними

характеристиками та фактичними поведінковими проявами було проведено кореляційний аналіз на основі анкетних даних та адміністративної статистики.

Таблиця 2.13 – Кореляційна матриця між психоемоційними показниками та типами порушень (коефіцієнти Пірсона)

Показник	Тривожність	Агресія	Депресія	Імпульсивність	Кількість порушень
Тривожність	1.00	0.62	0.71	0.58	0.54
Агресія	0.62	1.00	0.49	0.66	0.61
Депресія	0.71	0.49	1.00	0.53	0.47
Імпульсивність	0.58	0.66	0.53	1.00	0.69
Кількість дисциплінарних порушень	0.54	0.61	0.47	0.69	1.00

Джерело: обробка даних автором.

Найвищий кореляційний зв’язок спостерігається між імпульсивністю та кількістю порушень (r = 0.69), що підтверджує прямий вплив емоційної нестабільності на поведінкову дезорганізацію. Агресія також має сильний зв’язок із порушеннями (r = 0.61), особливо у формі вербального протистояння та опозиційності до адміністрації. Тривожність і депресія демонструють помірні зв’язки з порушеннями, що свідчить про їхній опосередкований вплив – через втрату мотивації, апатію та уникнення відповідальності.

Результати психодіагностичного обстеження у поєднанні з аналізом дисциплінарних порушень та соціально-демографічних характеристик дозволили сформувати комплексну картину психоемоційного стану засуджених та їхньої поведінкової динаміки. Високі показники тривожності, агресивності, депресивності та імпульсивності є не ізольованими характеристиками, а системними елементами, що проявляються у конкретних діях, зафіксованих адміністрацією установи.

Дисциплінарні порушення виступають як об’єктивний індикатор внутрішнього емоційного напруження, а їхня типологія дозволяє уточнити психологічні профілі засуджених. Виявлений зв’язок між психоемоційними показниками, освітнім рівнем, сімейним станом та поведінковими проявами підтверджує актуальність розробки цілеспрямованих психокорекційних програм. Особи з нижчим рівнем освіти та ті, хто перебуває в стані соціальної ізоляції (не одружені або розлучені), демонструють підвищену емоційну нестабільність і потребують особливої уваги з боку психологічної служби.

Таким чином, комплексний підхід до аналізу – який включає психодіагностику, поведінкові дані та соціальний контекст – дозволяє не лише діагностувати рівень конфліктності, а й прогнозувати ризики її ескалації. Це створює основу для побудови індивідуалізованих психокорекційних маршрутів, спрямованих на стабілізацію емоційного стану, розвиток навичок саморегуляції та зниження рівня міжособистісної напруги в умовах ізоляції.

2.4. Виявлення зв’язку між конфліктністю та психоемоційним станом засуджених

Одним із ключових завдань емпіричного дослідження було встановлення взаємозв’язку між рівнем конфліктності засуджених та їхнім психоемоційним станом. Для цього було використано чотири психодіагностичні методики: шкала тривожності Спілбергера-Ханіна, опитувальник Басса-Даркі, шкала депресивності Бека та авторська методика «Конфліктогенні зони особистості». Усі дані отримано безпосередньо з анкетування, що забезпечує достовірність результатів і дозволяє уникнути зовнішніх інтерпретацій.

Додатково було проаналізовано дисциплінарні порушення, зафіксовані адміністрацією установи в період з 01.01.2025 по 31.07.2025 року. На момент

завершення збору даних в установі перебувало 335 засуджених, серед яких було зафіксовано 142 випадки порушень, що приблизно становить 0,43 порушення на одного засудженого. Ці порушення стали важливим емпіричним джерелом для зіставлення з психоемоційними показниками.

Розглянемо тривожність як емоційний фон конфліктності. Результати шкали Спілбергера-Ханіна показали, що 42 респонденти (68%) мають високий рівень ситуативної тривожності, а 33 особи (54%) – високий рівень особистісної тривожності. У відповідях часто зустрічались формулювання, що вказують на постійне очікування небезпеки, емоційне напруження, страх перед реакціями оточення.

Тривожність у пенітенціарному середовищі є не лише реакцією на окремі події, а й стабільною рисою, яка визначає загальний емоційний фон. Вона корелює з емоційною реактивністю, імпульсивністю та низькою толерантністю до фрустрації.

Таблиця 2.14 – Зіставлення тривожності з конфліктними проявами

Психоемоційний чинник	**Пов’язані порушення**	**Кількість**
Висока тривожність	Самовільне винесення продуктів	12
	Спроба порушення локалізації	5
	Самовільне розблокування планшета	3
	Спроба відключення камери спостереження	1

Джерело: емпіричні дані, зібрані автором у межах дослідження.

Розглянемо агресивність як поведінковий маркер конфліктності. Аналіз відповідей за опитувальником Басса-Даркі показав, що 37 учасників (61%) мають непряму агресію, 35 (58%) – вербальну, а 26 (42%) – фізичну. У відповідях часто зустрічались фрази типу «не стримався», «вибухнув», «відповів різко».

Агресія, особливо вербальна та непряма, є стабільним поведінковим маркером конфліктної схильності. Вона виконує функцію психологічного захисту, дозволяючи зберігати внутрішню автономію.

Таблиця 2.15 – Агресивність і відповідні дисциплінарні порушення

Тип агресії	Пов'язані порушення	Кількість
Вербальна	Нетактовна поведінка	16
Непряма	Порушення розпорядку дня	27
Загальна конфліктність	Створення конфліктної ситуації	2
Опозиційність	Відмова виконувати роботи	2

Джерело: емпіричні дані, зібрані автором у межах дослідження.

Розглянемо депресивність і пасивну конфліктність. За шкалою Бека 29 учасників (48%) мають помірну депресію, а 17 (27%) – високу. У відповідях простежується емоційна закритість, апатія, зниження мотивації.

Депресивність формує пасивну конфліктність – не відкриту агресію, а емоційне відсторонення, ігнорування, байдужість до соціального оточення.

Таблиця 2.16 – Депресивність і відповідні порушення

Прояв депресії	Пов'язані порушення	Кількість
Апатія	Неохайний зовнішній вигляд	16
Емоційна ригідність	Порушення форми одягу	25
Втрата мотивації	Недбале користування майном	4
Глибока депресія	Акти членоушкодження	2

Джерело: емпіричні дані, зібрані автором у межах дослідження.

Розглянемо імпульсивність як об'єднувальний чинник. Імпульсивність, за даними методики «Конфліктогенні зони особистості», виявлена у 30 респондентів (49%). Вона корелює як з тривожністю, так і з агресивністю. Учасники, які демонстрували труднощі в контролі емоцій, частіше потрапляли в конфліктні ситуації, незалежно від рівня депресивності.

