

**МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ  
ПЕНІТЕНЦІАРНА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ**

**Кафедра психології**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА  
ОПТИМІЗМ ЯК ЧИННИК АДАПТАЦІЇ УВ'ЯЗНЕНИХ ДО УМОВ  
ІЗОЛЯЦІЇ**

Виконав:

Здобувач другого (магістерського)  
рівня вищої освіти за спеціальністю  
053 Психологія

\_\_\_\_\_Данілушкін Євген Юрійович  
(підпис)

Науковий керівник:

професор кафедри психології  
доктор психологічних наук, професор,

\_\_\_\_\_Данильченко Тетяна Вікторівна  
(підпис)

Оцінка:

Національна шкала \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_\_ Оцінка ECTS \_\_\_\_

Робота допущена до захисту в ЕК  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року, протокол № \_\_\_\_\_  
засідання кафедри психології

## АНОТАЦІЯ

**Данілушкін Євген Юрійович «Оптимізм як чинник адаптації ув'язнених до умов ізоляції». – Кваліфікаційна робота магістра на здобуття ступеня вищої освіти магістра за спеціальністю 053 Психологія (галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки). – Пенітенціарна академія України, Чернігів, 2025.**

Кваліфікаційна робота присвячена вивченню ролі оптимізму як чинника, що впливає на адаптацію ув'язнених до умов ізоляції. Тема є надзвичайно актуальною у контексті психологічних проблем, з якими стикаються особи, що перебувають у місцях позбавлення волі, де відчутна постійна напруга, стресові ситуації та обмеження свободи. Розуміння механізмів, що сприяють психологічній стійкості та адаптації в таких умовах, є важливим для підвищення ефективності реабілітаційних програм.

У роботі розглядаються теоретичні аспекти оптимізму, його визначення, структура та вплив на емоційну стійкість особистості. Окрему увагу приділено механізмам підтримки психологічного благополуччя в умовах ізоляції, зокрема через розвиток позитивного мислення, підвищення самооцінки та зниження рівня стресу. Вивчено значення оптимістичних установок як факторів, що допомагають ув'язненим адаптуватися до змін у їхньому житті, зберігати психічне здоров'я та формувати стійкість до умов обмеження свободи.

Емпіричне дослідження підтвердило, що високий рівень оптимізму у ув'язнених позитивно впливає на їхню адаптацію до умов ізоляції, сприяє зниженню депресивних симптомів та підвищенню внутрішньої мотивації. Результати також демонструють ефективність програм, спрямованих на розвиток оптимізму через когнітивно-поведінкові техніки, групову підтримку та психоосвітні заходи.

У роботі запропоновано практичні рекомендації щодо впровадження стратегій розвитку оптимізму у пенітенціарних установах, що можуть бути

корисними як для психологів, так і для самих ув'язнених, прагнучих зберегти психологічне благополуччя та адаптуватися до умов ізоляції.

**Ключові слова:** оптимізм, адаптація, ув'язнені, ізоляція, стресостійкість, психологічне благополуччя, когнітивно-поведінкові техніки, групова підтримка, психоосвітні програми.

**Список публікацій здобувача за темою роботи:**

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ АДАПТАЦІЇ УВ'ЯЗНЕНИХ ДО УМОВ ІЗОЛЯЦІЇ .....	8
1.1. Теоретичні аспекти проблеми адаптації.....	8
1.2. Психологічна характеристика адаптації засуджених.....	14
1.3. Оптимізм як стійка особистісна позиція .....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОПТИМІЗМУ ЯК ЧИННИКУ АДАПТАЦІЇ УВ'ЯЗНЕНИХ ДО УМОВ ІЗОЛЯЦІЇ .....	30
2.1. Вибірка та методика проведення емпіричного дослідження.....	30
2.2. Організація емпіричного дослідження .....	35
2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження .....	36
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ФОРМУВАННЯ В УВ'ЯЗНЕНИХ ОПТИМІЗМУ .....	56
3.1. Рекомендації щодо формування оптимізму в ув'язнених в умовах ізоляції.....	56
3.2. Психологічний тренінг щодо формування оптимізму в ув'язнених в умовах ізоляції.....	64
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	75
ДОДАТКИ.....	84

## ВСТУП

*Обґрунтування вибору теми дослідження.* Процес адаптації ув'язнених в установах виконання покарання є дуже індивідуальним, адже на нього впливають різні фактори та особистісні риси, в тому числі і оптимізм. Відповідно, розуміння того, як оптимізм впливає на психологічну стійкість ув'язнених, є надзвичайно важливим, особливо враховуючи існуючі умови ізоляції. Оптимізм в загальному розумінні може слугувати захисним фактором, допомагаючи людям підтримувати психологічне благополуччя і краще справлятися з травмами та негараздами в певних умовах.

Окрім цього, розуміння впливу оптимізму на процес адаптації може призвести до розробки нових рекомендацій та програм, які будуть сприяти не тільки кращій адаптації й формуванню оптимізму, але і в подальшому можуть мати позитивний вплив на повернення (реінтеграцію) таких засуджених до суспільства.

Разом із тим, незважаючи на кількість літератури про психологічні аспекти адаптації ув'язнених в умовах ізоляції та фактори життестійкості, все ще немає достатньої інформації щодо ролі оптимізму в контексті адаптації ув'язнених в установах виконання покарання (в ізоляції).

Так, під час пошуку релевантних досліджень на тему, які здійснювались українськими дослідниками, було встановлено, що переважна більшість стосується: 1) загальних психологічних аспектів адаптації ув'язнених; 2) розкриває вплив індивідуально-психологічних особливостей на адаптацію у виправних установах, відносно певної статі; 3) питань щодо адаптації ув'язнених в залежності від виду покарання та його термінів та ін.. Відповідно повною мірою не висвітлюється оптимізм, як чинник адаптації до умов ізоляції. При аналізі зарубіжних джерел встановлено, що наявні роботи, які: 1) містять загальні дослідження адаптації при екстремальних стресових факторах, в тому числі в ув'язненні; 2) вказують на те, як позитивні когнітивні рамки можуть сприяти адаптації та реабілітації ув'язнених у в'язницях максимального рівня безпеки; 3) розкривають вплив оптимізму при ізоляції, в тому числі

військовополонених; 4) підіймається питання міжнародного пенітенціарного регулювання та шкода від в'язниці, де частково розкривається формування оптимізму у в'язничних умовах та його потенційний вплив на адаптацію та ін.

Відповідно, можна сказати, що незважаючи на те, що з'являється все більше літератури, де висвітлюються психологічні наслідки ув'язнення та фактори, що впливають на адаптацію, конкретні дослідження, що фокусуються на оптимізмі як окремому чиннику адаптації ув'язнених до ізоляції, є нечисельними.

З огляду на проаналізовані дослідження, існує очевидна потреба в подальшому вивченні того, як оптимізм впливає на адаптацію ув'язнених до ізоляції та як сформувати необхідний рівень оптимізму, який дасть можливість долати проблеми при адаптації як до умов ізоляції, так і під час ресоціалізації.

Вище зазначене обґрунтовує вибір та актуальність обраної теми: «Оптимізм як чинник адаптації ув'язнених до умов ізоляції».

**Мета дослідження** є вивчення впливу оптимізму на адаптацію ув'язнених до умов ізоляції.

**Завдання** дослідження виявляються в:

- 1) виявленні теоретичних аспектів проблеми адаптації та з'ясування ролі оптимізму в цьому процесі;
- 2) здійснити емпіричне дослідження зв'язку рівня оптимізму та особливостей адаптації ув'язнених;
- 3) розробити психологічний тренінг щодо формування оптимізму в ув'язнених в умовах ізоляції.

**Об'єкт дослідження** – адаптація ув'язнених до умов ізоляції.

**Предмет дослідження** – оптимізм як чинник адаптації ув'язнених до умов ізоляції.

**Методи дослідження.** В роботі були використані такі методи: 1) теоретичні: аналіз, синтез, індукція, дедукція, порівняння, формалізація, абстрагування; 2) емпіричні: Тест на визначення життєвих орієнтацій (Life Orientation Test-Revised); Шкала реалістичного оптимізму; Методика

діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда. методики 3) методи обробки даних: описова статистика, кореляційний аналіз.

**Емпірична база дослідження:** Державна установа «Синельниківська виправна колонія №94» у селищі Шахтарське, Синельниківського району, Дніпропетровської області.

**Наукова новизна отриманих результатів:** полягає в розробці теоретичних і практичних підходів до вивчення ролі оптимізму як чинника адаптації ув'язнених до умов ізоляції. Для першого разу вітчизняне дослідження акцентує увагу на механізмах розвитку оптимістичного мислення серед осіб, що перебувають у місцях позбавлення волі, і на його впливі на адаптаційні процеси, психічне здоров'я та стійкість до стресових факторів.

Результати можуть бути використані для створення нових грантових ініціатив, орієнтованих на покращення психологічної реабілітації ув'язнених і розробку інноваційних підходів до пенітенціарної психології.

**Апробація матеріалів кваліфікаційної роботи магістра:**

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи магістра.** Кваліфікаційна робота магістра складається з анотації, вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (70 найменувань, із них 9 – іноземними мовами), 6 додатків на 10 сторінках. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 95 сторінок, із них основного тексту – 75 сторінок. Робота проілюстрована 5 таблицями та 6 рисунками.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ АДАПТАЦІЇ УВ'ЯЗНЕНИХ ДО УМОВ ІЗОЛЯЦІЇ

#### 1.1. Теоретичні аспекти проблеми адаптації

В першу чергу, слід проаналізувати визначення таких основних понять як «адаптація», «соціальна адаптація», «психологічна адаптація», а також звернути увагу на положення, що містяться в законодавстві та розкривають сутність цих понять, в тому числі з точки зору поняття «адаптація ув'язнених».

Варто зазначити, що визначення поняття адаптації являє собою складну філософсько-методологічну проблему. Це, зокрема, пов'язано насамперед з тим, що різні автори мають на увазі під цим поняттям різні аспекти змін суб'єкта адаптації та адаптогенної ситуації.

Так, термін «адаптація» був вперше введений в обіг у 1865 році німецьким фізіологом Г. Аубертом для позначення явища пристосування органів чуття до впливу зовнішніх подразників різної інтенсивності. Це визначення мало на меті описати фізіологічний процес, за якого організм або його частини підлаштовуються під змінені умови навколишнього середовища для забезпечення їх нормальної функції. Однак з часом термін «адаптація» набув більш широкого значення і став використовуватися в різних галузях науки, таких як психологія, соціологія, екологія, медицина та інші [17, с.135].

В психології адаптація розглядається як процес, за допомогою якого індивід пристосовується до змінюваних умов навколишнього середовища, зокрема соціальних і психологічних. Адаптація у цьому контексті передбачає здатність особистості пристосовуватися до стресових ситуацій, змін у соціальних ролях або психологічних вимогах середовища. Це означає, що адаптація не лише обмежується фізіологічними процесами, але й включає в себе когнітивні, емоційні та поведінкові механізми, що дозволяють людині ефективно взаємодіяти з оточенням [17, с.135].

З точки зору сучасної науки, поняття «адаптація» є надзвичайно багатограним і використовується в контексті різних дисциплін. Наприклад, у біології адаптація розглядається як процес еволюційного пристосування організмів до змінюваних умов навколишнього середовища, що забезпечує виживання виду. В соціології адаптація може включати процеси інтеграції індивідів у нові соціальні групи або культури, тоді як у психології адаптація пов'язана з особистісними та емоційними реакціями на стресори та труднощі, з якими стикається людина.

