

**Міністерство юстиції України
Пенітенціарна академія України**

Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ЗАСУДЖЕНИХ НА
РІЗНИХ ЕТАПАХ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ ПОЗБАВЛЕННЯ ВОЛІ**

Виконав:

здобувач другого (магістерського) рівня
вищої освіти
за спеціальністю 053 Психологія
Петричак Олег Володимирович

_____ (підпис)

Науковий керівник:

начальник кафедри психології,
кандидат психологічних наук, доцент,
Мірошніченко Оксана Миколаївна

_____ (підпис)

Нормоконтролер:

начальник кафедри психології,
кандидат психологічних наук, доцент,
Мірошніченко Оксана Миколаївна

_____ (підпис)

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка ECTS _____

Робота допущена до захисту в ЕК
« ____ » _____ 20__ року, протокол № _____
засідання кафедри _____
повна назва кафедри

Чернігів - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗАСУДЖЕНИХ ДО УМОВ ПОЗБАВЛЕННЯ ВОЛІ	9
1.1. Психологічна адаптація: поняття, структура та значення.....	9
1.2. Вплив режиму позбавлення волі на психологічний стан засуджених.....	17
1.3. Характеристика кризових моментів у процесі адаптації до умов позбавлення волі.....	36
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ МЕХАНІЗМІВ В УМОВАХ ІЗОЛЯЦІЇ	45
2.1. Організаційні та змістовні аспекти дослідження адаптаційних механізмів в умовах ізоляції.....	45
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	51
РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНІ МЕТОДИ РОЗВИТКУ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ІЗОЛЯЦІЇ	67
3.1. Психокорекційна програмарозвитку адаптації до умов ізоляції.....	67
3.2. Ефективність впровадження психокорекційної програми адаптації.....	69
ВИСНОВКИ	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	78
ДОДАТКИ	83

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасна цивілізація ставить перед людством низку нових викликів, зумовлених науково-технічним прогресом, пришвидшенням темпу життя, зростанням кількості змін та необхідністю швидкого прийняття рішень. Для розв'язання багатьох з них потрібно застосовувати підходи, що виходять за межі звичних стереотипів. Світ стає дедалі динамічнішим і висуває все жорсткіші вимоги до нашої здатності адаптуватися.

Очевидно, що успішно пристосуватися до нових умов може лише людина з високим рівнем адаптивності, розвиненим інтелектом, здатністю до самоконтролю, саморегуляції та стресостійкістю. Саме адаптація до реальних умов навколишнього середовища формує особистість і розкриває її індивідуальний стиль поведінки.

Період відбування покарання в місцях позбавлення волі призводить до суттєвих змін у психологічній, мотиваційній сферах засуджених, що супроводжується переосмисленням їхніх установок, цінностей і переконань. Ці трансформації є наслідком процесу пристосування до нових умов життя, норм моралі та права. Від моменту прибуття до місця позбавлення волі розпочинається складний процес адаптації, який охоплює психологічні, фізіологічні та соціально-психологічні механізми.

Процес пристосування значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості, її інтересів, ідеалів, життєвих планів та сформованої системи стосунків. Ці чинники визначають переваги у сферах життєдіяльності та моделі поведінки в умовах покарання. Розуміння цих процесів має як теоретичне, так і практичне значення для виправлення й ресоціалізації засуджених. Саме тому зростає актуальність дослідження проблем адаптації осіб, позбавлених волі, та їхньої подальшої реабілітації.

Злочини часто є наслідком деформацій у структурі особистості. Більшість засуджених – це люди, які проігнорували правила суспільної моралі та закону. У процесі відбування покарання у них формуються стійкі поведінкові стереотипи та звички, які допомагають виживати в умовах ізоляції. Однак після звільнення вони

змушені адаптуватися до зовсім іншого середовища, яке потребує нових моделей поведінки та навичок. Розуміння цих процесів є ключовим для успішної ресоціалізації колишніх засуджених.

Процес адаптації засуджених до нових умов значною мірою залежить від особливостей мотиваційної підструктури спрямованості особистості, що в кінцевому результаті визначає позитивний або негативний характер адаптації в умовах місць позбавлення волі. У разі позитивної та швидкої адаптації засуджений інтегрується в групи з позитивною спрямованістю, дотримується вимог режиму, бере участь у діяльності громадських організацій колонії, загону або бригади. Це свідчить про формування й закріплення у засудженого позитивних інтересів, прагнень, переконань, стосунків, цілей і життєвих планів.

Натомість негативна адаптація характеризується тим, що засуджений приєднується до груп із негативною або нестійкою спрямованістю, що сприяє закріпленню кримінальної орієнтації особистості. Таким чином, мотиваційні підструктури, що формуються у засуджених, визначають характер їхньої адаптації до умов виправної установи – позитивний або негативний.

Пошук ефективних засобів психологічного впливу на особистість, яка перебуває під вартою або в місцях позбавлення волі, є надзвичайно важливим, оскільки результативність виправного впливу безпосередньо пов'язана з процесом ресоціалізації засуджених.

Отже, дослідження проблем адаптації засуджених до умов позбавлення волі, змін особистісних характеристик у контексті впливу пенітенціарного стресу є актуальним завданням, оскільки від успішності цього процесу залежить подальший етап виправлення та ресоціалізації особистості.

Наукові дослідження як зарубіжних (В. Франкл, V.R. De Rosia, L. Goodstene, A.U. Kirkpatrick, E. Zamb), так і вітчизняних учених (В.Ф. Пирожков, О.І. Папкін, В.І. Поздняков) присвячені аналізу та вивченню особливостей початкового періоду адаптації засуджених в умовах ізоляції [47, с. 319–323]. Цей період є найбільш складним для засуджених, оскільки саме тоді вони стикаються з численними труднощами, правилами ізоляції та новими вимогами до поведінки.

У цей час у засуджених формується ставлення до режиму й розпорядку дня, представників адміністрації, інших засуджених і груп. Вони також виробляють стратегії поведінки на період відбування покарання.

Система психологічного супроводу цієї категорії осіб, яка включає діагностику й корекцію мотиваційної сфери, має потенціал сприяти успішному розвитку адаптації засуджених до умов пенітенціарних установ, покращувати їхні стосунки з персоналом і створювати основу для подальшої ресоціалізації.

Аналіз публікацій за тематикою дослідження. У сучасній психології значна увага приділяється дослідженню делінквентної поведінки (О.Д. Глотчкін, Н.С. Гук, К.С. Лебединська, В.М. Оржихівська, О.В. Пирожков, В.М. Синьов, В.А. Худик), а також психологічного стану осіб, позбавлених волі.

Водночас проблема адаптації до умов позбавлення волі, зокрема пов'язаних із особистісними змінами засуджених, та розробка ефективних засобів корекційного впливу залишається недостатньо дослідженою. З огляду на актуальність цієї проблематики, її недостатню розробленість у сучасній психології, зокрема пенітенціарній, а також її значущість для вирішення практичних завдань психологічної допомоги, було визначено тему кваліфікаційної роботи магістра: «Психологічні особливості поведінки засуджених на різних етапах адаптації до умов позбавлення волі».

Чуйне ставлення до психологічного стану засудженого, зокрема увага до того, як він переживає ізоляцію, що відчуває у нових умовах, дає змогу своєчасно застосувати необхідні заходи для попередження негативних емоційних проявів. Це сприяє поліпшенню процесу виправлення та ресоціалізації засуджених.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами, грантами (кафедральними темами)

Дослідження здійснювалось у межах відкритої теми науково-дослідної роботи кафедри психології Пенітенціарної академії України: «Особливості психологічного здоров'я особистості в умовах невизначеності».

Мета дослідження – теоретичне та емпіричне вивчення основних характеристик процесу адаптації засуджених до умов ізоляції; аналіз особистісних

змін у засуджених під впливом цих умов; розробка програми психолого-педагогічних впливів, спрямованих на оптимізацію процесу адаптації до правил внутрішнього розпорядку.

Для досягнення поставленої мети були сформульовані такі **завдання**:

1. вивчити та узагальнити теоретико-методологічні підходи до проблеми адаптації засуджених до умов відбування покарання в місцях позбавлення волі.
2. дослідити зміст, особливості протікання адаптаційних процесів та динаміку психологічних і особистісних змін у засуджених під час адаптації до ізоляції.
3. створити модель емпіричного дослідження, визначити засоби вивчення адаптації та встановити провідні тенденції змін, які виникають у процесі адаптації засуджених до умов ізоляції.
4. розробити програму психологічної корекції, спрямовану на полегшення процесу адаптації засуджених до умов позбавлення волі.

Об'єкт дослідження: процеси особистісних змін, які виникають унаслідок адаптації до умов позбавлення волі.

Предмет дослідження: особливості адаптації засуджених до умов позбавлення волі, характеристика її етапів і динаміка особистісних змін.

Методи дослідження: 1. теоретичні методи: аналіз, порівняння, синтез, систематизація, класифікація та узагальнення теоретичних даних, представлених у психологічній літературі; 2. емпіричні методи: опитування, тестування, аналіз результатів дослідження. Використано психодіагностичні методики: 1. багаторівневий 30 особовий опитувальник (БОО) «Адаптивність – 200»; 2. методика діагностики самооцінки психічних станів (СПС) (адаптований варіант методики Г. Айзенка); 3. тест «Самооцінка конфліктності» В.Ф. Ряховського; 4. опитувальник акцентуацій характеру Шмішека та Леонгарда.

Інформаційна база дослідження: наукові монографії вітчизняних і закордонних авторів, а також статті з періодичних наукових видань.

Емпірична база дослідження: Державна установа «Львівська установа

виконання покарань № 19».

Інформаційною базою дослідження виступають наукові видання як вітчизняних так і зарубіжних вчених, а також наукові публікації в періодичних виданнях, практичні рекомендації та поради науковців в сфері загальної та вікової психології.

Теоретична значущість роботи полягає у розробці та узагальненні теоретичних підходів до вивчення адаптації засуджених до умов позбавлення волі. У дослідженні визначено психологічні особливості поведінки засуджених на різних етапах адаптаційного процесу, що сприяє глибшому розумінню динаміки особистісних змін у стресових умовах ізоляції. Проведений аналіз дозволяє розкрити вплив соціально-психологічних та індивідуально-психологічних чинників на адаптацію засуджених, що розширює знання про механізми психологічного захисту та стратегії подолання у зазначених умовах.

Практична значущість дослідження полягає в можливості застосування його результатів для розробки програм психологічного супроводу засуджених, спрямованих на оптимізацію процесу адаптації. Отримані дані можуть бути використані психологами пенітенціарних установ для попередження дезадаптації та корекції негативних поведінкових проявів. Розроблена психокорекційна програма сприятиме покращенню взаємодії між персоналом пенітенціарних закладів і засудженими, а також підготовці останніх до ресоціалізації після звільнення. Матеріали дослідження можуть бути основою для створення навчальних та методичних посібників для закладів вищої освіти, які готують психологів і соціальних працівників.

Наукова новизна роботи полягає у вперше проведеному дослідженні психологічних особливостей поведінки засуджених на різних етапах адаптації до умов позбавлення волі, з урахуванням впливу індивідуальних та соціально-психологічних факторів. У межах дослідження визначено ключові чинники, які сприяють або ускладнюють процес адаптації, зокрема на етапах первинної адаптації, стабілізації та тривалого перебування в умовах ізоляції. У роботі запропоновано нові підходи до психокорекційного впливу, спрямовані на

формування адаптивних стратегій поведінки засуджених у виправних установах.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи магістра обумовлена її метою та завданнями й складається з вступу, трьох розділів, загальних висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 78 сторінок (основного тексту).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗАСУДЖЕНИХ ДО УМОВ ПОЗБАВЛЕННЯ ВОЛІ

1.1 Психологічна адаптація: поняття, структура та значення

Адаптація як соціально-психологічний феномен є складним і багатограним процесом, який потребує детального та тривалого вивчення. Багато науковців зазначають підвищену актуальність дослідження проблеми адаптації особистості до постійних змін у навколишньому середовищі. Це зумовлено тим, що процес адаптації вимагає від людини значних ресурсів для забезпечення її діяльності, стійкості до стресів та ефективного функціонування в умовах мінливості зовнішнього середовища.

Серед ключових стресорів, що впливають на людський організм, виділяють такі: нестабільність соціально-економічної ситуації, погіршення криміногенної обстановки, психоемоційні перенавантаження тощо. Здатність людини до адаптації визначається рядом факторів. Одні з них пов'язані зі здатністю організму контролювати та врівноважувати внутрішні процеси, інші — з умінням ефективно сприймати й реагувати на зовнішнє середовище. Важливу роль у цих процесах відіграють нервова система та психіка, завдяки яким забезпечується адаптація людини до змін у навколишньому середовищі. Саме ці можливості сприяють виживанню людини як виду.

Дослідження проблеми адаптації засуджених доцільно розпочинати з уточнення самого поняття «адаптація». У сучасній науці цей термін активно використовується у різних галузях знань, таких як філософія, психологія, соціологія, біологія, фізіологія, медицина, і набуває все більшого значення для комплексного вивчення людської природи.

Термін «адаптація» походить від латинського слова *adapto* (*adaptatio*), що означає «пристосування». У науковому контексті адаптація інтерпретується як процес і результат пристосування організму, його будови та функцій до умов середовища. Іншими словами, адаптація є універсальним механізмом, який забезпечує злагоджену взаємодію організму з навколишнім світом.

Адаптація засуджених має свої особливості, зумовлені двома основними чинниками. По-перше, соціальні та емоційні відхилення, властиві таким індивідам, ускладнюють їхнє успішне пристосування до життя в суспільстві. По-друге, тюремне середовище поглиблює ці відхилення, сприяючи розвитку інституціоналізованої апатії та залежності, які значно знижують здатність до успішного пристосування після звільнення.

Поняття адаптації є одним із ключових у науково-психологічному дослідженні організму, адже саме завдяки механізмам адаптації, які формувалися в процесі еволюції, забезпечується можливість існування організму в умовах сучасного, досить мінливого середовища.

Це визначення ґрунтується на роботах І.П. Павлова, І.М. Сеченова, П.К. Анохіна, Г. Сельє та інших [29, с. 328]. Незважаючи на існування численних трактувань феномена адаптації, можна виділити кілька її ключових проявів. Адаптація, з одного боку, є властивістю людського організму, а з іншого — здатністю пристосовуватися до змін умов середовища. Її мета полягає в узгодженні між організмом і навколишнім середовищем, що є результатом їхньої взаємодії в системі «людина — середовище».

Термін «адаптація» походить від латинського слова *adaptare*, що означає «пристосовувати». У науковому контексті адаптація розглядається як процес і результат пристосування будови та функцій організму, його органів і клітин до умов навколишнього середовища. Головна мета цього процесу — збереження гомеостазу [24, с. 256].

Одним із перших дослідників, які почали вивчати проблему існування живого організму як цілісної системи, був французький фізіолог Клод Бернар. Він висунув гіпотезу про те, що будь-який живий організм, у тому числі й людський, функціонує завдяки здатності підтримувати сприятливі параметри внутрішнього середовища. Це можливо завдяки рівновазі всіх процесів в організмі. За Бернаром, до того часу, поки ця рівновага зберігається, організм залишається життєздатним. Постійність внутрішнього середовища, за його словами, є умовою «вільного життя».

Цю концепцію згодом розвинув американський фізіолог Волтер Кеннон, який увів термін «гомеостаз» для позначення властивості організму підтримувати стабільність внутрішнього середовища. Гомеостаз є фундаментальним механізмом, що лежить в основі процесів адаптації.

Гомеостаз — це стабільний стан будь-якої системи, який підтримується завдяки протидії чинникам, що порушують рівновагу внутрішніх і зовнішніх факторів [10, с. 8–11]. Центральною ідеєю в концепції гомеостазу є те, що всі системи організму прагнуть до збереження своєї стабільності.

Однак життєдіяльність організму забезпечується не лише завдяки підтриманню внутрішньої рівноваги систем, а й через постійне врахування зовнішніх факторів, що впливають на організм. Живий організм не може існувати ізольовано від середовища, оскільки потребує компонентів із зовнішнього світу, наприклад, кисню. Тому, прагнучи до внутрішньої рівноваги, організм водночас адаптується до зовнішніх умов, у яких перебуває. Саме це явище є сутністю поняття «адаптація».

Важливою відмінністю людини від представників тваринного світу є її здатність взаємодіяти не лише з фізичним, а й із соціальним середовищем. У цьому контексті ми говоримо про соціальну адаптацію, яка відіграє важливу роль у людському житті.

Таким чином, під час аналізу адаптації людини виокремлюють кілька її видів: фізіологічну, психічну та соціальну адаптацію. Також можна зустріти терміни психофізіологічної та соціально-психологічної адаптації. Ці види адаптації базуються на фізіологічних і психічних механізмах, що взаємодіють між собою.

Фізіологічна адаптація — це сукупність реакцій організму, що забезпечують пристосування до змін у навколишньому середовищі та спрямовані на збереження відносної сталості внутрішнього стану — гомеостазу [1, с. 6–10].

У процесі фізіологічної адаптації виробляється стійкість організму до таких факторів, як холод, спека, зміни барометричного тиску тощо. Вивчення фізіологічної адаптації є необхідним для кращого розуміння механізмів

саморегуляції організму. Значний практичний інтерес становлять дослідження цього виду адаптації, зокрема в контексті польотів людини в космос.

Реакції організму на сильні подразники мають загальні неспецифічні риси, які отримали назву *адаптаційного синдрому*. Цей синдром описує типові реакції організму на стресові ситуації та дозволяє краще зрозуміти механізми адаптації у стресових умовах.

Процес фізіологічної адаптації до екстремальних і надзвичайних умов проходить кілька стадій. На початковому етапі спостерігаються прояви декомпенсації — порушення нормального функціонування організму. Це може бути викликано втому, стресом або хворобами. Декомпенсація характеризується тим, що система втрачає здатність підтримувати стабільний стан. Проте, навіть у такому стані організм намагається компенсувати функціональні порушення, щоб забезпечити виживання. Поступово організм переходить до активного пошуку нових сталих станів, які відповідають зміненим умовам середовища. На останньому етапі відбувається стабілізація, що забезпечує довготривале пристосування до нових умов.

Прикладом фізіологічної адаптації може бути звикання до умов високогір'я, що супроводжується поступовим зникненням страху висоти. У таких умовах комплекс змін в організмі викликаний, насамперед, недостатністю парціального тиску кисню, що спричиняє явище гіпоксії через зниження барометричного тиску. На початку висотної адаптації людина може відчувати запаморочення, порушення зорового та слухового сприйняття, задишку та інші прояви висотної хвороби. Згодом, у результаті адаптаційних процесів, ці симптоми зникають, і організм починає функціонувати в умовах нестачі кисню.

Фізіологічна адаптація до висотних умов включає такі зміни: підвищення кількості еритроцитів у крові (з 3–5 до 7 млн. у 1 мм³), збільшення здатності гемоглобіну зв'язувати кисень, прискорення легеневої вентиляції, нормалізація серцевої діяльності та стабілізація роботи нервової системи.

Зміни, що відбуваються в організмі під час фізіологічної адаптації, охоплюють усі рівні організації — від субклітинного й молекулярного до рівня

цілісного організму. Важливу роль у цьому процесі відіграє пластичність нервової системи, яка дозволяє організму адаптуватися до змінених умов і відновлювати рівновагу.

На реактивність організму та успішність фізіологічної адаптації впливають різні чинники, такі як вік, рівень тренуваності, загальний функціональний стан. Від цих характеристик залежить інтенсивність і характер адаптаційних реакцій організму у відповідь на зміну умов середовища.

Розуміння механізмів фізіологічної адаптації допомагає глибше осягнути процеси пристосування організмів у ході еволюції. Ці механізми демонструють здатність живих істот адаптуватися до найрізноманітніших умов, що є важливим для їхнього виживання та розвитку.

Центральна нервова система (ЦНС) відіграє ключову роль у процесі взаємозв'язку організму з навколишнім середовищем, контролюючи його функціонування відповідно до змін зовнішніх умов. Однією з функцій ЦНС, яка забезпечує процес адаптації живого організму, І. П. Павлов назвав вищу нервову діяльність. Вона виражається у вигляді складних рефлексів, що здійснюються за участю кори великих півкуль і підкоркових нервових центрів [14, с. 134].

Процес адаптації та підтримання сталості внутрішнього середовища організму ґрунтується на рефлексорних і гуморальних механізмах. Центральна нервова система, посилюючи різноманітні імпульси, регулює діяльність різних органів, підвищуючи або знижуючи їх активність, таким чином забезпечуючи пристосування до зовнішніх умов. Хімічні (гуморальні) механізми регуляції полягають у поширенні хімічних речовин кровоносною системою по всьому організму, що залежно від їх концентрації активізує або пригнічує функції окремих органів. Нейрогуморальний механізм, що об'єднує нервові та гуморальні процеси, є основою саморегуляції фізіологічних функцій організму.

Реакції організму, пов'язані з пристосуванням до зовнішнього середовища, проявляються у вигляді складних рефлексорних дій. Ці реакції сприяють розширенню фізіологічних можливостей організму, підвищенню його працездатності та опору зовнішнім впливам. Такі зміни включають: зміну порогів

чутливості аналізаторів, підвищення лабільності фізіологічних систем, перехід систем на більш високий рівень функціонування, розширення діапазону фізіологічних резервів, мобілізацію енергетичних ресурсів і захисних сил.

Під час виконання фізичної праці, що супроводжується значними навантаженнями на м'язову систему, збільшення витрат енергії є нормальною адаптаційною реакцією. У випадку розумової праці пристосування організму передбачає підвищення концентрації нервових процесів і функціональні зміни у стані нервових центрів.

Важливе значення у процесах професійної адаптації має психічна адаптація. Вона забезпечується використанням раніше набутого досвіду, знань, умінь і навичок, а також враховує мотивацію та потреби особистості. Це дозволяє робітнику більш точно диференціювати свої реакції та ефективно адаптувати поведінку до умов праці. Психічна адаптація сприяє досягненню оптимальної відповідності між особистістю та зовнішнім середовищем, особливо соціальним, що в свою чергу підвищує працездатність, задовольняє нагальні потреби та допомагає реалізовувати поставлені цілі. Це також сприяє збереженню психічного та фізичного здоров'я працівників.

Як зазначав І. М. Сеченов, образи, уявлення та думки є індивідуальними елементами цілісних психічних процесів, які формуються в процесі взаємодії організму із середовищем [14, с. 134]. Ця ідея підкреслює важливість психологічних факторів у процесах адаптації та їхній тісний зв'язок із фізіологічними механізмами.

Психічні явища та процеси, що виникають внаслідок рефлекторного акту, виконують роль ключового фактору, який випереджає рух та дію. Психічні процеси забезпечують функцію сигналу або регулятора, за допомогою якого будь-яка дія здійснюється у відповідності до змін зовнішніх умов, що дозволяє досягати необхідного результату. Таким чином, у процесі виконання функціональних обов'язків людина не лише адаптується до середовища, але й активно впливає на нього, змінюючи і себе. Під час роботи в сприятливих умовах

та за оптимальних навантажень підвищується стійкість організму та його працездатність.

З огляду на соціалізацію людини та виконання нею соціальних ролей, важливо розглянути особливості соціальної адаптації. У літературі існує багато визначень цього поняття, які здебільшого мають двоякий характер. По-перше, соціальна адаптація розглядається як процес активного пристосування особистості до умов соціального середовища. По-друге, як результат цього процесу.

Співвідношення процесу та результату соціальної адаптації залежить від життєвих цілей, цінностей, орієнтацій особистості та можливостей їх реалізації в соціальному середовищі. Хоча соціальна адаптація має безперервний характер, вона часто асоціюється з періодами кардинальних змін у діяльності людини чи її соціальному оточенні.

Науковці виділяють два основні типи соціальної адаптації. Перший тип характеризується активним впливом на соціальне середовище, що включає зміну умов для досягнення власних цілей. Другий тип пов'язаний із пасивним прийняттям соціальних норм, цінностей і правил поведінки групи, а також з конформністю [2, с. 67–72].

Стратегії соціальної адаптації формуються залежно від потреб, мотивів і цілей особистості. Ключовим моментом у цьому процесі є бажання індивіда прийняти свою соціальну роль. Завдяки цьому соціальна адаптація виступає одним із базових механізмів соціально-психологічної соціалізації особистості.