Таблиця 2.17 – Імпульсивність і пов’язані порушення

Поведінковий прояв	Кількість
Самостійна зміна спального місця	1
Не доповідь про кількість засуджених	2
Паління у невстановленому місці	3
Спонтанні дії без дозволу (розблокування, винесення речей)	15

Джерело: емпіричні дані, зібрані автором у межах дослідження.

Розглянемо соціальна ізоляція та ролеве уникнення. Більшість учасників не ідентифікували себе за ролевими позиціями («лідер», «підлеглий», «ізольований»). Це може свідчити про прагнення уникати відкритої конфронтації або про відсутність стабільної соціальної структури в групі.

Таблиця 2.18 – Ролеве уникнення і відповідні порушення

Прояв ролевої нейтральності	Кількість
Відмова прибирати згідно з графіком	2
Не доповідь про місцезнаходження інших засуджених	2
Уникнення участі в колективних діях	10

Джерело: емпіричні дані, зібрані автором у межах дослідження.

Розглянемо типологію психоемоційних профілів. На основі отриманих даних можна умовно виокремити кілька типових психоемоційних профілів засуджених, які демонструють різні форми конфліктної поведінки:

Таблиця 2.19 – Типологія психоемоційних профілів засуджених

Тип профілю	Основні характеристики	Пов’язані порушення
Тривожно-імпульсивний	Висока тривожність, емоційна нестабільність, різкі реакції	Спроба порушення локалізації, розблокування
Агресивно-опозиційний	Непряма агресія, опозиційність, низька фрустраційна толерантність	Нетактовність, відмова від робіт

Продовження таблиці 2.19

Депресивно-ізольований	Емоційна закритість, апатія, уникнення контактів	Неохайність, порушення форми одягу
Нестабільно-ролевий	Відсутність чіткої соціальної позиції, ситуативна конфліктність	Уникнення колективних дій, недоповідь

Джерело: емпіричні дані, зібрані автором у межах дослідження.

Ця типологія дозволяє не лише краще розуміти природу конфліктної поведінки, а й формувати індивідуальні психокорекційні маршрути. Кожен тип має унікальне поєднання емоційних і поведінкових проявів, що потребує диференційованого підходу.

Проведене дослідження дозволило виявити чіткий і багаторівневий взаємозв’язок між психоемоційним станом засуджених та їхньою схильністю до конфліктної поведінки. Тривожність, агресивність, депресивність та імпульсивність не лише супроводжують життя в умовах ізоляції, а й безпосередньо впливають на характер міжособистісних взаємодій.

Імпульсивність виступає як каталізатор, що перетворює внутрішню напругу на зовнішню реакцію, часто неконтрольовану та деструктивну. Конфліктність у пенітенціарному середовищі має не випадковий, а системний характер, зумовлений як індивідуальними емоційними особливостями, так і соціальним контекстом.

Це вимагає комплексного підходу до діагностики та корекції поведінки, з урахуванням глибинних мотивацій та психоемоційного фону засуджених. Лише системна психологічна робота дозволяє зменшити ризики ескалації конфліктів та стабілізувати міжособистісні взаємини.

Таблиця 2.20 – Системний зв’язок між емоційними чинниками та формами конфліктності

Емоційний чинник	Форма конфліктності	Поведінкові прояви
Тривожність	Захисна, реактивна	Уникнення, напруження, порушення правил
Агресія	Опозиційна вербальна	Словесне протистояння, нетактовність
Депресія	Пасивна, ізольована	Апатія, неохайність, емоційне відсторонення
Імпульсивність	Активна, деструктивна	Спонтанні дії, спроба порушення локалізації

Джерело: емпіричні дані, зібрані автором у межах дослідження.

Аналіз дисциплінарних порушень, зафіксованих у період з 01.01.2025 по 31.07.2025 року, підтвердив емпіричну достовірність психодіагностичних висновків. Поведінкові прояви – від нетактовності та порушення розпорядку дня до актів членоушкодження – чітко корелюють із емоційними показниками, виявленими в анкетах. Це дозволяє розглядати порушення не лише як адміністративні інциденти, а й як симптоми глибших психологічних процесів.

Виявлені типові психоемоційні профілі засуджених дозволяють не лише краще розуміти природу конфліктної поведінки, а й створюють основу для побудови індивідуалізованих психокорекційних програм. Такий підхід дає змогу враховувати не лише рівень емоційної реактивності, а й особистісні особливості, мотиваційні установки та соціальну позицію кожного учасника.

Отримані результати підтверджують доцільність впровадження комплексної системи психологічної підтримки в установах виконання покарань, яка включає:

- регулярну діагностику емоційного стану;
- розвиток навичок саморегуляції;
- формування конструктивних моделей поведінки;
- створення безпечного простору для емоційного вираження.

Це дозволить не лише знизити рівень конфліктності, а й сприятиме формуванню більш стабільного психологічного клімату, підвищенню ефективності ресоціалізації та гуманізації пенітенціарної системи загалом.

Подальші дослідження мають на меті розширення вибірки та адаптацію програми до різних категорій засуджених.

Це відкриває перспективи інтеграції психологічної підтримки як базового елементу пенітенціарної реформи.

2.5. Розробка та апробація програми психопрофілактики конфліктів

На основі результатів психодіагностичного обстеження та анкетних відповідей засуджених було розроблено програму психопрофілактики міжособистісних конфліктів, яка враховує реальні емоційні запити, поведінкові реакції та рівень готовності учасників до змін. Програма не є універсальною схемою – її структура побудована на тих проблемних зонах, які самі респонденти визначили як ключові: емоційна нестабільність, імпульсивність, тривожність, труднощі у спілкуванні та відсутність навичок конструктивного реагування.

У відповідях анкетування більшість засуджених зазначали, що конфлікти виникають не через бажання протистояння, а через «неможливість стримати емоції», «страх бути приниженим», «відсутність нормального способу поговорити». Такі формулювання свідчать про глибоку внутрішню напругу, низьку емоційну регуляцію та потребу в безпечному просторі для вираження почуттів. Часто зустрічалась фраза «всі рівні», що вказує на прагнення уникати ролевої ієрархії. Це було враховано при формуванні групової динаміки – учасники працювали у форматі горизонтальної взаємодії, без нав’язування статусів.

У програмі взяли участь 18 засуджених, які в анкетах демонстрували високий рівень конфліктності, тривожності та емоційної реактивності. За

сімейним станом: 7 були одружені, 8 – не одружені, 3 – розлучені. За рівнем освіти: 6 мали вищу освіту, 2 – неповну вищу, 5 – професійно-технічну, 4 – середню, 1 – неповну середню.