З огляду на це, деякі вчені вказували, що поняття «адаптація» відноситься до загальнонаукових понять, які виникають на межі різних наук або окремих галузей знань, і мають універсальний характер. Наприклад, у психології термін «адаптація» активно застосовується в дослідженнях, що стосуються стресу, кризових ситуацій, а також розвитку особистості в умовах змін і невизначеності. Це поняття є важливим для розуміння процесів пристосування індивідів до соціальних і психологічних умов, які постійно змінюються в суспільстві та природі.

Відтак, поняття «адаптація» можна розглядати як ключове для багатьох наук, оскільки воно відображає універсальну властивість живих організмів і соціальних систем – здатність до змін та пристосування до нових умов для збереження своєї стабільності і функціонування.

В подальшому, тлумачення цього поняття відбувалось з точки зору науки, в якій воно використовувалось. З огляду на це, деякі вчені вказували, що поняття «адаптація» відноситься до загальнонаукових понять, котрі виникають на рубежі відповідних наук чи окремих галузей знань [21, с. 190].

Якщо звернутися до різноманітних словників, то поняття «адаптація» розглядається переважно в широкому сенсі. Так до прикладу, в більшості словниках поняття «адаптація» визначається, як процес та результат ефективної взаємодії особистості із навколишнім середовищем, в результаті якого встановлюється відповідність між загальним рівнем найбільш актуальних на даний момент потреб особистості та наявним (перспективним) рівнем

задоволення даних потреб, що визначає безупинний розвиток особистості [18; 20].

Можна також зустріти і інші визначення у спеціалізованих словниках, де адаптація розглядається як процес пристосування організму (популяції або іншої біологічної системи) до умов існування, які змінились. Разом із тим вказується, що адаптація має місце в процесі еволюційного розвитку людини, в основі якої є сукупність морфофізіологічних змін, що спрямовані на збереження відносної постійності внутрішнього середовища [6, с. 3].

При цьому, узагальнюючи різноманітні визначення поняття, можна сказати, що поняття «адаптація» охоплює декілька значень, зокрема: 1) певний стан відносної рівноваги між організмом та середовищем; 2) процес, що виражається у пристосуванні до нестійких умов середовища; 3) відповідний результат процесу пристосування [21, с. 190].

Необхідно наголосити, що при наявності змін, які виникають в системі «людина – середовище», процес адаптації відбувається в усіх випадках та є безперервним. Відповідно, адаптація виступає однією з складових процесу соціалізації, який неминуче проходить кожен індивід в процесі життя [3, с. 10].

Крім того, поняття «адаптація» розглядають з точки зору біологічного та психологічного аспекту. Відповідно, біологічний аспект загальний для людини та тварин – включає пристосування організму до стійких та змінних умов зовнішнього середовища, фізичних умов, а також до змін в організмі. А психологічний аспект (адаптація психологічна) – пристосування людини як особистості, наявна сукупність властивостей індивіда (характеризують його стійкість) до існування в суспільстві відповідно до вимог цього суспільства та з власними потребами, мотивами та інтересами [1].

Окрім цього, психологічна наука під поняттям «психологічна адаптація» розуміє зміну, перебудову психології особистості (психіки індивіда), що відбувається під впливом об'єктивних чинників середовища. При цьому, за цього розуміння психологічна адаптація як процес виявляється у зміні форми або змісту психічних реакцій, які впливають і на зміну інформаційних,

енергетичних та динамічних характеристик внутрішніх чи зовнішніх подразників психіки [22, с.175].

Разом із тим, серед основних форм адаптації людини до змінних умов середовища окрім психологічної адаптації виділяють і соціальну.

Інтеграція особистості в наявну систему соціальних відносин на думку деяких науковців характеризує поняття «соціальна адаптація» [21, с. 190]. Інші ж визначають соціальну адаптацію пристосування людини, яке є активним, до умов соціального середовища, через засвоєння та прийняття норм та правил поведінки, цілей та цінностей, які прийняті у суспільстві [3, с. 10].

Деякі науковці поєднують ці дві форми адаптації, що утворює поняття «соціально-психологічна адаптація». Його визначають, як:

– багатогранне та складне явище, яке безпосередньо взаємопов'язане з індивідуально-психологічними властивостями людини та особливостями їх прояву у відповідних змінених умовах [12, с. 181];

– процес, під час якого відбувається активне пристосування психіки особистості до умов середовища (фізичного та соціального) за рахунок взаємодії особистості та соціального середовища [21, с. 190].

В свою чергу, з огляду на тему кваліфікаційної роботи, варто розглянути поняття «адаптація ув'язнених». Так, виходячи з тлумачень поняття «адаптація», можна сказати, що адаптація ув'язнених – це багатоаспектний процес, котрий передбачає складну взаємодію психологічних факторів особистості, соціальної динаміки та індивідуальних особливостей під час пристосування до змінених умов перебування, що зумовлені вчиненим кримінальним правопорушенням.

Зокрема, варто наголосити, що безпосередню ізоляцію за чинним Кримінальним кодексом України передбачено при покаранні у виді позбавлення волі (в тому числі довічне) та арешт. При цьому, виходячи з норм кримінального законодавства ізоляції засудженого передбачає поміщення такої особи на строк, що визначений судом та міститься у судовому рішенні (вирок), до кримінально-виконавчої установи закритого типу [8].

Відповідно, адаптація ув'язнених до умов ізоляції передбачає пристосування до чітко визначених правил та умов перебування в кримінально-виконавчій установі, яка відбувається за рахунок взаємодії психологічних факторів особистості, соціальної динаміки та індивідуальних особливостей.

Необхідно також зазначити, що теоретичні аспекти адаптації ув'язнених розглядають в різних напрямках, зокрема:

- 1) вплив демографічних характеристик ув'язнених на адаптацію до умов ізоляції [9; 12];
- 2) вплив соціальних зв'язків на процес адаптації [30];
- 3) психологічна адаптація до умов ізоляції з точки зору проблемної поведінки (зловживання певними речовинами до засудження та їх вплив на поведінку) [30];
- 4) соціальна адаптація після звільнення з установи виконання покарань [29];
- 5) вплив програм на адаптацію та ресоціалізацію колишніх засуджених [15; 26];
- 6) вивчення основних психологічних особливостей процесу адаптації засуджених в умовах ізоляції та ін.

Крім того, в контексті засуджених, в законодавстві наявне визначення поняття «соціальна адаптація», яке визначається законодавцем як процес засвоєння звільненими особами соціального досвіду, який формується з метою повернення їх до самостійного загальноприйнятого соціально-нормативного життя в суспільстві [13].

Однак психологія безпосередньо вивчає значно глибші матерії, ніж сформоване визначення в законодавстві, оскільки законодавець соціальну адаптацію розглядає виключно з точки зору повернення до суспільства, оминаючи адаптацію в установах виконання покарання.

Соціально-психологічна адаптація осіб, ув'язнених має певну специфіку, адже наявна ізоляція від суспільства впливає на особистість засудженого. Зокрема визначено, що ізоляція має психотравмуючий характер для

особистості. Це пов'язано з наявністю офіційного статусу засудженого, що в суспільстві має свої стигми та може формувати у засудженої особи відчуття меншовартості [21, с. 190].

Можна сказати, що адаптація ув'язнених охоплює психологічні, соціальні, культурні, правові, економічні зміни, які формуються в процесі відбування покарання та навіть після звільнення. При цьому, ці зміни підкреслюють необхідність комплексного підходу до проблеми адаптації ув'язнених. Є необхідність налагодження роботи між установами, соціальними службами, сім'єю та суспільством для успішної адаптації, як ув'язнених, так і тих, хто вже відбув покарання.

Таким чином, виходячи з вище зазначеного, можна сказати, що адаптація – це процес, за допомогою якого індивіди пристосовуються до нових умов середовища, змін у соціальному, культурному, правовому контексті. Теоретичні аспекти адаптації достатньо різноманітні, що зумовлено різними підходами. Так, адаптація розглядається з точки зору:

1) у біології та медицині поняття «адаптація» охоплює процеси, через які організми пристосовуються до постійних та змінних факторів навколишнього середовища. Ця адаптація переважно стосується фізіологічних і морфологічних змін, що відбуваються в організмі людини або тварини для забезпечення їх виживання і функціонування в різних умовах. Такий процес може включати розвиток стійкості до коливань температур, рівня вологості, тиску, нестачі або надлишку поживних речовин та інших екологічних факторів, що впливають на життєдіяльність організму;

2) психології, яка розглядає адаптацію як процес, пристосування, в якому важливим є індивідуальні-особистісні властивості індивіда, за допомогою яких він справляється зі змінами. Цікавим аспектом є безпосередній розвиток особистості та її реакції на відповідні зміни. Крім того, психологія аналізує адаптацію з точки зору змін у когнітивних процесах (тобто сприйняття, обробки, реакції);

3) соціології, що розглядає адаптацію з точки зору груп людей, які взаємодіють з новими соціальними нормами та культурними контекстами;

Окрім цього слід наголосити, що для дослідження проблеми адаптації використовуються різні методи, включаючи кількісні та якісні підходи, експерименти та спостереження. Це дає можливість виявити різноманітні фактори, які впливають на адаптацію.

Разом із тим, з огляду на тему кваліфікаційної роботи було надано визначення поняття «адаптація ув'язнених» та визначено, що теоретичні аспекти адаптації такої категорії осіб розглядаються з огляду на різні фактори, які впливають на адаптацію, а також розкривають загальні положення адаптації такої категорії осіб.