Ефективність соціальної адаптації залежить від здатності людини адекватно сприймати себе та свої соціальні зв'язки. Недостатньо розвинене уявлення про себе може призводити до порушень соціальної адаптації, крайнім проявом яких є аутизм.

У західній психології проблема соціальної адаптації розглядається переважно в рамках необіхевіоризму, психоаналітичної психології та культурної антропології. Значна увага приділяється порушенням адаптації, таким як невротичні та психосоматичні розлади, залежності від алкоголю чи наркотиків, а також методам їх корекції. У цьому контексті широко застосовуються

психодіагностичні методи й практичні вправи, спрямовані на відновлення адаптаційної здатності.

Таким чином, соціальна адаптація є комплексним процесом, який залежить від взаємодії внутрішніх факторів особистості та зовнішніх умов середовища, а також від якості соціальних зв'язків та ролей, які особистість готова прийняти.

У разі невдалої соціальної адаптації, особливо за наявності несприятливих життєвих обставин, може проявитися девіантна або делінквентна поведінка. Це підкреслює важливість вивчення проблеми злочинності з точки зору незадовільної соціальної адаптації, адже такий підхід дозволяє краще зрозуміти причини вчинення злочинів, а також розробити ефективні заходи для попередження правопорушень і повторної злочинної поведінки.

Соціальна адаптація розглядається як процес наближення індивідуальної або групової поведінки до встановлених у суспільстві норм моралі, права та життєвих цінностей. Цей процес відбувається в контексті соціалізації особистості, а також через вплив механізмів соціального контролю, які включають як громадські ініціативи, так і заходи державного примусу.

У сучасному суспільстві, де темпи змін значно прискорюються, соціальна адаптація набуває ще більшого значення. Особливо це стосується змін, які стосуються ключових аспектів життя і відбуваються у відносно короткі строки, наприклад, у ситуаціях міграції, вікових трансформацій, швидкого промислового розвитку тощо.

Зазначені рівні адаптації — фізіологічний, психічний і соціальний — тісно пов'язані між собою. Вони взаємно впливають один на одного і визначають інтегральну характеристику загального рівня функціонування організму. Ця характеристика є динамічною і називається функціональним станом організму. Вона відображає здатність організму підтримувати рівновагу та ефективно функціонувати в умовах впливу зовнішніх і внутрішніх чинників.

Таким чином, розуміння механізмів соціальної адаптації, її впливу на функціональний стан організму та взаємозв'язок із фізіологічними і психічними

процесами є важливим для формування стратегій профілактики девіантної поведінки та забезпечення гармонійного розвитку особистості в соціумі.

1.2. Вплив режиму позбавлення волі на психологічний стан засуджених

Кожна людина є унікальною та неповторною, тому, аналізуючи особистість засудженого, необхідно враховувати його як носія різних форм загальнолюдської психології, сформованих моральних, правових, етичних поглядів і цінностей, а також індивідуально-психологічних особливостей.

Особливості адаптації засуджених визначаються кількома ключовими чинниками. По-перше, це соціальні та емоційні відхилення, які ускладнюють їхнє успішне пристосування до життя у суспільстві. По-друге, тюремне середовище посилює ці відхилення, що призводить до розвитку інституціоналізованої апатії та залежності, значно знижуючи здатність до успішної адаптації на волі.

Особистість засудженого характеризується наявністю негативних властивостей, які формуються в процесі взаємодії з іншими людьми й впливають на його поведінку та взаємини. У загальному сенсі, особистість засудженого можна визначити як особистість людини, яка вчинила злочин унаслідок притаманних їй психологічних особливостей, асоціальних поглядів і вибору суспільно небезпечного способу задоволення своїх потреб.

На думку Бухановського А.О., схильність до вчинення злочинів може формуватися через поєднання біологічних, психосексуальних і психологічних чинників. Учений виділяє кілька ключових факторів, що сприяють цьому процесу:

1. *Мозковий фактор*. Бухановський підкреслює, що злочинна поведінка є результатом тривалого процесу, коріння якого сягає дитинства. Людина не може прокинутися серійним злочинцем без попередніх змін у структурі її психіки. Вчений виділяє дві характерні мозкові зміни:

- ураження лобових і скроневих відділів, відповідальних за вищі психічні функції, такі як формування особистості, моралі, етики та світогляду.

о Збільшення шлуночків мозку на рівні глибоких структур, що зазвичай формується ще до народження під час розвитку нервової системи.

2. *Фактор важкої вагітності.* Вагітність, яка протікала в умовах несприятливої екологічної ситуації або тривалого стресу, може вплинути на розвиток нервової системи дитини, що підвищує ймовірність девіантної поведінки у майбутньому.

3. *Фактор специфічного виховання.* Одним із найважливіших чинників є емоційне відторгнення дитини з раннього віку, через що у неї не формуються базові емоційні навички, такі як прив'язаність, любов, співпереживання чи симпатія. Це створює передумови для формування асоціальної поведінки.

Таким чином, поєднання біологічних, соціальних і психологічних факторів може стати визначальним у розвитку злочинної поведінки, підкреслюючи необхідність комплексного підходу до реабілітації та ресоціалізації засуджених.

Психологічні особливості особистості засуджених, за визначенням Борисова С.Є., мають низку характеристик, які відрізняють їх від законослухняних громадян. Основними з них є суспільна небезпека, недостатня соціальна адаптованість, що виявляється у слабкому засвоєнні загальноприйнятих норм і цінностей через труднощі соціалізації, а також наявність антигромадських поглядів, інтересів і звичок. Засудженим притаманна відчуженість від цінностей суспільства, низький рівень правосвідомості, що супроводжується ігноруванням юридичних і моральних норм. Вони часто негативно оцінюють своє минуле життя, не бачать життєвих перспектив і віддають перевагу безтурботному існуванню, уникаючи відповідальності. Агресивність і імпульсивність є характерними рисами, що проявляються як у поведінці, так і у міжособистісних відносинах, де конфлікти часто вирішуються через насильство. Засуджені зазвичай не здатні прогнозувати своє майбутнє, що ускладнює прийняття раціональних рішень.

С. Є. Борисов зазначає, що ці риси не обов'язково присутні у всіх засуджених у повному обсязі, проте хоча б кілька з них спостерігаються у більшості. До психологічних особливостей цієї групи можна віднести також так

звану «темну тріаду», яка включає нарцисизм, макіавеллізм і психопатію. Нарцисизм характеризується претензійністю, гордістю, самозакоханістю і відсутністю емпатії. Макіавеллізм проявляється у маніпуляції, експлуатації інших, цинічному нехтуванні мораллю, брехливості та зосередженості на власних інтересах. Психопатія включає асоціальну поведінку, імпульсивність, егоїзм, безсердечність і нещадність.

На думку Іншакової С.М., до криміногенних якостей особистості належать переконання, що у разі труднощів людина може завдати шкоди іншим, а також впевненість, що несправедливість оточуючих виправдовує подібну поведінку. Засуджені часто керуються принципом «жити сьогоднішнім днем» без огляду на майбутнє. Серед їхніх переконань також може бути сприйняття перебування в місцях позбавлення волі як природного етапу життя, а злочину — як можливості залишитися безкарним. Для них характерна відсутність звички ретельно обмірковувати свої вчинки, а також невміння контролювати себе у конфліктних або екстремальних ситуаціях.

Ці психологічні особливості свідчать про специфіку особистості засуджених, що формується під впливом соціальних, біологічних і психологічних факторів. Їхнє врахування є важливим для розробки ефективних програм ресоціалізації та профілактики рецидивів[23, с. 184].

Криміногенні якості особистості можуть мати різний ступінь стійкості у різних людей. Це дозволяє оцінити вплив цих якостей на поведінку індивіда індивідуально, враховуючи специфіку кожного випадку.

У соціально-психологічному контексті адаптація засуджених передбачає встановлення безконфліктних взаємовідносин з іншими засудженими, групами, колективами, а також з адміністрацією установ виконання покарань (УВП). Процес адаптації в УВП може мати як позитивний, так і негативний вплив на засудженого, що суттєво впливає на його подальшу поведінку та ресоціалізацію.

Виділяють два основних види адаптації:

1. Позитивна адаптація.

2. Негативна адаптація (рецидивісти).

Позитивна адаптація сприяє формуванню нових стереотипів поведінки та корисних соціальних навичок. Вона забезпечує процес виправлення і ресоціалізації злочинця. У цьому випадку соціальна ізоляція чинить позитивний вплив на особистість засудженого, примусова соціальна депривація змінює його поведінкові стереотипи: припиняється алкоголізація і наркотизація, відбувається перехід від асоціального способу життя до нормального, що включає навчання, роботу та спорт. Засуджений, який позитивно адаптувався, стійко переносить перебування в місцях позбавлення волі, усвідомлює свою провину, адекватно реагує на дії персоналу колонії, бере участь у трудовій діяльності та громадському житті установи. Після звільнення такі особи здатні повернутися до нормального життя, не вчиняючи повторних злочинів.

Однак, усе частіше спостерігається і негативна тенденція. Деякі засуджені настільки звикають до екстремальних умов тюремного життя, що вони стають для них комфортними та навіть бажаними. Такі особи цілком задоволені мінімальним, але гарантованим обсягом життєвих благ, які вони отримують у виправних установах. Вони не прагнуть звільнення, а, навпаки, готуються до переведення в інші установи, сприймаючи життя у в'язниці як простіше, краще та справедливіше, ніж на волі. У таких випадках йдеться про негативну адаптацію, яка заважає ресоціалізації засудженого після звільнення.

Негативна адаптація перешкоджає формуванню бажання змінювати своє життя, сприяє закріпленню антисоціальних установок і знижує ймовірність успішного повернення до соціуму. Засуджені, які обрали цей шлях адаптації, часто стають рецидивістами, оскільки не готові функціонувати в умовах свободи та відповідальності за власне життя.

Таким чином, успішна соціально-психологічна адаптація засуджених залежить від багатьох чинників і є важливою складовою процесу їх ресоціалізації. Водночас негативна адаптація потребує окремих заходів корекції, спрямованих на зменшення ризиків рецидиву та формування у засуджених мотивації до конструктивної взаємодії з суспільством після звільнення.

Процес адаптації засуджених до умов виконання покарань у виправних установах (УВП) ускладнюється під впливом двох основних груп чинників. Перша група — це **непідготовленість до адаптації**, яка включає несформованість чітких життєвих цілей, відсутність трудових навичок, а також здібностей до певної професії. Друга група — це **несприятливі матеріальні, побутові й духовні умови**, які панують у місцях позбавлення волі [13, с. 110].

Негативні аспекти адаптації можуть призвести до подальшої криміналізації особистості. Чим довше засуджені перебувають у місцях позбавлення волі, тим тіснішими стають їхні взаємозв'язки між собою. Цей процес підсилюється суворістю режиму тримання. Крім того, на рівень адаптації впливає тип вчиненого злочину.

Не всі засуджені здатні швидко адаптуватися до умов УВП. Здатність до адаптації сприяє виробленню корисних навичок і звичок поведінки, тоді як її відсутність зазвичай негативно впливає на поведінку засудженого, перешкоджає процесу виправлення та ресоціалізації. У таких випадках засуджений часто шукає контакту з негативною частиною середовища засуджених, що відповідає його внутрішнім асоціальним установкам і динамічному стереотипу.

Буває й так, що засуджений настільки пристосовується до умов покарання й режиму, що практично перестає їх відчувати. У таких випадках покарання втрачає свою ефективність, що часто трапляється при тривалих строках ув'язнення.

Адаптація засуджених не повинна бути стихійною. Для ефективного управління цим процесом адміністрація установи має активно сприяти адаптації засудженого. Це вимагає детального вивчення його характеру та темпераменту. Відомо, що засуджені з сангвінічним темпераментом адаптуються швидше, але з меншою надійністю, тоді як особи з флегматичним темпераментом адаптуються повільніше, але більш стабільно. Засуджені з меланхолічним темпераментом мають вузький діапазон адаптаційних можливостей, що потребує особливого підходу.

Важливою складовою управління адаптацією є психологічна підготовка засуджених до життя в нових умовах. Із моменту скоєння злочину вони

стикаються зі значними змінами у своєму житті: арешт, перебування в слідчому ізоляторі, переміщення до установ виконання покарань, зміни умов тримання під час відбування покарання і, нарешті, звільнення та повернення до суспільства.

Ефективне керування адаптацією засуджених вимагає комплексного підходу, який включає врахування індивідуальних особливостей, психологічну підтримку та створення сприятливих умов для формування навичок і поведінкових установок, необхідних для успішної ресоціалізації.

Психіка засудженого часто стикається зі значними навантаженнями та виявляється непідготовленою до нових умов перебування в установах виконання покарань (УВП). Така психологічна непідготовленість нерідко стає причиною неправильної поведінки, яка перешкоджає виховному процесу.

Психологічна підготовка — це цілеспрямований вплив на свідомість, почуття і волю засудженого, спрямований на створення у нього уявлень про нові умови життя та формування моделей поведінки, що відповідають цим умовам [51, с. 104].

Ця підготовка має два етапи:

- Завчасна підготовка, яка здійснюється протягом усього терміну відбування покарання. Вона передбачає виявлення та усунення негативних рис характеру, аномалій у розвитку та поведінці особистості, формування позитивних соціальних зв'язків, а також розвиток трудових навичок і вмінь.
- Безпосередня підготовка до звільнення, що починається за три місяці до закінчення терміну покарання. У цей період організуються заняття за спеціальною програмою, яка охоплює актуальні питання, з якими засуджені можуть зіткнутися на волі.

Особлива увага приділяється наступним аспектам:

1. *Професійне самовизначення.* Засуджені стикаються зі значними труднощами у працевлаштуванні та отриманні освіти через наявність судимості. Залучення до сфери праці стає важливим етапом ресоціалізації.

2. *Формування здорових сімейних стосунків.* Після звільнення доля багатьох засуджених значною мірою залежить від їхніх стосунків із близькими.

Однак соціально-психологічна атмосфера в родині часто була однією з причин вчинення злочину. Напружені чи конфліктні стосунки до ув'язнення (виявлені у 37,9% випадків) створюють несприятливі умови для реадаптації. Підтримка здорових сімейних стосунків особливо важлива у перший рік після звільнення, оскільки родина є потужним фактором профілактики рецидиву.

3. *Відновлення комунікативних та соціальних зв'язків.* Навички безконфліктного спілкування відіграють ключову роль у розвитку особистості колишнього засудженого. Знайоме середовище полегшує орієнтацію, отримання підтримки, планування майбутнього та гармонізацію відносин із суспільством.

4. *Закріплення системи ціннісних орієнтирів.* Це питання пов'язане із внутрішніми можливостями засудженого та його здатністю до самовизначення.

Засудженим часто властиві специфічні емоційні стани, такі як недовірливість, підозрілість, тривожність, дратівливість, агресивність, пригніченість і почуття власної неповноцінності. Ці особливості необхідно враховувати під час роботи з ними, адже вони суттєво впливають на ефективність процесу ресоціалізації.

Психологічна підготовка засуджених до звільнення є невід'ємною частиною їхньої адаптації до життя на волі, а також важливим елементом профілактики рецидивної поведінки.

Психічні стани засуджених формуються під впливом багатьох чинників, які зумовлені умовами ізоляції від суспільства та специфікою середовища в установах виконання покарань (УВП). Основними факторами, що викликають такі стани, є:

1. Ізоляція від суспільства та перебування в замкнутому середовищі.
2. Обмеження в задоволенні потреб, особливо біологічних, через сувору регламентацію поведінки.
3. Примусове включення до одностатевих соціальних груп, що часто супроводжується конфліктними чи напруженими стосунками.

Такі обставини спричиняють хронічну занепокоєність, що нагнітає внутрішню напруженість у засуджених.

Психічний стан визначається як тимчасова зміна психіки, що включає настрій думок, почуттів, прагнень і ставлення до себе та оточуючого світу. Він виникає під впливом зовнішніх або внутрішніх чинників. Первісно психічні стани можуть проявлятися в одній із сфер:

- Пізнавально-інтелектуальній (наприклад, здивування, очікування, радість).
- Емоційній (страх, депресія, зловтіха).
- Комунікативній (агресія, підлеглість, опір).

Згодом ці стани охоплюють усю особистість, впливаючи на її поведінку та діяльність.

Психічний стан є відносно статичним моментом у психіці, який характеризується проявом індивідуальних якостей у відповідь на зовнішні чи внутрішні подразники. Це явище визначається самопочуттям людини й узагальнює когнітивні, емоційні, вольові та поведінкові аспекти психіки в конкретний момент часу. У засуджених психічні стани відображають умови виконання покарання та ставлення до скоєного злочину [50, с. 208].

Особливе значення має період, коли засуджений переживає стан очікування. Це своєрідне завчасне налаштування на нові умови життя та діяльності, яке є емоційно складним. З огляду на це, вже на етапі перебування в слідчому ізоляторі (СІЗО) важливо проводити психологічну підготовку засуджених до життя в УВП. У рамках цієї підготовки засудженим пояснюють вимоги режиму, правила поведінки, права та обов'язки, демонструючи реальний стан справ у колонії.

В УВП функціонує комісія з розподілу засуджених, яка під час карантину розповідає про специфіку установи, умови праці, можливі життєві перспективи. На основі вивчення особистості визначається відділення для розміщення засудженого.

Наступний етап адаптації включає прийом у колектив. Начальник відділення знайомить новоприбулого із життям колективу, акцентує увагу на позитивних аспектах та мотивує на виправлення. Іноді засудженого офіційно представляють колективу, який висуває до нього свої вимоги, що полегшує подальшу адаптацію.

Успішність адаптації значною мірою залежить від стабільності умов, у яких перебуває засуджений. Часті необґрунтовані переведення між бригадами чи відділеннями, особливо серед осіб, схильних до правопорушень, можуть негативно вплинути на процес ресоціалізації.

Таким чином, створення сприятливих умов для адаптації засуджених, комплексна психологічна підготовка та чітке управління адаптаційним процесом є важливими складовими успішного виправлення і підготовки до життя після звільнення.

У процесі адаптації засудженого до колективу або мікрогрупи слід враховувати існуючі традиції, які відіграють важливу роль у формуванні його поведінки та взаємовідносин. Позитивні традиції сприяють швидшій адаптації особистості до колективу, тоді як негативні можуть гальмувати цей процес або розвивати у засудженого риси «приспосованості», що шкодить його виправленню.

Важливим фактором адаптації є психологічна сумісність засудженого з іншими членами колективу. Несумісність може заважати встановленню здорових взаємовідносин і ускладнювати процес адаптації. Знаючи це, адміністрація та вихователі повинні ретельно підходити до розподілу засуджених у бригади, ланки, а також до відбору активу та членів ради колективу. Ефективне управління адаптацією передбачає глибоке вивчення як негативних, так і позитивних чинників, що впливають на засуджених, аналіз і спрямування їхніх взаємовідносин у конструктивне русло.

Керівництво адаптацією засуджених в УВП включає висунення адміністрацією та вихователями суворих і постійних вимог до дотримання норм і правил поведінки, виконання обов'язків і пристосування до нових умов життя. Педагоги прагнуть залучити засуджених до життя колективу, забезпечуючи виникнення здорових взаємовідносин між засудженими та колективом. Як правило, засуджений швидше адаптується до мікросередовища (малої групи), тому вихователь за допомогою членів ради колективу має уникати включення нового засудженого до мікрогруп із негативною спрямованістю.

Індивідуальний підхід педагога відіграє важливу роль у процесі адаптації. Індивідуальні бесіди дозволяють виявити настрій і психологічний стан засудженого, що допомагає сформувати у нього установку на виправлення. Така установка сприяє швидшій адаптації до нових обставин. Засуджені з позитивною установкою на виправлення можуть ефективно протидіяти негативним впливам середовища, тоді як ті, у кого ця установка не сформована, можуть стати залежними від обставин, що уповільнює процес адаптації.

Динаміка особистості в умовах позбавлення волі характеризується «критичними» змінами у психічному стані людини, що виникають на різних етапах — від арешту до звільнення [42, с. 288]. Емоційні стани засуджених мають свою загальну динаміку, яка дозволяє виділити окремі етапи їхнього психічного й емоційного реагування на умови позбавлення волі.

Психічний стан засуджених під час перебування у місцях позбавлення волі проходить через кілька етапів, кожен з яких має свої особливості та виклики. Після арешту. У цей період домінує страх перед майбутнім покаранням. Засуджений стикається з невизначеністю, тривогою щодо свого майбутнього та долі. Після набуття вироком законної сили. Настає період апатії, коли засуджений усвідомлює неминучість покарання. Іноді з'являється готовність спокутувати провину, проте цей стан часто супроводжується втратою енергії та депресивними настроями.

1. Після прибуття до установи виконання покарань. Починається адаптація до нових умов життя, яка супроводжується гострим відчуттям обмеження потреб, зміною звичних стереотипів поведінки, жорсткою регламентацією. Цей етап є одним із найскладніших для засуджених.

2. Від 3–4 до 6–8 місяців перебування в установі. На цьому етапі поступово формуються нові інтереси: засуджені беруть участь у праці, утворюють неформальні групи, відвідують побачення з родичами. Це сприяє появі позитивних емоцій і підвищенню психічної активності.

3. Період перед звільненням (3–8 місяців). Цей етап є дуже складним через очікування свободи та невизначеності, що пов'язана з нею. Засуджений

переживає внутрішню напругу та тривогу щодо того, як відбудеться його повернення до суспільства.

Перші місяці ув'язнення є критичними з точки зору психічного стану засудженого. У цей час часто проявляється агресія, самокаліцтво або навіть самогубства. Після цього періоду настає фаза заспокоєння, яку психологи називають «психічним паралічем» — станом, коли засуджений поринає в очікування невідомого. Італійський просвітник Чезаре Беккарія зазначав, що позбавлення волі за своєю болісністю може дорівнювати смертній карі. Довгі періоди ізоляції, втрата сенсу життя та згасання нервово-психічних проявів роблять поведінку засуджених неврегульованою, а спалахи агресії — менш передбачуваними.

Особливо небезпечним є період перед звільненням. У цей час внутрішня напруга та занепокоєність засуджених зростають, навіть якщо логічно передбачалося б протилежне. Наближення свободи викликає тривогу через невизначеність: як складуться стосунки з родиною, чи знайдеться робота, як буде сприймати оточення? Це явище психологи називають «ефектом уникнення об'єкта», коли засуджений, боячись випробувань, пов'язаних зі свободою, намагається уникнути цього моменту, наприклад, через втечу.

Таким чином, на кожному етапі перебування засуджених у місцях позбавлення волі їм потрібна кваліфікована психологічна допомога. Лише професійний підхід із застосуванням принципів гуманістичної психології може допомогти впоратися з психічними та емоційними труднощами, сприяти їхньому виправленню та підготовці до реінтеграції у суспільство.

Дослідження психічних станів осіб, позбавлених волі, має важливе значення для процесів їх виправлення та ресоціалізації. На сьогодні особливо актуальною є проблема соціально-психологічної адаптації засуджених до умов місць позбавлення волі. Подальше життя засуджених у таких умовах значною мірою залежить від соціально-виховної роботи, яку проводить персонал установ виконання покарань, а також від швидкості їх адаптації до нових умов існування. Швидкість пристосування до правил внутрішнього розпорядку в ізоляції

визначає, наскільки ефективним буде процес виправлення.

Вивчення соціально-психологічної адаптації засуджених дозволяє зрозуміти їхню поведінку в специфічному середовищі місць позбавлення волі та визначити напрями надання психологічної допомоги. Це може сприяти прискоренню процесу виправлення та покращенню якості життя в умовах ізоляції.

Проблему адаптації осіб у місцях позбавлення волі досліджували як вітчизняні, так і зарубіжні науковці. Зокрема, В. Ф. Пирожков, О. І. Папкін, В. І. Поздняков дійшли висновку, що перші дні перебування в місцях позбавлення волі є найбільш травматичними для засуджених [46, с. 268–271]. Зарубіжні психологи, такі як Б. Беттельхайм, Е. Гофман, В. Франкл, також досліджували цю проблему, звертаючи увагу на етапи дезадаптації, адаптації та реадаптації засуджених.