З аналізу учасників програми видно, що учасники з нижчим рівнем освіти частіше демонстрували імпульсивні реакції та труднощі в емоційній саморегуляції, тоді як респонденти з вищою освітою – схильність до вербальної агресії та емоційного дистанціювання. Розлучені учасники демонстрували підвищену депресивність, а не одружені – соціальну ізоляцію і тривожність. Ці особливості були враховані при побудові модулів програми.

Програма складалась із п’яти основних модулів, реалізованих протягом 12 тижнів:

1. Емоційна стабілізація – щоденне чергування технік самозаспокоєння (візуалізація безпечного місця, метод 5-4-3-2-1, м’язова релаксація, ритмічні фрази, монотонна моторика, сенсорна зона, перегляд природознавчих фільмів), вправи на розпізнавання емоцій, музикотерапія та обговорення ситуацій «де не стримався». Особлива увага приділялася створенню стабілізуючого середовища – через сенсорні стимули, звуки природи, групу тиші для учасників, які не готові до вербалізації.

2. Конфліктна грамотність – розбір реальних конфліктів, моделювання варіантів реагування, вивчення фраз для деескалації, рольові ігри та інтелектуальні турніри (шашки, доміно, нарди), що сприяли розвитку стратегічного мислення, самоконтролю та навичок суперництва без агресії.

3. Комунікативна підтримка – тренінги з активного слухання, вправи на вираження потреб без агресії, створення «словника безпечного спілкування» (оформленого як настінний ресурс), робота з «Я – повідомленнями» та групові дискусії. Усі елементи спрямовані на формування навичок конструктивного діалогу в умовах ізоляції.

4. Рольова інтеграція – усвідомлення власної соціальної ролі, формування здорових меж, розвиток емпатії та інтеграція нових моделей поведінки. Учасники працювали з модулем «Роль і межа», виконували вправу «Моя роль у групі», брали участь у грі «Обмін ролями», моделювали ресурсні та психологічні конфлікти, оновлювали словник безпечного спілкування та проходили рефлексивну вправу «Що я дізнався про себе».

5. Узагальнення та завершення – підсумкова анкета, індивідуальні консультації, повторне психодіагностичне обстеження, групова рефлексія «Мій шлях у програмі» та вільне спілкування в безпечному середовищі.

З метою глибшої адаптації до умов пенітенціарної системи до програми було інтегровано додаткові елементи:

– Модуль «Антиімпульс», спрямований на розпізнавання імпульсів до агресії та формування навички паузи перед дією.

– Група тиші – як альтернатива для тих, хто не готовий до вербалізації, але потребує стабілізації через спостереження, музику та сенсорику.

– Словник безпечного спілкування – оформлений як настінний ресурс, що постійно оновлюється і використовується в побутовій комунікації.

– Тиха зона – доступна у вільний час, як стабілізуючий простір для емоційного розвантаження.

Заняття проводились тричі на тиждень у форматі відкритого діалогу, без примусу до участі. Усі вправи були адаптовані до умов колонії – без використання складних матеріалів чи технік. Особлива увага приділялась створенню атмосфери довіри, де учасники могли відкрито висловлювати емоції без страху осуду.

Кожне заняття тривало 90 хвилин і включало обов’язкову 10-хвилинну паузу – час на паління, що виконувало функцію емоційного розвантаження та підтримки мотивації. Формат заняття був гнучким: передбачав можливість

мовчазної присутності, адаптацію до психоемоційного стану групи, а також використання простих стабілізуючих засобів – музики, сенсорики, природних відео.

Ведучий програми дотримувався принципів нейтральності, безоцінності та рівноправного ставлення до кожного учасника. У процесі реалізації використовувався щоденник спостережень, що дозволяв фіксувати динаміку групи, емоційний фон, труднощі та позитивні зміни.

Перед початком та після завершення програми учасники пройшли психодіагностичне обстеження, що дозволило оцінити динаміку змін у рівні тривожності, конфліктності та емоційної саморегуляції. Оцінка ефективності здійснювалась за допомогою анкет, спостережень та аналізу поведінкових змін у побутовій взаємодії.

Таблиця 2.21 – Динаміка психоемоційних змін після участі в програмі

Показник	Зміна (%)
Зниження ситуативної тривожності	24%
Зменшення вербальної агресії	22%
Покращення саморегуляції	25%
Вибір конструктивних стратегій	23%

Джерело: емпіричні дані, зібрані автором у межах дослідження.

Окремо варто зазначити, що в одного з учасників відбулося не повне зникнення тригерної реакції, але спостерігалося суттєве зниження її інтенсивності та впливу на поведінку в конфліктних ситуаціях. Після сеансів музикотерапії та участі в групових обговореннях він продемонстрував здатність зберігати емоційну рівновагу в ситуаціях, які раніше провокували імпульсивну агресію. Це свідчить про глибокий внутрішній зсув і потенціал програми для індивідуальної трансформації.

Оцінка ефективності базувалась на самооцінці учасників, тому результати слід розглядати як орієнтовні. Відсутність контрольної групи, короткий термін реалізації та вплив ефекту новизни могли частково

підвищити суб’єктивну оцінку змін. Водночас, навіть часткове зниження рівня конфліктності та поява елементів емоційної саморегуляції у приблизно чверті учасників свідчить про потенціал програми як інструменту первинної психопрофілактики в пенітенціарному середовищі.

Погодинне наповнення занять та структура модулів наведені у Додатку Г, а адаптаційні пропозиції -у Додатку Д.

Перспективи впровадження. Програма має потенціал для масштабування в інших установах виконання покарань після завершення первинної апробації на базі державної установи «Кам’янська виправна колонія (№101)». Її адаптивність, простота та орієнтація на реальні емоційні запити роблять її доступною для широкого контингенту. У перспективі вона може бути інтегрована в систему ресоціалізації як базовий елемент психологічної підтримки.

Особливо ефективним може бути поєднання групових занять із індивідуальним консультуванням, музикотерапією, сенсорною стимуляцією та інтелектуальними активностями, що здатні суттєво знизити рівень міжособистісної напруги, покращити соціальний клімат та сприяти формуванню навичок конструктивної поведінки в умовах ізоляції.

2.6. Практичні поради для психологів пенітенціарної системи

На основі результатів психодіагностичного обстеження, аналізу поведінкових проявів та апробації авторської програми психопрофілактики «СТАБІЛЬНІСТЬ» сформовано низку практичних рекомендацій для психологів, які працюють у пенітенціарних установах. Ці поради враховують специфіку емоційного стану засуджених, типові моделі конфліктної поведінки, а також ефективні методи стабілізації, корекції та профілактики.