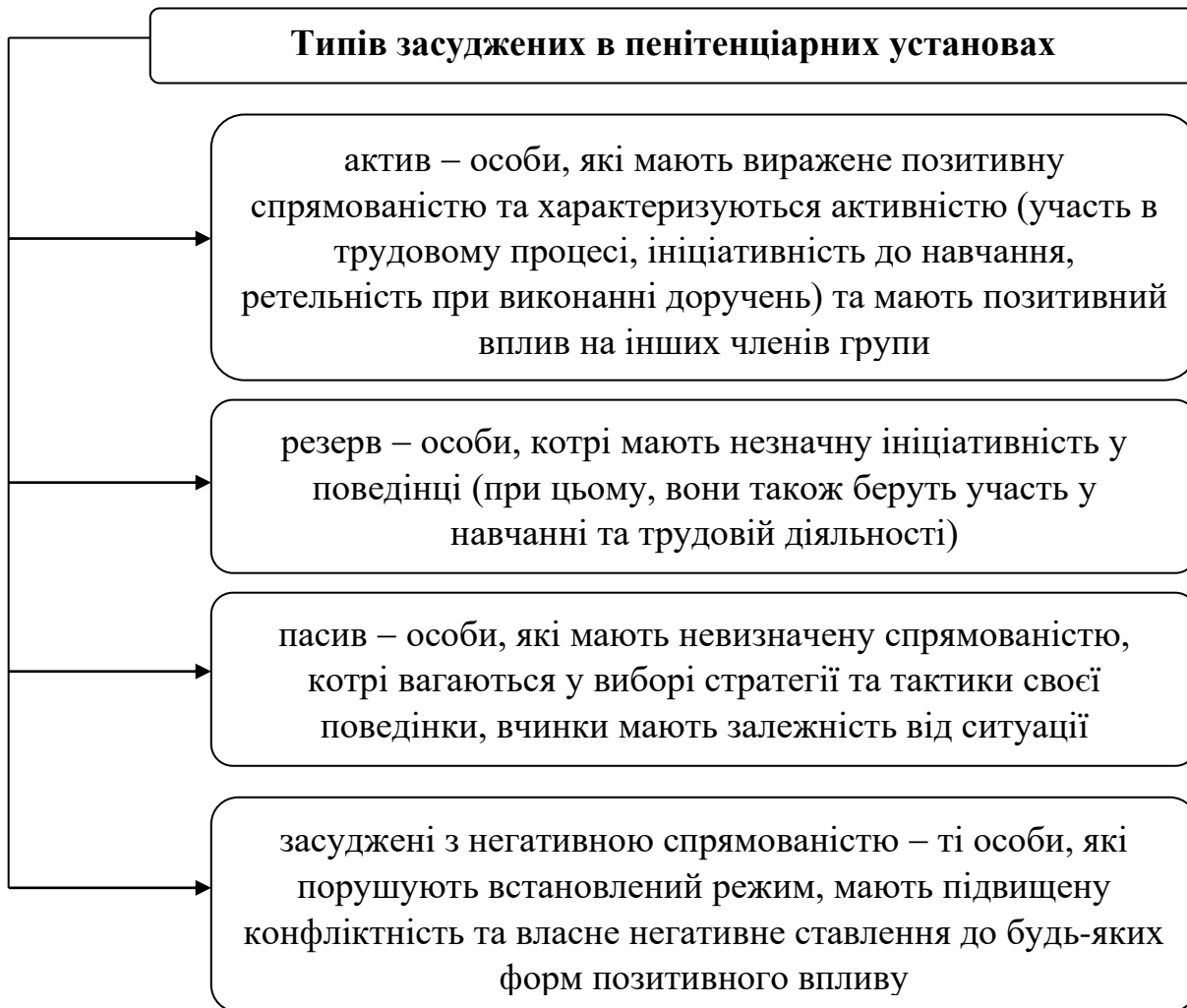
При цьому, проблема теоретичних основ адаптації виявляється у тому, що адаптація є складним та багатогранним процесом, який вимагає міждисциплінарного підходу для глибшого розуміння. В даній роботі будуть розглядатись теоретичні аспекти адаптації ув'язнених в умовах ізоляції з точки зору впливу оптимізму на цей процес, що безумовно може розширити наявні знання про адаптацію ув'язнених.

## **1.2. Психологічна характеристика адаптації засуджених**

Розглядаючи питання психологічної характеристик адаптації засуджених, варто зазначити, що засуджені – це особи, які в установленому законом порядку та відповідно до рішення суду, що набрало законної сили, визнані винними у вчиненні кримінального правопорушення [19, с. 148].

В свою чергу, поняття «ув'язненні» можна визначити, як особи, які в установленому законом порядку та відповідно до рішення суду, що набрало законної сили, визнані винними у вчиненні кримінального правопорушення та поміщені до установ виконання покарання, які передбачають обмеження свободи та ізоляцію таких осіб на визначений строк.

В традиційній пенітенціарній психології виділяють декілька типів засуджених (див. рис. 1.1).



**Рис. 1.1. Типи засуджених в пенітенціарних установах**

*Джерело: розроблено автором на основі [2]*

Відповідні типи засуджених формуються на основі власних особистісних характеристик, що безумовно впливає і на їх адаптацію до відповідних умов. Поряд із зазначеною типологією наявна також класифікація, яка поділяє типи особистості в залежності від рівня соціальної та психологічної адаптації в місцях позбавлення волі:

1. Збудливі – показують себе як сильну людину, що може ставити «на місця» інших та примушувати інших підкорятись такій особі. Їхня поведінка спрямована на порушення встановлених правил, вони конфліктують, прагнуть здобути авторитет.

2. Особи, які діють демонстративно, – постійно шукають зовнішню оцінку та намагаються справляти позитивне враження на оточуючих. Такі

особи переважно нахабні, зухвалі, не соромляться виставити себе на посміховисько. Незважаючи на зовнішній успіх, такі особи мають погану адаптованість, оскільки акцентуація особистісних властивостей поступово стає патологічною, з огляду на це руйнується особистість.

3. Пластичні особи – для них характерний високий рівень соціальної та психологічної адаптованості. Вони мають необхідну гнучкість, стриманість, вміють контролювати емоції. Переважно слідує за більшістю, уникають конфліктів, підтримують адміністрацію.

4. Домінантні – мають чіткі ознаки інтровертованості та чудово контролюють власну поведінку.

Аналізуючи психологічні характеристики адаптації засуджених, можна сказати, що в період адаптації засуджених більшість характеризується специфічними проявами емоційних станів, які виявляються в: 1) підозрливості; 2) недовірливості; 3) дратівливості; 4) тривожності; 5) агресивності; 6) збудливості; 7) пригніченості; 8) почутті власної неповноцінності тощо. Варто наголосити, що ці емоційні стани не обов'язково виступають в комплексі, вони можуть мати місце як в сукупності, так і окремо [2].

Разом із тим, зазначені емоційні стани спричинені такими детермінантами: 1) наявність ізоляції від суспільства та поміщення у замкнене середовище; 2) чіткий та встановлений графік життя, з відповідними жорсткими санкціями у разі порушення правил та норм; 3) наявність обмеження у задоволенні потреб, проявляється у включенні у відповідну групу осіб по статті.

Прояв невдоволення та ворожість засуджених може посилюватись і через те, що конфлікти, які виникають між засудженими, практично неможливо врегулювати, а можливість змінити оточення відсутня, що може спонукати в подальшому до вчинення кримінальних правопорушень вже в межах відповідної установи. Оскільки відповідна занепокоєність та підозрливість набувають хронічного характеру, вона може супроводжуватись бурхливою агресією (за рахунок внутрішньої напруги).

Окрім цього психіка засуджених характеризується певною загальною динамікою (зміни у психічному стані особи від початку до звільнення). Під час адаптації засуджених виділяють шість основних етапів, які характеризують психологічні особливості у відповідний період.

Перший етап починається з моменту затримання, коли у затриманій особі домінує страх перед майбутнім покаранням. Це початковий етап стресу, коли виникає невизначеність щодо термінів покарання, виду покарання, а також щодо умов утримання в установах попереднього тримання. У цей період особа перебуває в постійному стресі через відсутність чіткої інформації та страх перед майбутнім. Психологічна реакція на ці стресори може проявлятися у вигляді тривоги, депресії та психоемоційної напруги.

Другий етап настає після оголошення вироку та набрання ним законної сили. На цьому етапі засуджений може відчувати певну заспокоєність, оскільки вирок став остаточним і стало зрозуміло, що зміни в ситуації не відбудуться. Однак така стабільність може бути тимчасовою, адже в результаті психоемоційного виснаження може виникати апатія або навіть депресивні стани. Засуджений може переживати внутрішню порожнечу через усвідомлення своїх обмежених можливостей і відсутність перспектив на майбутнє.

Третій етап розпочинається після прибуття до установи виконання покарання, де засуджений повністю стикається з реальністю нових умов життя. Це період гострої адаптації до фізичних, соціальних і психологічних обмежень, які пов'язані з перебуванням у виправному закладі. Тут особливо важко переживаються обмеження свободи, неможливість задовольнити базові потреби в автономії та приватності. Зміна звичних стереотипів поведінки стає важким завданням, оскільки кожен день ув'язнений мусить пристосовуватися до нових правил і обмежень. Це може викликати почуття безнадійності, гніву або внутрішнього протесту.

Четвертий етап починається через три до семи місяців перебування в установі. На цьому етапі відбувається перехід від початкової стадії шоку до певної стабілізації психічного стану. З'являються нові інтереси та соціальні

зв'язки, наприклад, формуються колективи або групи за інтересами, відновлюються зв'язки з родиною через побачення або листування. Ці елементи соціальної підтримки можуть викликати позитивні емоції та підвищити рівень психічної активності, хоч іноді ці переживання можуть бути супроводжуватись і негативними емоціями, такими як заздрість чи розчарування через обмежені можливості для розвитку. У цей час відбувається більш активне формування соціальних і психологічних адаптаційних механізмів, що дозволяють ув'язненому відчувати себе частиною певної групи.

П'ятий етап є тривалим адаптаційним періодом, який охоплює значну частину відбування покарання. Під час цього етапу засуджений поступово адаптується до умов установи, однак ця адаптація є неповною, оскільки постійно присутня внутрішня напруга, викликана невизначеністю майбутнього та відсутністю можливості самостійно змінити ситуацію. В цей період також зростає рівень психологічної стійкості, адже особа навчається знаходити способи існування в обмежених умовах. Це можуть бути нові інтереси, робота, участь у тренінгах, чи інші форми самовираження, що допомагають утримувати психічний баланс.

Шостий етап розпочинається перед звільненням, коли засуджений починає адаптуватися до майбутнього життя за межами установи. Це дуже важливий період, оскільки він передбачає перехід від умов ізоляції до звільнення та занурення в зовнішнє соціальне середовище, до якого адаптація була відсутня протягом значного часу. Більшість ув'язнених у цей період переживають певну дезадаптацію: вони не мають чітких уявлень про те, як пристосуватися до нового життя в суспільстві після тривалої ізоляції. Психологічні труднощі можуть бути пов'язані з тим, що вони мають обмежений досвід у веденні соціальних і трудових відносин, а також з відсутністю необхідних ресурсів для адаптації в новому середовищі. Поява відчуття безпорадності та тривожності щодо майбутнього є звичайним результатом цього процесу.

Всі ці етапи мають місце та відбуваються по-різному у кожного засудженого, з переважанням певних емоцій чи поведінки. Проте незважаючи на труднощі, пов'язані з ув'язненням, деякі ув'язнені демонструють стійкість і здатність до адаптації, знаходячи сенс у своєму досвіді та займаючись самостійною діяльністю, яка сприяє особистому зростанню, що свідчить про те, що головну роль в адаптації відіграють психологічні особливості засуджених.

В питанні психологічних характеристик варто також навести результати сучасних досліджень, які розкривають психологічні особливості адаптації засуджених.

Так, дослідження щодо психологічних наслідків показують, що розуміння рис особистості засуджених має вирішальне значення для ефективної адаптації та реабілітації. Засуджені часто виявляють низку психологічних характеристик, які сформовані внаслідок відповідного досвіду до потрапляння в установи виконання покарання, які в подальшому впливають на їхню адаптацію. Як приклад, у 2022 році Т. Ланчано, Л. Леонардис, А. Курчі під час свого дослідження виявили у в'язнів такі риси, як психопатія, нарцисизм і макіавеллізм, які можуть перешкоджати їхній здатності адаптуватися до умов ув'язнення. Встановлено, що люди з високим рівнем нарцисизму можуть мати проблеми з саморегуляцією та критичним самоаналізом, що ускладнює адаптацію [28].

Разом із тим, вищезгадане дослідження підкреслило і те, що наявні когнітивні здібності та емоційні навички значно впливають на психологічне благополуччя в'язнів. Ув'язнені з вищими когнітивними здібностями, як правило, мають кращі результати адаптації, тоді як ті, хто демонструє психопатичні риси, можуть відчувати гіршу емоційну адаптацію та благополуччя [28].