У роботах педагогічних, юридичних і пенітенціарних психологів розглядаються різні аспекти адаптації особистості в умовах позбавлення волі. Серед відомих науковців, які зробили значний внесок у дослідження цієї теми, варто згадати Ю. А. Александровського, Ю. А. Алфьорова, Ю. М. Антоняна, С. А. Беличева, Ф. Б. Березіна, М. Н. Гернета, В. Є. Емінова, Ц. П. Короленка, В. П. Соколова, Л. Є. Паніна, А. Т. Потьомкіну, А. І. Ушатікова [39, с. 261–269].

Ізоляція від суспільства є однією з основних причин модифікації поведінки особистості. Психіка кожного засудженого реагує на ізоляцію по-своєму, залежно від індивідуальних характеристик. Період відбування покарання супроводжується змінами життєвих орієнтацій, руйнуванням звичного укладу життя та відривом від близьких і рідних. Особливо складним є початковий етап адаптації до нових умов середовища, праці та побуту.

Цей етап, який називають фазою загального орієнтування, характеризується гостро вираженими емоційними переживаннями. Засуджені ознайомлюються з місцем відбування покарання, оцінюючи відповідність реальної ситуації отриманій раніше інформації. Ступінь їхньої орієнтованості залежить від джерел інформації: рецидивісти, які вже мають досвід перебування у виправних установах, можуть надати викривлену інформацію, тоді як вихователі мають завдання надавати об'єктивну підтримку та сприяти адаптації.

Таким чином, соціально-психологічна адаптація в місцях позбавлення волі є складним процесом, який потребує уваги з боку як науковців, так і практиків. Успішна адаптація може забезпечити ефективний процес виправлення та знизити ризик рецидивів.

Засуджені часто ставляться з недовірою і побоюваннями до адміністрації установи виконання покарань. Така поведінка значною мірою зумовлена негативним впливом «колишніх» злочинців, які пропагують недобррозичливе ставлення до адміністрації. Як наслідок, між вихователем і засудженим виникає психологічний бар'єр, що ускладнює встановлення довірчих відносин і створює труднощі у взаємостосунках.

Відповідно до рівня криміногенної зараженості особистості злочинця, джерел отримання інформації та суб'єктів «адаптаційної підтримки», засуджені обирають різну тактику для інтеграції до колективу виправної установи. Згідно з класифікацією А. І. Канунніка (1985), можна виділити такі моделі поведінки:

1. Підтримка активу та адміністрації, спрямована на співпрацю з представниками установи.
2. Самоствердження через негативне лідерство, що передбачає спробу зайняти домінуючу позицію за рахунок порушення норм.
3. Збереження нейтрального положення у середовищі засуджених.
4. Пошук заступників або прояви дезадаптованості та самоагресії, що можуть сигналізувати про внутрішню кризу.

З огляду на ці моделі поведінки, адміністрація виправних установ має ретельно планувати соціально-виховну роботу. Важливим завданням є правильний розподіл новоприбулих засуджених по відділеннях з урахуванням їхніх індивідуально-психологічних особливостей, здібностей і життєвих орієнтацій. Постійний моніторинг зовнішніх проявів активності та переживань засуджених дозволяє попереджати конфлікти, запобігати самопошкодженням і самогубствам, а також своєчасно надавати допомогу у складних ситуаціях.

Через 6–7 місяців перебування у виправній установі засуджені переходять на другий етап адаптації, який отримав назву «нівелювання». На цій стадії

відбувається згладжування суб'єктивних реакцій на ізоляцію від суспільства. Засуджені засвоюють стереотипи «зоновської рольової поведінки», які проявляються в їхній ході, позах, жестах, жаргоні, а також у манері звертатися до персоналу.

Попри уніфікацію поведінки в умовах ізоляції, засуджені зберігають інтерес до індивідуальної діяльності, виявляючи особливості характеру в праці, побуті чи під час дозвілля. Підтримка зв'язків із «близькими по лінії долі» (наприклад, земляками або однолітками) допомагає їм знаходити психологічний комфорт у соціумі виправної установи.

Отже, ефективна соціально-виховна робота з урахуванням особливостей поведінки та адаптації засуджених сприяє гармонізації взаємовідносин у колективі, зменшує криміногенний вплив і допомагає підтримувати стабільність у місцях виконання покарань.

Адаптація засуджених до умов позбавлення волі проходить через кілька етапів, кожен із яких визначає різні моделі поведінки та трансформації особистості. На першому етапі в особистості засудженого можуть виникати такі позиції:

1. Позитивна адаптація, яка сприяє пристосуванню до умов ізоляції, формуванню нових життєвих цілей та корисних соціальних навичок.
2. Негативні зміни в структурі особистості, які закріплюють асоціальні установки та ускладнюють процес виправлення й ресоціалізації.

Третій етап адаптації, відомий як «завершення адаптації», настає до кінця першого року перебування у виправній установі. На цьому етапі засуджені починають переосмислювати свої життєві плани, ставити перед собою конкретні цілі та поступово реалізовувати їх навіть в умовах ізоляції [16, с. 240]. Завданням працівників установ виконання покарань на цьому етапі є не тільки допомога засудженим у досягненні їхніх цілей, а й сприяння зміні негативних установок, переосмисленню асоціальних стереотипів і причин девіантної поведінки. Соціально-виховна робота має включати не лише індивідуальний

підхід, а й використання позитивних соціально-психологічних явищ, таких як традиції, ритуали та звичаї, що сприяють гармонізації соціального клімату.

Успішна адаптація можлива за умови, що начальники відділень у співпраці з психологами зможуть подолати внутрішній опір засудженого до нових правил і спрямувати його активність на досягнення соціально важливих цілей. Ступінь розходження між старими й новими вимогами також впливає на адаптацію. Зазвичай засуджені швидше пристосовуються до умов загального режиму і значно важче — до суворих умов особливого режиму чи в'язниці.

Соціально-психологічний клімат у середовищі засуджених може як сприяти адаптації, так і негативно впливати на неї. У випадках, коли між засудженими існують теплі та доброзичливі стосунки, проявляється турбота і емпатія до новоприбулих, а також створені умови для мінімізації впливу «авторитетів», процес адаптації проходить успішніше.

О. Д. Глотчкін і В. Ф. Пирожков наголошують, що при керівництві адаптацією засуджених важливо враховувати їхню психологічну та кримінальну сумісність [36, с. 140-142]. Це має особливе значення при розподілі засуджених у первинні колективи (загони, ланки, бригади). Нерідко в середовищі засуджених знедоленими залишаються особи з психічними чи фізичними недоліками, занепалим моральним станом або шкідливими звичками, яких уникають інші.

Важливо відзначити закономірність: чим менший за чисельністю колектив, тим яскравіше проявляється несумісність між його членами. У таких умовах конфлікти не можуть бути компенсовані за рахунок взаємодії з іншими членами групи, що посилює напруженість.

Таким чином, процес адаптації засуджених вимагає ретельного підходу з боку працівників установ виконання покарань, які мають враховувати психологічні особливості, спрямованість активності та можливі міжособистісні конфлікти, щоб забезпечити успішну соціалізацію та ресоціалізацію засуджених.

Аналіз сучасних підходів до вивчення процесу адаптації засуджених у місцях позбавлення волі дозволяє виокремити ключові фактори трансформації особистості під впливом пенітенціарного стресу (М. Є. Сандомирський). Період

адаптації супроводжується зміною особистісних установок, підвищенням рівня тривоги та агресивності, а також проявами низького рівня соціальної адаптації.

У літературі виділяють два основні рівні адаптивності: адаптація і дезадаптація. Адаптація передбачає досягнення гармонійного балансу між особистістю та зовнішнім середовищем, тоді як дезадаптація характеризується порушенням цієї рівноваги через домінування неадекватних реакцій або відсутність конструктивних підходів до вирішення проблем.

Як свідчить практика та емпіричні дослідження (Д. Левінсон, М. Є. Сандомирський, Л. В. Скрипко, Ю. Є. Альошина, Р. Гоулд, Д. Т. Іванов, Т. М. Мішина, Є. Ф. Рибалко), пенітенціарний стрес є основним чинником, що провокує дезадаптацію. В умовах ізоляції від суспільства особистість, яка зазвичай демонструє стабільні психофізіологічні риси, переживає суттєві зміни під впливом середовища виправної установи та жорсткого регламенту внутрішнього розпорядку.

Процес адаптації особистості до нових, незвичних соціально-психологічних умов проходить у двох напрямках:

1. Гармонійна адаптація, за якої особистість досягає балансу між внутрішніми й зовнішніми чинниками.
2. Конфліктна адаптація, що включає зовнішні та внутрішні конфлікти, зумовлені недостатністю захисних механізмів особистості (Е. Еріксон, Н. В. Гришина, О. А. Донченко, М. І. Пірен, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева).

Ускладнення процесу адаптації до екстремальних умов часто супроводжуються психопатологічними явищами, такими як неврози, фізіологічні порушення, інтрапсихічні конфлікти. Це призводить до неадекватної поведінки, ускладнює міжособистісні стосунки та залежить від індивідуальних особливостей засудженого (К. О. Абульханова-Славська, Л. І. Анциферова, Ф. Б. Березін, О. О. Кронік).

Процес адаптації засуджених до умов позбавлення волі включає складну взаємодію внутрішніх (біологічних, психологічних, біопсихічних) і зовнішніх (соціальних) чинників. Ефективність впливу зовнішнього середовища залежить

від його відповідності внутрішнім установкам особистості. Згідно з психологічним законом конвергенції (В. Штрек) і принципом детермінізму (С. Рубінштейн), розвиток особистості є результатом взаємодії внутрішніх даних із зовнішніми умовами, а не лише механічним реагуванням на впливи.

Таким чином, адаптація в умовах ізоляції є багатограним процесом, який охоплює трансформації на рівні емоцій, поведінки та психофізіології. Її успішність значною мірою залежить від гармонізації внутрішніх і зовнішніх чинників, а також від ефективної роботи пенітенціарного персоналу, спрямованої на підтримку й корекцію поведінки засуджених.

Процес адаптації засуджених до умов позбавлення волі супроводжується постійним перебуванням у стані тривоги, який є ключовим емоційним станом. Така тривога виникає через сприйняття особистістю негативного ставлення з боку оточуючих, що створює загрозу для її внутрішнього «Я» (Р. Лазарус, З. Фрейд).

Різні типи особистості, зокрема криміногенні, які перебувають у місцях позбавлення волі, мають значний вплив на новоприбулих засуджених. Ці типи можуть ускладнювати психологічну адаптацію та накладати серйозні обмеження на розвиток особистості (К. Юнг, О. Шостром, К. Леонгард, П. Ганушкін).

1. Перший тип — активно-оптимістичні екстраверти. Ці особистості відрізняються емоційно-експансивною девіантною поведінкою. Їм властива надмірна активність, висока енергія, постійне прагнення до лідерства, хоча вони часто недооцінюють ризики та наслідки своїх дій. Вони легко пристосовуються до нової обстановки, але погано переносять самотність і монотонність. Недостатня розсудливість і самоконтроль можуть призводити до порушення режиму, алкоголізації та інших девіантних вчинків.

2. Другий тип — індивідуалістичні, відчужені особистості. Цей тип характеризується неконформністю, підозрілістю, відсутністю довіри до оточуючих і критикою існуючих порядків. Вони схильні до агресії, цинізму, ворожості до персоналу та інших засуджених. Такі особистості демонструють низьку адаптивність, а їхня поведінка часто супроводжується злісними та агресивними реакціями, спрямованими на самозахист або напад. У них може

розвиватися садомазохістська тенденція, що поєднує заподіяння страждань іншим із схильністю до суїцидальних дій. Вони переживають внутрішню порожнечу, почуття безсилля та власної неповноцінності.

3. Третій тип — агресивні, емоційно нестійкі особистості. Ці люди вирізняються жорсткістю, байдужістю до переживань інших і схильністю до маніпуляцій. Вони часто є лідерами в кримінальних групах, демонструють безвідповідальність і зневагу до соціальних норм. Незважаючи на їхній зовнішній інтелектуальний розвиток і впевненість, внутрішньо вони сповнені напруги, ворожості та байдужості до оточуючих. Вони прагнуть уникати зусиль і відповідальності, зосереджуючись на задоволенні своїх бажань. Їхня поведінка з дитинства має асоціальний характер і включає брехню, злочинство, алкоголізацію та залучення до кримінального середовища. У відносинах із персоналом вони можуть бути улесливими та догідливими, намагаючись отримати владу через керівні посади в самодіяльних організаціях.

Усі три типи особистості впливають на динаміку колективу в установах виконання покарань і створюють специфічний соціально-психологічний клімат. Зокрема, їхня поведінка формує виклики для психологічної адаптації новоприбулих, обумовлюючи необхідність з боку персоналу установ застосовувати індивідуальний підхід та здійснювати ретельну соціально-виховну роботу.

Ефективна адаптація вимагає своєчасної діагностики типів особистості, аналізу їхньої поведінки та застосування заходів для мінімізації негативного впливу, спрямовуючи засуджених до ресоціалізації.

Четвертий тип засуджених є емотивно-вразливими особистостями. Їм характерні перебільшені, показні вирази почуттів, навіюваність, емоційна лабільність, поверхневі і нестабільні контакти з оточуючими. Ключовою особливістю цих особистостей є пошук уваги до себе із боку значимих інших. Такі якості, як брехливість і уява, спрямовані на прикрашання своєї особистості, внаслідок чого вони схильні до малювання, позерства, демонстративної поведінки. Їм подобається деталізована розповідь про себе, що супроводжується

виразною промовою, театральною жестикуляцією та інтонацією. Засуджені цього типу легко потрапляють під вплив неформальних лідерів.

П'ятий тип засуджених відрізняється застрягаючими, упертими і досить прямолінійними рисами характеру, які у повсякденному житті проявляються у недовірливо-скептичному стилі міжособистісної взаємодії. Цих індивідів відрізняє постійне невдоволення іншими людьми, схильність не прощати нанесені на їхню адресу образи та образи.

У них проявляється тенденція до неправильного тлумачення системи взаємовідносин, що склалася, зокрема, приписуванню іншим ворожих і агресивних намірів до своєї персони, непоступливість і неадекватне відстоювання власних прав, нездатність до компромісів, упертість і стійкість негативних установок до людей. Як правило, вони прагнуть зайняти лідируючі позиції у співтоваристві засуджених через формальну участь у роботі самодіяльних організацій засуджених, або за допомогою входження до малих груп негативної спрямованості.

Ще одна група включає дезадаптованих або ізольованих засуджених, для яких характерними є такі риси як песимістичність, тривожність, емоційна нестійкість та слухняно-залежний стиль міжособистісної взаємодії. Вони переживають постійне відчуття напруженості та стурбованості, нерідко відчують затяжні депресивні стани та хронічний внутрішній дискомфорт.

Такі індивіди віддають перевагу вести ізольований спосіб життя, відчують гостру потребу особистої безпеки, ухиляються від роботи, уникають інтенсивних інтерперсональних контактів. У них відзначається занижений рівень самооцінки, виражене почуття власної ущербності, спотворене уявлення про себе та оточуючих. В умовах позбавлення волі вони легко потрапляють під вплив неформальних категорій засуджених, які займають високе становище в субкультурі, шукають у них захист і підтримку. У разі конфліктних ситуацій активно виступають за своїх покровителів.

Отже, в процесі адаптації до умов позбавлення волі головною особливістю вважається, що засуджені стикаються з багатьма труднощами: втрата свободи;

відрив від сім'ї, родичів, колективу, в якому працював; докори совісті і почуття сорому; розпад сім'ї, викликаний вчиненим злочином; перебування в середовищі злочинців; неможливість мати нормальні статеві стосунки; відсутність роботи за фахом; матеріально-побутові обмеження та ін. Найважче засуджені, по їх власному визнанню, переносять: втрату матеріальних і духовних благ, причому у міру відбуття покарання переживання поглиблюються і розширюються.

1.3. Характеристика кризових моментів у процесі адаптації до умов позбавлення волі

Прогрес сучасної цивілізації та стрімкі зміни в суспільстві створюють нові виклики, які вимагають від людей високого рівня адаптивності, розвиненого інтелекту, самоконтролю та стресостійкості. Адаптація стає ключовим фактором формування особистості, прояву її індивідуального стилю поведінки та здатності долати стресові ситуації. У цьому контексті особливий інтерес викликає вплив правових реформ і умов соціального середовища на адаптацію людей, які перебувають у складних життєвих обставинах, зокрема у системі кримінального судочинства.

Правові аспекти запобіжних заходів.

Реформи кримінально-процесуального законодавства України мають важливе значення для забезпечення прав людини. Однак чимало норм залишаються неузгодженими, особливо щодо досудового слідства та судового розгляду справ. Це впливає на права підозрюваних, обвинувачених і підсудних, зокрема в аспекті застосування запобіжних заходів.

Особливу увагу слід звернути на запобіжний захід у вигляді взяття під варту, який є найбільш суворим і значно обмежує права людини. Відповідно до положень КПК України з 2001 року, цей захід застосовується у випадках, коли злочин передбачає позбавлення волі на строк понад три роки. Проте на практиці існують численні випадки необґрунтованого застосування взяття під варту, без належного врахування таких факторів, як вік, стан здоров'я, сімейні обставини або наявність роботи.

Негативні тенденції.

Дослідження свідчать про недостатнє дотримання прав людини в процесі застосування запобіжних заходів. Особливо це стосується осіб, узятих під варту, для яких примусове утримання створює значний психологічний тиск. Зокрема, на їхній психічний стан впливають ізоляція від суспільства, обмеження соціальних контактів і життєвих можливостей, що вимагає окремого аналізу психологічних чинників адаптації в умовах позбавлення волі.

Державний і кримінально-процесуальний примус.

Для кращого розуміння адаптації осіб, взятих під варту, важливо розглянути поняття примусу. Державний примус включає заходи впливу, спрямовані на забезпечення правопорядку. Кримінально-процесуальний примус передбачає обмеження прав особи для забезпечення виконання завдань кримінального судочинства. У цьому контексті запобіжні заходи, зокрема взяття під варту, є формою кримінально-процесуального примусу, яка впливає не тільки на правовий статус особи, а й на її психологічний стан.

З огляду на виклики, що стоять перед сучасним суспільством, забезпечення законності та справедливості в застосуванні запобіжних заходів є важливим завданням, яке потребує вдосконалення законодавства, підвищення професійної компетентності правозастосовних органів і врахування психологічних аспектів адаптації осіб, узятих під варту.

Державний примус, як пояснює А.П. Рижаків, базується на зовнішній силі держави, спрямованій на регулювання поведінки громадян і забезпечення виконання державної волі (С.С. Алексєєв) [49, с. 342-346]. У кримінальному судочинстві примус має процесуальну форму та вирішує завдання правосуддя.

Вибір запобіжного заходу, як зазначається в юридичних джерелах, має відповідати низці обов'язкових вимог:

1. Застосування виключно у сфері кримінального судочинства.
2. Чітке регламентування умов і порядку реалізації засобів примусу законодавством.

3. Забезпечення законності та обґрунтованості через кримінально-процесуальні гарантії, прокурорський і судовий нагляд.

З.П. Коврига поділяє примус як запобіжний захід на три види:

- Фізичний: наприклад, взяття під варту.
- Психічний: усвідомлення підозрюваним, що порушення умов може призвести до суворішого запобіжного заходу.
- Моральний: наприклад, застава, внесена іншими особами.

Психологічний вплив взяття під варту.

Взяття під варту є суворим запобіжним заходом, що суттєво впливає на психічний і моральний стан підозрюваного чи обвинуваченого. За статистикою, в Україні цей захід застосовується до 47% осіб, навіть у справах, які не стосуються тяжких злочинів. Перебування у слідчому ізоляторі часто супроводжується психологічними травмами, тривожністю, моральним потрясінням і відчуттям ізоляції, що вимагає цілеспрямованої допомоги.

Соціально-психологічна допомога ув'язненим.

Мета роботи персоналу установ виконання покарань – підтримка психологічного стану ув'язнених, сприяння їхній адаптації та навчання:

- Правова та освітня підтримка. Організуються групові та індивідуальні бесіди, тренінги, психокорекційні вправи. У слідчих ізоляторах створюються класи для навчання, кімнати для виховної роботи, забезпечуються умови для самоосвіти.

- Профілактична робота. Соціально-психологічна служба приділяє особливу увагу неповнолітнім злочинцям. Вивчаються їхні особистісні особливості, проводяться профілактичні бесіди, фіксуються дані в картках спостереження.

Особливу увагу приділяють:

1. Ідентифікації осіб, схильних до ризику. Психологи виявляють ув'язнених із суїцидальними тенденціями, схильністю до членушкодження чи конфліктної поведінки.

2. Роботі з емоційним станом. Психологи використовують кімнати психоемоційного розвантаження, де проводяться консультації та корекційні заняття.

Адаптація осіб, як процес трансформації в кризових умовах

Вивчення адаптації осіб, взятих під варту, базується на аналізі стану розробленості цієї проблеми в психології, особливостях соціальної та соціально-психологічної адаптації з точки зору різних наукових підходів, а також на вивченні адаптації до кризових умов і процесів позитивних змін, зокрема посттравматичного зростання.

Особливості адаптації до умов соціальної напруги. Мікросередовище слідчого ізолятора або установи виконання покарань характеризується високим рівнем соціальної напруги. У цьому контексті адаптацію слід розглядати не лише як стан, але і як здатність людини пристосовуватися до нових умов, які вимагають мобілізації таких особистісних ресурсів, як життєстійкість, лабільність, психологічна пружність.

Люди, які вперше опинилися в умовах ізоляції через скоєння злочину з необережності або перевищення меж необхідної оборони, сприймають цю подію як травматичну. Вона суттєво змінює їхній звичний спосіб життя, умови побуту, цінності та пріоритети. Така ситуація може мати двоякий вплив на особистість. З одного боку, вона може негативно позначитися на психічному стані, викликати почуття ізоляції, тривожності, безпорадності. З іншого боку, ця криза може спонукати людину до переосмислення життєвих орієнтирів, пошуку нових можливостей і усвідомлення власного «Я».

Позитивні аспекти адаптації.

Емпіричні дослідження у сфері позитивної психології (В.І. Климчук, R.S. Tedeschi, L.I. Calhoun) демонструють, що у процесі адаптації до складних життєвих ситуацій (зокрема ув'язнення) можливі такі позитивні зміни:

1. Мобілізація прихованих ресурсів. Людина знаходить нові адаптаційні можливості, які раніше не були задіяні.

2. Поліпшення міжособистісних стосунків. Відбувається переосмислення

важливості соціальних зв'язків, що може сприяти покращенню стосунків з іншими людьми.

3. Перегляд життєвих пріоритетів. На екзистенційному рівні особа змінює ставлення до теперішнього та майбутнього, починає цінувати життя та його сенс.

Потрапляючи в умови позбавлення волі, людина має можливість оцінити своє минуле, усвідомити цінність життя і переосмислити свою поведінку. У цей період важливим є здатність долати кризу за допомогою копінг-ресурсів, які раніше не використовувалися, але можуть бути активовані для вирішення складної ситуації.

Позитивна адаптація в умовах ізоляції.

Процес позитивної адаптації в умовах позбавлення волі передбачає:

- вироблення психологічних стратегій, які дозволяють підвищити рівень адаптивності;
- активізацію відтворювального адаптаційного потенціалу, тобто прихованих резервів психіки;
- покращення міжособистісних стосунків і зміщення акценту на конструктивні життєві пріоритети.

У результаті такого процесу особа може досягти позитивних змін як у стосунках із оточенням, так і у формуванні нових життєвих орієнтирів. Це не лише сприяє пристосуванню до складних умов, але й закладає основу для подальшого посттравматичного зростання.

У пенітенціарних установах ув'язнені стикаються з багатьма психологічними викликами, які значно впливають на їхній психічний стан та процес адаптації до нових умов. Серед найпоширеніших тривожних станів, за даними досліджень Глоточкина О. та Пирожкова В., виділяються страхи (фобії), депресивні та істеричні реакції. Зокрема, клаустрофобічні реакції, що виникають у деяких осіб, проявляються через страх перебування у закритих приміщеннях. У камерах слідчого ізолятора такі ув'язнені відчувають сильну тривогу, напругу та рухливе занепокоєння. На прогулянці вони демонструють підвищену активність,

постійно рухаючись по дворику. Ці реакції частіше трапляються у людей, які звикли до життя у відкритому просторі, зокрема у вихідців із сільської місцевості.