1. Враховувати психоемоційний фон як базовий чинник поведінки. Тривожність, агресивність, депресивність та імпульсивність є системними елементами, що впливають на міжособистісну взаємодію. Психологічна

робота має починатися з діагностики емоційного стану, а не з оцінки поведінки як такої.

2. Диференціювати підходи за типом психоемоційного профілю. У межах програми використовувалась типологія учасників, що дозволяла адаптувати методи:

– тривожно-імпульсивний: дихальні техніки, тілесне заземлення, метод 5-4-3-2-1;

– агресивно-опозиційний: робота з фразами, модуль «Антиімпульс», рольові ігри;

– депресивно-ізольований: музикотерапія, сенсорне середовище, група тиші;

– нестабільно-ролевий: модуль «Роль і межа», дискусії без лідерства.

3. Створювати безпечне середовище для емоційного вираження. Атмосфера довіри – ключовий чинник успішності. Уникати формального тону, оцінок і порівнянь. Використовувати горизонтальну модель взаємодії без домінування чи примусу.

4. Використовувати сенсорні та естетичні стимули. Акваріум, природні звуки, відео з пейзажами, сенсорна зона – це стабілізуючі інструменти, що знижують тривожність, покращують концентрацію та формують внутрішній спокій.

5. Впроваджувати ігрові та інтелектуальні активності. Шахи, шашки, доміно, нарди – не лише дозвілля, а спосіб розвитку самоконтролю, стратегічного мислення та конструктивної взаємодії. Турніри використовувались у модулі конфліктної грамотності.

6. Працювати з мовою як інструментом регуляції. Створення «словника безпечного спілкування» – один із ключових елементів програми. Тренінги з активного слухання та «Я – повідомлення» мають бути регулярними.

7. Враховувати соціально-демографічний контекст. Особи з нижчим рівнем освіти потребують більше тілесно-орієнтованих технік. Розлучені – схильні до депресивності, не одружені – до тривожності. Психокорекційні маршрути мають враховувати ці особливості.

8. Проводити регулярну діагностику та моніторинг. Повторне анкетування після участі в програмі дозволяє оцінити динаміку змін. Навіть часткове зниження тривожності чи агресії є показником ефективності втручання.

9. Поєднувати групову та індивідуальну роботу. Групові заняття сприяють соціалізації, але не завжди дозволяють опрацювати глибинні тригери. Індивідуальне консультування – необхідне для учасників з високим рівнем емоційної реактивності.

10. Не очікувати миттєвих результатів. Ефект новизни може тимчасово покращити самооцінку, але стійкі зміни потребують часу. Психолог має бути терплячим, послідовним і гнучким у виборі методів.

11. Враховувати дисциплінарні прояви як психологічні симптоми. Порушення розпорядку дня, нетактовна поведінка, самовільні дії – це не лише адміністративні інциденти, а прояви внутрішнього емоційного напруження. Аналіз типу порушення дозволяє вчасно виявити ризики ескалації.

12. Формувати індивідуальні психокорекційні маршрути. Типові програми не завжди враховують особистісні особливості, мотиваційні установки та соціальний контекст. Рекомендовано створювати гнучкі маршрути з урахуванням рівня освіти, сімейного стану, типу емоційної реактивності та поведінкової історії.

13. Працювати на випередження, а не лише на корекцію. Психопрофілактика має бути не реакцією на конфлікт, а інструментом його попередження. Регулярні заняття з емоційної грамотності, комунікативної підтримки, рольової інтеграції та сенсорної стабілізації здатні знизити загальний рівень напруги в установі.

14. Впроваджувати програму як частину ресоціалізації. Програма «СТАБІЛЬНІСТЬ», апробована в державній установі «Кам'янська виправна колонія (№101)», показала позитивну динаміку змін у 23 – 25% учасників. Її адаптивність, простота та орієнтація на реальні емоційні запити дозволяють інтегрувати її в систему ресоціалізації як базовий елемент підтримки.

15. Співпраця з адміністрацією – ключова умова ефективної психологічної роботи: потрібні доступ до даних, час для занять і належні умови. Доцільно проводити спільні семінари, інструктажі та обговорення результатів для узгодження стратегії впливу. Психолог у пенітенціарній системі має бути не лише діагностом, а й активним учасником змін. Рекомендації програми «СТАБІЛЬНІСТЬ» сприяють переходу до превентивної моделі, де конфлікт не пригнічується, а переосмислюється, що гуманізує систему та стабілізує психологічний клімат.

ВИСНОВКИ

1. Проведений теоретичний аналіз наукової літератури дозволив з’ясувати, що міжособистісні конфлікти в закритих соціальних системах, зокрема в пенітенціарному середовищі, мають складну соціально-психологічну природу. Їх виникнення зумовлене обмеженням свободи, ієрархічною структурою, дефіцитом ресурсів, високим рівнем психоемоційного напруження та порушенням базових потреб у безпеці, автономії та визнанні.

2. Визначено основні психологічні чинники, що сприяють конфліктній поведінці серед засуджених: підвищена агресивність, тривожність, емоційна нестабільність, депресивність, труднощі у спілкуванні, низький рівень конструктивної саморегуляції. Ці чинники виявлено шляхом психодіагностичного обстеження, анкетування та спостереження.

3. Досліджено вплив конфліктних ситуацій на психоемоційний стан осіб, які відбувають покарання. Встановлено, що конфлікти провокують емоційне загострення, імпульсивність, захисну агресію, уникнення або емоційне відсторонення, що ускладнює соціальну адаптацію в умовах ізоляції.

4. Розроблено авторську програму психопрофілактики міжособистісних конфліктів «СТАБІЛЬНІСТЬ», яка включає п’ять модулів: емоційну стабілізацію, конфліктну грамотність, комунікативну підтримку, рольову інтеграцію та узагальнення. Структура програми побудована на основі реальних емоційних запитів засуджених, з урахуванням їхніх поведінкових реакцій, рівня готовності до змін та особливостей пенітенціарного середовища.

5. До програми інтегровано додаткові стабілізуючі елементи: модуль «Антиімпульс» (навичка паузи перед дією), модуль «Роль і межа» (усвідомлення особистої цінності), групу тиші (для учасників, не готових до

вербалізації), настінний словник безпечного спілкування та «тиху зону» для емоційного розвантаження. Заняття проводились тричі на тиждень у форматі відкритого діалогу, без примусу до участі, з обов'язковою паузою на паління як елементом зниження напруги.

6. Для зниження емоційного напруження використовувалися музикотерапія, сенсорне середовище, перегляд природознавчих фільмів, а також інтелектуальні ігри (шахи, шашки, доміно, нарди), що сприяли розвитку самоконтролю, конструктивної взаємодії та перенесенню навичок у побутову комунікацію.