З точки зору довготривалого процесу адаптації слід зазначити, що ув'язнені, які були поміщені на тривалий термін до установ виконання покарання, показували те, що адаптація є поступовим процесом, на який впливають особисті роздуми та зміни у самосприйнятті з часом. Це зокрема

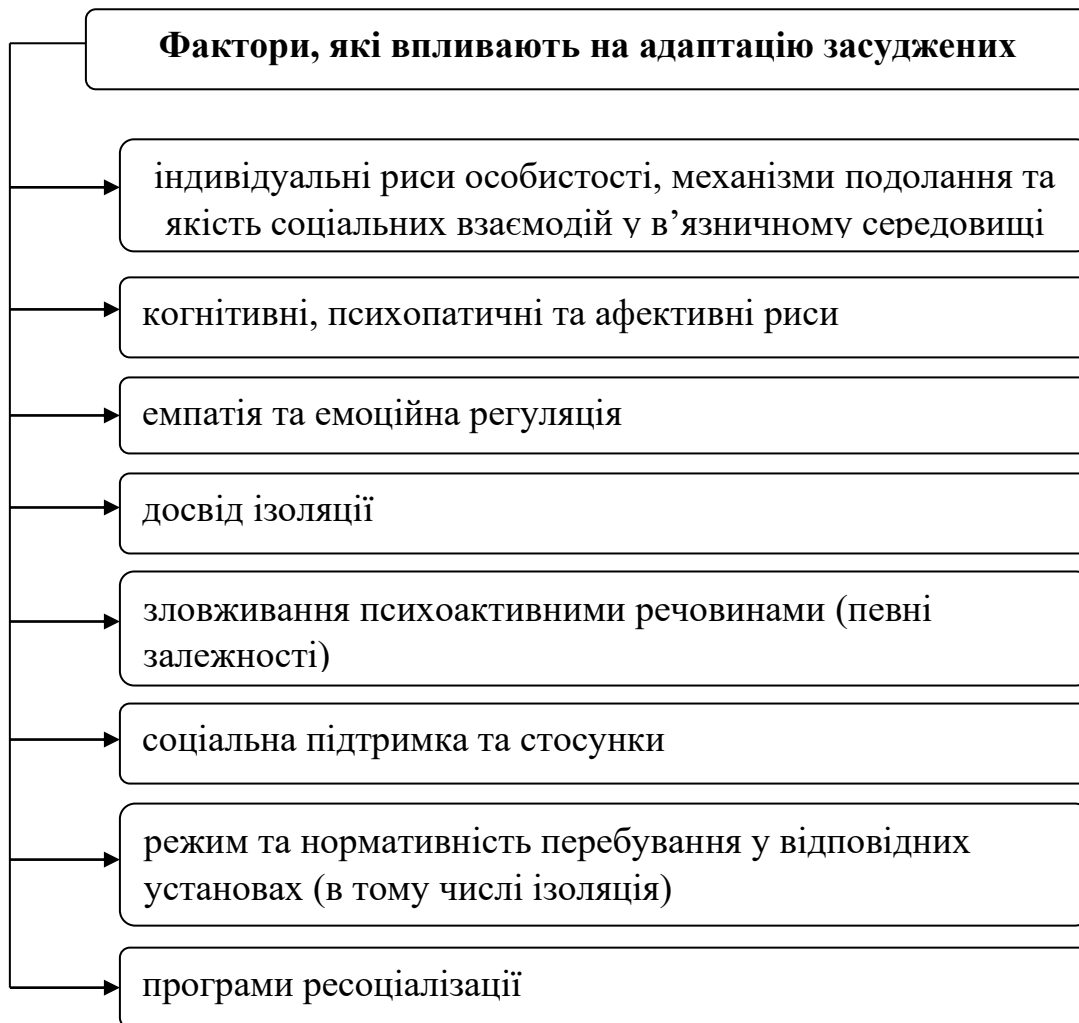
виявлялось у певній стратегії та графіку дня, що допомагають справлятися з труднощами, які виникають під час ізоляції, що призводить до більш продуманого підходу до їхніх обставин [27].

Крім того, за тривалого перебування у відповідних установах умови ізоляції можуть загострити психологічні проблеми серед засуджених. Такі фактори, як відсутність особистого контролю, соціальна ізоляція та вплив карального середовища, сприяють стресу та тривожності, що безумовно ускладнює процес адаптації [27].

Окрім цього, ув'язнені стикаються і з проблемами підтримки психічного здоров'я в процесі відбування покарання, адже пенітенціарна система все ще далека від ідеалу та не забезпечена необхідною кількістю персоналу, який би виконував обов'язки психолога з підтримки всіх ув'язнених, що цього потребують. Відповідно, психологи могли б адаптувати певні реабілітаційні заходи з урахуванням психологічних особливостей окремих ув'язнених для ефективної адаптації. Розуміння унікальних потреб і рис кожного засудженого дає можливість застосовувати більш персоналізовані втручання, які можуть покращити їх загальну адаптацію.

Слід також наголосити, що участь у реабілітаційних програмах покращує психологічний стан ув'язнених та їх адаптацію. Такі програми можуть допомогти підвищити емоційний інтелект і сприяти позитивній соціальній взаємодії між ув'язненими. Це все сприяє кращій адаптації до тюремного життя [24].

В межах аналізу психологічних характеристик адаптації засуджених варто визначити основні фактори, які впливають на адаптацію (див. рис. 1.2).



**Рис.1.2. Фактори, які впливають на адаптацію засуджених**

*Джерело: розроблено автором на основі [15; 26–28; 30]*

Окрім цього, різноманітні фактори, включаючи ранні поведінкові проблеми та історію зловживання психоактивними речовинами, суттєво впливають на рівень адаптації ув'язнених. Ув'язнені з проблемами поведінки в анамнезі, як правило, демонструють гіршу адаптацію порівняно з тими, хто не має такого досвіду. Зазначене може виявлятися у демонстрації більш високого рівня психологічної симптоматики порівняно із загальною популяцією, включаючи тривогу, депресію та міжособистісну чутливість. Ці симптоми можуть перешкоджати адаптації та загальному психічному здоров'ю під час ув'язнення [30].

Відповідно, ефективна адаптація часто вимагає поєднання психологічної стійкості та систем соціальної підтримки, щоб допомогти ув'язненим долати виклики ув'язнення.

Також С. Троцюк встановлено, що ув'язнені з вищими когнітивними здібностями та позитивними емоційними рисами, як правило, краще пристосовуються до тюремного життя порівняно з тими, хто має дезадаптивні риси, такі як високий рівень агресії чи психопатії [21].

Разом із тим, емпатія відіграє вирішальну роль у взаємодії засуджених з іншими у в'язниці. Ув'язнені, яким притаманна емпатія, краще підготовлені для керування своїми емоціями та побудови стосунків підтримки, що може полегшити адаптацію [28].

Крім того, наявність стосунків підтримки (наприклад, партнерів) пов'язана з кращими результатами адаптації, що підкреслює важливість соціальної підтримки у в'язничному середовищі [30].

Слід вказати на те, що в періоди перед звільненням у засуджених зростає занепокоєність, а внутрішня напруга посилюється. І саме в цей час спостерігається умовно дивна поведінка, зокрема провокації, порушення режиму, в тому числі втечі. Це визначається як «ефект уникнення об'єкта», тобто виникає страх перед досягненням очікуваної мети – звільнення [2].

І наостанок варто наголосити на проблемах адаптації засуджених після відбуття покарання. Так, перехід від в'язниці до життя після звільнення може бути складним через порушення повсякденних справ і потребу адаптуватися до менш структурованого середовища. Колишні ув'язнені часто стикаються зі стресовими факторами, пов'язаними з нестабільністю житла, безробіттям і відсутністю систем соціальної підтримки, що може перешкоджати їхній здатності успішно реінтегруватися в суспільство. Успішна адаптація після звільнення тісно пов'язана з досвідом щоденного життя, зокрема і в межах установ виконання покарання. Встановлення здорового розпорядку дня та участь у громадських заходах мають вирішальне значення для розвитку психологічної стійкості та зменшення рецидивів [26].

При цьому, безумовну важливість при ресоціалізації грають саме ефективні програми, що мають бути спрямовані на виправлення спотвореної правосвідомості та сприяння правомірній поведінці засуджених. Ці програми повинні поважати права людини та бути спрямованими на свідоме відновлення ув'язнених як повноправних членів суспільства [15].

Отже, адаптація засуджених є індивідуальним процесом, який залежить від особистісних характеристик, соціального оточення, рівня підтримки ззовні, а також умов утримання в установі. Психологічні характеристики, що впливають на адаптацію засуджених, передбачають складну взаємодію між індивідуальними рисами, факторами середовища та соціальною динамікою в умовах пенітенціарної установи.

При цьому, важливу роль при адаптації, окрім індивідуальних особливостей особистості, грає і адміністрація та психологи установ виконання покарання, які мають працювати через спостереження, втручання та допомогу ув'язненим.

### **1.3. Оптимізм як стійка особистісна позиція**

Поняття «оптимізм» вживалось у трактатах ще у IV–V ст. до н. е., зокрема Демокритом, Аристотелем, Платоном, Сократом та іншими. Цей термін використовували у теоріях пізнання при характеристиці особливого ставлення людини до світу, її віри у всемогутність розуму [14, с. 24]. В подальшому, оптимізм поширювався на різні сфери буття. При цьому особливого значення в рамках науки оптимізм набув у XX ст. [14, с. 26].

Варто зазначити, що неабиякий вклад в розробку оптимізму привнесла теорія вивченої безпорадності М. Селігмана та його послідовників. Автор цієї теорії пов'язує оптимізм з атрибутивним стилем суб'єкта [31]. Виходячи з цієї теорії (концепції) протягом життя людина формує стійку манеру пояснювати причини того, що відбувається. При цьому, коли людина стикається з певними результатами діяльності, то приписує їм причини відповідно до стилю атрибуції, що склався.

В словнику української мови поняття «оптимізм» визначається, як світосприймання, перейняте бадьорістю, життєрадісністю, твердою вірою в краще майбутнє, в успіх [11].

В свою чергу, оптимізм визначають і як систему уявлень про світ з точки зору проявленого в ній позитивного ставлення до суцього та очікувань від майбутнього [16, с. 525].

Відповідно, суть оптимізму полягає в особливому стилі інтерпретації людиною причин невдач чи успіхів, а також у вірі в позитивну й конструктивну сутність явищ. Разом із тим, сутність розкривається і через здатність сприймати сприятливі життєві ситуації, бути впевненим в успішності, відчувати психологічне благополуччя, в тому числі в умінні приймати невдачі, робити висновки, ефективно задіювати механізми саморегуляції при невдачах та проблемах [7, с. 3–4]. Окрім цього, інтерпретація людиною невдач або успіхів відбувається шляхом пояснення їх конкретними, тимчасовими, контрольованими причинами.

Психологічний зміст оптимізму розкривається через конструктивну життєву позицію, яка характеризується сформованими поглядами, судженнями, оцінками, знаннями і переконаннями про себе і світ. Зокрема, чим вищий рівень оптимізму, тим більше він впливає на вибір індивідів щодо їх життєвих позицій, особливо серед студентської молоді [10]. Це вказує на те, що оптимізм – це не просто швидкоплинна емоція, а стійка риса, яка може керувати прийняттям рішень і постановкою цілей у житті.

Крім того, оптимізм можна розглядати як стійку особисту позицію щодо труднощів, засновану на вірі в успіх і силу людської природи. Він охоплює систему поглядів і ставлень до життя, оточуючих і самого себе, що відображає позитивні чи негативні очікування щодо майбутнього [4].

У своєму дослідженні І. А. Василенко визначив зв'язок оптимістичності й песимістичності з факторами особистості. Відповідно з'ясовано, що оптимістичній особистості характерні такі властивості особистості, як:

- 1) прагматичність;

- 2) сильна воля;
- 3) орієнтованість на об'єктивну реальність;
- 4) сміливість;
- 5) рішучість;
- 6) відкритість;
- 7) імпульсивність;
- 8) цілеспрямованість.