Депресивні реакції, які характерні для багатьох ув'язнених, можуть мати як позитивне, так і негативне спрямування. У першому випадку пригніченість, розпач і песимізм супроводжуються думками про безнадійність, тугою за рідними та незавершеними справами. Такі ув'язнені відчувають дратівливість, мають проблеми зі сном, але водночас переживають докори сумління за скоєне. Депресивні реакції негативного спрямування проявляються у відвертому негативізмі щодо умов утримання, персоналу та інших ув'язнених. Такі особи демонструють апатію, байдужість і відмовляються брати участь у виховній роботі, категорично не визнаючи своєї провини.

Істеричні реакції проявляються через демонстративну поведінку, прагнення привернути до себе увагу та показати себе «жертвою» обставин. Ув'язнені цієї категорії часто скаржаться на дії слідчих, суду чи адміністрації, активно прагнуть завоювати авторитет серед інших ув'язнених, підкорюючи їх своїм впливом. Егоцентризм та задоволення від свого кримінального минулого є ключовими рисами їхньої поведінки.

Процес адаптації до умов позбавлення волі включає низку аспектів, що сприяють пристосуванню ув'язнених до нового середовища. Пізнавальний аспект полягає у взаємодії з оточенням, під час якої ув'язнені отримують інформацію про умови життя, моральні цінності, соціальні норми та правила поведінки у групі. Ця інформація співвідноситься з попереднім досвідом особи, формуючи її уявлення про нове середовище. Успішне засвоєння цієї інформації є важливим кроком до ідентифікації ув'язненого із середовищем. Емоційний аспект адаптації пов'язаний із формуванням задоволеності чи незадоволеності відносинами з оточуючими та своєю позицією в групі. Легкість чи складність встановлення соціальних контактів значно впливають на емоційний стан ув'язнених.

Таким чином, процес адаптації ув'язнених включає не лише пристосування до фізичних умов позбавлення волі, але й прийняття нових соціальних норм та цінностей. Налагодження гармонійних стосунків із оточенням, отримання

емоційної підтримки та забезпечення психологічного супроводу є ключовими факторами успішної адаптації, що сприяють зниженню рівня тривожних станів та зменшують ризик виникнення конфліктів.

Вольовий аспект адаптації засуджених у пенітенціарних установах пов'язаний із значними витратами сил та зусиль, спрямованих на подолання труднощів і перешкод у нових умовах існування. Процес входження в такі умови вимагає від особи мобілізації її внутрішніх ресурсів, включаючи самодисципліну, стійкість до стресів і здатність адаптуватися до зовнішніх змін.

Мотиваційний аспект проявляється у мотивах, які керують засудженим під час його адаптації. Мотивація може включати прагнення змінити свій життєвий шлях, подолати негативні стереотипи, виправитися, а також уникнути конфліктів і покращити стосунки з оточенням. Важливим є формування внутрішньої мотивації до змін і досягнення позитивних результатів, що полегшує процес адаптації.

Практичний аспект передбачає необхідність засудженого з перших днів інтегруватися в нове середовище, вступати у систему об'єктивних взаємовідносин з оточуючими. Цей процес залежить від ступеня ідентифікації особистості з мікросоціальним середовищем. З фізіологічної точки зору, адаптація передбачає перебудову внутрішнього динамічного стереотипу особистості, зумовлену змінами зовнішнього середовища. За І. П. Павловим, середовище створює систему постійних подразників, які формують у корі головного мозку людини стійкий внутрішній стереотип. Чим більші зміни у зовнішніх умовах, тим суттєвішою має бути внутрішня перебудова особистості, руйнування старих звичок і формування нових.

Здатність до адаптації оцінюється за такими характеристиками:

1. Діапазон адаптації: деякі ув'язнені можуть пристосуватися до широкого спектра умов (соціальних чи побутових), тоді як інші демонструють вузький діапазон адаптивності.
2. Спрямованість адаптації: одні засуджені швидше адаптуються до позитивного впливу та важче піддаються негативному, інші – навпаки.
3. Ступінь адаптації: наскільки успішно особа інтегрується в нові умови.

4. Швидкість адаптації: час, необхідний для пристосування до умов позбавлення волі.
5. Надійність адаптації: формування стійких моральних переконань, почуття сорому чи совісті, які сприяють міцному соціальному пристосуванню.
6. Переключення адаптації: здатність перебудовуватися відповідно до змін умов життя та діяльності.

На адаптацію впливають як об'єктивні чинники (умови утримання, режим, міжособистісні стосунки), так і суб'єктивні (індивідуальні психологічні особливості, попередній досвід, ставлення до покарання). Чим більше враховуються ці фактори, тим ефективніше організується процес адаптації, сприяючи зниженню рівня стресу та попередженню дезадаптивних проявів.

Фактори адаптації засуджених осіб та осіб, взятих під варту, можна розділити на об'єктивні та суб'єктивні, які мають значний вплив на ефективність та характер цього процесу.

До об'єктивних факторів належать умови середовища, що не залежать від волі ув'язненого, такі як режим, умови життя, побуту, правовий статус, доступ до освітніх та соціальних програм. Наприклад, чим суворіший режим утримання, тим швидше особа змушена адаптуватися до зовнішніх обмежень. Стабільність режиму та його передбачуваність полегшують процес адаптації, забезпечуючи певну сталість умов життя.

Суб'єктивні фактори включають індивідуально-психологічні особливості особи, такі як здатність до спілкування (комунікативність), рівень конформності (схильність піддаватися груповому тиску), здатність до самоконтролю та протистояння негативному впливу. Наприклад, надмірна навіюваність може призвести до потрапляння у залежність від неформальних лідерів, тоді як негативізм може ускладнювати взаємодію з оточенням.

Для успішної адаптації осіб, взятих під варту, важливо враховувати обидва види факторів. Психологічна підтримка, створення сприятливого мікроклімату в установі, а також врахування індивідуальних потреб ув'язненого можуть значно полегшити процес адаптації. Важливим є також емоційна готовність особистості

до входження у нові соціальні та трудові взаємини.

Отже, теоретичний аналіз процесу адаптації засуджених осіб свідчить про складність цього явища, що залежить від багатьох факторів. Психічна адаптація є інтеграційним процесом, тісно пов'язаним з мікросоціальною взаємодією. Конфлікти у сімейній або виробничій сферах, труднощі у неформальному спілкуванні та інші ускладнення частіше виникають у разі недостатньої соціальної взаємодії.

Вплив середовища та його компонентів, таких як мікроклімат групи, особистісні якості учасників соціальної взаємодії, є ключовим у визначенні ефективності адаптації. Позитивне середовище сприяє гармонійному пристосуванню, тоді як ворожі чи негативні умови можуть поглиблювати дезадаптацію.

Таким чином, процес адаптації засуджених осіб є багатофакторним і вимагає комплексного підходу, що враховує як особистісні характеристики ув'язнених, так і соціальні умови, в яких вони перебувають.

Процес адаптації засуджених до умов позбавлення волі є складним і багатограним, а його ефективність залежить від багатьох факторів. Лише близько чверті ув'язнених демонструють позитивну і швидку адаптацію до нових умов, тоді як більшість протягом усього терміну перебування у пенітенціарній установі залишаються в стані тривоги і хронічного стресу. Причиною цього є несформованість або відсутність адаптаційних механізмів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ МЕХАНІЗМІВ В УМОВАХ ІЗОЛЯЦІЇ

2.1. Організація та змістовні аспекти дослідження психологічної адаптації засуджених та осіб взятих під варту в умовах ізоляції.

Метою нашого дослідження було вивчення психологічних особливостей поведінки засуджених осіб у період адаптації. Робота має значне теоретичне значення, оскільки вона поглиблює знання про процеси психологічної адаптації, що відбуваються у засуджених в умовах ізоляції. Результати дослідження сприяють розширенню розуміння механізмів адаптації в місцях позбавлення волі, що є важливим для психологічної практики в пенітенціарних установах.

Дослідження проводилося у три етапи. На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з питань адаптації та психологічних чинників, які впливають на цей процес. Це дозволило виокремити ключові аспекти, що обумовлюють успішність пристосування, а також визначити основні проблеми, які виникають у засуджених в умовах ізоляції.

На другому етапі проводилося емпіричне дослідження в Державній установі «Львівська установа виконання покарань № 19». У рамках цього етапу було проведено:

- підбір діагностичних методик для вивчення психологічних особливостей адаптації;
- опитування, метою якого було визначення особливостей процесу пристосування засуджених до умов ізоляції під час відбування покарання;
- кількісний аналіз та інтерпретація отриманих даних для виявлення загальних тенденцій у процесі адаптації.

На третьому етапі було розроблено психокорекційну програму, спрямовану на розвиток психологічної адаптації засуджених в умовах ізоляції, а також здійснено аналіз її ефективності.

Для досягнення мети дослідження використовувалися як теоретичні, так і емпіричні методи. Серед теоретичних методів – аналіз, порівняння та

узагальнення наукової інформації, а також методи аналізу та синтезу на етапах визначення мети, завдань і гіпотези. Серед емпіричних методів – опитування, тестування та узагальнення результатів.

Теоретичний аналіз літературних джерел показав, що успішність адаптації засуджених залежить від багатьох факторів, зокрема соціального середовища, індивідуально-психологічних особливостей особистості, наявності психологічного супроводу та готовності людини до змін. Водночас було встановлено низку проблем, які ускладнюють процес адаптації: емоційна напруженість, негативний вплив мікросоціального середовища, соціальна ізоляція та відсутність підтримки.

Актуальність нашого дослідження обумовлена необхідністю розробки методик, спрямованих на попередження неуспішної адаптації, та програм психологічного супроводу, які допоможуть мінімізувати негативні наслідки перебування в умовах ізоляції.

Для вивчення особливостей процесу адаптації засуджених осіб був проведений констатувальний експеримент на базі Державної установи «Львівська виправна установа № 19». У дослідженні взяли участь 60 засуджених осіб віком від 23 до 35 років. Метою експерименту було вивчення психологічних особливостей поведінки засуджених у період адаптації та визначення основних чинників, що впливають на цей процес. Для досягнення мети були поставлені такі завдання: виділити та аргументувати компоненти й рівні розподілу чинників, що визначають загальний рівень соціальної адаптації засуджених; провести пошук і підтвердження значущості обраного для дослідження соціальної адаптації методичного інструментарію; виконати діагностику загального рівня адаптаційного потенціалу та його компонентів, а також здійснити аналіз отриманих результатів.

Проведений теоретичний аналіз літератури дозволив виділити низку ключових компонентів, які впливають на процес адаптації засуджених осіб. Ці компоненти взаємодіють між собою та можуть як прискорювати, так і гальмувати адаптацію до умов ізоляції. До них належать такі психологічні чинники, як

психоемоційний, когнітивний, поведінковий, соціальний та особистісний. Особливу увагу було приділено психоемоційному компоненту, до якого включено кілька ключових складових. Фрустрація, яка характеризує реакцію особистості на об'єктивно нездоланні труднощі, може виявлятися на низькому рівні, що свідчить про прагнення уникати труднощів, середньому рівні, де проявляється здатність розв'язувати проблеми за підтримки керівників, і високому рівні, що демонструє готовність особистості брати на себе відповідальність за прийняття ризикованих рішень.

Ригідність визначає складність або неможливість швидко адаптуватися до змін діяльності, що у засуджених з високим рівнем ригідності ускладнює опанування нових видів діяльності, особливо в умовах, де потрібна швидкість. Агресивність як психологічна характеристика пов'язана з афективними спалахами, які часто призводять до конфліктних ситуацій. Високий рівень агресії особливо характерний для організаторів групових конфліктів серед ув'язнених. Тривожність, що характеризується сильними хвилюваннями, особливо за нестандартних обставин, також впливає на процес адаптації. Особи з високим рівнем тривожності часто уникають проблем і демонструють труднощі у прийнятті рішень. Водночас стресостійкість як здатність протистояти зовнішнім стресорам відіграє ключову роль у швидкому пристосуванні до нових умов, оскільки ізоляція від суспільства та жорсткий режим сприяють виникненню стресу.

Конфліктність, як комплексна характеристика, відображає здатність особистості до конструктивної взаємодії або частоти виникнення суперечностей. Висока конфліктність ускладнює міжособистісні стосунки, особливо в умовах ізоляції, де соціальні та емоційні чинники мають значний вплив. Також вона залежить від таких соціальних факторів, як умови життя, сфера спілкування та рівень загальної культури. Здебільшого конфліктність визначається особистісними передумовами, такими як тип темпераменту, емоційний стан та рівень агресивності.

Отримані результати дозволяють дійти висновку, що ефективність процесу адаптації в місцях позбавлення волі залежить від поєднання психологічних, соціальних і організаційних чинників. На основі виявлених компонентів процесу адаптації можуть бути розроблені ефективні психокорекційні програми для підтримки засуджених осіб, спрямовані на подолання дезадаптації та формування навичок успішної соціальної взаємодії.

Темпераментальний компонент відіграє важливу роль у процесі адаптації засуджених осіб до умов ізоляції. У його зміст входять такі характеристики, як екстравертованість та інтровертованість. Екстравертованість визначається спрямованістю особистості на зовнішні об'єкти, події та людей. Екстраверти вирізняються імпульсивністю, гнучкістю в поведінці, високою комунікабельністю та ініціативністю, хоча їхня наполегливість може бути недостатньою. Вони швидко пристосовуються до нових умов, є відкритими до взаємодії з оточенням, але водночас можуть демонструвати агресивність або схильність до ризикованих дій. Інтровертованість, навпаки, характеризується спрямованістю на внутрішній світ. Інтроверти зазвичай заглиблені в себе, схильні до самоаналізу, вирізняються низькою комунікабельністю та соціальною пасивністю, але водночас демонструють високу наполегливість, врівноваженість і раціональність у прийнятті рішень. Вони цінують порядок та загальноприйняті норми, але важко адаптуються до зовнішніх змін.

Акцентуаційний компонент також має значний вплив на процес адаптації. Характер особистості, зокрема її акцентуації, впливає на успішність пристосування. Засуджені з демонстративним, гіпертимним та екзальтованим типами акцентуацій легше адаптуються завдяки своїй товариській та комунікабельності. Однак ті, хто має застрягаючий або збудливий тип акцентуації, через свою вразливість потребують постійного контролю та уваги з боку адміністрації та психологів. Високий рівень акцентуаційного компоненту свідчить про відсутність чітко виражених акцентуйованих рис характеру, середній рівень – про схильність до певного типу акцентуацій, а низький рівень вказує на чітко виражені акцентуйовані риси.

Взаємодія зазначених компонентів є ключовою у процесі пристосування особистості до нових умов. Рівень розвитку цих складових безпосередньо впливає на виникнення труднощів у соціальній та психологічній адаптації засуджених осіб.

У процесі емпіричного дослідження була використана методика оцінки адаптаційних здібностей особистості – багаторівневий 30-особовий опитувальник (БОО) «Адаптивність – 200». Цей інструментарій дозволив діагностувати рівень адаптаційних можливостей засуджених.

Для оцінки рівнів розвитку психоемоційного компоненту було застосовано методику діагностики самооцінки психічних станів (СПС) (адаптований варіант методики Г. Айзенка) та тест «Самооцінка конфліктності» В.Ф. Ряховського. Ці методики допомогли визначити рівень прояву таких показників, як тривожність, агресивність, ригідність, конфліктність та фрустрованість. Результати дозволили сформулювати уявлення про психологічний стан засуджених і можливі проблеми, які впливають на їхню адаптацію до умов позбавлення волі.

Дослідження рівня прояву акцентуаційного компоненту у засуджених осіб здійснювалося з використанням тесту-опитувальника акцентуацій характеру, розробленого Шмішеком і Леонгардом. Метою застосування цього психодіагностичного інструментарію було визначення схильностей чи наявності певного типу акцентуацій у характері засуджених. Визначення акцентуацій допомогло краще зрозуміти вплив характерологічних особливостей на процес адаптації до умов позбавлення волі.

Для діагностики темпераментального компоненту використовувався особистісний опитувальник ЕРІ (Eysenck Personality Inventory) Г. Айзенка. За допомогою цього тесту було виявлено домінуючий тип темпераменту серед засуджених, що дало можливість оцінити їхню реакцію на зміну умов середовища, рівень соціальної активності та емоційну стабільність.

Щоб перевірити достовірність даних, отриманих у ході констатувального експерименту, був застосований метод математичної обробки результатів – критерій рангової кореляції Спірмена. Цей статистичний метод дозволив

визначити силу і напрямок кореляційного зв'язку між виділеними компонентами адаптації, а також з'ясувати ступінь залежності між цими компонентами і загальним рівнем пристосування засуджених до умов соціальної ізоляції. Застосування критерію Спірмена забезпечило надійну та обґрунтовану інтерпретацію отриманих даних.

Констатувальний експеримент щодо з'ясування рівня розподілу соціальної адаптації був проведений на базі Державної установи «Львівська виправна установа № 19». Експеримент складався з двох етапів.

На першому етапі всіх досліджуваних зібрали разом для подачі загальної інформації про поняття «адаптації», її види та особливості протікання. Було пояснено, у чому проявляється успішна та неуспішна адаптація, їхні відмінності та можливі наслідки у разі неуспішної адаптації. Засудженим також донесли інформацію про можливість звернення до психологів у разі труднощів у процесі пристосування до нових умов або виникнення конфліктних ситуацій у мікросередовищі.

Метою зборів було створення затишної атмосфери, налаштування засуджених на співпрацю та підкреслення важливості процесу адаптації. Учасникам роздали стимульний матеріал (бланки) для фіксування особистих відповідей. Після пояснення інструкцій і переконання в розумінні алгоритму виконання всі приступили до роботи з методиками.

1. Методика оцінки адаптаційних здібностей особистості (БОО «Адаптивність-200») Учасникам запропонували оцінити твердження для діагностики рівня адаптаційних можливостей особистості. (Додаток А).

2. Методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка Респонденти повинні були поставити цифру «2», якщо твердження їм підходило, «1» – якщо не дуже, і «0» – якщо зовсім не відповідало. (Додаток Б).

3. Опитувальник ЕРІ Г. Айзенка Для визначення типу темпераменту учасникам запропонували відповісти на 57 тверджень, позначивши «+» або «-» залежно від своєї згоди. (Додаток В).

4. Тест на визначення типів акцентуацій Леонгарда-Шмішека Методика

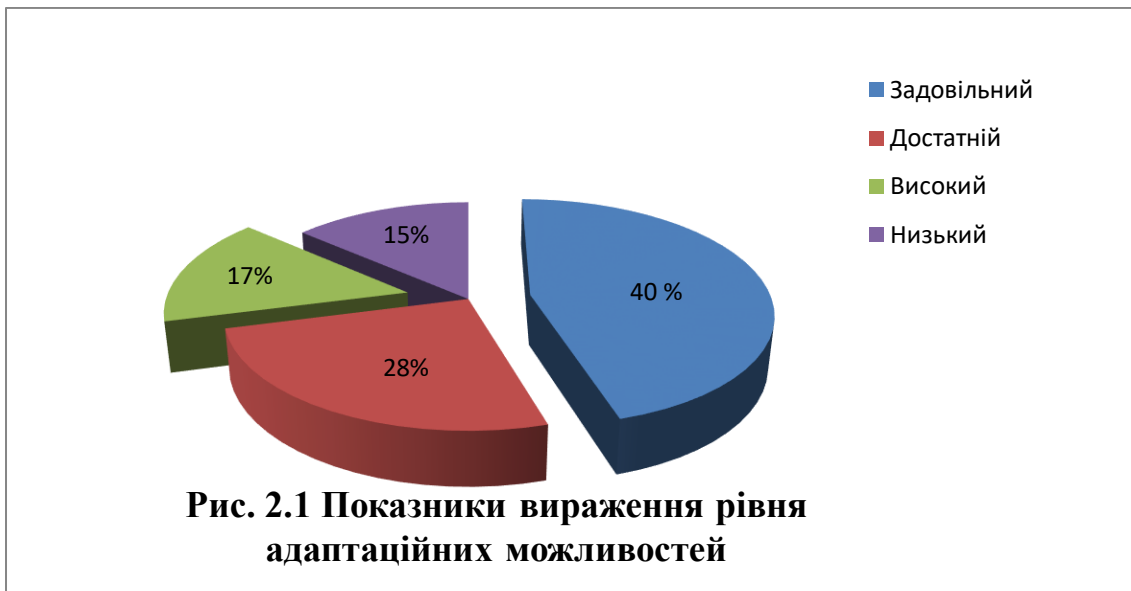
була спрямована на визначення схильностей засуджених до акцентуйованих рис характеру. Учасники відповідали на запитання, позначаючи «+» чи «-» залежно від згоди з твердженнями. Наголошувалося на важливості щирості та відвертості при виконанні завдання. (Додаток Г).

5. Методика «Самооцінка конфліктності» В. Ряховського Респондентам запропонували оцінити наведені судження за 7-бальною шкалою для визначення рівня конфліктності.

Часові обмеження для виконання завдань не встановлювалися, щоб забезпечити максимально комфортні умови для роботи з тестовим матеріалом. Після завершення опитування була проведена інтерпретація та кореляція отриманих даних. Зібрані результати дозволили оцінити рівні адаптації, визначити взаємозв'язки між досліджуваними компонентами та окреслити особливості процесу адаптації засуджених до умов соціальної ізоляції.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

За результатами застосування методики «Особистісний адаптаційний потенціал» з БОО «Адаптивність-200» було отримано наступні дані щодо рівня розвитку адаптаційних можливостей серед досліджуваних. Високий рівень розвитку адаптаційних можливостей спостерігається у 17% респондентів, достатній рівень — у 28%, задовільний рівень — у 40%, а низький рівень — у 15% опитаних. Ці результати свідчать про те, що значна частина засуджених має середні або задовільні можливості для пристосування до умов ізоляції, тоді як невелика частина демонструє високий рівень адаптації. Низький рівень адаптаційних можливостей виявлено у 15% респондентів, що свідчить про потребу в додаткових психокорекційних заходах для цієї групи. Графічне відображення отриманих результатів подано на рисунку 2.1.



Результати проведеного дослідження показали, що більшість респондентів мають задовільні можливості для успішної та швидкої адаптації до умов ізоляції. Засуджені з високим рівнем адаптаційних можливостей демонструють кращу здатність пристосовуватися до нових умов, є працездатними як у звичайних, так і в стресових ситуаціях, легко встановлюють соціальні контакти, є комунікабельними та неконфліктними. Вони орієнтовані на дотримання правил і норм поведінки, прийнятих у мікросередовищі, та виявляють стійкість до стресових чинників. У повсякденній діяльності такі респонденти ставлять групові інтереси вище особистих, що сприяє гармонійному співіснуванню в колективі.

Особи з достатнім рівнем розвитку адаптаційних можливостей мають середню працездатність у звичайних умовах, однак тривалі психологічні навантаження можуть негативно вплинути на якість їхньої роботи через фізичну та моральну втоми. Вони легко встановлюють стосунки з оточуючими, не схильні до конфліктів і адекватно реагують на критику. При цьому вони дотримуються правил внутрішнього розпорядку, хоча в груповій діяльності часто віддають перевагу особистим інтересам.

Протилежні характеристики виявлені у засуджених із задовільним рівнем адаптації. У цій групі переважають особисті інтереси над груповими. Вони не завжди дотримуються встановлених правил та норм поведінки, часто

зіштовхуються із труднощами у встановленні взаємин, особливо на початкових етапах адаптації. Такі особи нерідко виступають ініціаторами або підбурювачами конфліктних ситуацій, не схильні до компромісів, різко й агресивно реагують на критику. Їхня адаптація до нових умов супроводжується тривалим погіршенням самопочуття, що знижує працездатність.

Найбільше проблем виникає у засуджених із низьким рівнем адаптаційних можливостей. Вони демонструють нестійкість до фізичних та психічних навантажень, що може призвести до нервових зривів, зниження якості роботи, проявів агресії та конфліктності. Ця категорія осіб схильна до ірраціональної поведінки, є некомунікабельною, а їхні взаємини у мікросередовищі переважно конфліктні. Для досягнення власних цілей вони уникають або ігнорують групові інтереси.