7. Апробація програми проведена на вибірці з 18 учасників, які демонстрували високий рівень конфліктності, тривожності та емоційної реактивності. Ведучий дотримувався принципів нейтральності, безоцінності та рівного ставлення до кожного учасника.

8. Результати повторного психодіагностичного обстеження засвідчили позитивну динаміку: зниження ситуативної тривожності – на 24 %, вербальної агресії – на 22 %, покращення саморегуляції – на 25 %, збільшення використання конструктивних стратегій поведінки – на 23 %. Це підтверджує ефективність програми як інструменту первинної психопрофілактики в умовах пенітенціарної системи.

9. В окремих випадках, зокрема у одного з учасників, відбулося не повне зникнення тригерної реакції, але було досягнуто суттєве зниження її інтенсивності та впливу на поведінку. Це свідчить про потенціал програми для індивідуальної трансформації навіть у складних випадках.

10. Обмеження дослідження (відсутність контрольної групи, короткий термін реалізації, можливий ефект новизни) слід враховувати при інтерпретації результатів, оскільки вони можуть впливати на стійкість позитивних змін. Проте отримані дані є переконливими і свідчать про доцільність подальшого впровадження та масштабування програми з одночасним проведенням додаткових досліджень для оцінки довготривалої ефективності.

11. Сформульовано практичні рекомендації для психологів пенітенціарних установ щодо впровадження програми: проведення регулярного психодіагностичного моніторингу, розвитку навичок емоційної саморегуляції, створення безпечного простору для конструктивного спілкування, використання сенсорних і музичних засобів стабілізації, а також впровадження рольових ігрових форматів як інструменту соціального навчання.

12. Поставлена мета дослідження досягнута: виявлено психологічні чинники конфліктної поведінки, досліджено її вплив на психоемоційний стан засуджених, розроблено, адаптовано та апробовано ефективну програму психопрофілактики, що має практичне значення для пенітенціарної психології.

13. Перспективи подальшої роботи полягають у розширенні вибірки, адаптації програми до різних категорій засуджених (залежно від терміну, статі, віку, типу правопорушення), розробці додаткових тренінгових модулів, а також інтеграції програми в систему ресоціалізації як базового елементу психологічної підтримки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрахам Маслоу : теорія ієрархії потреб. URL : https://www.ar25.org/article/abraham-maslou-teoriya-iyerarhiyi-potreb.html

2. Академія Державної пенітенціарної служби України : матеріали лекцій з конфліктології URL : https://surl.li/nzhdsd

3. Аніщенко В., Галай А., Кернякевич-Танасійчук Ю., Новосад В., Хоменко А. Сучасна пенітенціарна система. *Виклики та рішення в умовах воєнного конфлікту* : матеріали наук. конф., (м. Чернігів, 29 травня 2025 р.). Чернігів : Академія ДПтС України, 2025. 212 с.

4. Березовська Л. І., Юрков О. С. Психологія конфлікту : навч. метод. посіб. Мукачево : МДУ, 2016. 201 с.

5. Біляк Ю. В. Конфлікт інтересів та шляхи його розв'язання в господарському товаристві корпоративного типу. *Економіка та держава*. 2015. № 12. С. 49-53.

6. Богатирьов І. Пенітенціарна система України в безпековому вимірі. *Суспільство та безпека*. 2023. № 1. С. 135-139.

7. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо 2014. 410 с.

8. Галаган В. Я., Орлов В. Ф., Отич О. М. Конфліктологія : Конспект лекцій. Київ : ДЕТУТ 2008. 293 с.

9. Галай А. Одиночне тримання в пенітенціарній системі України: соціально-психологічні наслідки. *Сучасна пенітенціарна система*. Чернігів : Академія ДПтС України, 2025. С. 41-47.

10. Герасіна Л. М., Требін М. П., Воднік В. Д. Конфліктологія : навч. посіб. Харків : Право, 2012. 128 с.

11. Гірник А. М. Основи конфліктології : навч. посіб. Київ : Києво-Могилянська академія, 2010. 222 с.

12. Гірняк А. Психоаналіз Зігмунда Фройда, система і соціокультурне явище. *Психологія*. 2008. № 4. С. 33-44.

13. Даниляк О., Маринець С.А., Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. *Праці Наукового товариства ім. Шевченка. Медичні науки. Лікарський збірник.* 2016. Т. 45, Т. 28. С. 27-40.

14. Дуткевич Т. Конфліктологія з основами психології управління : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2005. 456 с.

15. Іванов В. М., Іванова О. В. Юридична конфліктологія : навч. посіб. Київ : МАУП, 2004. 224 с.

16. Кабанов О. М. Особистість засудженого та соціально-психологічні особливості відбування довічного позбавлення волі. *Збірник наук. праць ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Право*. 2018. № 28. С. 121-131.

17. Карамушка Л. М., Дзюба Т.М. Психологія управління конфліктами в організації (на матеріалі діяльності освітніх організацій) : монографія. Київ-Полтава, 2009. 268 с.

18. Карелін В. В. Особливості реформування пенітенціарної системи України в умовах воєнного стану. *Юридичний науковий електронний журнал.* 2024. № 6. С. 206–208.

19. Кавиліна Г. К. Конфліктологія : навч. посіб. Одеса : Лерадрук, 2021. 153 с.

20. Клочко І. М., Паскевська Ю. А., Пахомов І. В. Робоча книга психолога. Кн. 5. Київ : АртЕк, 2021. 32 с.

21. Клочко І. М., Пахомов І. В. Робоча книга психолога. Кн. 1. Київ : АртЕк, 2021. 68 с.

22. Коваленко Д. В., Шалімова І. М., Керницький О. М. Конфліктологія : навч. посіб. Укр. інж. пед. акад. Харків : Точка, 2012. 221 с.

23. Кримінально-виконавчий кодекс України. Правила внутрішнього розпорядку установ виконання покарань. Київ : Алерта, 2024. 248 с.

24. Маланчук П. М., Голодна А. С. Пробація в Україні: бути чи не бути. *Молодий вчений*. 2016. № 12.1. С. 598–601.

25. Максимова Н. Ю., Рудніцька І. М. Робоча книга психолога. Кн. 4. Київ : АртЕк, 2021. 28 с.

26. Матяш М. М., Луньов В. Є., Прудка Л. М. Пенітенціарна психологія : навч. посіб. Київ : НМУ ім. О. О. Богомольця, 2023. 223 с.

27. Мірошніченко О. М. Робоча книга психолога. Кн. 3. Київ : АртЕк, 2021. 24 с.

28. Мірошніченко О. М., Рудніцька І. М. Робоча книга психолога. Кн. 2. Київ : АртЕк, 2021. 36 с.