Разом із тим визначено, що оптимісти більш соціальні та підтримують відповідні контакти. Оптимісти більш самостійні, незалежні, наполегливі, уперті, іноді конфліктні, агресивні, мають спрагу до захоплення та схильність до авторитарної поведінки. Установлено, що оптимісти раціональні, самовпевнені, схильні до співчуття та співпереживання, артистичні [4, с. 26].

Так, з точки зору соціальної підтримки соціальних зв'язків та теми роботи, варто зазначити, що наявність соціальної підтримки відіграє вирішальну роль у підвищенні оптимізму та сприянні адаптації. Ув'язнені, які отримують емоційну та інструментальну підтримку від сім'ї або реабілітаційних програм, як правило, виявляють більший рівень оптимізму щодо свого повернення в суспільство. Ця підтримка може сприяти відчуттю трансформації особистості та спонукати до позитивних змін у поведінці [24].

Відповідно, можна сказати, що на формування оптимістичного або песимістичного мислення вирішальний вплив мають такі соціально-психологічні чинники, як виховання, особистісні якості та соціальне оточення. Ключові особисті риси, що впливають на таке мислення, включають рівень тривоги, стійкість до стресу та впевненість у собі.

У літературі можна зустріти дані, що оптимізм суттєво впливає на розвиток особистості на різних етапах життя. У зрілому віці, наприклад, оптимізм відіграє вирішальну роль у реалізації планів і побудові кар'єри. Розуміння того, як оптимізм проявляється у зрілих людей, має важливе значення для вирішення його психологічних наслідків [16].

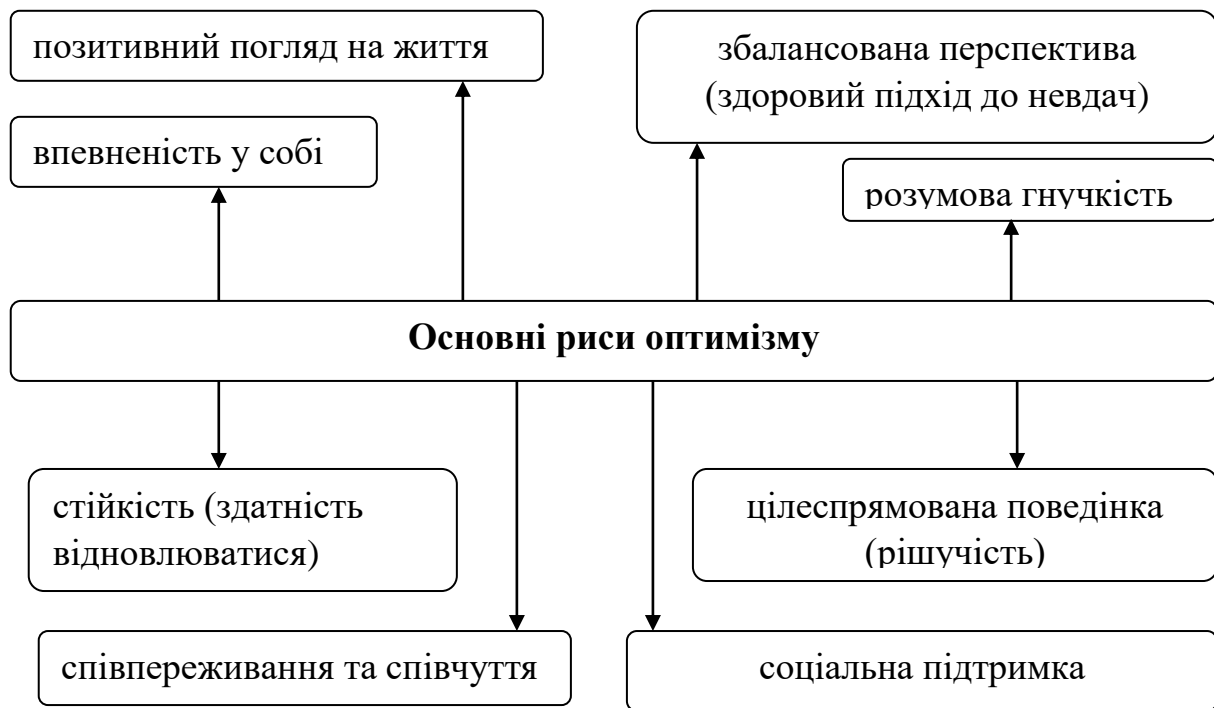
В дослідженні, присвяченому позитивним рисам особистості та самолідерству в стійких організаціях, було з'ясовано, що повні надії та оптимізму працівники з більшою ймовірністю досягнуть успіху на роботі завдяки кращому досвіду навчання та бадьорості. Це, у свою чергу, підвищує впевненість людини в собі, що змушує її ставити великі цілі, а також спонукає її розвивати здібності до самолідерства [23].

Разом із тим, люди, які оптимістично дивляться на свій кар'єрний потенціал, цікавляться своєю майбутньою кар'єрою, беруть участь у навчанні, спрямованому на це уявне майбутнє, і відчують, що вони на шляху до кар'єрного успіху [25].

В дослідженні, що стосувалось військовополонених, які були тривалий час в ізоляції (полоні), оптимізм був визначений як ключовий фактор стійкості серед осіб, які зазнали травми, включно з військовополоненими. Це свідчить про те, що виховання оптимізму може підвищити здатність справлятися з труднощами та покращити їх загальну адаптацію [28].

В контексті теми кваліфікаційної роботи, слід розглянути дослідження, де визначалось, як досвід ув'язнення впливає на оптимізм ув'язнених щодо повернення після відбуття покарання. Зокрема, було встановлено, що на очікування ув'язнених щодо успішної реінтеграції впливають різні фактори, які включаючи соціальну підтримку, програми реабілітації та суворість ув'язнення. Разом із тим, ті ув'язнені, які зберігали позитивний настрій, світогляд, були більш схильні до зусиль, спрямованих на зміни та реабілітацію, що може знизити рівень рецидивів [24].

З огляду на проаналізовану літературу, можна визначити основні риси оптимізму (див. рис. 1.3).



**Рис. 1.3. Основні риси оптимізму**

*Джерело: розроблено автором на основі [4; 7;10; 14; 16;28]*

Позитивний погляд на життя передбачає, що люди зберігають надію, вірячи, що хороші речі можливі і що всі виклики можна подолати. Вони схильні бачити майбутнє в позитивному світлі, очікуючи сприятливих результатів у різних ситуаціях. Окрім цього, оптимізм передбачає можливість бачити в складних ситуаціях можливості для розвитку, а не лише перешкоди.

Визначальною рисою оптимістичних людей є їх стійкість, тобто здатність знаходити ресурс для відновлення та відновлюватися після труднощів і невдач. Відповідно, оптимізм значно підвищує психологічну стійкість, даючи можливість людям краще справлятися зі стресом і негараздами. Оптимістично налаштовані люди більш схильні до проактивної поведінки, коли стикаються з проблемами, вірячи, що вони можуть позитивно вплинути на результати. Цей проактивний підхід не тільки допомагає їм долати труднощі, але й сприяє загальному психічному здоров'ю та благополуччю.

Збалансована перспектива передбачає, що оптимісти зберігають реалістичний погляд на виклики, тобто мають здоровий підхід до невдач. Вони

зосереджуються на рішеннях і можливостях, що дає їм змогу підходити до проблем конструктивно.

Розумова гнучкість характеризується тим, що особа подумки готова розглядати нові ідеї та пристосовуватися до мінливих обставин. Ця розумова спритність дає їм можливість знаходити творчі рішення проблем.

Крім того, оптимізм має і рису постійного вдосконалення. Оптимісти, як правило, мають налаштований вектор на зростання, розглядаючи виклики як можливості для особистого розвитку.

Співпереживання та співчуття передбачає, що люди, як правило, чуйні та співчутливі до інших, сприяючи міцним соціальним зв'язкам. Їхня здатність підтримувати емоційний зв'язок з іншими підвищує їхнє власне щастя та благополуччя. Цей соціальний аспект підкріплює ідею про те, що оптимізм є не лише індивідуальною рисою, а умовно рисою стосунків, яка процвітає у сприятливому середовищі.

Також, оптимістичні люди зазвичай виявляють високий рівень впевненості в собі, довіряючи своїй здатності подолати перешкоди та досягти своїх цілей. Ця самовпевненість сприяє їхньому позитивному погляду на життя.

Можна дійти висновку, що поняття «оптимізм» можна визначити як віру в позитивний і конструктивний характер явищ, яка розвивається за відповідних умов. Оптимізм формує те, як люди сприймають виклики та можливості у своєму житті.

У літературі наголошується, що оптимізм є не лише особистісною рисою, а й суттєвим фактором, що впливає на психологічну адаптацію та загальне самопочуття. Це безумовно свідчить і про те, що він відіграє вирішальну роль у формуванні особистості.

Так, активно-оптимістична життєва позиція сприяє розвитку світогляду, самосвідомості, цінностей, норм і моделей поведінки, що в кінцевому підсумку впливає на ставлення людини до дійсності та до себе.

Разом із тим, оптимізм охоплює різноманітні характеристики, які сприяють стійкості, позитивному мисленню та ефективним стратегіям

подолання життєвих викликів. Ці риси не тільки покращують індивідуальне благополуччя, але й сприяють зміцненню соціальних зв'язків і покращують загальну задоволеність життям.

Оптимізм як стійка особистісна позиція – це не просто тимчасове почуття позитивного настрою, а більш глибока, тривала установка, яка може впливати на різні аспекти життя людини, в тому числі і на адаптацію.

Оптимізм може мати численні позитивні наслідки для психічного і фізичного здоров'я. Оптимісти часто мають кращу якість життя, менше страждають від депресії, неспокою та фізичних захворювань, а також мають більш стійкий імунітет.

Проте, поряд із позитивними характеристиками оптимізму наявні також і негативні, оскільки оптимізм може бути «сліпим». З огляду на це, необхідно враховувати не тільки позитивні сторони, але і зважати на можливі негативні аспекти.

Загалом, оптимізм виступає важливим чинником в процесі життя для людини, адже дає можливість створити щасливе, впевнене, стійке, успішне життя, сприяє розвитку особистісних здібностей та допомагає долати складнощі, які виникають в тому числі і при зміні умов навколишнього середовища.

## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОПТИМІЗМУ ЯК ЧИННИКУ АДАПТАЦІЇ УВ'ЯЗНЕНИХ ДО УМОВ ІЗОЛЯЦІЇ

#### 2.1. Вибірка та методики проведення емпіричного дослідження

Для проведення емпіричного дослідження були залучені засуджені філії Державної установи «Синельниківська виправна колонія (№94)» у селищі Шахтарське, Синельниківського району, Дніпропетровської області. Вибірка складала 80 осіб віком від 25 до 60 років. Ця група була обрана з метою аналізу життєвих орієнтацій, стресостійкості та рівня соціальної адаптації у людей, які перебувають у системі пробації.

#### **Опис вибірки**

Статевий склад вибірки: 80 чоловіків.

Віковий діапазон: від 25 до 60 років, що дає дозвіл оцінити особливості різних вікових категорій, у тому числі молодих дорослих та людей середнього віку.

Місце проведення дослідження: Державна установа «Синельниківська виправна колонія (№94)» у селищі Шахтарське, Синельниківського району, Дніпропетровської області.

Критерії відбору: вибірка була складена з осіб, які добровільно погодилися на участь в опитуванні та були присутні на момент його проведення.