Отже, за результатами дослідження можна зробити висновок, що більшість засуджених успішно проходять процес адаптації. Вони швидко пристосовуються до режиму установи, без проблем налагоджують взаємини з оточуючими та орієнтовані на інтереси групи. У такої категорії осіб процес відбування покарання, ймовірно, пройде без значних ускладнень.

На наступному етапі дослідження ми опрацювали методику ЕРІ Айзенка, щоб визначити тип темпераменту у респондентів. Отримані результати свідчать про таку структуру: 38,5% досліджуваних демонструють прояви сангвінічного типу темпераменту, 23,5% — холеричного, 28% — флегматичного, а 10% належать до меланхолічного типу.

Ці дані дозволяють зробити висновок, що більшість респондентів (сангвініки та флегматики) мають типи темпераменту, які сприяють стабільному емоційному стану та позитивно впливають на процес адаптації. Водночас група холериків із високою емоційною збудливістю може потребувати додаткового уваги з боку психологів. Меланхоліки, через свою вразливість, теж перебувають у зоні ризику з точки зору адаптації. Графічне зображення результатів подано на рисунку 2.2.

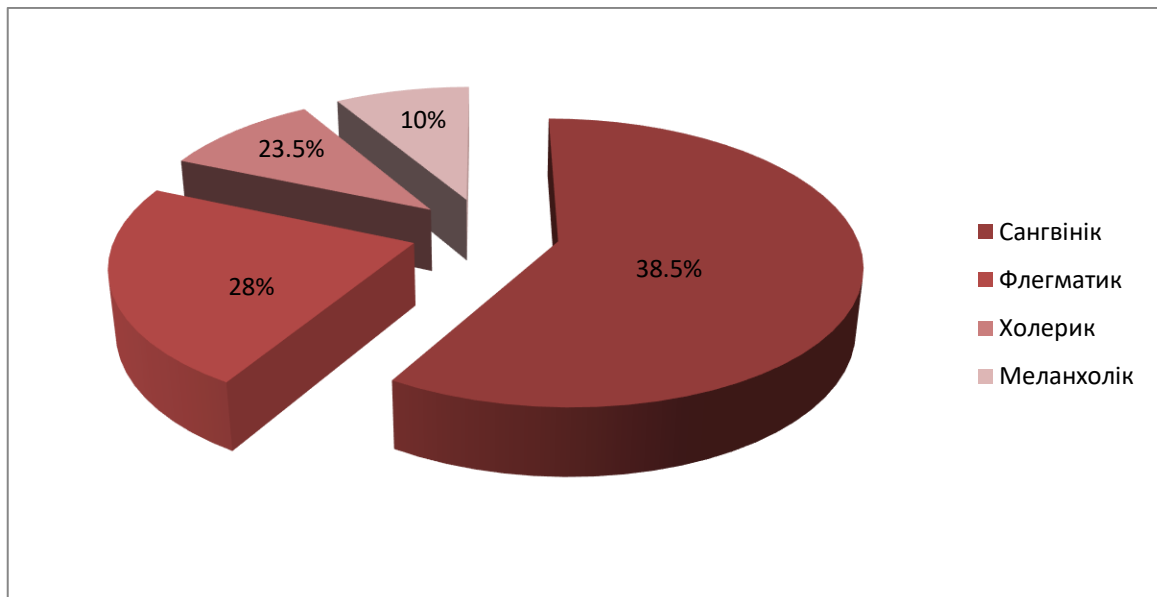


Рис. 2.2. Показники діагностики типу темпераменту за методикою ЕРІ Г. Айзенка

Результати проведеного дослідження дозволили детально охарактеризувати поведінкові особливості засуджених залежно від типу темпераменту.

Для осіб сангвінічного типу темпераменту характерні активність, швидка адаптація, комунікабельність, позитивне ставлення до оточення, емпатійність і лабільність. Вони легко знаходять спільну мову з іншими, але швидко втрачають інтерес до одноманітної діяльності, особливо якщо вона вимагає тривалої зосередженості. Хоча сангвініки здатні демонструвати гумор і працездатність, їхній рівень дисциплінованості часто залежить від зовнішнього заохочення.

У засуджених із холеричним типом темпераменту спостерігається висока активність, дратівливість, емоційна нестійкість і схильність до конфліктності. У мікросередовищі вони часто займають лідерські позиції, демонструють мінливість у почуттях та переживаннях. Холерики рідко виявляють свої особисті хвилювання оточенню, що може ускладнювати їхнє розуміння іншими.

Флегматичний тип темпераменту характеризується стійкістю та врівноваженістю. У надзвичайних ситуаціях такі особи зберігають спокій, приймаючи раціональні рішення. Флегматики впевнені у своїх силах, скромні, завязі, проте рідко виражають свої емоції, що іноді ускладнює комунікацію. Їм потрібно більше часу для встановлення міжособистісних зв'язків.

Меланхолікам притаманна вразливість, тривожність, висока втомлюваність та емоційна нестабільність. Вони схильні до песимізму, можуть перебільшувати значення проблем і важко переносять як фізичні, так і психологічні навантаження. Відчуваючи невпевненість у своїх силах, меланхоліки часто підпадають під вплив лідерів. Для них ефективна робота можлива лише за умови пропорційного чергування відпочинку та діяльності. Їхній рівень працездатності низький, а процес адаптації до нового середовища є складним і тривалим.

Таким чином, кожен тип темпераменту має свої сильні та слабкі сторони, які необхідно враховувати під час роботи із засудженими для сприяння їхній адаптації до умов соціальної ізоляції.

Результати, отримані за методикою ЕРІ Айзенка, свідчать про те, що більшість респондентів належать до категорії екстравертів. Для них характерна активність, швидка адаптованість, комунікабельність, емоційність і щирість, що сприяє успішному пристосуванню до нових умов та легкому встановленню взаємин із оточенням.

Методика «Самооцінка психічних станів» (адаптована Айзенком) була використана для вивчення психічних станів особистості в умовах ізоляції. За шкалою «Тривожність» було отримано наступні результати: 12% респондентів мають високий рівень тривожності, 36% – середній, і 55% – низький рівень тривожності. За шкалою «Фрустрація» результати виглядають так: 57% респондентів мають високий рівень фрустрованості, 32% – середній рівень, і лише 11% – низький рівень фрустрованості. За шкалою «Агресивність» розподіл виглядає наступним чином: 10% засуджених характеризуються високим рівнем агресивності, 43% мають середній рівень, і 47% демонструють низький рівень агресивності. За шкалою «Ригідність» дані свідчать, що лише 3% респондентів мають високий рівень ригідності, 53% мають середній рівень, а 44% – низький рівень ригідності.

Отримані дані дозволяють зробити висновок про те, що значна частина засуджених демонструє середній або низький рівень таких станів, як тривожність, агресивність та ригідність, що є позитивним фактором для процесу адаптації.

Водночас, високий рівень фрустрованості у більшості респондентів свідчить про необхідність додаткової психологічної підтримки, спрямованої на зниження цього показника, адже він може ускладнювати соціальну адаптацію в умовах ізоляції. Показники прояву вищезазначених характеристик висвітлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Показники методики «Самооцінка психічних станів» за Г.Айзенком

Рівень психічного стану	Тривожність	Фрустрованість	Агресивність	Ригідність
Високий	12%	57%	10%	3%
Середній	36%	32%	43%	53%
Низький	55%	11%	47%	44%

Згідно з результатами дослідження за шкалою «Тривожність» психодіагностичної методики Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів», респонденти із низьким рівнем тривожності демонструють адекватне сприйняття змін у навколишньому середовищі, високу стресостійкість і впевненість у власних силах. Вони не схильні до необґрунтованої тривоги та спокійно реагують на потенційні труднощі. Особи із середнім рівнем тривожності здатні ефективно соціалізуватися, контролювати свої дії та вчинки. Їхня тривога виникає лише за наявності реальних причин, але вони швидко заспокоюються і здатні діяти раціонально, навіть у стресових ситуаціях, виконуючи вказівки адміністрації установи. Водночас респонденти із високим рівнем тривожності характеризуються емоційною нестабільністю та необґрунтованими спалахами гніву. Вони часто сприймають реальність викривлено, демонструють низький рівень самоконтролю і самоаналізу, а в екстремальних ситуаціях поведуться неадекватно. Їхній процес адаптації ускладнений, а ставлення до оточуючих є підозрілим. У роботі з такою категорією засуджених психологічна підтримка має бути максимально організованою і практично спрямованою, а не формальною.

Результати за шкалою «Фрустрація» показали, що респонденти з низьким рівнем фрустрованості зазвичай невпевнені у власних силах, мають низьку самооцінку і схильні швидко втомлюватися. Це призводить до виникнення негативних психічних станів, погіршення самопочуття і зниження працездатності, що, в свою чергу, може викликати депресію і неправильний аналіз власних дій. Особи із середнім рівнем фрустрованості виявляють стриманість, адекватність, впевненість у собі та ініціативність. У засуджених з високим рівнем фрустрованості спостерігається висока ініціативність, здатність адекватно оцінювати ситуації, ставити досяжні цілі, досягати їх як самостійно, так і за допомогою оточення, а також демонструється висока працездатність і впевненість у власних силах. Ці дані свідчать про різноманітність психологічних станів серед засуджених, що потребує диференційованого підходу до їхньої адаптації в умовах ізоляції.

Отримані результати за шкалою «Агресивність» свідчать про наявність різних рівнів прояву цієї характеристики серед засуджених. Особи з низьким рівнем агресивності демонструють стриманість у власних діях, комунікабельність і щирість. Вони рідко вступають у конфлікти, є товариськими, емпатійними і виявляють повагу до оточуючих та старших за віком, незалежно від середовища, в якому перебувають. Респонденти із середнім рівнем агресивності схильні до періодичних конфліктів, впевнені у своїх силах, але можуть бути запальними. Категорія засуджених із високим рівнем агресивності характеризується високим рівнем конфліктності, невпевненістю у собі, схильністю до гніву, злості, запальності, тривожності та труднощами у встановленні взаємовідносин із оточуючими.

Дані, отримані за шкалою «Ригідність», дозволяють виділити наступні особливості. Особи з низьким рівнем ригідності є комунікабельними, товариськими, схильними до гнучкої зміни діяльності, з низьким рівнем стереотипності. Засуджені із середнім рівнем ригідності швидко втомлюються, вперті, мають труднощі зі зміною виду діяльності. Вони часто розчаровуються при невиконанні завдань і потребують додаткових пояснень під час виконання

професійної діяльності. Респонденти з високим рівнем ригідності демонструють стійкість до стресів, але є емоційно вразливими і впертими у спілкуванні. Вони стикаються зі значними труднощами у пристосуванні до змін у навколишньому середовищі, їм притаманні високий рівень сугестивності та емоційності.

Отже, рівень агресивності та ригідності є важливими показниками психологічного стану засуджених і впливають на їхню здатність до адаптації, взаємовідносини з оточуючими та успішність пристосування до умов ізоляції.

Відповідно до результатів тестування за допомогою психодіагностичної методики на визначення типу акцентуації характеру Леонгарда-Шмішека, отримано такі показники: у 43% респондентів акцентуовані риси характеру відсутні. Гіпертимний тип акцентуації характеру виявлено у 16% досліджуваних, демонстративний тип – у 9%, збудливий тип – у 7%, екзальтований тип – у 8,5%, емотивний тип – у 11,5%, циклоїдний тип акцентуації характеру – у 5%.

Ці дані демонструють різноманітність характерологічних проявів серед засуджених, а також вказують на те, що майже половина респондентів не має виражених акцентуацій характеру, що може сприяти їхній більшій психологічній стабільності в умовах ізоляції. Отримані результати представлені на рисунку 2.3.

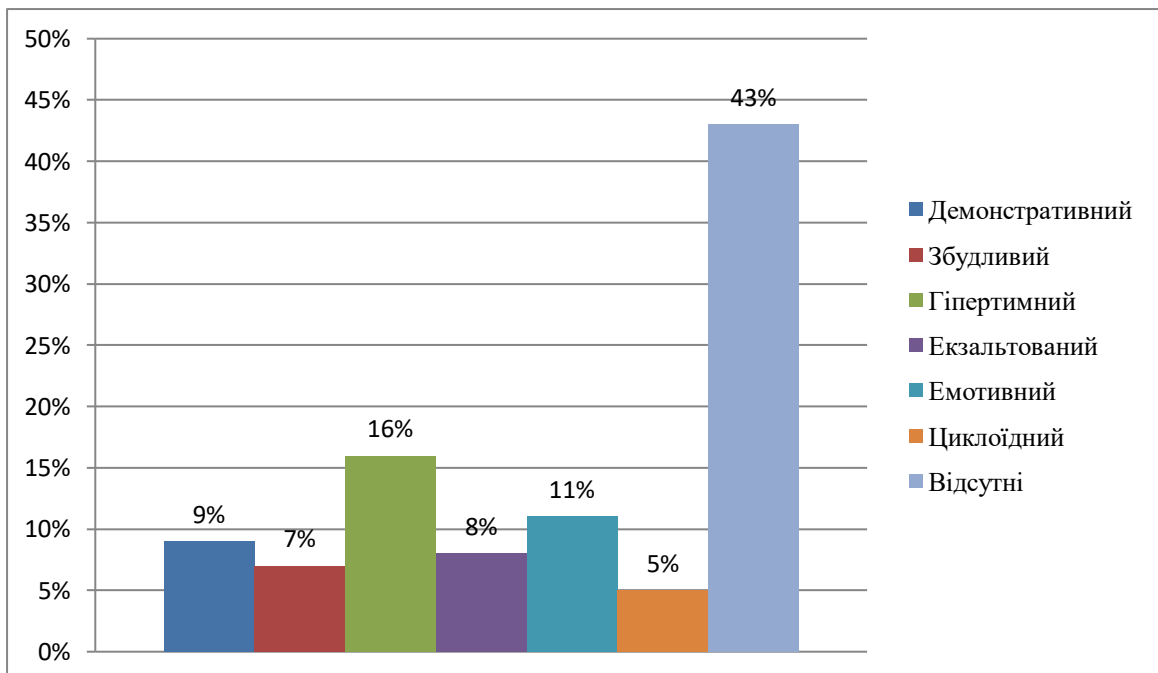


Рис. 2.3. Розподіл типів акцентуацій характеру за методикою Леонгарда-Шмішека

Гіпертимний тип акцентуації характеру зазвичай проявляється ще в дитячому віці. Діти з таким типом відзначаються рухливістю, активністю, гучністю, схильністю до лідерства та командування. Вони легко знаходять контакт як із ровесниками, так і з дорослими. У шкільному віці це непосидючі й енергійні учні, які часто можуть бути надокучливими через свою вертлявість. У підлітковому віці їхня рухливість дещо згладжується, але залишається помітною піднесеністю настрою. Такі підлітки зазвичай легко здобувають популярність серед однолітків і нерідко стають неформальними лідерами. В установах виконання покарань вони швидко знаходять відповідне оточення, проявляючи високу психологічну готовність до нових умов і режиму колонії. Однак їхня висока комунікабельність може стати загрозою, оскільки вони швидко формують контакти з людьми, які належать до «групи ризику», що збільшує ймовірність рецидиву злочину.

Циклоїдний тип акцентуації характеру проявляється в мінливості настрою, яка супроводжується чергуванням фаз гіпертимії (піднесеного настрою) і дистимії (пригніченого стану). Ці фази можуть тривати від кількох днів до кількох років. Поведінка засуджених із циклоїдним типом значною мірою залежить від їхньої поточної емоційної фази. Якщо потрапляння до установи збігається з гіпертимічною фазою, вони демонструють бадьорість, оптимізм, активно залучаються до соціального життя колонії, викликаючи позитивне враження у мікросередовищі засуджених і адміністрації. Їм часто довіряють організаційні функції. Однак з настанням дистимічної фази вони стають протилежними за поведінкою: проявляють песимізм, апатію, можуть навіть впадати у глибоку депресію.

Завдання психолога полягає у визначенні тривалості циклів зміни фаз і моменту їхнього переходу. Усвідомлення цих періодів допомагає і адміністрації, і самому засудженому краще контролювати свою поведінку та емоційний стан. Якщо психолог зможе спрямувати енергію такої особи на пізнання свого внутрішнього світу й самоаналіз, це суттєво знизить ризик повторення злочинів у майбутньому.

Збудливий тип акцентуації характеру відзначається підвищеною імпульсивністю та слабким контролем над потягами й спонуканнями. Засуджені цього типу, здебільшого атлетичної статури, демонструють грубість, імпульсивність і схильність діяти під впливом інстинктів. У конфліктних ситуаціях вони часто виявляють жорстокість до оточуючих, а також схильність до насильства. Саме серед цієї категорії виявляється найбільше осіб, схильних до насильницьких дій та асоціальної поведінки, зокрема в стані алкогольного або наркотичного сп'яніння. Основна небезпека від таких засуджених полягає в розбійницьких вчинках та агресії.

Емотивний тип характеризується високою чутливістю, вразливістю та глибиною переживань. Особи цього типу тяжко переносять факт ізоляції, розлуку з рідними та суспільством. Жорстка система стосунків у виправних установах викликає у них сильне емоційне напруження. Вони гостро реагують на зауваження з боку адміністрації чи інших засуджених. Через м'якість характеру та вразливість ці люди нерідко стають об'єктами насмішок, знущань або навіть жертвами сексуального насильства. Рецидив злочинності серед них зазвичай обумовлений зовнішнім примусом з боку сильніших. Завдання працівників установи — допомогти цій категорії засуджених сформувати стійке й позитивне уявлення про себе, розвиваючи їхню «Я-концепцію».

Демонстративний тип акцентуації відзначається вираженою схильністю до демонстративної поведінки. Особи цього типу прагнуть постійної уваги та похвали, будують свої вчинки й діяльність таким чином, щоб забезпечити максимальну зацікавленість оточуючих. У місцях позбавлення волі ця категорія вирізняється серед інших засуджених, прагнучи виділитися в будь-який спосіб — як у позитивний, так і в негативний. За сприятливих умов вони можуть стати хорошими організаторами чи виконавцями. Однак у разі, коли їхні зусилля ігноруються або не отримують належної оцінки, їхня поведінка може значно погіршитися, демонструючи негативні прояви.

Робота психолога з особами демонстративного типу акцентуації характеру повинна починатися з виявлення основного мотиву їх активності. Якщо їхня

поведінка викликана потребою в самоствердженні, це свідчить про прагнення показати себе з позитивного боку, здобути схвалення з боку як адміністрації, так і інших засуджених. Однак часто спостерігається й інша стратегія поведінки, пов'язана зі спробами завоювати дешевий авторитет серед засуджених. Такі особи нерідко намагаються створити образ "досвідченого злочинця", вигадуючи фантастичні історії про своє кримінальне минуле, прикрашаючи їх нереальними деталями. Вони часто мають татування, використовують кримінальний жаргон і поводяться з викликом перед адміністрацією, особливо в присутності інших ув'язнених. Завдання психолога — створити умови, які дозволять зняти цей непотрібний імідж, водночас зберігаючи їхнє почуття власної гідності. Це сприятиме перенаправленню їхньої потреби в самоствердженні в позитивне русло.

Особи з екзальтованим типом акцентуації характеру демонструють широкий діапазон емоційних станів, що характеризуються швидкими й інтенсивними переходами від захоплення до відчаю. У виправних установах вони часто мають нестабільний настрій: перебуваючи в стані піднесення, можуть раптово впасти в зневіру через будь-який незначний фактор, наприклад, зауваження на свою адресу, невдалий жарт або навіть погляд чи посмішку сторонньої людини. Робота з такими особами потребує особливої уваги, адже їхня поведінка та вчинки часто непередбачувані. Навіть досвідчені працівники виправних установ стикаються з труднощами у прогнозуванні причин і моментів зміни їхнього настрою.

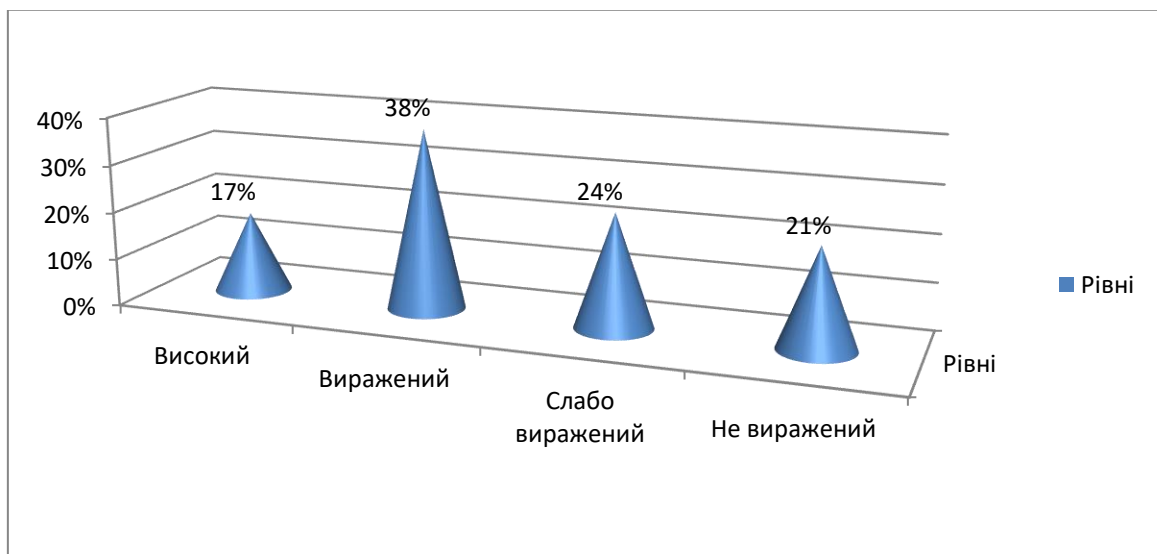
Психологу слід враховувати, що настрій екзальтованих осіб може змінюватися як у негативному, так і в позитивному напрямку. Важливо використовувати це в роботі, застосовуючи елементи позитивного впливу для стабілізації їхнього емоційного стану. Такі дії допоможуть зменшити ризики, пов'язані з непередбачуваною поведінкою, і сприятимуть гармонізації їхніх взаємин із мікросередовищем.

Отже, за результатами проведеного дослідження ми дійшли висновку, що більшість респондентів володіють комунікативними здібностями, мають

егоцентричні риси та прагнуть привернути увагу до себе різними способами. Вони виявляють ініціативність, часто намагаються стати неформальними лідерами в середовищі засуджених. Окремі респонденти демонструють схильність до конфліктної поведінки та агресивності. Водночас частина досліджуваних є емпатійними, схильними підтримувати оточуючих та налагоджувати позитивні взаємини.

Отримані результати свідчать, що значна кількість засуджених та ув'язнених (43%) є доволі стриманими у своїх проявах, прагнуть адаптуватися до ситуації та не демонструють яскраво виражених типів акцентуацій характеру. Це вказує на їхню схильність до компромісів і здатність пристосовуватися до різних умов соціального середовища.

Методика В.Ф. Ряховського «Самооцінка конфліктності» була застосована з метою визначення рівня конфліктності серед засуджених. Результати дослідження подано у графічній формі (див. рис. 2.4).



**Рівень конфліктності за результатами методики
«Самооцінка конфліктності» В.Ф. Ряховського**

На основі даних, представлених на рис. 2.4., можна дійти висновку, що засуджені з високим рівнем конфліктності часто виступають ініціаторами або підбурювачами конфліктних ситуацій. Їхні особисті інтереси переважають над груповими, а в мікросередовищі вони поведуться зверхньо, демонструючи

надмірну принциповість і необґрунтовану критику стосовно інших. Цим особам властиві часті зміни настрою, спалахи агресії та гніву.

Респонденти з вираженим рівнем конфліктності характеризуються принциповістю, наполегливістю у відстоюванні своєї думки, навіть якщо це погіршує їхні стосунки з оточуючими. Вони критично мислять, проявляють ініціативу та прямолінійність у судженнях.

Засуджені з помірно вираженим рівнем конфліктності демонструють здатність залагоджувати конфліктні ситуації, поважають думки інших, проявляють емпатію, слухають і виявляють помірну наполегливість.