29. Миронова О. М., Мазоренко О. В. Конфліктологія : навч. посіб. Харків : ХНЕУ, 2011. 168 с.

30. Назаров Н. К. Конфлікти на підприємстві: визначення, причини, типи. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* 2014. № 5 (2). С. 198-201.

31. Новосад В., Хоменко А. Управління в'язничними системами: український та зарубіжний досвід. *Сучасна пенітенціарна система*. Чернігів : Академія ДПтС України, 2025. С. 53–60.

32. Петрінко В. С. Конфліктологія: курс лекцій, енциклопедія, програма, таблиці : навч. посіб. Ужгород : УжНУ «Говерла», 2020. 360 с.

33. Пірен М. І. Деонтологія конфліктів та управління : навч. практ. посіб. : Українська академія державного управління при Президентові України. Київ : УАДУ, 2001. 378 с.

34. Пірен М. І. Конфліктологія : підручник. Київ : МАУП, 2003. 360 с.

35. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.

36. Рибалка Н. О., Рудніцька І. М. Робоча книга психолога. Кн. 8. Київ : АртЕк, 2021. 28 с.

37. Робоча книга психолога установ ДКВС України / за ред. О. В. Висоцької. Київ : АртЕк, 2021. 332 с.

38. Рудніцька І. М., Федоришин Г. М. Робоча книга психолога. Кн. 6. Київ : АртЕк, 2021. 36 с.

39. Рудніцька І. М., Федоришин Г. М. Робоча книга психолога. Кн. 7. Київ : АртЕк, 2021. 32 с.

40. Скібіцька Л. І. Конфліктологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2007. 384 с.

41. Соцька М. В. Подолання психологічних бар'єрів при впровадженні інновацій у навчальних закладах. *Таврійський вісник освіти.* 2013. № 3. С. 264-267.

42. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2012. 280 с.

43. Сухорукова Т. Г. Характеристика внутрішніх факторів, що визначають рівень стресовості та конфліктності колективу. *Вісник економіки транспорту і промисловості*. 2013. № 42. С. 440-443.

44. Тихомирова Є. Б., Постоловський С. Р. Конфліктологія та теорія переговорів : підручник. Рівне : Перспектива, 2007. 389 с.

45. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с.

46. Чалий І. С. Соціальна реабілітація засуджених : дис. канд. юрид. наук. Запоріжжя : Класичний приватний ун-т, 2021. 218 с.

47. Циба В. Т. Теоретичні засади соціальної психології: системний підхід : монографія. Київ : Університет «Україна», 2011. 359 с.

48. Beasley M., Thompson T., Davidson J. Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness. *Personality and Individual Differences*. 2003. Vol. 34, № 1. P. 77–95.

49. Campbell T. S., Johnson J. A., Zernicke K. A. General Adaptation Syndrome // In: Gellman M. D., Turner J. R. (eds). *Encyclopedia of Behavioral* Medicine. New York : Springer, 2013. DOI : https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_1135

50. Lazarus R. S. Emotion and Adaptation. New York : Oxford University Press, 1991. 456 p.

51. Lazarus R. S. Psychological stress in the workplace. *Journal of Social Behavior and Personality*. 1991. Vol. 6, № 7. P. 1–13.

52. Lazarus R. S., De Longis A. Psychological stress and coping in aging. *American Psychologist*. 1983. Vol. 38, № 3. P. 245–254.

53. Selye H. Stress and the General Adaptation Syndrome. *British Medical Journal*. 1950. Vol. 1. P. 1383–1392. DOI : https://doi.org/10.1136/bmj.1.4667.1383

54. Selye H. The General-Adaptation-Syndrome in its Relationships to Neurology, Psychology, and Psychopathology // In: Weider A. (ed.). *Contributions toward Medical Psychology: Theory and Psychodiagnostic Methods*. Vol. 1. New York : Ronald Press Company, 1953. P. 234–274. DOI : https://doi.org/10.1037/11419-011

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест 1 – за методикою К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації»

Інструкція: У кожній парі тверджень оберіть одне – те, яке найбільше відповідає вашій поведінці в конфліктних ситуаціях. Вибір має бути усвідомленим, без нейтральних варіантів.

1. а) Я часто намагаюся уникати конфліктів, навіть якщо це шкодить моїм інтересам.

б) Я відкрито висловлюю свою позицію, навіть якщо це призводить до суперечки.

2. а) Я готовий поступитися, щоб зберегти добрі стосунки.

б) Я наполягаю на своєму, якщо вважаю себе правим.

3. а) Я шукаю компроміс, навіть якщо це не ідеальне рішення.

б) Я уникаю обговорення конфліктних тем.

4. а) Я прагну до співпраці, щоб знайти спільне рішення.

б) Я дозволяю іншому вирішити, як буде краще.

5. а) Я намагаюся не зачіпати почуттів іншого.

б) Я завжди дотримуюся такої позиції, яку вважаю правильною.

6. а) Я часто поступаюся, щоб уникнути напруження.

б) Я вважаю, що конфлікт – це можливість відстояти себе.

7. а) Я уникаю конфліктів, бо не люблю суперечки.

б) Я активно беру участь у вирішенні конфліктів.

8. а) Я дозволяю іншому взяти на себе відповідальність.

б) Я пропоную рішення, яке враховує інтереси обох сторін.

9. а) Я віддаю перевагу компромісу.

б) Я уникаю ситуацій, де можливий конфлікт.

10. а) Я прагну до взаєморозуміння.

б) Я не завжди висловлюю свою думку, щоб не загострювати ситуацію.

Продовження додатку А

11. а) Я готовий змінити свою точку зору.

б) Я вважаю, що моя позиція має бути почута.

12. а) Я часто погоджуюся, навіть якщо не зовсім згоден.

б) Я відстоюю свою думку, навіть якщо це викликає опір.

13. а) Я шукаю спільні точки дотику.

б) Я уникаю конфліктних розмов.

14. а) Я намагаюся зрозуміти іншу сторону.

б) Я не люблю поступатися.

15. а) Я дозволяю іншому вирішити, щоб уникнути конфлікту.

б) Я пропоную альтернативні варіанти вирішення.

16. а) Я часто йду на поступки.

б) Я вважаю, що конфлікт – це частина життя.

17. а) Я не люблю конфлікти і намагаюся їх уникати.

б) Я вважаю, що краще вирішити проблему одразу.

18. а) Я дозволяю іншому керувати ситуацією.

б) Я шукаю рішення, яке буде прийнятним для всіх.

19. а) Я готовий змінити свою позицію.

б) Я уникаю конфліктів, навіть якщо це шкодить мені.

20. а) Я прагну до спільного вирішення.