Використані методики

#### **1. Шкала життєвої орієнтації (LOT-R) [36, с. 74-77].**

Шкала життєвої орієнтації (LOT-R) розроблена для оцінки рівня оптимізму у респондентів шляхом вимірювання їхніх очікувань щодо майбутнього. Ця методика містить 10 тверджень, з яких шість є основними, а решта чотири – заповнювачами, що не враховуються при підрахунку загального балу. Учасники оцінюють кожне твердження за шкалою від 0 до 4, де:

- 0 – «Цілком не згоден»

- 1 – «Частково не згоден»
- 2 – «Нейтрально»
- 3 – «Частково згоден»
- 4 – «Цілком згоден»

Під час оцінювання тверджень, для позитивних (прямих) тверджень оцінки надаються у тому ж вигляді, як респондент зазначив. Для зворотних тверджень (2, 4, 5, 7, 9) бали необхідно інвертувати: наприклад, якщо респондент поставив «4» – зворотнє значення буде «0», якщо «3» – зворотнє буде «1» і так далі.

Для підрахунку підсумкового балу враховуються бали лише основних тверджень (1, 3, 6, 8, 10) та інвертовані оцінки для зворотних тверджень. Отримана сума показує загальний рівень оптимізму. Чим вищий бал, тим вищий рівень оптимізму у респондента.

Інтерпретація результатів:

- 0–12 балів: низький рівень оптимізму (песимістичний погляд).
- 13–20 балів: середній рівень оптимізму.
- 21–32 бали: високий рівень оптимізму.

Ця методика дає дозвіл не тільки оцінити загальну життєву позицію респондента, а й використовувати її для діагностики та подальшої роботи в галузі психологічного консультування.

## **2. Шкала реалістичного оптимізму [38, с. 77-79].**

Шкала реалістичного оптимізму використовується для оцінки рівня оптимістичного сприйняття життя у поєднанні з реалістичним підходом до оцінки ситуацій. Методика базується на твердженнях, які відображають ставлення респондента до життєвих обставин, майбутніх подій та їхнього впливу на власне життя.

Інтерпретація результатів:

Результати оцінюються за загальним балом, який респондент отримує після відповіді на всі твердження. Кожна відповідь оцінюється за шкалою

(наприклад, від 1 до 5, де 1 – «абсолютно не згоден», а 5 – «повністю згоден»). Загальний бал дає дозвіл визначити рівень реалістичного оптимізму:

- Високий рівень реалістичного оптимізму: Людина демонструє позитивне ставлення до життя, зберігає впевненість у майбутньому та здатна враховувати об'єктивні реалії. Такий респондент, зазвичай, успішно долає труднощі та адаптується до змін.

- Середній рівень: Людина має загалом позитивний погляд, але може іноді нехтувати деталями або реальними ризиками, що впливає на якість прийняття рішень.

- Низький рівень реалістичного оптимізму: Респондент схильний до песимізму, труднощі можуть здаватись нездоланими, а плани – невиправдано ризикованими або, навпаки, обмеженими страхом перед помилками.

Методика дає дозвіл психологам та дослідникам краще зрозуміти баланс між позитивним мисленням і реалістичністю у сприйнятті життя, що є важливим для підвищення стресостійкості та розробки стратегій адаптації.

### **3. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда [35, с. 45-48].**

Особистісний опитувальник, призначений для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації та пов'язаних із цим рис особистості.

Матеріал представлений 101 твердженням, які сформульовані в третій особі однини, без використання будь-яких займенників. Цілком імовірно, така форма була використана авторами для того, щоб уникнути впливу «прямого ототожнення». Тобто ситуації, коли випробувані свідомо, безпосередньо співвідносять твердження зі своїми особливостями. Даний методичний прийом є однією з форм «нейтралізації» установки тестованих на соціально-бажані відповіді.

У методиці передбачено досить диференційовану, 7-бальну шкалу відповідей.

Кожен із них розраховується за індивідуальною формулою. Інтерпретація здійснюється відповідно до нормативних даних, розрахованих окремо для підлітків та дорослої вибірки.

- 0 – це мене зовсім не стосується;
- 1 – це мене не стосується;
- 2 – мабуть, це мене не стосується;
- 3 – не знаю, чи це мене стосується;
- 4 – це схоже на мене, але маю сумніви;
- 5 – це схоже на мене;
- 6 – це точно я.

#### Обробка результатів

Методика має п'ять основних шкал:

1. Адаптація – оцінює рівень соціальної і психологічної адаптації.
2. Прийняття себе – визначає, наскільки людина позитивно ставиться до себе.
3. Прийняття інших – характеризує рівень толерантності до інших.
4. Емоційний комфорт – виявляє емоційний стан і задоволеність життям.
5. Цілісність у міжособистісних стосунках – оцінює здатність ефективно взаємодіяти з людьми.

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми – як високі.

1. Адаптивність: Номери висловлювань: 4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 63, 67, 68, 74, 75, 78, 79, 86, 97, 98.

- Норма: 68–136 балів.

2. Дезадаптивність: Номери висловлювань: 6, 7, 8, 10, 16, 18, 20, 24, 25, 28, 30, 32, 34, 38, 39, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 57, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 81, 83, 85, 88, 89, 90, 93, 94, 95, 96, 100.

- Норма: 68–136 балів.

3. Неправда:

- Номери висловлювань: 34, 45, 48, 81, 89.

- Норма: 18–36 балів.
- 4. Неправда +
  - Номери висловлювань: 18–36 балів.
- 5. Прийняття себе:
  - Номери висловлювань: 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96.
  - Норма: 22–42 бали.
- 6. Неприйняття себе:
  - Номери висловлювань: 7, 59, 62, 69, 84, 95.
  - Норма: 14–28 балів.
- 7. Прийняття інших:
  - Номери висловлювань: 9, 14, 22, 26, 47, 55.
  - Норма: 12–24 бали.
- 8. Неприйняття інших:
  - Номери висловлювань: 14–28 балів.
- 9. Емоційний комфорт:
  - Номери висловлювань: 6, 23, 29, 43, 49, 50, 83, 85.
  - Норма: 14–28 балів.
- 10. Емоційний дискомфорт:
  - Номери висловлювань: 14–28 балів.
- 11. Внутрішній контроль:
  - Номери висловлювань: 4, 5, 11, 12, 17, 22, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98.
  - Норма: 26–52 бали.
- 12. Зовнішній контроль:
  - Номери висловлювань: 18–36 балів.
- 13. Домінування:
  - Номери висловлювань: 58, 61, 66.
  - Норма: 6–12 балів.
- 14. Підлеглість:
  - Номери висловлювань: 16, 32, 38, 42, 64, 84, 86, 87.
  - Норма: 12–24 бали.

15. Ескапізм (уникнення проблем):

- Номери висловлювань: 17, 18, 54, 64, 86.

- Норма: 10–20 балів.

## **2.2. Організація емпіричного дослідження**

Організація емпіричного дослідження була проведена в Державній установі «Синельниківська виправна колонія (№94)» у селищі Шахтарське, Синельниківського району, Дніпропетровської області. У дослідженні взяли участь 80 осіб віком від 25 до 60 років.

Дослідження мало на меті вивчення формування оптимізму як фактора, що визначає психічну готовність до соціальної адаптації. Воно проводилося в період з 01.10.2024 року по 20.10.2024 року та складалося з трьох етапів:

Перший етап – підготовчо-пошуковий

На першому етапі було здійснено аналіз наукової та навчально-методичної літератури з досліджуваної проблематики. Основною метою цього етапу було визначення загального напрямку дослідження, підбір методик, формування робочої гіпотези та накопичення первинних матеріалів. Були сформовані наукові завдання, їх методологічні та теоретичні основи.

Гіпотеза дослідження. Оптимізм особистості, як психологічна характеристика, впливає на рівень її психічної готовності до адаптації в соціальних умовах. Ми припускаємо, що чим вищий рівень життєвої орієнтації та стресостійкості, тим ефективніше особа справляється з соціальними викликами і демонструє кращу адаптацію.

Другий етап – експериментально-аналітичний

Експериментальна частина дослідження відбулася в період з 01.10.2024 року до 20.10.2024 року. На цьому етапі проводилася діагностика та збір даних щодо особистісних особливостей учасників, які впливають на їх впевненість та адаптацію. Використані методики дали можливість оцінити взаємозв'язок між рівнем оптимізму, стресостійкістю та смисложиттєвими орієнтаціями учасників.

Третій етап – заключно-оцінний

Завершальний етап передбачав аналіз і підсумовування отриманих даних. Експериментальні результати дозволили узагальнити висновки щодо впливу психічної готовності на впевненість та адаптацію учасників у соціальних умовах.

### 2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Ми провели психодіагностичне дослідження на групі ув'язнених за показниками оптимізму та адаптації. Опис результатів методик ми представимо окремо за кожною з них та опишемо значущі результати кореляційного аналізу.

Для розширеного аналізу оптимізму як чинника адаптації ув'язнених до умов ізоляції на основі даних вибірки (80 осіб) потрібно побудувати таблицю та провести кількісний аналіз отриманих результатів за допомогою шкали життєвої орієнтації (LOT-R).

Розрахуємо середні показники адаптації для трьох груп за рівнем оптимізму.

**Таблиця 2.1**

#### Середній показник адаптації

Рівень оптимізму	Кількість респондентів	Середній показник адаптації
Високий	13	8,9
Середній	48	6,8
Низький	19	4,5

Для проведення кореляційного аналізу між рівнем оптимізму та середніми показниками адаптації, ми можемо застосувати коефіцієнт кореляції Пірсона, оскільки маємо числові дані, що дозволяють оцінити силу та напрямок зв'язку між змінними.

Формула для кореляції Пірсона:

$$r = \frac{\sum(x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum(x_i - \bar{x})^2 \sum(y_i - \bar{y})^2}}$$

де:

- $x_i$  – це значення для змінної  $x$  (рівень оптимізму),
- $y_i$  – це значення для змінної  $y$  (кількість респондентів),
- $\bar{x}$   $\bar{y}$  – середні значення змінних

Дані:

$x = 1, 2, 3$  – рівень оптимізму (1 – низький, 2 – середній, 3 – високий)

$y = 19, 48, 13$  – кількість респондентів

Знайдемо середні значення:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n} = \frac{1 + 2 + 3}{3} = 2$$

$$\bar{y} = \frac{\sum y}{n} = \frac{19 + 48 + 13}{3} = 26,67$$

Відхилення від середнього для кожної змінної:

$$x_i - \bar{x} = [1-2; 2-2; 3-2] = [-1; 0; 1]$$

$$y_i - \bar{y} = [19-26,67; 48 - 26,67; 13-26,67] = [-7,67; 21,33; -13,67]$$

Добуток відхилень:

$$(x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y}) = [-1 * -7,67; 0 * 21,33; 1 * -13,67] = [7,67; 0; -13,67]$$

$$\sum(x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y}) = 7,67 + 0 - 13,67 = -6,0$$

Квадрати відхилень:

Для  $x$ :

$$(x_i - \bar{x})^2 = [-1^2; 0^2; 1^2] = [1; 0; 1]$$

$$\sum(x_i - \bar{x})^2 = 1 + 0 + 1 = 2$$

Для  $y$ :

$$(y_i - \bar{y})^2 = [-7,67^2; 21,33^2; -13,67^2] = [58,85; 455,69; 186,83]$$

$$\sum(y_i - \bar{y})^2 = 58,85 + 455,69 + 186,83 = 701,37$$

Обчислимо знаменник:

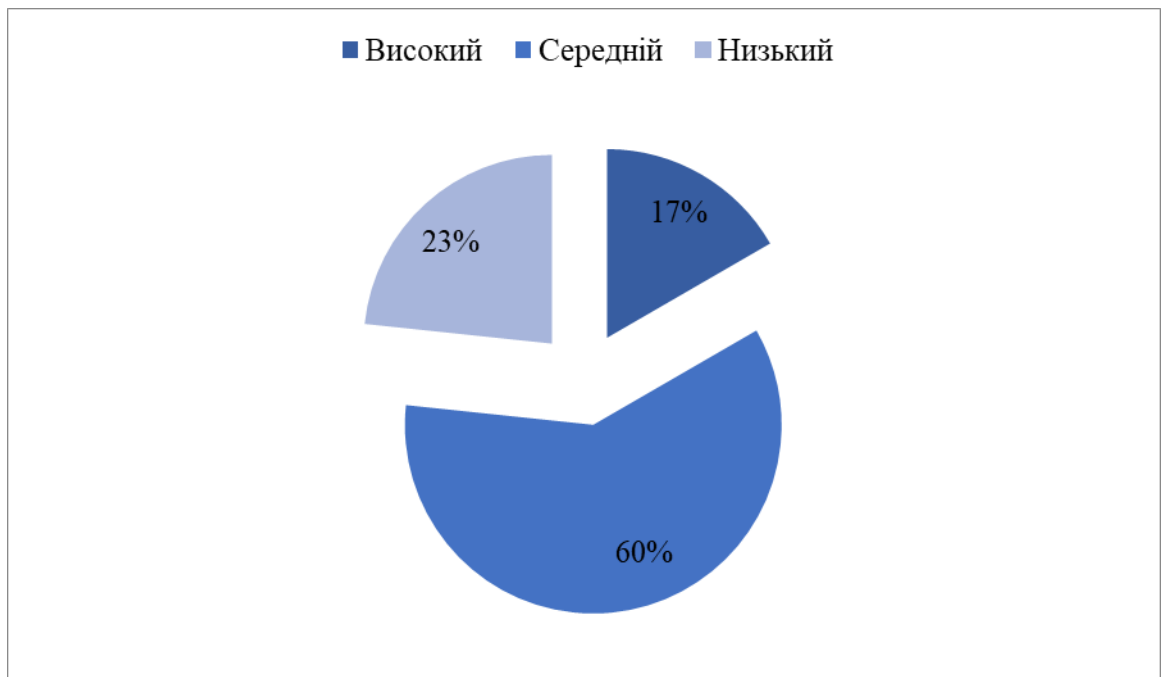
$$\sqrt{\sum(x_i - \bar{x})^2 * \sum(y_i - \bar{y})^2} = \sqrt{2 * 701,37} = \sqrt{1402,74} = 37,45$$

Обчислення коефіцієнта кореляції Пірсона

Тепер, підставивши всі отримані значення в формулу для кореляції Пірсона:

$$r = \frac{-0,6}{37,45} \approx -0,16$$

Коефіцієнт кореляції  $r = -0,16$ , що вказує на слабкий зворотний зв'язок.



**Рис. 2.1. Показники отримані за шкали життєвої орієнтації (LOT-R)**

Аналіз результатів дослідження демонструє, що оптимізм є важливим чинником у процесі адаптації ув'язнених до умов ізоляції. Здатність підтримувати позитивне ставлення до життя та сприймати виклики як можливості для розвитку відіграє ключову роль у психоемоційній стійкості та успішній соціальній адаптації.

Високий рівень оптимізму (16,7%):

Виявлено у невеликої кількості учасників дослідження. Такі люди характеризуються здатністю знаходити позитивні сторони навіть у складних та стресових ситуаціях. В умовах ізоляції ці особи демонструють:

- Високу стійкість до стресу, що дає дозвіл їм ефективно справлятися з негативними емоціями.

- Швидку емоційну регенерацію, що сприяє зниженню ризику розвитку депресії чи інших психічних розладів.

- Активне використання адаптивних стратегій, таких як пошук підтримки, саморефлексія та встановлення цілей на майбутнє.

Середній рівень оптимізму (60%):

Притаманний більшості учасників, що вказує на потенційну здатність адаптуватися до умов ізоляції, але з певними обмеженнями:

- Стійкість з варіаціями: ці особи можуть успішно адаптуватися до зміни обставин, однак їх оптимізм може зазнавати коливань, залежно від зовнішніх умов та рівня підтримки.

- Потреба в підтримці: для підтримання позитивного мислення вони можуть потребувати додаткових заходів, таких як групові заняття з психологом чи спеціальні програми з розвитку емоційної грамотності.

- Усвідомлення труднощів: хоча вони можуть сприймати виклики як частину життя, у них виникають епізоди сумнівів у власних силах.

Низький рівень оптимізму (23,3%):

Характерний для учасників, які частіше відчують песимізм і вважають, що контроль над життям належить зовнішнім обставинам:

- Слабка адаптаційна здатність: такі люди менш здатні до ефективного вирішення проблем і часто схильні зосереджуватися на негативних аспектах ситуацій.

- Висока схильність до психологічних розладів, включаючи підвищений ризик розвитку депресії та тривожності.

- Необхідність інтенсивної підтримки: ці учасники потребують індивідуальної психологічної допомоги та програм, що спрямовані на розвиток

навичок самоконтролю, покращення емоційної стійкості та формування конструктивних стратегій подолання стресу.

У контексті адаптації ув'язнених до умов ізоляції оптимізм відіграє важливу роль у створенні відчуття контролю над власним життям. Високий рівень оптимізму пов'язаний з підвищеною мотивацією до саморозвитку, намаганням знаходити сенс навіть у важких обставинах та використанням позитивних стратегій подолання труднощів, таких як соціальна підтримка і планування майбутнього.

Середній рівень оптимізму є ознакою того, що особа може адаптуватися до обмежень свободи, проте вимагає стабілізуючих впливів. Низький рівень вказує на потребу розробки інтенсивних програм підтримки, спрямованих на підвищення рівня оптимізму та формування адаптаційних навичок.

Таким чином, оптимізм відіграє ключову роль у процесі адаптації ув'язнених до умов ізоляції та може бути використаний як цільовий компонент у програмах психологічної реабілітації та підтримки.

Для розширення аналізу оптимізму як чинника адаптації ув'язнених до умов ізоляції розглянемо дані за віковими групами учасників дослідження. Вибірка становила 80 осіб віком від 25 до 60 років, і для аналізу були виділені три основні вікові групи: молодша (25-35 років), середня (36-45 років) та старша (46-60 років).

**Таблиця 2.2**

**Аналіз за віком**

<b>Вікова група</b>	<b>Кількість учасників</b>	<b>Високий рівень оптимізму (%)</b>	<b>Середній рівень оптимізму (%)</b>	<b>Низький рівень оптимізму (%)</b>
25-35 років	29	20	60	20
36-45 років	43	16,7	58,3	25
46-60 років	8	12,5	62,5	25

Аналіз за віковими групами:

1. Молодша вікова група (25-35 років):

- Високий рівень оптимізму виявлено у 20% учасників цієї групи, що свідчить про наявність більшої гнучкості та здатності до адаптації серед молодих ув'язнених. Їх енергія та більша віра у майбутнє дозволяють швидше приймати нові умови.

- Середній рівень оптимізму характерний для більшості (60%), що свідчить про достатню здатність до адаптації за умов підтримки та мотиваційних заходів.

- Низький рівень оптимізму у 20% учасників цієї групи свідчить про наявність індивідів, які мають складнощі з адаптацією, але можуть реагувати на корекційні програми.

## 2. Середня вікова група (36-45 років):

- Високий рівень оптимізму спостерігається у 16,7% учасників, що вказує на певну зменшену гнучкість порівняно з молодшою групою, але все ж достатню для адаптації.

- Середній рівень оптимізму у 58,3% свідчить про готовність до адаптації з певними труднощами. Ці люди зазвичай мають досвід подолання життєвих труднощів, але потребують підтримки.

- Низький рівень оптимізму у 25% учасників цієї групи підкреслює необхідність додаткових заходів для допомоги у прийнятті та адаптації до умов ізоляції.

## 3. Старша вікова група (46-60 років):

- Високий рівень оптимізму у 12,5% учасників свідчить про більш обмежені адаптаційні можливості порівняно з молодшими групами. Ці особи зазвичай спираються на попередній досвід, але не завжди відкриті до змін.

- Середній рівень оптимізму у 62,5% учасників свідчить про те, що більшість старших осіб мають стабільний, але менш динамічний підхід до адаптації, часто покладаючись на звичні моделі поведінки.

- Низький рівень оптимізму у 25% підкреслює, що значна частина цієї групи має проблеми з адаптацією, що може бути пов'язано з тривалішими

періодами життя без серйозних змін або з консервативним підходом до нових умов.

Проведення аналізу за віком дає дозвіл виявити специфічні потреби кожної групи та розробити диференційовані підходи до психологічної підтримки та реабілітації, що сприятиме ефективнішій адаптації ув'язнених до умов ізоляції.

Щоб перевірити, чи є значущі відмінності у співвідношенні рівнів оптимізму між віковими групами, можна використати критерій  $\chi^2$  (хи-квадрат). Цей тест дає дозвіл оцінити, чи спостережувані частоти (кількість людей у кожній групі) суттєво відрізняються від очікуваних частот (розподілу за умовою випадковості).

Формулювання гіпотез:

Нульова гіпотеза ( $H_0$ ): Рівень оптимізму не залежить від вікової групи (розподіл однаковий).

Альтернативна гіпотеза ( $H_a$ ): Рівень оптимізму залежить від вікової групи (розподіл неоднаковий).

Вхідні дані:

Кількість опитаних у кожній віковій групі:

Молодша (25–35): 29 осіб.

Середня (36–45): 43 осіб.

Старша (46–60): 8 осіб.

Загальна кількість: 80 осіб.

Очікувані частоти:

Для рівного розподілу (за умовою випадковості), кожна група повинна мати:

$$E = \frac{\text{Загальна кількість}}{\text{Кількість груп}} = \frac{80}{3} \approx 26,67$$

Розрахунок  $\chi^2$ :

Формула:

$$\chi^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

Де  $O$  – спостережувані частоти,  $E$  – очікувані частоти.

Ступені свободи:  $df=k-1=3-1=2$ , де  $k$  – кількість груп.

Розрахунок для кожної групи:

$$\chi^2_{\text{молодша}} = \frac{(29 - 26,67)^2}{26,67} = \frac{(2,33)^2}{26,67} \approx 0,204$$

$$\chi^2_{\text{середня}} = \frac{(43 - 26,67)^2}{26,67} = \frac{(16,33)^2}{26,67} \approx 10,001$$

$$\chi^2_{\text{старша}} = \frac{(8 - 26,67)^2}{26,67} = \frac{(-18,67)^2}{26,67} \approx 13,070$$

Загальна сума  $\chi^2 = 0,204 + 10,001 + 13,070 = 23,275$

Для  $df=2$  (кількість груп – 1) та рівня значущості  $\alpha=0,05$  критичне значення  $\chi^2$  становить приблизно 5,99

Оскільки  $23,275 > 5,99$  ми маємо достатньо доказів, щоб відхилити нульову гіпотезу.