Ті респонденти, у яких рівень конфліктності не виражений, вирізняються стриманістю у словах і діях, здатністю контролювати свої емоції й поведінку. Вони намагаються знайти компромісне рішення або поступаються на користь іншої сторони, якщо стають свідками конфлікту. Ці особи раціональні, адекватні, відкриті до співпраці, а більшість із них вчинили злочини з необережності або через перевищення меж необхідної оборони.

На основі результатів проведеного дослідження було встановлено, що найбільш успішно адаптуються до нових умов ті засуджені, у яких рівень конфліктності слабо виражений або не виражений взагалі. Ця категорія осіб легше встановлює контакти в мікросередовищі та з адміністрацією установи, оскільки, відстоюючи власну думку, вони враховують інтереси інших. У разі виникнення конфліктних ситуацій або проблемних питань ці засуджені здатні знаходити компромісні рішення, водночас підтримуючи кінцеві рішення, прийняті представниками адміністрації установи.

Для якісної інтерпретації отриманих результатів було проведено статистичну обробку даних за допомогою критерію рангової кореляції Спірмена. У процесі кореляційного аналізу виявлено зв'язки між низкою показників. Зокрема, значущі зв'язки встановлені між психоемотивним критерієм та оцінкою адаптаційного потенціалу: фрустрованість ($r_s = 0,817$ при $p \leq 0,01$), тривожність ($r_s = -0,591$ при $p \leq 0,01$), ригідність ($r_s = -0,799$ при $p \leq 0,01$), агресивність ($r_s = -0,809$ при $p \leq 0,01$), конфліктність ($r_s = -0,799$ при $p \leq 0,01$). Крім того,

акцентуаційний критерій показав сильний зв'язок з адаптаційним потенціалом ($r_s = -0,874$ при $p \leq 0,01$). Аналіз критерію темпераменту продемонстрував, що екстравертованість-інтровертованість ($r_s = 0,538$ при $p \leq 0,01$) та невротизм ($r_s = 0,523$ при $p \leq 0,01$) також значно впливають на адаптаційні можливості.

Ці результати свідчать про те, що успішність адаптації засуджених значною мірою залежить від їхнього емоційного стану, типу акцентуації характеру, проявів темпераменту та рівня конфліктності. Засуджені з високим рівнем адаптаційного потенціалу краще пристосовуються до нових умов, демонструючи менше проявів психоемоційної нестабільності.

Таким чином, дані нашого дослідження говорять про те, що респонденти з високим рівнем адаптаційних можливостей наділені низькими значеннями психоемотивного та акцентуаційного критеріїв. Вони є яскраво вираженими екстравертами. Протилежні показники мають досліджувані з проявами низького рівня адаптаційного потенціалу. Їм притаманні високі значення емотивного та акцентуаційного критеріїв. Тип особистості – інтровертований, тобто орієнтовані «всередину».

Отже, такі психологічні стани особистості, як конфліктність, ригідність, агресивність, фрустрованість та тривожність в системі з темпераментом та акцентуаційними особливостями впливають на процес адаптації особистості в умовах ізоляції і вцілому. При високому рівні фрустрованості, низьких рівнях агресивності, ригідності та тривожності, не вираженому, або слабо вираженому рівнях конфліктності за відсутності акцентуацій рис характеру та при екстравертованому типі темпераменту засуджений швидше та якісніше пристосується до нових умов. В іншому випадку, в процесі пристосування до змін навколишньої дійсності можуть виникати труднощі та бар'єри, іноді навіть при надзвичайних або стресових ситуаціях можливі прояви депресії, девіантної поведінки, суїцидальних намірів. В процесі проведення констатувального експерименту, ми отримали такі результати, які вказують на необхідність здійснення психокорекційного впливу задля успішної соціальної та психологічної адаптації засуджених та ув'язнених. Нами було виявлено, що серед респондентів

7 осіб (18%) потребують психологічної допомоги в процесі пристосування до умов ізоляції. Це особи, з числа ув'язнених, які скоїли злочин з необережності та рідше не були притягнуті до кримінальної відповідальності. Нами було сформовано групу з 7 осіб, з числа тих, хто мав низький рівень адаптаційних можливостей, високий рівень прояву акцентуаційного та емотивного критеріїв. Розробка та впровадження психокорекційної програми розвитку психологічної адаптації засуджених та осіб взятих під варту в умовах ізоляції, проведення аналізу ефективності впливу даної програми ми розглянемо у наступному розділі.

Отже, в результаті проведення констатувального експерименту ми дійшли висновків, що в процесі психологічної та соціальної адаптації важливу роль відіграють такі компоненти, як акцентуаційний, психоемотивний та темпераментальний. За отриманими показниками, ми можемо говорити про те, що у засуджених та осіб взятих під варту переважає високий або достатній рівень адаптаційних можливостей. Більша частина респондентів проявляє середній рівень психічних станів та має екстравертований тип темпераменту, що сприяє покращенню пристосування до нових умов.

Узагальнення кількісних показників співвідношень за виокремленими нами компонентами показує якісну специфіку отриманих результатів, які вказують на те, що рівень розвитку адаптаційних можливостей буде високим за відсутності проявів агресії, тривожності, ригідності та конфліктності. На підставі отриманих даних, четверта частина з респондентів потребує психокорекційної допомоги задля підвищення адаптаційного потенціалу. При початковому проведенні діагностичного обстеження у такої категорії осіб простежувався низький рівень адаптації при значних проявах емотивного, акцентуаційного критерію та інтровертованого типу темпераменту. Саме це зумовлює необхідність розробки та впровадження психокорекційної програми, спрямованої надати допомогу в період пристосування до змін умов існування та зниження рівня прояву негативних психічних станів. Нами було виокремлено компоненти, що впливають на рівень соціальної адаптації військовослужбовців строкової служби. В результаті чого нами було обрано напрямки дослідження та здійснено добір методичного

інструментарію стосовно його дослідження. З метою виявлення загального рівня адаптації нами було застосовано методику оцінки адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий особовий опитувальник «Адаптивність-200»); для того щоб оцінити рівень прояву емотивного компоненту було використаною методику діагностики самооцінки психічних станів (адаптований варіант методики Г. Айзенка) і тест «Самооцінка конфліктності» В. Ф. Ряховського; з метою визначення рівня прояву акцентуаційного компоненту було використано методику визначення типу акцентуації рис характеру (характерологічний опитувальник) К. Леонгарда і Х. Шмішека; задля оцінки прояву темпераментального компоненту ми застосували особистісний опитувальник Г. Айзенка на визначення типу темпераменту (ЕРІ).

РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНІ МЕТОДИ РОЗВИТКУ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ ІЗОЛЯЦІЇ

3.1. Психокорекційна програма розвитку адаптації до умов ізоляції

Перш ніж перейти до розгляду основних аспектів корекційної програми, важливо уточнити поняття «психокорекція» та визначити мету цього виду психологічної допомоги. У загальному розумінні термін «корекція» означає виправлення чи внесення змін і стосується тих психологічних явищ, які є дисфункціональними або перешкоджають розвитку та гармонійному функціонуванню особистості. Психокорекція визначається як система дій, спрямованих на корекцію емоційних, інтелектуальних і поведінкових аспектів особистості за допомогою спеціальних психологічних методів і засобів. Це метод заміни усталених характеристик суб'єкта, стабілізованих у процесі життєдіяльності, з метою актуалізації внутрішнього потенціалу особистості та гармонізації її психічного стану. Вона спрямована на аналіз цілісних проявів психіки в єдності свідомих і несвідомих аспектів.

Психокорекція передбачає роботу з явищами, які мають певну фіксованість, але не є наслідком органічного ураження мозку. Корекційна робота проводиться лише з психічно здоровими особами, які стикаються із тимчасовими психологічними труднощами. Головна увага приділяється розвитку здорових аспектів особистості, орієнтації на теперішнє та майбутнє, а також середній тривалості курсу роботи. Метою психокорекції є подолання емоційних чи поведінкових проблем, які заважають гармонійному розвитку особистості та призводять до її дезадаптації. Об'єктами психокорекції можуть бути індивід, група або сім'я, залежно від характеру проблеми.

У ході нашого дослідження було виявлено 10 осіб із низьким рівнем адаптаційного потенціалу, які мають виражені прояви емотивного та акцентуаційного критеріїв і інтровертований тип темпераменту. Ця група засуджених зіткнулася зі значними труднощами в адаптації до умов ізоляції та потребує підвищеної уваги з боку психологічної служби, а також адміністрації

установи виконання покарань. Такі особи демонструють емоційну нестійкість, підвищену тривожність та труднощі у взаємодії з оточенням. Комплексна підтримка, включно з психокорекційною роботою, може допомогти їм гармонізувати свій психоемоційний стан, покращити здатність до соціальної адаптації та мінімізувати ризик негативних проявів у поведінці.

На підставі результатів констатувального експерименту було визначено основні етапи надання психологічної допомоги, спрямованої на успішну адаптацію до умов ізоляції. Перший етап — це психологічна та соціальна адаптація, яка включає заходи, спрямовані на стабілізацію емоційного стану, зниження рівня тривожності, агресії та конфліктності, а також формування навичок конструктивної взаємодії з оточенням. Другий етап — самовдосконалення особистості, який передбачає розвиток адаптаційного потенціалу, самопізнання та формування позитивної «Я-концепції». Детальний опис кожного з етапів представлений у графічній формі на рисунку 3.1.

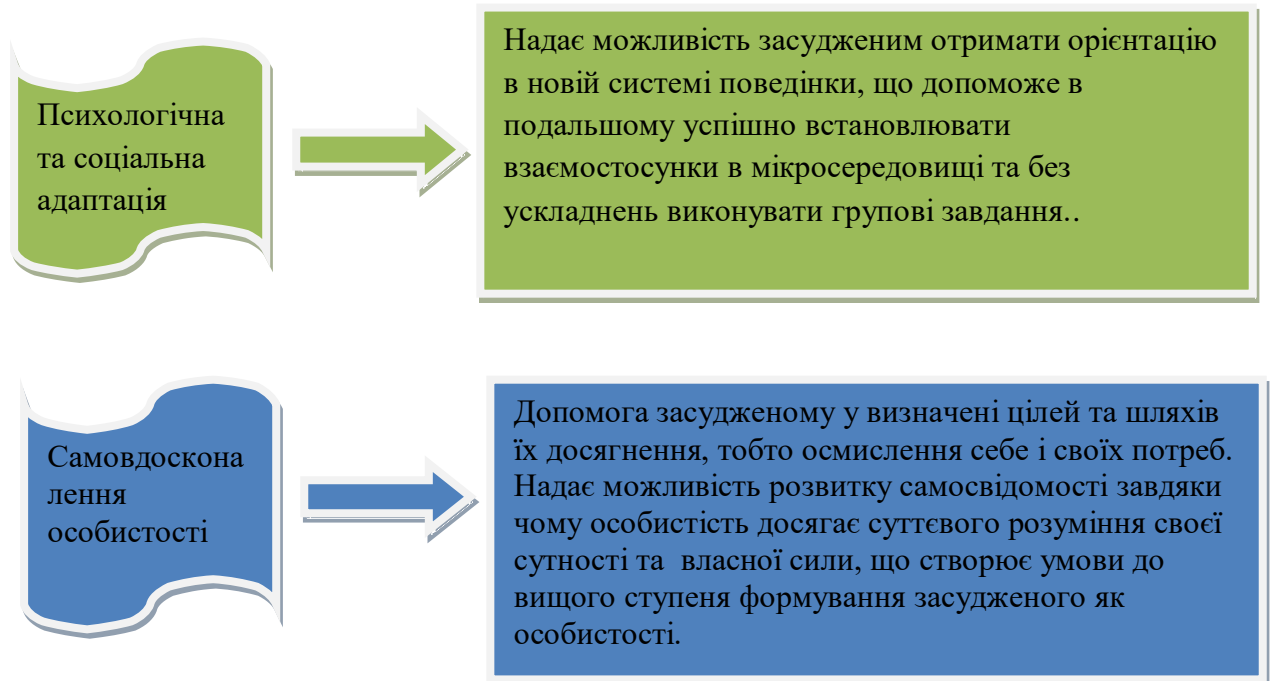


Рис. 3.1. Етапи надання психологічної допомоги для ефективної психологічної та соціальної адаптації засуджених іосіб

Психокорекційна програма складалася з 10 занять, кожне з яких тривало 40-50 хвилин і проводилося з періодичністю раз на тиждень (Додаток Д). Основною

метою програми було підвищення рівня адаптаційних можливостей осіб, які цього найбільше потребують в умовах місць позбавлення волі.

На основі визначеної мети було сформульовано такі завдання:

1. Покращення негативних психічних станів.
2. Розвиток комунікативних навичок для створення сприятливої атмосфери в мікросередовищі засуджених.
3. Зміцнення самоконтролю, самовдосконалення та впевненості у власних силах.
4. Зниження рівня конфліктної поведінки шляхом зменшення проявів тривожності, напруги та агресії.

Під час занять використовувалися різноманітні техніки, такі як бесіди, ігрові вправи, дискусії та обговорення. Очікувалося, що в результаті учасники зможуть формувати адекватну самооцінку, проявляти впевненість у собі та своїх діях, а також демонструвати переважно позитивні психоемоційні стани. Формат проведення занять — груповий.

3.2. Ефективність впровадження психокорекційної програми адаптації

Після завершення психокорекційної програми було проведено повторне обстеження респондентів із використанням тих самих психодіагностичних методик, які застосовувалися на етапі констатувального експерименту. Результати показали, що рівень адаптаційних можливостей респондентів значно підвищився завдяки зниженню внутрішньої напруги та зміні негативних психоемоційних станів.

Учасники програми, в анонімному порядку, відповіли на запитання, що допомогло узагальнити результати впровадження корекційної програми. Зі слів респондентів стало відомо, що вони почуваються краще, стали більш відкритими й щирими у стосунках із оточуючими. Також значно знизився рівень конфліктності та вираженість акцентуйованих рис характеру, що підтверджується результатами тестових методик.

Для оцінки ефективності програми було проведено порівняння результатів до та після її впровадження. У таблиці 3.1 наведено результати підвищення рівня адаптаційного потенціалу за методикою БОО «Адаптивність-200» після проведення психокорекційних занять.

Таблиця 3.1

Рівень прояву ознаки	До впровадження корекційної програми	Після впровадження корекційної програми
Низький рівень	100%	13.5%
Задовільний рівень	2%	61.5%
Достатній рівень	1%	24%
Високий рівень	0%	1%

На основі отриманих даних можна зробити висновок, що у більшості респондентів після участі у заняттях психокорекційної програми спостерігаються позитивні зміни, зокрема, підвищення рівня адаптаційного потенціалу. Зокрема, 85,7% опитуваних продемонстрували показники, що наблизилися до середнього рівня адаптації. Це сприяло більш швидкому пристосуванню до умов ізоляції, зменшенню емоційної напруги, активізації самоаналізу та стимулюванню прискорення адаптаційного процесу.

Результати дослідження також свідчать про значне зниження кількості засуджених із високим рівнем конфліктності після впровадження програми. Натомість спостерігалось збільшення частки респондентів із задовільним рівнем адаптаційних можливостей, що є свідченням успішності застосованих заходів.

Зображення результатів впровадження психокорекційної програми представлено на рисунку 3.2.

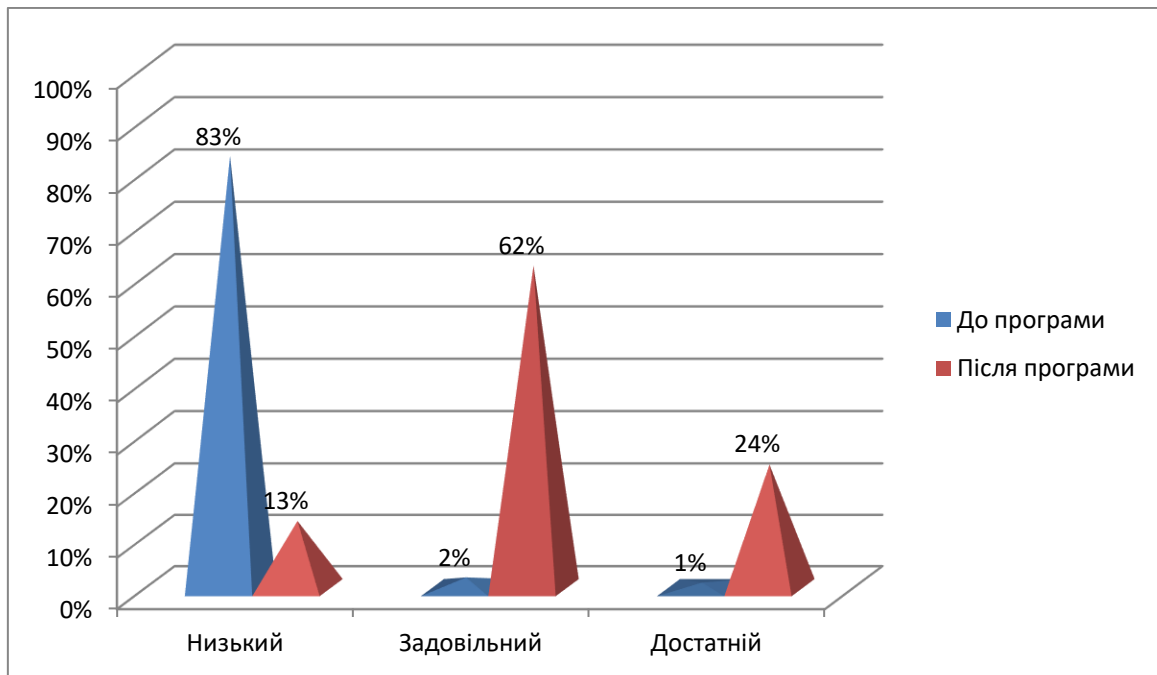


Рис. 3.2 Порівняння рівнів розвитку адаптаційного потенціалу до і після реалізації психокорекційної програми

Отже, впровадження розробленої психокорекційної програми демонструє значне підвищення рівня адаптаційних можливостей серед респондентів контрольної групи. Такі позитивні зміни сприятимуть їхньому швидкому та безпроблемному пристосуванню до змін зовнішнього середовища, подоланню негативних психоемоційних станів, таких як тривожність, депресія, агресія тощо. У процесі встановлення міжособистісних контактів у мікросередовищі засуджених вони вестимуть себе відповідально, без конфліктів, а на зауваження та критику реагуватимуть адекватно та без образ.

Завдяки отриманій упродовж програми додатковій інформації респонденти матимуть можливість переосмислити свої життєві орієнтири, що стимулюватиме пріоритет інтересів групи над особистими у спільній діяльності.

Таким чином, впроваджена психокорекційна програма є ефективною, валідною та надійною. Вона позитивно впливає на підвищення адаптаційного потенціалу шляхом змін у психоемоційному, акцентуаційному та темпераментному компонентах особистості.

Для ефективного впровадження психокорекційної програми та покращення процесу адаптації в мікросередовищі засуджених пропонується низка

рекомендацій. По-перше, заняття за програмою доцільно проводити в спеціально облаштованих аудиторіях, де респонденти почуватимуться захищено від сторонніх поглядів та осуду. Це створить сприятливу атмосферу для роботи. По-друге, важливо проводити профілактичні бесіди з оточенням респондентів, зокрема із засудженими, які перебувають з ними в одній камері. Це допоможе залучити їх до підтримки учасників програми, сприятиме уникненню критики та необґрунтованих суджень.

Також важливо, щоб адміністрація установи та психологи активно брали участь у процесі адаптації новоприбулих засуджених. Їхня допомога у встановленні міжособистісної взаємодії сприятиме більш швидкому адаптаційному процесу. Крім того, у закладі слід проводити соціально-виховні заходи, які спрямовані на подолання перешкод в адаптаційному процесі. У ході індивідуально-профілактичних бесід психологу необхідно виявляти основні причини, що знижують адаптаційний потенціал, та враховувати їх при впровадженні програми. У вільний час доречно організовувати заходи, спрямовані на згуртованість колективу засуджених, оскільки міжособистісна взаємодія сприяє успішному пристосуванню як до умов ізоляції, так і до змін навколишньої дійсності.

Розроблена психокорекційна програма дозволила визначити основний зміст формувального експерименту. У ході проведеного дослідження були виокремлені три ключові компоненти психологічної адаптації засуджених: психоемоційний, акцентуаційний та темпераментальний. Вони виступають системоутворюючими критеріями, адже кожен з них відіграє важливу роль у процесі адаптації. Типи акцентуацій характеру можуть як сприяти успішному пристосуванню, так і ускладнювати цей процес. Акцентуаційний компонент, через схильність до стереотипних дій у стресових ситуаціях, може викликати загострення певних рис, що впливають на поведінку. Водночас, психоемоційний компонент є особливо важливим для успішного пристосування, адже негативні психічні стани, такі як тривожність, ригідність, агресія та конфліктність, значно ускладнюють адаптаційний процес.

При розробці та впровадженні програми враховувалися специфічні особливості зазначених компонентів, що впливають на психологічну адаптацію. Отримані результати після впровадження програми засвідчили позитивні зміни у виділених критеріях. Зокрема, рівень адаптаційного потенціалу значно підвищився, що сприяє більш гармонійному пристосуванню до умов ізоляції. Крім того, були надані практичні рекомендації працівникам установ виконання покарань для подальшого вдосконалення роботи з адаптації засуджених.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретичне та емпіричне дослідження дозволило зробити кілька важливих висновків.

1. Соціально-психологічна адаптація засуджених визначається як процес взаємодії особистості з оточуючим соціальним середовищем, у якому вона перебуває. Цей процес передбачає активне пристосування психіки до змін зовнішніх обставин, особливо в умовах ізоляції, які характерні для місць позбавлення волі. Адаптація охоплює встановлення міжособистісних стосунків у мікросередовищі засуджених, виконання нових соціальних ролей і дотримання встановлених правил внутрішнього розпорядку.

У процесі дослідження було визначено основні компоненти та фактори, які мають безпосередній вплив на адаптацію. Серед них виділяються особистісні чинники, такі як вік, стать, освіта, сімейний стан, побутові умови; індивідуально-психологічні особливості, включаючи риси характеру, темперамент, емоційно-вольову сферу; а також кримінальні чинники, серед яких вид злочину, мотиви його скоєння, повторність та криміногенна зараженість. Процес адаптації нерозривно пов'язаний із ситуаціями, які змінюють соціальне середовище або перехід особистості з одного середовища в інше, що спричиняє зрушення звичних шаблонів поведінки та сприйняття.

У місцях позбавлення волі засуджені проходять три основні етапи адаптації. Перший етап — це первинна адаптація, яка триває перші дні чи місяці ув'язнення і супроводжується особливою напруженістю та стресом. Другий етап — період відбування покарання або очікування вироку суду, що характеризується стабілізацією і частковим звиканням до умов ізоляції. Третій етап — підготовка до звільнення або розподілення до інших установ, коли засуджені готуються до повернення в соціум або зміни умов утримання.

Соціально-психологічний супровід засуджених — це комплекс заходів, спрямованих на забезпечення успішної адаптації в умовах ізоляції. Основне завдання супроводу полягає в подоланні проблем і усуненні бар'єрів, що заважають гармонійному співіснуванню в мікросередовищі засуджених. Така

допомога орієнтована на соціальну та психологічну адаптацію осіб, які постійно взаємодіють між собою й окремими групами засуджених. Робота психолога в цьому напрямку спрямована на попередження та мінімізацію впливу факторів, які ускладнюють адаптацію, а також надання своєчасної допомоги у вирішенні проблемних ситуацій. Особлива увага приділяється створенню сприятливих умов для формування позитивних взаємин серед засуджених і гармонізації процесу їх соціальної та психологічної адаптації.

2. Успішне пристосування до нових умов значною мірою залежить від обставин, у яких перебувають засуджені. При розподілі новоприбулих осіб по камерах необхідно враховувати їхні індивідуально-психологічні особливості, адже це є важливим елементом як психологічної, так і соціальної адаптації, яка перебуває під впливом психоемоційного, акцентуаційного та темпераментального компонентів.