б) Я не завжди висловлюю свою думку.

21. а) Я часто погоджуюся, щоб не загострювати ситуацію.

б) Я висловлюю свою позицію відкрито.

22. а) Я шукаю компроміс.

б) Я уникаю конфліктних тем.

23. а) Я намагаюся зрозуміти іншу сторону.

б) Я наполягаю на своєму.

24. а) Я дозволяю іншому вирішити.

б) Я пропоную варіанти, які враховують інтереси обох.

25. а) Я часто поступаюся.

Продовження додатку А

б) Я вважаю, що конфлікт – це шанс для розвитку.

26. а) Я уникаю конфліктів.

б) Я активно беру участь у їх вирішенні.

27. а) Я дозволяю іншому взяти на себе відповідальність.

б) Я шукаю спільне рішення.

28. а) Я прагну до компромісу.

б) Я уникаю конфліктних ситуацій.

29. а) Я намагаюся не зачіпати почуттів іншого.

б) Я дотримуюся своєї позиції, навіть якщо це викликає спротив.

30. а) Я готовий поступитися заради миру.

б) Я вважаю, що важливо висловити свою думку.

Ключ до аналізу. Для кожної пари тверджень вибраний варіант належить до однієї з п’яти стратегій поведінки в конфлікті:

стратегія – варіанти відповідей (а/б) з номерів питань;

суперництво – б відповіді у 1, 2, 5, 6, 11, 12, 16, 17, 23, 29, 30;

співпраця – а відповіді у 4, 8, 13, 14, 24, 27;

компроміс – а відповіді у 3, 9, 15, 21, 22, 25, 28;

уникнення – а відповіді у 1, 7, 10, 18, 19, 20, 26, 28;

пристосування – а відповіді у 2, 6, 9, 12, 16, 21, 25, 30.

Для підрахунку результатів кількість вибраних відповідей, що відносяться до кожної стратегії, підсумовується. Найвища кількість показує домінуючий стиль поведінки учасника в конфлікті.

Додаток Б

Тест 2 – Анкета конфліктної чутливості та самозахисту

Інструкція: Відповідайте на запитання, обираючи варіанти або заповнюючи відкриті поля. Анкета спрямована на виявлення емоційної реактивності, страху приниження, труднощів у вираженні емоцій та самозахисних стратегій.

1. Як ви зазвичай вирішуєте конфлікти? а) прояв агресії; б) компроміс.

2. Чи вважаєте себе конфліктною особистістю? а) вважаю; б) не вважаю.

3. Які конфлікти для вас найважчі? а) побутові; б) ієрархічні; в) пов’язані з ресурсами; г) психологічні.

4. Як ви реагуєте на агресію інших? а) агресія; б) уникнення; в) компроміс; г) звернення до адміністрації.

5. Чи змінювалася ваша поведінка з часом? а) емоційний стан; б) сон; в) апетит; г) відчуття безпеки.

6. Особисте ставлення до конфліктів:_____

_____

7. Досвід вирішення конфліктів:_____

_____

8. Вплив конфліктів на психологічний стан:_____

_____

9. Стратегії самозахисту:_____

_____

Примітка: Анкета застосовувалась до всіх учасників дослідження. Відповіді аналізувались за тематичними блоками, що дозволило виявити індивідуальні реакції на конфліктні ситуації, рівень емоційної чутливості, наявність страху приниження та сформовані механізми психологічного самозахисту.

Додаток В

Тест 3 – Комплексна анкета для дослідження конфліктної поведінки

Інструкція: Заповніть усі частини анкети. Вона охоплює кількісні та якісні показники конфліктної поведінки, а також соціальний контекст.

Частина 1: Загальна інформація

Вік:_____

Строк: _____

Стаття: _____

Кількість попередніх судимостей: _____

Частина 2: Частота конфліктів

Оцініть, як часто ви вступаєте в конфлікти (0 - ніколи, 5 - дуже часто):

_____

Яка причина зазвичай спонукає до конфлікту:_____

Частина 3: Типи конфліктів

Позначте, які типи конфліктів вам знайомі (можна кілька):

Побутові (чергування, чистота, їжа)

1. Ієрархічні (статус, авторитет)
2. Ресурсні (доступ до речей, передач)
3. Психологічні (особисті образи, непорозуміння)
4. Інше:

_____

Частина 4: Стратегії реагування

У конфліктній ситуації я зазвичай:

1. Виявляю агресію (фізичну або словесну)
1. Уникаю конфлікту
2. Шукаю компроміс
3. Звертаюся до адміністрації

Інше: _____

Продовження додатку В

Частина 5: Вплив конфліктів на стан

Оцініть вплив конфліктів на ваш стан (0 – не впливає, 5 – сильно впливає):_____

Що відчуваєте під час або після конфлікту (фізичні, моральні, або інші відчуття):_____

Частина 6: Незакінчені речення

Допишіть речення:

1. Коли виникає конфлікт, я зазвичай…_____
2. Після сварки я почуваюся…_____
3. Конфлікти з адміністрацією змушують мене…_____
4. Я вважаю, що конфлікти між засудженими виникають через…_____
5. Найважчий конфлікт у моєму житті був…_____

Частина 7: Адаптована соціометрія

Позначте відповіді:

1. До кого ви звертаєтесь у складній ситуації? _____
2. З ким би ви не хотіли бути в одній секції? _____
3. Кого вважаєте авторитетом серед засуджених? _____
4. Хто, на вашу думку, найчастіше провокує конфлікти? _____

Примітка: Ця комплексна анкета застосовувалась у дослідженні для всебічного вивчення конфліктної поведінки засуджених. Вона включає кількісні оцінки частоти конфліктів, типів конфліктних ситуацій, стратегій реагування, а також відкриті запитання, що дозволяють дослідити суб’єктивні переживання, мотивації та соціальні взаємодії. Отримані дані сприяли глибшому розумінню психоемоційного стану учасників та допомогли сформувати індивідуалізовані підходи до психокорекції.

Додаток Г

Авторська програма «СТАБІЛЬНІСТЬ»: психопрофілактика міжособистісних конфліктів у пенітенціарному середовищі

Метою програми є зниження рівня конфліктності серед засуджених через розвиток емоційної саморегуляції, конструктивного реагування та безпечного спілкування в умовах ізоляції.

Загальна структура.

- Тривалість: 12 тижнів.
- Формат: 3 заняття на тиждень × 90 хвилин.
- Загалом: 36 занять.
- Форма: відкритий діалог, вправи, рольові ігри, сенсорна стабілізація, групова рефлексія.
- Умови: адаптація до режиму колонії, прості матеріали, добровільна участь.

Погодинна структура одного заняття.

Час: 0 – 10 хвилин.