Емоційний компонент адаптації безпосередньо пов'язаний із психічними станами особистості, що впливають на її готовність до швидкої адаптації. Цей компонент визначає здатність пристосовуватися до нових умов, взаємодіяти з мікросередовищем і встановлювати міжособистісні контакти. Тип темпераменту, у свою чергу, характеризує активність, комунікабельність та внутрішній світ особи, що має ключове значення в умовах змін і ізоляції. Акцентуація характеру відображає надмірний прояв певних рис, які можуть ускладнювати адаптацію через схильність до конфліктності, агресивності, зацикленості на власних переживаннях або часту зміну настрою.

Особливої уваги потребують засуджені та ув'язнені з циклоїдним і застрягаючим типами акцентуації характеру. Такі особи часто схильні до дезадаптації, яка може супроводжуватися поведінковими проблемами, зокрема спробами втеч. У процесі емпіричного дослідження нами були визначені рівні розвитку зазначених компонентів і адаптаційних можливостей особистості. Ці дані підтверджують необхідність індивідуального підходу до кожного засудженого задля забезпечення його ефективної психологічної та соціальної адаптації.

3. У процесі дослідження психологічного супроводу процесу адаптації засуджених було встановлено, що значна частина респондентів демонструє достатній рівень адаптаційних можливостей, а також розвинені емотивний, акцентуаційний і темпераментальний компоненти. Водночас інша частина засуджених виявила низький рівень адаптаційного потенціалу на тлі високих значень зазначених компонентів. Це свідчить про наявність труднощів у встановленні міжособистісних і міжгрупових контактів, схильність до конфліктної поведінки, а також домінування особистих інтересів над груповими. Як наслідок, у цієї категорії осіб виникають значні труднощі в процесі пристосування до нових умов.

Для вивчення особливостей психологічної адаптації засуджених було проведено дослідження, яке включало опитування та тестування із застосуванням низки психодіагностичних методик. Серед них використовувались: методика оцінки адаптаційних здібностей особистості (Багаторівневий особовий опитувальник (БОО) «Адаптивність-200») для визначення рівня адаптаційного потенціалу; методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка для виявлення психоемоційних станів; опитувальник ЕРІ Г. Айзенка для діагностики типу темпераменту; методика «Типи акцентуацій» Леонгарда-Шмішека для визначення схильностей засуджених і ув'язнених до акцентуєваних рис характеру; методика «Самооцінка конфліктності» В. Ряховського для оцінки рівня конфліктності.

Комплекс використаних методик дозволив отримати повну картину особливостей психологічної адаптації засуджених, виділити ключові проблемні аспекти, які потребують уваги, і сформувані базу для розробки рекомендацій та корекційної програми з метою підвищення адаптаційного потенціалу цієї категорії осіб. Проведення констатувального експерименту дозволило зробити висновки, що ключову роль у процесі психологічної та соціальної адаптації засуджених відіграють акцентуаційний, психоемотивний та темпераментальний компоненти. Аналіз кількісних показників цих компонентів продемонстрував, що високий рівень адаптаційного потенціалу характерний для осіб із низьким

проявом агресії, тривожності, ригідності та конфліктності. На підставі отриманих даних з'ясувалося, що більшість респондентів має високий рівень адаптаційного потенціалу, але четверта частина опитаних потребує психокорекційної допомоги. У цієї групи спостерігався низький рівень адаптації, значний прояв емотивного та акцентуаційного компонентів і інтровертований тип темпераменту. Ці обставини зумовили розробку та впровадження психокорекційної програми, спрямованої на допомогу у період адаптації до нових умов і зниження негативних психічних станів.

4. Під час практичного дослідження було виявлено 10 осіб із низьким рівнем адаптаційних можливостей та високим проявом визначених компонентів. Це стало підґрунтям для впровадження психокорекційної програми, яка включала 10 тренінгових занять із періодичністю раз на тиждень та тривалістю 40-50 хвилин. Основною метою програми було підвищення рівня адаптаційних можливостей осіб, які особливо цього потребують у місцях позбавлення волі.

Після реалізації програми отримані показники вказали на значне покращення емотивного, акцентуаційного та темпераментального компонентів. Зміна негативних психічних станів сприяла підвищенню рівня адаптаційного потенціалу респондентів. Це свідчить про ефективність та дієвість психокорекційної програми. На додаток до цього було розроблено практичні рекомендації для працівників установ виконання покарань, які сприятимуть успішній психологічній та соціальній адаптації засуджених. Це дослідження не охоплює всіх аспектів вивченої проблематики і потребує подальших теоретичних та емпіричних досліджень для глибшого аналізу та розширення підходів до психологічного супроводу засуджених.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н.А. Соціально-психологічні аспекти адаптації особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Київ: ГНОЗІС, 2005., Т. VII. Випуск 5. С. 6-10.
2. Бараннік В. А. Сутність та завдання психологічного супроводу на стадії психологічної адаптації особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Вип.3. Част.1. С.67-72
3. Безпалько О., Савич Ж. Спілкуємось та діємо: Навч.-метод, посіб. Київ: Навч. Книга, 2002. 112 с.
4. Борисов С., Батиргарєєва В., Яковець І. До проблеми соціальної адаптації та ресоціалізації засуджених і осіб, звільнених із місць позбавлення або обмеження волі. Київ: Право України, 2010. Вип. № 9. С. 197–206.
5. Вереща Р.В. Кримінальне право України. Загальна частина: навч. посібник. Академія адвокатури України. 2-ге видання перероблене та доповнене. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 320 с.
6. Герасіна Л.І., Панова М.І. Конфліктологія: Підручник. Х.: Право, 2002. 256 с.
7. Голованова Н. Інформація у глобальному суспільстві. *Теорія та практика державного управління* : зб. наук. пр. Харків : Магістр, 2017. Вип.№ 1(56). С. 55–62.
8. Гошовський Я. Ресоціалізація депривованої особистості. Дрогобич: Коло, 2008. 479с.
9. Дуткевич Т. Теорія і практика розвивально-корекційної роботи психолога. Київ: КНТ, 2017. 266 с.
10. Дяченко В. Адаптація та реінтеграція. Соціальний захист. К: Освіта України, 2006. Вип. № 9. С. 8–11.
11. Ішмуратов А.Т. Конфлікт і згода: основи когнітивної теорії конфліктів: Навч. посіб. К.: Наук. Думка, 1996. 234 с.

12. Казарновська Г. Б. Загальна, вікова і педагогічна психологія: Збірник завдань : навч. пос. К. : Вища школа, 1990. 142 с.
13. Кацавець Р.С. Пенітенціарна психологія. Навч. посібник. Київ: Алерта, 2018. 110 с.
14. Кацавець Р.С. Психологія особистості. Навчальний посібник. Київ: Алерта, 2021. 134 с.
15. Киричук О.В. Основи психології: Підручник. 4-те видання. Київ: Либідь, 1999. 652 с.
16. Коновалова В. О., Шепітько В.Ю. Юридична психологія: підручник. Харків: Право, 2008. 240 с.
17. Конституція України: станом на 1 верес. 2016 р. Верховна Рада України. Харків : Право, 2016. 82 с.
18. Крейдун М.П., Лактіонов О.М., Сорока А.В. Основи пенітенціарної психології: Навч. посіб. Х.: ХНУ імені Каразіна, 2007. 140 с.
19. Кримінальний кодекс України: наук.- практ. комент.: у 2 томах. Загальна частина. Нац. ун-т «Юрид. акад. України ім. Я. Мудрого» НАПрН України. 5-те вид., доповн. Х. : Право, 2013. Т. 1. 376 с.
20. Кримінально-виконавчий кодекс України: станом на 16 січня 2013 року: відповідає офіційному тексту. Верховна Рада України. Харків: Право, 2013. 88 с.
21. Крючкова М. В. Здатність до адаптації в залежності від темпераменту. Пенза, 2016. Випуск 5(1). С. 104-105.
22. Ліфарєва Н. В. Психологія особистості : навч. посіб. Дніпропетровський ун-т економіки та права. К.: Центр навчальної літератури, 2003. С. 67-71.
23. Максименко К. С. Переживання негативних психічних станів особистістю: Метод. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. К.: КММ, 2011. 184 с.
24. Максименко С.Д. Соловієнко В.О. Загальна психологія: Навч. посібник. К.: МАУП, 2000. 256 с.

25. Мартинюк Т., Чернета С. Характеристика етапів ресоціалізацій сучасних соціокультурних умовах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки»*. Чернігів: Вид-во ЧДПУ, 2016. Вип. 133. С. 142–145.
26. Медведєв В.С. Кримінальна психологія: Підручник. К.: Атіка, 2004. 368 с.
27. Мельниченко А., Дипко С. Ресоціалізація в'язнів як складова державної пенітенціарної політики. *Актуальні проблеми державного управління*. Київ, 2011. № 2(40). С. 68-76.
28. Мозговий В. І. Дослідження поняття психологічного супроводу військовослужбовців на різних етапах професійної діяльності. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. Вип. 63. 2017. С. 58-63.
29. Морозов О. М. Психологія особистості : оперативна аудіовізуальна діагностика: навчальний посібник. Київ : Вид. ПАЛИВОДА А.В., 2008. 328 с.
30. Морозов О.М.. Агресивні засуджені : монографія. Київ : МП Леся, 2000. 204 с.
31. Москаленко В.В. М. 82. Соціальна психологія. Підручник. Видання 2-ге виправлене та доповнене. Київ: Центр учбової літератури, 2008. С. 324-330.
32. Мудрак І. Психологічні особливості тривожності депривованих підлітків-колоністів : монографія. Луцьк, 2014. 287 с.
33. Нагаєв В.М. Конфліктологія: Курс лекцій (модульн. варіант) / Нагаєв В.М. – К.: Центр навч. літ-ри, 2004.
34. Настільна книга шкільного психолога. Авт.-уклад. О. Є. Марінушкіна. Харків: Ранок, 2010. 29 с.
35. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2005. 448 с.
36. Основи пенітенціарної психології : навч. Посібник. Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2007. 140 с.

37. Партико Т. Б. Загальна психологія : підручн. К.: Видавн. дім «Ін Юре», 2008. 416 с.
38. Питлюк-Смеречинська О.Д. Особливості ціннісної сфери злочинців в умовах пенітенціарного впливу. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ, 2003. Т. V, ч. 7. С. 121-124.
39. Питлюк-Смеречинська О.Д. Особистісна динаміка та репрезентація в свідомості переживання реалізованості в процесі адаптації в умовах позбавлення волі. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ, 2004. Т. VI, ч. 5. С. 261-269.
40. Полозенко. О. В. Основи загальної психології-2. Том II. Київ: НУБіП, 2009. 257 с.
41. Про внесення змін до Закону України «Про попереднє ув'язнення»: Закон України від 30.06.1993 № 3352-ХІІ (Редакція станом на 19.08.2022).
42. Радов Г. Пенітенціарна ідея: Думки на тему. К., 1997. 288 с.
43. Рогов Є.І. Настільна книга практичного психолога: Навч. Посібник. Москва: Гума-ніт. вид. центр ВЛАДОС, 1999. 384 с.
44. Синьов В.М., Медведєв В.С. Робоча книга пенітенціарного психолога. Київ : МП ЛЕСЯ, 2000. 224 с.
45. Синьов В. М., Радов Г.Д., Кривуша В. Педагогічні основи ресоціалізації злочинців. Київ : Леся, 1997. 272 с.
46. Сорока А. В. Психодіагностична програма дослідження розвитку ефективності ресоціалізації засуджених у період підготовки до звільнення з пенітенціарних установ. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Харків, 2011. Вип. 45. № 937. С. 268–271.
47. Чебоненко С. Педагогічні та правові основи ресоціалізації засуджених в умовах пенітенціарного закладу. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки»*. Чернігів: Вид-во ЧДПУ, 2010. Вип. 76. С. 318–323.

48. Шльонська О.О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу. *Актуальні проблеми психології. Том III. : Консультативна психологія і психотерапія* : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Київ, 2013. Вип. 9. С. 75-79.

49. Ягупов В. В. Військова психологія : Підручник. Київ: Тандем, 2004. 656 с.

50. Яковець І.С. Первинна класифікація засуджених до позбавлення волі та їх розподіл в установах виконання покарань. Монографія. Харків: Кроссруд, 2006. 208 с

51. Федоришин Г. М. Пенітенціарна психологія: курс лекцій. Івано-Франківськ : Плай, 2004. 104 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика оцінки адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий особовий опитувальник «Адаптивність -200»)

Опитувальник призначений для вивчення адаптаційних можливостей кандидатів на основі оцінювання деяких соціально-психологічних і психологічних характеристик особистості, що відображають інтегральні особливості психічного і соціального розвитку.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____
 обстеження _____ Рік народження _____ Стать _____

Інструкція: «Опитувальник складається з тверджень, що стосуються Вашого самопочуття, поведінки, характеру, інтересів і відносин у родині. Ваше завдання полягає в тому, щоб визначити своє відношення до кожного твердження, тобто погодитися або не погодитися з ним. Якщо Ви погоджуєтесь з твердженням, то дайте відповідь “так” (знак “+” у відповідній клітинці реєстраційного бланка). Якщо Ви не згодні – відповідь “ні” (знак “-” у відповідній клітинці). Правильних або неправильних відповідей тут бути не може, тому довго не замислюйтеся над питанням – давайте відповідь, виходячи з того, що більше відповідає Вашому характеру або уявленню про самого себе».

Текст опитувальника

1. Буває, що я серджуся.
2. Зазвичай вранці я прокидаюся свіжим і відпочилим.
3. Зараз я приблизно так само працездатний, як і завжди.
4. Доля безумовно несправедлива до мене.
5. Запори у мене бувають дуже рідко.
6. Часом мені дуже хотілося покинути свій дім.
7. Часом у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратись.
8. Мені здається, що мене ніхто не розуміє.
9. Вважаю, що якщо хтось заподіяв мені зло, я повинен йому відповісти тим же.
10. Іноді мені в голову приходять такі нехороші думки, що краще про них нікому не розказувати.
11. Мені важко зосередитися на якому-небудь завданні або роботі.
12. У мене бувають дуже дивні і незвичайні переживання.
13. У мене не було неприємностей через мою поведінку.
14. В дитинстві я скоював дрібні крадіжки.
15. Буває, у мене з'являється бажання ламати або крушити все навколо.

16. Бувало, що я цілими днями або навіть тижнями нічого не міг робити, тому що ніяк не міг примусити себе взятися до роботи.
17. Сон у мене переривчастий і неспокійний.
18. Моя сім'я відноситься з несхваленням до тієї роботи, яку я обрав.
19. Бували випадки, що я не виконував своїх обіцянок.
20. Голова у мене болить часто.
21. Раз на тиждень або частіше я без жодної видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.
22. Було б добре, якби майже всі закони відмінили.
23. Стан мого здоров'я майже такий же, як у більшості моїх знайомих (не гірше).
24. Зустрічаючи на вулиці своїх знайомих або шкільних друзів, з якими я давно не бачився, я вважаю за краще проходити осторонь від них, якщо вони зі мною не заговорюють першими.
25. Більшості людей, які мене знають, я подобаюся.
26. Я людина товариська.
27. Іноді я так наполягаю на своєму, що люди втрачають терпіння.
28. Значну частину часу настрій у мене пригнічений.
29. Тепер мені важко сподіватися на те, що я чого-небудь досягну у житті.
30. У мене мало впевненості в собі.
31. Іноді я кажу неправду
32. Зазвичай я вважаю, що життя – гарна річ.
33. Я вважаю, що більшість людей здатна збрехати, щоб просунутись по службі.
34. Я охоче беру участь у зібраннях, зборах і інших суспільних заходах.
35. Я сварюся з членами моєї сім'ї дуже рідко.
36. Іноді у мене виникає сильне бажання порушити правила пристойності або кому-небудь нашкодити.
37. Найважча боротьба для мене – це боротьба з самим собою.
38. М'язові судоми або сіпання у мене бувають украй рідко (або майже не бувають).
39. Я досить байдужий до того, що зі мною буде.
40. Іноді, коли я не добре себе відчуваю я буваю дратівливим.
41. Значну частину часу у мене таке відчуття, що я зробив щось не те або навіть щось погане.
42. Деякі люди до того любляють командувати, що мені так і кортить робити все наперекір, навіть якщо я знаю, що вони мають рацію.
43. Я часто вважаю себе зобов'язаним відстоювати те, що вважаю справедливим.
44. Моя мова зараз така ж як завжди (не швидше і не повільніше, немає ні хрипоти, ні виразності).

45. Я вважаю, що моє сімейне життя таке ж добре, як у більшості моїх знайомих. 46. Мене вкрай зачіпає, коли мене критикують або сварять.
47. Іноді у мене буває таке відчуття, що я просто повинен нанести ушкодження собі або комусь-небудь іншому.
48. Моя поведінка значною мірою визначається звичаями тих, хто мене оточує. 49. В дитинстві у мене була така компанія, де всі прагнули стояти один за одного. 50. Іноді мені так і кортить з ким-небудь затіяти бійку.
51. Бувало, що я казав про речі, в яких не розбираюся.
52. Зазвичай я засинаю спокійно і мене не турбують ніякі думки.
53. Останні декілька років я відчуваю себе добре.
54. У мене ніколи не було ні випадків, ні судом.
55. Зараз моя вага постійна (я не худну і не повнішаю).
56. Я вважаю, що часто мене карали несправедливо.
57. Я легко можу розплакатись.
58. Я мало стомлююся.
59. Я був би досить спокійний, якби у кого-небудь з моєї сім'ї були неприємності через порушення закону.
60. З моїм розумом твориться щось недобре.
61. Щоб приховати свою сором'язливість мені доводиться докладати великі зусилля.
62. Напади запаморочення у мене бувають дуже рідко (або майже не бувають).
63. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.
64. Мені важко підтримувати розмову з людьми, з якими я тільки що познайомився.
65. Коли я намагаюся щось зробити, то часто помічаю, що у мене тремтять руки. 66. Руки у мене такі ж спритні і моторні, як і раніше.
67. Велику частину часу я відчуваю загальну слабкість.
68. Іноді, коли я збентежений я сильно вкриваюся потом і мене це дратує.
69. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
70. Думаю, що я людина приречена.
71. Бували випадки, що мені було важко утриматися від того, щоб щонебудь не поцупити в кого-небудь або де-небудь, наприклад у магазині.
72. Я зловживав спиртними напоями.
73. Я часто про що-небудь турбуюся.
74. Мені б хотілося бути членом декількох гуртків або товариств.
75. Я рідко задихаюся, і у мене не буває сильного серцебиття.
76. Все своє життя я суворо дотримуюсь принципів, заснованих на почутті обов'язку.

77. Траплялося, що я перешкоджав або поступав наперекір людям просто із принципу, а не тому, що справа була дійсно важливою.
78. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю там, де бажаю, а не там де потрібно.
79. Я завжди був незалежним і вільним від контролю з боку сім'ї.
80. У мене бували періоди такої сильної стурбованості, що я навіть не міг всидіти на місці.
81. Часто мої вчинки тлумачилися не вірно.
82. Мої батьки і (або) інші члени моєї сім'ї прискіплюються до мене більше ніж потрібно.
83. Хтось керує моїми думками.
84. Люди байдужі до того, що з тобою може трапитися.
85. Мені подобається бути в компанії, де всі жартують один над одним.
86. В школі я засвоював матеріал повільніше, аніж інші.
87. Я цілком впевнений у собі.
88. Нікому не довіряти – найбезпечніше.
89. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим і схвильованим.
90. Коли я знаходжуся в компанії, мені важко знайти відповідну тему для розмови.
91. Мені легко примусити інших людей боятися мене, і іноді я це роблю ради забави.
92. У грі я вважаю за краще вигравати.
93. Безглуздо засуджувати людину, яка обдурила того, хто сам дозволяє себе обдурювати.
94. Хтось намагається впливати на мої думки.
95. Я щодня випиваю багато води.
96. Щасливіше всього я буваю наодинці.
97. Я обурююся кожного разу, коли дізнаюся, що злочинець з якої-небудь причини залишився безкарним.
98. У моєму житті був один або декілька випадків, коли я відчував, що хтось за допомогою гіпнозу примушує мене скоювати ті або інші вчинки.
99. Я дуже рідко починаю розмову з людьми першим.
100. У мене ніколи не було зіткнень із законом.
101. Мені приємно мати серед своїх знайомих значних людей, це як би додає мені вагу у власних очах.
102. Іноді без жодної причини у мене раптом наступають періоди незвичайної веселості.
103. Життя для мене майже завжди пов'язано з напругою.
104. У школі мені було дуже важко виступати перед класом.
105. Люди проявляють по відношенні до мене стільки співчуття і симпатії, наскільки я заслуговую.

106. Я відмовляюся грати в деякі ігри, тому що це у мене погано виходить.
107. Мені здається, що я знаходжу друзів з такою ж легкістю, як і інші.
108. Мені неприємно, коли навколо мене є люди.
109. Як правило, мені не везе.
110. Мене легко збити з пантелику.
111. Деякі з членів моєї сім'ї скоювали вчинки, які мене лякали.
112. Іноді у мене бувають напади сміху або плачу, з якими я ніяк не можу впоратись.
113. Мені важко приступити до виконання нового завдання або розпочати нову справу.
114. Якби люди не були налаштовані проти мене, я досягнув би у житті набагато більшого.
115. Мені здається, що мене ніхто не розуміє
116. Серед моїх знайомих є люди, які мені не подобаються.
117. Я легко втрачаю терпіння з людьми.
118. Часто у новій обстановці я переживаю почуття тривоги.
119. Часто мені хочеться померти.
120. Іноді я такий збуджений, що мені важко заснути.
121. Часто я переходжу на іншу сторону вулиці, щоб уникнути зустрічі з тим, кого я побачив.
122. Бувало, що я кидав почату справу, оскільки боявся, що я не справлюся з нею
123. Майже щодня трапляється що-небудь, що лякає мене.
124. Навіть серед людей я зазвичай відчуваю себе самотнім.
125. Я переконаний, що існує лише одне єдине правильне розуміння значення життя.
126. В гостях я частіше сиджу де-небудь осторонь або розмовляю з ким-небудь одним, ніж беру участь у загальних розвагах.
127. Мені часто кажуть, що я запальний.
128. Буває, що я з ким-небудь пліткую.
129. Часто мені неприємно, коли я намагаюся застерегти кого-небудь від помилок, а мене розуміють невірно.
130. Я часто звертаюся до людей за порадою.
131. Часто, навіть тоді, коли усе для мене складається добре, я відчуваю що мені усе байдуже.
132. Мене досить важко вивести з себе.
133. Коли я намагаюся вказати людям на їх помилки або допомогти вони часто розуміють мене неправильно.
134. Зазвичай я спокійний, і мене нелегко вивести з душевної рівноваги.
135. Я заслуговую суворого покарання за свою провину.
136. Мені притаманно так сильно переживати свої розчарування, що я не можу примусити себе не думати про них.

137. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
138. Бувало, що під час обговорення деяких питань я, особливо не замислюючись, погоджувався з думкою інших.
139. Мене дуже турбують різні нещастя.
140. Мої переконання і погляди непохитні.
141. Я вважаю, що можна не порушуючи закон спробувати знайти в ньому лазівку.
142. Є люди, які мені настільки неприємні, що я в глибині душі радію, коли вони одержують прочухан за що-небудь.
143. У мене бували періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
144. Я відвідую різні суспільні заходи, тому що це дозволяє бути мені серед людей.
145. Можна пробачити людям порушення тих правил, які вони вважають нерозсудливими.
146. У мене є погані звички, які є настільки сильними, що боротися з ними просто марно.
147. Я охоче знайомлюся з новими людьми.
148. Буває, що непристойний жарт у мене викликає сміх.
149. Якщо справа йде у мене погано, то мені відразу хочеться все кинути.
150. Я вважаю за краще діяти відповідно до власних планів, а не слідувати вказівкам інших.
151. Мені подобається, коли оточуючі знають мою точку зору.
152. Якщо я поганої думки про людину або навіть зневажаю її, я мало прагну приховати це від неї.
153. Я людина нервова і легко збудлива.
154. Все у мене виходить погано, не так як треба.
155. Майбутнє здається мені безнадійним.
156. Люди досить легко можуть змінити мою думку, навіть якщо до цього вона здавалася мені остаточною.
157. Кілька разів на тиждень у мене буває таке відчуття, що повинно трапитися щось жахливе.
158. Значну частину часу я відчуваю себе втомленим.
159. Я люблю бути на вечірках і просто в компаніях.
160. Я прагну ухилитися від конфліктів і скрутних ситуацій.
161. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.
162. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про любов. 163. Якщо я захочу зробити щось, але оточуючі вважають, що цього робити не варто, я можу легко відмовитися від своїх намірів.
164. Безглуздо засуджувати людей, які прагнуть урвати від життя все, що можуть. 165. Мені байдуже, що про мене думають інші.