Етап: Вступ.

Зміст:

- перевірка емоційного стану учасників;
- повторення матеріалу попереднього заняття;
- налаштування на продуктивну роботу і створення безпечної атмосфери.

Час: 10 – 40 хвилин.

Етап: Основна частина І.

Зміст:

- практична робота з учасниками;
- виконання вправ на розвиток емоційної регуляції;

Продовження додатку Г

- моделювання реальних ситуацій конфліктів;
- рольові ігри для відпрацювання конструктивних стратегій;
- тренінги для формування навичок безпечної взаємодії.

Час: 40 – 50 хвилин.

Етап: Час на паління.

Зміст:

- контрольована перерва для фізичного та емоційного розвантаження;
- можливість учасникам відпочити та відновити концентрацію;
- підтримка мотивації та повернення у спокійному темпі.

Час: 50 – 80 хвилин.

Етап: Основна частина ІІ.

Зміст:

- продовження практичних вправ;
- групова робота для обміну досвідом та підтримки;
- дискусії на тему конфліктів і способів їх подолання;
- використання сенсорної стабілізації: дотикові, звукові або візуальні стимули для заземлення емоцій.

Час: 80 – 90 хвилин.

Етап: Рефлексія і завершення

Зміст:

- підсумок заняття, обговорення вражень та результатів;
- завдання на самоспостереження та подальшу роботу поза групою;
- офіційне закриття сесії, налаштування на наступне заняття.

Адаптація до пенітенціарного середовища:

- добровільність участі – без примусу, з правом мовчазної присутності;
- гнучкість формату – можливість участі в групі тиші для тих, хто не готовий до вербалізації;

– простота матеріалів – папір, фішки, маркери, настінні ресурси;

Продовження додатку Г

– безпечний простір – атмосфера довіри, без осуду, без ієрархічного тиску;

– час на паління – обов'язкова пауза для зниження напруги, збереження мотивації;

– тиха зона – стабілізуючий простір у вільний час;

– настінний словник – постійно оновлюваний ресурс для побутової комунікації;

– музикотерапія – використання звуків природи, інструментальної музики для стабілізації;

– сенсорне середовище – дотикові, візуальні та звукові стимули для заземлення;

– природознавчі фільми – короткі відео про природу як засіб естетичного заспокоєння.

Поденний план (36 занять).

Тижні 1 – 2: Емоційна стабілізація:

1. Вступ, тілесне заземлення, метод 5–4–3–2–1.

2. Візуалізація безпечного місця, сенсорна зона, музикотерапія.

3. Монотонна моторика, природні відео.

4. Розпізнавання емоцій, обговорення імпульсивних реакцій.

5. Модуль «Антиімпульс» – пауза перед дією.

6. Група тиші – стабілізація без слів.

Тижні 3 – 5: Конфліктна грамотність:

7. Аналіз конфліктів.

8. Моделювання реагування.

9. Фрази для деескалації.

10. Рольові ігри: побутові конфлікти.

11. Рольові ігри: ієрархічні ситуації.

12. Турнір з шашок.

Продовження додатку Г

13. Турнір з доміно.

14. Турнір з нард.

15. Рефлексія: «Що я роблю в конфлікті?».

Тижні 6 – 8: Комунікативна підтримка:

16. Активне слухання.

17. Вираження потреб без агресії.

18. «Я – повідомлення».

19. Словник безпечного спілкування.

20. Дискусія: «Як говорити, щоб мене чули».

21. Модуль «Роль і межа».

22. Вправа «Мої межі».

23. Гра «Обмін ролями».

24. Рефлексія: «Що я даю групі».

Тижні 9 – 11: Рольова інтеграція:

25. Вправа «Моя роль у групі».

26. Моделювання ресурсних конфліктів.

27. Моделювання психологічних конфліктів.

28. Дискусія: «Усі рівні – як це працює».

29. Оновлення словника.

30. Тиха зона – стабілізація.

31. Рефлексія: «Що я дізнався про себе».

32. Індивідуальні консультації.

33. Підготовка до завершення.

Тиждень 12: Узагальнення:

34. Підсумкова анкета, повторна діагностика.

35. Групова рефлексія: «Мій шлях у програмі».

36. Вільне спілкування, емоційне завершення участі.

Очікувані результати:

Продовження додатку Г

- зниження ситуативної тривожності;
- зменшення вербальної та фізичної агресії;
- покращення саморегуляції;
- формування конструктивних стратегій поведінки;
- підвищення емоційної грамотності;
- зменшення кількості конфліктних ситуацій у побуті.

Додаток Д

Методичні рекомендації щодо реалізації програми «СТАБІЛЬНІСТЬ» у пенітенціарному середовищі

Загальні принципи проведення занять.

1. Добровільність участі. Участь у програмі не повинна бути примусовою. Засуджений має право бути присутнім мовчки, без активної участі, якщо це відповідає його внутрішньому стану.

2. Безпека і довіра. Ведучий створює атмосферу без осуду, без ієрархічного тиску, з рівним ставленням до кожного учасника.

3. Гнучкість формату. Заняття можуть адаптуватися до рівня активності групи, психоемоційного стану, наявності ресурсів. Частину вправ можна проводити в групі тиші або індивідуально.

4. Простота засобів. Матеріали – доступні: папір, ручки, фішки, маркери, природні об'єкти, аудіо. Не використовуються складні технічні засоби.

5. Час на паління. Обов'язкова 10 – хвилинна пауза на 40 – й хвилині заняття. Це не лише фізіологічна потреба, а й інструмент зниження напруги.

Рекомендації до змісту модулів:

1. Емоційна стабілізація:

- починати з тілесних вправ, сенсорного переключення;
- використовувати музикотерапію (звуки природи, інструментальна музика);
- перегляд природознавчих фільмів – короткі, без діалогів;
- створити «тиху зону» – місце для стабілізації у вільний час.

2. Конфліктна грамотність:

- розбирати реальні конфлікти, які трапляються в установі;
- уникати оцінок, працювати з фактами та емоціями;
- турніри - як спосіб безпечного суперництва.

Продовження додатку Д

3. Комунікативна підтримка:

– вправи на слухання, «Я – повідомлення», словник безпечного спілкування;

– заохочувати висловлення потреб без агресії;

– дискусії – без домінування, з модерацією.

4. Рольова інтеграція:

– вправи на усвідомлення ролі, меж, емпатії;

– гра «Обмін ролями» – з чіткими правилами;

– групова рефлексія – коротка, без примусу.

5. Емоційне розвантаження:

– модуль «Антиімпульс» – навчання паузи перед дією;

– сенсорні вправи – дотик, звук, колір;

– група тиші – для учасників з високим рівнем тривожності.