166. Я абсолютно не пристосований до військової служби і це мене дуже лякає. 167. Я переконаний, що чоловіки повинні служити у Збройних Силах тільки за власним бажанням.
168. Останнім часом у мене все частіше і частіше трапляються “промахи” і невдачі по службі.
169. Найбільші труднощі для мене під час служби – це необхідність підкорятися командирам і начальникам.
170. Тим правилам, які, на мій погляд, несправедливі, я завжди прагну протидіяти. 171. Мені хотілося б випробувати себе серйозною і небезпечною справою.
172. Мене довго не залишає відчуття образи, заподіяне товаришами.
173. Жити за військовим розпорядком для мене просто нестерпно.
174. Я сумніваюся, що зможу зі своїм здоров’ям витримати всі навантаження військової служби.
175. Я заздрю тим, хто зміг ухилитися від військової служби.
176. Я відчуваю все більше і більше розчарувань по відношенню до моєї військової спеціальності.
177. Я часто розгублююся у складних і небезпечних ситуаціях.
178. Мені хотілося б служити у ДШВ або частинах спеціального призначення. 179. Із службою у мене нічого не виходить (не “клеїться”). Часто думаю: “не моя це справа”.
180. Коли мною хтось командує, це викликає у мене відчуття протесту.
181. Мені завжди було важко пристосовуватися до нового колективу.
182. Під час подальшої служби я був би не проти послужити там, де небезпечно і де ведуться бойові дії.
183. Присяга на вірність Вітчизні у сучасних умовах втратила свою актуальність. 184. Мені завжди було нелегко пристосовуватися до нових умов життя.
185. У складних ситуаціях я не можу швидко приймати правильні рішення.
186. Я впевнений, що в майбутньому не стану укладати або продовжувати контракт на продовження військової служби.
187. У мене бувають періоди похмурої дратівливості, під час яких я “зриваю злість” на оточуючих.
188. Я насилу витримую фізичні навантаження, пов’язані з моєю професійною діяльністю.
189. Я достатньо спокійно ставлюся до необхідності брати участь в тривалих і небезпечних відрядженнях.
190. Навряд чи я схочу присвятити все своє життя військовій професії (продовжити контракт, залишитися на службу за контрактом, вступити до військового навчального закладу).
191. “За компанію” з товаришами я можу прийняти неабияку кількість алкоголю (перевищити свою звичайну “норму”).

192. У компаніях, де я часто буваю, друзі іноді палять “травичку”. Я їх за це не засуджую.
193. Останнім часом, щоб не “зірватися”, я був вимушений приймати заспокійливі ліки.
194. Мої батьки (родичі) часто виказували побоювання у зв’язку з моїми випивками.
195. Немає нічого поганого, коли люди намагаються випробувати на собі незвичайні стани, приймаючи деякі речовини.
196. У стані агресії я здатний багато на що.
197. Я “крутий” і жорстокий з оточуючими.
198. Якщо хтось заподіяв мені зло, я вважаю зобов’язаним відплатити йому тим же (“око за око, зуб за зуб”).
199. Можна погодитися з тим, що я не дуже схильний виконувати багато наказів, вважаючи їх безрозсудними.
200. Я думаю, що будь-яке положення законів і військових статутів можна тлумачити дwoяко.

Методика діагностики самооцінки психічних станів(адаптований варіант методики Г.Айзенка)

Інструкція обстежуваним: Оцініть надані твердження, виходячи із того в якому ступені вони відображують Ваш стан, привласніть їм відповідні бали : - стан «дуже мені підходить» - 2 бали; - стан «не дуже мені підходить» - 1 бал; - стан «зовсім мені не підходить» - 0 балів.

1. Не відчуваю в собі впевненості.
2. Часто червонію із-за дрібниць.
3. Мій сон тривожний
4. Легко впадаю у відчай
5. Хвилююсь про неприємності, які ще не стались, а тільки існують у моїй уяві
6. Мене лякають конфлікти
7. Люблю копирсатись в своїх недоліках
8. Мене легко переконати
9. Я вразливий
10. Я з важкістю виношу очікування
11. Часто мені здаються безвихідними положення, з яких можна знайти вихід
12. Неприємності мене сильно засмучують, я «падаю духом»
13. При великих неприємностях я схильний без достатнього підґрунтя обвинувачувати себе
14. Нещастя та невдачі нічому мене не вчать
15. Я часто відмовляюсь від боротьби, вважаючи її безрезультатною
16. Я нерідко відчуваю себе беззахисним
17. Інколи у мене буває стан відчаю
18. Відчуваю розгубленість перед труднощами
19. У важкі хвилини життя інколи поведжусь як дитина, хочу, щоб мене пожаліли
20. Вважаю недоліки свого характеру невиправними
21. Лишаю за собою останнє слово
22. Нерідко перериваю свого співрозмовника під час бесіди
23. Мене легко розсердити
24. Люблю робити зауваження
25. Хочу бути авторитетом для оточуючих
26. Не задовольняюсь меншим, хочу як можна більше
27. Коли розгніваюсь, погано себе стримую

28. Надаю перевагу тому щоб керувати, ніж підкорюватися
29. У мене різка грубувата жестикуляція
30. Я мстивий
31. Мені складно змінювати звички
32. Нелегко переключаю увагу
33. Дуже насторожено відношусь до всього нового
34. Мене важко переконати
35. Нерідко у мене із голови не виходять думки, від яких потрібно звільнитися
36. Не легко зближуюсь з людьми
37. Мене засмучують навіть незначні порушення плану
38. Я з небажанням іду на ризик
39. Нерідко я проявляю упертість
40. Гостро переживаю відхилення від прийнятого мною та звичного режиму

Потім необхідно підрахуйте суму балів за кожну з 4- х груп питань:

- 1.) 1 -10 питання – тривожність;
- 2.) 11 -20 питання – фрустрованість;
- 3.) 21 - 30 питання – агресивність;
- 4.) 31-40 питання – ригідність.

Інтерпретуються дані результати наступним чином:

1. Тривожність. 0 – 7 балів – низький рівень тривожності; 8 – 14 балів – середній, допустимий рівень тривожності; 15 – 20 балів – високий рівень тривожності.
2. Фрустрованість. 0 – 7 балів – високий рівень самооцінки; 8 – 14 балів – середній рівень, фрустрованість має місце; 15 – 20 балів – занижена самооцінка, невпевненість в собі, зневіреність у власні сили, як результат - схильність до розвитку негативних психічних станів, перевтомлення. Тенденція до запобігання труднощів, невдач, стресів і нерідко до зниження працездатності.
3. Агресивність. 0 – 7 балів – низький рівень, спокій, витримка; 8 – 14 балів – середній, рівень; 15 – 20 балів – високий рівень агресивності, нестриманість, схильність до створення проблемних ситуацій та конфліктів, як результат - тенденція до зниження працездатності, розвитку перевтоми.
4. Ригідність 0 – 7 балів – ригідність відсутня, властиві легкість та гнучкість в поведінкових реакціях і прийнятті рішень; 8 – 14 балів – середній рівень; 15 – 20 балів – сильно виражена ригідність. Існують протипоказання до зміни діяльності, та місця роботи (проходження служби), вище вказані зміни можуть знижувати самопочуття та ускладнювати процес спілкування.

Дослідження типу темпераменту (опитувальник Г.Айзенка ЕРІ)

Інструкція обстежуваним: Вам пропонується відповісти на 57 запитань. Уважно читайте ці запитання, на бланку проставляйте Вашу відповідь, яка може бути: «Так»(позначте «+») або «Ні»(позначте «-»). Намагайтесь уявити типову ситуацію, яка впливає із змісту запитання, та давайте першу відповідь без довгих і особливих роздумів. Пам'ятайте, що тут немає «поганих» і «хороших» відповідей. Свою відповідь на запитання запишіть у бланк відповідей залежно від номера. Відповісти необхідно на всі запитання, будьте відверті.

Опитувальник

1. Чи часто у Вас проявляється потяг до нових вражень, до того, щоб розважитися, пережити сильні відчуття?
2. Чи часто Ви відчуваєте потребу в друзях, які можуть Вас зрозуміти, підбадьорити, поспівчувати?
3. Чи вважаєте Ви себе безтурботною людиною?
4. Чи дуже важко Вам відмовитися від своїх намірів?
5. Ви обмірковуєте свої справи не поспішаючи і вважаєте що краще почекати, перед тим як діяти?
6. Чи завжди Ви дотримуєтеся своїх обіцянок, навіть якщо це Вам не вигідно?
7. Чи часто у Вас спостерігаються спади та підйоминастрою?
8. Як правило, Ви дієте та говорите без тривалого обмірковування?
9. Чи бувають випадки, коли у Вас виникають почуття, що Ви нещасні, без вагомої на це причини?
10. Чи відповідає дійсності той факт, що насправді Ви б зробили все, що завгодно?
11. Чи ніяковіте Ви, коли хочете познайомитися з людиною протилежної статі, якій Ви симпатизуєте?
12. Чи буває таке, що розгнівавшись, Ви втрачаєте самоконтроль?
13. Чи часто Ви вдаєтесь до дії, під впливом хвилинного настрою?
14. Чи часто Ви буваєте стурбовані тим, що зробили або сказали щось таке, чого не слід було робити?
15. Як правило, Ви віддаєте перевагу читанню книг над зустрічами з людьми?
16. Чи легко Вас образити?
17. Чи любите Ви часто бувати в компаніях?
18. Чи бувають у Вас такі думки, якими Вам не хотілось би ділитися з іншими людьми?

19. Чи насправді Ви інколи до такої міри енергійні, що все «горить» у руках, а іноді зовсім кволі?
20. Чи прагнете Ви обмежити коло своїх знайомств невеликою кількістю самих близьких друзів?
21. Чи багато часу Ви проводите в мріях?
22. Коли на Вас кричать, Ви відповідаєте тим же?
23. Вас часто турбує почуття провини?
24. Чи всі Ваші звички добрі та бажані?
25. Чи здатні Ви дати волю своїм почуттям і щосили розважитися в компанії?
26. Чи можна сказати, що нерви у Вас часто бувають напружені до краю?
27. Чи вважають Вас жвавою і веселою людиною?
28. Після того як справу вже зроблено, чи часто Ви повертаєтеся до неї подумки, гадаючи, що могли зробити її краще?
29. Чи правильно те, що Ви, перебуваючи серед людей, як правило, мовчазні та стримані?
30. Чи буває так, що Ви передаєте чутки?
31. Чи буває так, що Вам не спиться через те, що в голову лізуть всілякі думки?
32. Чи правда те, що Ви при потребі про щось дізнатися, віддасте перевагу книзі перед запитуванням в інших людей?
33. Чи буває у Вас сильне серцебиття?
34. Чи подобається Вам робота, яка вимагає напруженої уваги?
35. Чи бувають у Вас напади тремтіння?
36. Чи правильно те, що Ви завжди говорите про своїх знайомих тільки хороше, навіть тоді, коли впевнені, що вони не дізнаються про це?
37. Чи насправді Вам неприємно бувати в компанії, в якій постійно кепкують один з одного?
38. Чи правда, що Ви дратівливі?
39. Чи подобається Вам робота, яка потребує швидкої дії?
40. Чи справді Вам не дають спокою думки про ті неприємності та «жахи», які могли б трапитися, незважаючи на те, що все закінчилося благополучно?
41. Чи дійсно Ви неспішні в рухах?
42. Чи Ви хоча б колись запізнювалися на побачення або на роботу?
43. Чи часто Вам сняться жахіття?
44. Чи правда, що Ви так любите поговорити, що не пропускаєте будь-якої нагоди поспілкуватися з незнайомою людиною?
45. Чи турбують Вас якісь болі?
46. Чи дуже б Ви засмутилися, коли б тривалий час не змогли бачитися зі своїми друзями?

47. Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?
48. Чи є серед Ваших знайомих такі, які Вам відверто не подобаються?
49. Чи могли б Ви сказати, що Ви впевнена в собі людина?
50. Чи легко Вас зачіпає критика ваших недоліків або недоліків Вашої роботи?
51. Ви вважаєте, що важко одержати задоволення від заходів, в яких бере участь багато людей?
52. Чи турбує Вас відчуття, що Ви чимось гірші за інших?
53. Ви б змогли легко внести пожвавлення в нудьгуючу компанію?
54. Чи буває, що Ви говорите про речі, на яких не розумієтеся?
55. Чи піклуєтеся Ви про своє здоров'я?
56. Ви любите пожартувати з інших?
57. Чи мучить Вас безсоння?

Індекс відвертості: «Так»(+): 6;24;36. «Ні»(-): 12;18;30;42;48;54.

Екстраверсія – інтроверсія: «Так»(+): 1;3;8;10;13;17;22;25;27;39;44;46;49;53;56. «Ні»(-): 5;15;20;29;32;34;37;41;51.

Невротизм: «Так»(+): 2;4;7;9;11;14;16;19;21;23;26;28;31;33;35;38;40;43;45;47;50;52;55;57.

Починати інтерпретацію результатів необхідно з підрахунку балів за індексом відвертості. Результати доцільно аналізувати лише в тому разі, коли вони були достатньо правдивими. Величина індексу відвертості не повинна перевищувати 4 бали. Якщо результат перевищує 4 бали, це свідчить про те, що досліджуваний був недостатньо відвертим та правдивим. Для визначення типу темпераменту необхідно при співпаданні з ключем нараховується один бал та інтерпретується по таблиці.

ТЕСТ - ОПИТУВАЛЬНИК ШМІШЕКА (АКЦЕНТУАЦІЯ)

Інструкція: “Вам пропонується відповісти на 88 запитань, що стосуються різних сторін Вашої особистості. Поруч з номером питання ставте знак “+” (так), якщо згодні, чи “-” (ні), якщо незгодні, відповідайте швидко, довго не замислюйтесь”.

Текст опитувальника

1. Чи є Ваш настрій у загальному веселим і безтурботним?
2. Чи важко Ви сприймаєте образи?
3. Чи були з Вами випадки, коли Ви раптово плакали?
4. Чи завжди Ви вважаєте себе правим у тій справі, що робите, і Ви не заспокоїтеся, доки не переконаєтеся в цьому?
5. Чи вважаєте Ви себе зараз більш сміливим, ніж у дитячому віці?
6. Чи може Ваш настрій змінюватися від великої радості до глибокого суму?
7. Чи знаходитеся Ви в компанії в центрі уваги?
8. Чи бувають у Вас дні, коли ви без достатніх основ знаходитеся в похмурому і дратівливому настрої і ні з ким не хочете розмовляти?
9. Ви серйозна людина?
10. Чи можете Ви сильно надихнутися?
11. Чи заповзятливі Ви?
12. Чи швидко Ви забуваєте, якщо вас хто-небудь скривдить?
13. Чи м'якосердечна Ви людина?
14. Чи намагаєтесь Ви перевірити після того, як опустили лист у поштову скриньку, чи не залишився він висіти в прорізі?
15. Чи завжди Ви намагаєтесь бути сумлінним у роботі?
16. Чи боялись Ви в дитинстві грози чи собак?
17. Чи вважаєте Ви інших людей недостатньо вимогливими один до одного?
18. Чи сильно залежить Ваш настрій від життєвих подій і хвилювань?
19. Чи завжди Ви відверті зі своїми знайомими?
20. Чи часто Ваш настрій буває пригніченим?
21. Чи був у Вас раніше істеричний припадок чи виснаження нервової системи?
22. Чи буває у Вас стан сильного внутрішнього занепокоєння чи прагнення до чогось?
23. Чи важко Вам тривалий час просидіти на стільці?
24. Чи боретесь Ви за свої інтереси, якщо хтось поводить з Вами несправедливо?
25. Змогли б Ви вбити людину?

26. Чи заважає Вам криво повішена гардина чи нерівно настелена скатертина, настільки сильно, що Вам хочеться негайно усунути ці недоліки?
27. Чи боялись Ви в дитинстві залишатись одні в квартирі?
28. Чи часто у Вас без причини змінюється настрій?
29. Чи завжди Ви старанно відноситеся до своєї діяльності?
30. Чи швидко Ви можете розгніватись?
31. Чи можете Ви бути безглуздо веселим?
32. Чи можете Ви іноді цілком перейнятися почуттям радості?
33. Чи підходите Ви для проведення з Вами розважальних заходів?
34. Чи висловлюєте Ви звичайно людям свої відверті думки з того чи іншого питання?
35. Чи впливає на Вас вигляд крові?
36. Чи охоче ви займаєтесь діяльністю, яка пов'язана з великою відповідальністю?
37. Чи схильні Ви заступитись за людину, з якою повелись несправедливо?
38. Чи важко Вам входити в темний підвал?
39. Чи виконуєте Ви кропітку чорну роботу так жеповільно і ретельно, як і улюблену Вами справу?
40. Ви товариська людина?
41. Чи охоче Ви декламували в школі вірші?
42. Чи тікали Ви дитиною з дому?
43. Чи важко Ви сприймаєте життя?
44. Чи бували у Вас конфлікти і неприємності, які так вимотували Вам нерви, що Ви не виходили на роботу?
45. Чи можна сказати, що Ви при невдачах не втрачаєте почуття гумору?
46. Чи зробите Ви першим крок до примирення, якщо Вас хтось образить?
47. Чи любите Ви тварин?
48. Чи підете Ви з роботи чи з будинку, якщо у Вас там щось не в порядку?
49. Чи мучать Вас невизначені думки, що з Вами чи з Вашими родичами трапиться яке-небудь нещастя?
50. Чи вважаєте Ви, що настрої залежить від погоди?
51. Чи важко Вам виступити на сцені перед великою кількістю глядачів?
52. Чи можете Ви вийти із себе і дати волю рукам, якщо Вас хтось навмисно грубо образить?
53. Чи багато Ви спілкуєтесь?
54. Якщо Ви будете чим-небудь розчаровані, то впадете в розпач?
55. Чи подобається Вам робота організаторського характеру?

56. Чи завзято Ви прагнете до своєї мети, навіть якщо на шляху зустрічається багато перешкод?
57. Чи може Вас так захопити кінофільм, що сльози виступлять на очах?
58. Чи важко Вам буде заснути, якщо Ви цілий день міркували над своїм майбутнім чи якоюнебудь проблемою?
59. Чи доводилось Вам у шкільні роки користуватися підказками, або списувати у товаришів домашнє завдання?
60. Чи важко Вам піти вночі на цвинтар?
61. Чи стежите Ви з великою увагою, щоб кожна річ у будинку лежала на своєму місці?
62. Чи приходилось Вам лягти спати в гарному настрої, а прокинутися в поганому і декілька годин залишатися в ньому?
63. Чи можете Ви з легкістю пристосуватися до нової ситуації?
64. Чи часто у Вас буває головний біль?
65. Чи часто Ви смієтесь?
66. Чи можете Ви бути привітними з людьми, не відкриваючи свого дійсного ставлення до них?
67. Чи можна Вас назвати веселою і жвавою людиною?
68. Чи сильно Ви страждаєте від несправедливості?
69. Чи можна сказати, що Ви дуже любите природу?
70. Чи є у Вас звичка перевіряти перед сном, або перед тим, як піти, чи виключені газ і світло, чи закриті двері?
71. Чи полохливі Ви?
72. Чи буває, що Ви відчуваєте себе на “сьомому небі”, хоча об’єктивних причин для цього немає?
73. Чи охоче Ви у юнацтві брали участь в гуртках художньої самодіяльності, у театральному гуртку?
74. Чи тягне Вас іноді дивитись в далечінь?
75. Чи дивитесь Ви на майбутнє песимістично?
76. Чи може Ваш настрій змінитися від найвищої радості до глибокої туги за короткий період часу?
77. Чи легко піднімається ваш настрій у дружній компанії?
78. Чи гніваєтесь Ви тривалий час?
79. Чи сильно Ви переживаєте, якщо горе трапилось в іншої людини?
80. Чи була у Вас у школі звичка переписувати аркуш у зошиті, якщо Ви його чимось забруднили?
81. Чи можна сказати, що Ви більше недовірливі й обережні, ніж довірливі?
82. Чи часто Ви бачите страшні сни?

83. Чи виникала у Вас думка проти волі кинути з вікна, під потяг, що наближається?
84. Чи стаєте Ви радісним у веселому оточенні?
85. Чи легко Ви можете відволіктись від обтяжних питань і не думати про них?
86. Чи важко Вам стримати себе, якщо Ви розлютитесь?
87. Чи подобається Вам більше мовчати (так), чи говорити (ні)?
88. Могли б Ви, якщо довелось, брати участь у театральній виставі, з повним перевтіленням ввійти в роль і забути про себе?

Тренінгова програма

№	План заняття	Обладнання	Тривалість
1	Заняття 1. Вправа «Самопрезентація» Вправа «Атоми і молекули» Вправа «Дзеркало» Підведення підсумків	Фліп-чарт, м'яч, олівці, аркуш А-4	10 хв. 15 хв. 10 хв. 5 хв.
2	Заняття 2. Вправа «Сурдопереклад» Вправа «Дерево» Інформаційне повідомлення Вправа «Незвичайний хор» Підведення підсумків	Аркуш А-4, олівці, маркери	10 хв. 10 хв. 10 хв. 5 хв. 5 хв.
3	Заняття 3. Вправа «Збери фразу» Притча «Кожен знаходить те, що шукає» Вправа «Я в променях сонця» Вправа «Чарівний базар» Підведення підсумків	М'яч, папірці з написаним текстов – відомі фрази і вирази, аркуш А-4, олівці	10 хв. 5 хв. 10 хв. 15 хв. 5 хв.
4	Заняття 4. Вправа «Мій друг сказав би про мене, що я...» Вправа «Мій дракон, мої недоліки» Вправа «Персоніфікація» Підведення підсумків	Аркуші паперу, кольорові олівці, клубок ниток	15 хв. 15 хв. 10 хв. 5 хв.
5	Заняття 5. Вправа «Що мені подобається в цій людині» Притча «Найважливіші речі» Вправа «Їстівне-неїстівне» Вправа «Аукціон» Підведення підсумків	Роздруковані монетки, м'яч, олівці	10 хв. 5 хв. 10 хв. 15 хв. 5 хв.

6	Заняття 6. Інформаційне повідомлення «Агресія. Агресивність» Вправа «Асоціації» Вправа «Символічне зображення емоцій» Вправа «Скарбничка порад» Підведення підсумків	Кольоровий папір, фломастери, картки із завданнями, аркуш А-4	5 хв. 10 хв. 15 хв. 15 хв. 5 хв.
7	Заняття 7. Притча «Про змію» Вправа «Крила впевненості» Вправа «Яким я себе бачу, яким я буду в майбутньому» Вправа «Якщо сталося б то...., то я б зробив...» Підведення підсумків	Листочки, кольорові олівці, маркери, стікери, смайлики	5 хв. 10 хв. 15 хв. 15 хв. 5 хв.
8	Заняття 8. Вправа «Лист» Вправа «Маска» Руханка «Австралійський дощ» Вправа «Сильні сторони» Підведення підсумків	Аркуші А-4, кольорові олівці, м'яч	15 хв. 10 хв. 5 хв. 15 хв. 5 хв.
9	Заняття 9. Вправа «Пошук реальної надії» Інформаційне повідомлення Вправа «Автопілот» Вправа «Клубок» Підведення підсумків	Аркуші, ручки, клубок ниток	15 хв. 5 хв. 10 хв. 10 хв. 5 хв.
10	Заняття 10. Вправа «Ланцюжок, який об'єднує людей» Вправа «Жестові етюди» Притча «Про Пекло та Рай» Вправа «Подарунок» Підведення підсумків	Клубок ниток, кольорові олівці, папір, аркуші А-4	15 хв. 10 хв. 5 хв. 15 хв. 5 хв.