Результати аналізу за допомогою критерію  $\chi^2$  показали, що рівень оптимізму суттєво залежить від вікової групи. Спостережувані частоти оптимізму значущо відрізняються від очікуваного рівномірного розподілу:

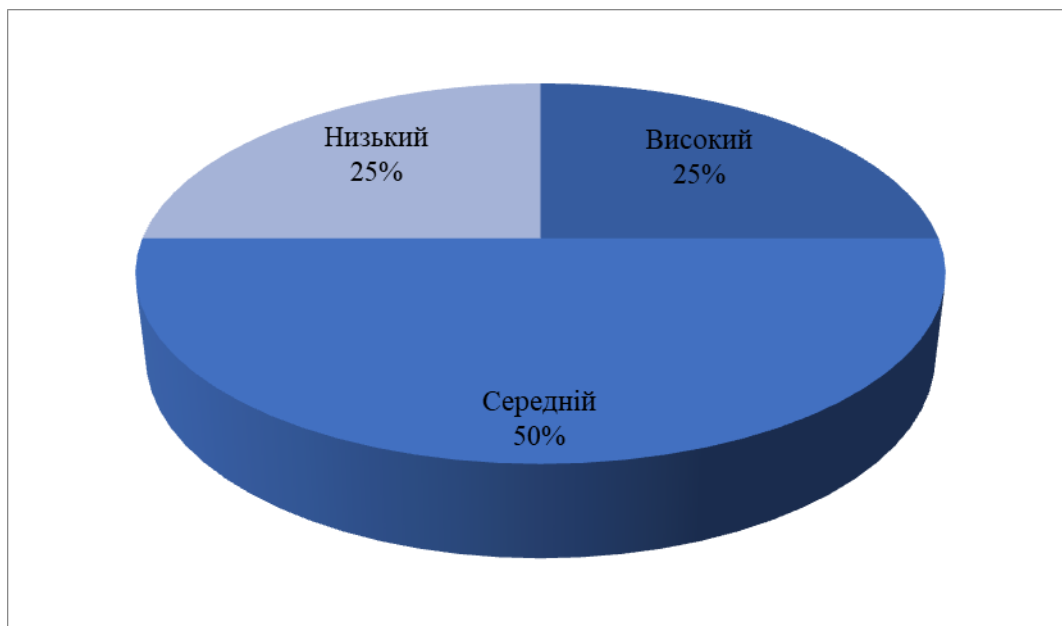
- Молодша група (25–35 років) демонструє вищий рівень оптимізму порівняно з іншими.
- Середня група (36–45 років) має найбільшу кількість учасників із середнім рівнем оптимізму, що свідчить про їх відносну стійкість.
- Старша група (46–60 років) демонструє найнижчий рівень оптимізму, що може вказувати на складнощі з адаптацією.

Ці відмінності підтверджують необхідність індивідуалізованих підходів до підтримки ув'язнених різних вікових груп. Для молодшої групи корисними можуть бути програми розвитку та мотивації, тоді як середня і старша групи можуть потребувати більш інтенсивної психологічної підтримки для покращення адаптації.

Другою методикою була «Шкала реалістичного оптимізму» на вибірці з 80 чоловіків, для оцінки рівня здатності ув'язнених зберігати позитивний погляд на життя з урахуванням об'єктивних реалій, що є важливим для їхньої адаптації до умов ізоляції та успішної соціальної реінтеграції.

Методика включала 10 тверджень, кожне з яких оцінювалося за шкалою від 1 до 5 (1 – «абсолютно не згоден», 5 – «повністю згоден»). Загальний бал визначав рівень реалістичного оптимізму:

- Високий рівень: 41–50 балів,
- Середній рівень: 31–40 балів,
- Низький рівень: 10–30 балів.



**Рис. 2.2. Показники за результатами методики «Шкала реалістичного оптимізму»**

1. Високий рівень реалістичного оптимізму характерний для 25% респондентів (20 осіб).

Ці учасники демонструють впевненість у майбутньому, активно шукають рішення проблем та адекватно оцінюють реальність. Вони мають високий рівень адаптації до умов ізоляції та показують потенціал для успішної реінтеграції.

2. Середній рівень реалістичного оптимізму зафіксовано у 50% респондентів (40 осіб).

Учасники здатні зберігати позитивний настрій, проте іноді недооцінюють труднощі або реальні ризики, що може впливати на їхнє прийняття рішень.

2. Низький рівень реалістичного оптимізму виявлено у 25% респондентів (20 осіб).

Ці учасники схильні до песимістичного сприйняття ситуації, відчувають труднощі у плануванні майбутнього та часто уникають відповідальності.

Дослідження показало, що більшість учасників (50%) мають середній рівень реалістичного оптимізму, що свідчить про потенціал для адаптації, але вони потребують додаткової підтримки у розвитку навичок вирішення проблем. 25% учасників мають високий рівень реалістичного оптимізму, що дає дозвіл їм краще адаптуватися до умов ізоляції, тоді як 25% мають низький рівень, що вказує на необхідність інтенсивнішої психологічної підтримки.

Аналіз компонентів реалістичного оптимізму є важливим аспектом при оцінці здатності ув'язнених зберігати позитивний погляд на життя в умовах ізоляції. Реалістичний оптимізм дає дозвіл адаптуватися до труднощів і сприяє успішній соціальній реінтеграції після звільнення. Для оцінки цього важливо враховувати три основні компоненти: позитивне мислення та гнучкість, об'єктивну оцінку реальності і схильність до вирішення проблем.

### 1. Позитивне мислення та гнучкість

Позитивне мислення в умовах ізоляції дає дозвіл зберігати моральний дух і віру в можливість змін на краще, навіть коли зовнішні умови виглядають складними. Гнучкість дає дозвіл адаптуватися до змін і шукати нові способи досягнення своїх цілей.

- Високий рівень (30%): Ці респонденти здатні зберігати оптимістичний погляд, навіть у важких умовах. Вони шукають можливості для розвитку і використовують ізоляцію як час для саморозвитку. Це важлива характеристика, оскільки ці люди можуть бути більш успішними у процесі реінтеграції.

- Середній рівень (50%): Половина респондентів мають позитивне ставлення до життя, але інколи можуть стикатися з труднощами, які знижують їх рівень оптимізму. У таких випадках їхня гнучкість дає дозвіл знайти баланс і шукати компроміси, що важливо для адаптації до умов ізоляції.

- Низький рівень (20%): Респонденти з низьким рівнем позитивного мислення мають схильність до песимізму. Вони можуть бути більш схильними до стресу і депресії, що може ускладнити їх адаптацію і реінтеграцію після звільнення.

## 2. Об'єктивна оцінка реальності

Цей компонент вказує на здатність осіб не лише зберігати позитивне ставлення, але й враховувати реальні обставини своєї ситуації, без ілюзій чи перебільшень. Ув'язнені, які здатні об'єктивно оцінювати свою ситуацію, можуть краще планувати майбутнє і більш ефективно адаптуватися до нових умов.

- Високий рівень (35%): Особи, які мають високу об'єктивну оцінку реальності, чудово розуміють свою ситуацію і реалії життя в ув'язненні. Вони здатні планувати свою поведінку і знаходити шляхи до адаптації в умовах обмежених можливостей.

- Середній рівень (40%): Респонденти, які мають середній рівень, можуть оцінювати реальність з певною долею оптимізму, але інколи їхні очікування не завжди відповідають фактичним умовам. Це може призвести до певних труднощів у адаптації, але за підтримки вони можуть стати більш реалістичними у своїх оцінках.

- Низький рівень (25%): Низький рівень об'єктивної оцінки реальності може бути проблемою для адаптації, оскільки особи можуть не визнати

серйозність своєї ситуації або не враховувати важливі фактори, які можуть допомогти їм в адаптації і реінтеграції.

### 3. Схильність до вирішення проблем

Здатність до вирішення проблем є ключовим аспектом для адаптації до умов ізоляції, оскільки ув'язнені стикаються з численними труднощами, і наявність стратегії їх подолання є важливою для їхнього успішного розвитку.

- Високий рівень (28%): Особи з високим рівнем схильності до вирішення проблем зазвичай не зупиняються перед труднощами, вони шукають рішення, вчаться на своїх помилках і активно шукають можливості для покращення свого становища. Це особливо важливо для їхньої реінтеграції в суспільство після звільнення.

- Середній рівень (52%): Більшість респондентів мають здатність вирішувати проблеми, але можуть потребувати додаткової мотивації чи підтримки. Їхня здатність до вирішення проблем може бути недостатньою для самостійного подолання всіх труднощів, але при належному супроводі вони можуть успішно адаптуватися.

- Низький рівень (20%): Респонденти з низьким рівнем схильності до вирішення проблем можуть мати труднощі з подоланням викликів, особливо в умовах обмежених можливостей. Це може бути серйозною перешкодою для їхньої адаптації та подальшої реінтеграції, оскільки вони можуть залишатися пасивними у вирішенні своїх труднощів.

**Таблиця 2. 3**

#### **Середні значення показників реалістичного оптимізму**

<b>Параметр</b>	<b>Середнє значення</b>
Реалістичний оптимізм	35,30
Позитивне мислення	35,60
Об'єктивна оцінка реальності	36,81
Схильність до вирішення проблем	34,16

Таблиця 2.4

## Кореляційний аналіз

Параметр	Реалістичний оптимізм	Позитивне мислення	Об'єктивна оцінка реальності	Схильність до вирішення проблем
Реалістичний оптимізм	1,00	0,15	-0,20	0,18
Позитивне мислення	0,15	1,00	-0,03	0,27
Об'єктивна оцінка реальності	-0,20	-0,03	1,00	-0,08
Схильність до вирішення проблем	0,18	0,27	-0,08	1,00
Рівень значущості	не значуща	$p \leq 0.05$	не значуща	не значуща

Реалістичний оптимізм і схильність до вирішення проблем ( $r = 0,18$ ): Наявність слабкої позитивної кореляції свідчить, що люди, які мислять оптимістично, частіше намагаються активно вирішувати проблеми. Однак цей зв'язок не є сильним, що вказує на можливу потребу у розвитку навичок активного підходу до вирішення проблем.

Позитивне мислення і схильність до вирішення проблем ( $r = 0,27$ ): Найвищий позитивний зв'язок серед параметрів. Люди з більш позитивним мисленням краще справляються з викликами, ймовірно, завдяки вищій мотивації та здатності шукати альтернативні рішення.

Реалістичний оптимізм і об'єктивна оцінка реальності ( $r = -0,20$ ): Негативна кореляція може свідчити про те, що надмірний оптимізм іноді пов'язаний із недостатньо реалістичним сприйняттям ситуації. Це може стати проблемою для довгострокового планування та адаптації.

Об'єктивна оцінка реальності і схильність до вирішення проблем ( $r = -0,08$ ): Відсутність суттєвого зв'язку між цими параметрами може свідчити про те, що об'єктивна оцінка ситуації сама по собі не гарантує здатності до активного вирішення проблем.

Реалістичний оптимізм є важливим чинником, що визначає здатність ув'язнених адаптуватися до умов ізоляції та успішно реінтегруватися в

суспільство після звільнення. Високий рівень позитивного мислення та гнучкості, об'єктивної оцінки реальності і схильності до вирішення проблем може сприяти розвитку ефективних адаптаційних стратегій. Тому важливо розвивати ці компоненти через психологічну підтримку, навчання і практичні заняття, які сприяють позитивному сприйняттю реальності та розвитку здатності до самостійного вирішення проблем.

Для проведення аналізу за методикою дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда серед осіб, які перебувають на пробації або в умовах ізоляції, пропонується використовувати наступні етапи та інтерпретацію результатів. Опитування проведено серед 80 учасників, що дає дозвіл отримати репрезентативні дані та розподілити учасників за рівнем адаптації.

**Таблиця 2.5**

**Середні значення для кожної групи**

<b>Шкала</b>	<b>Високий</b>	<b>Середній</b>	<b>Низький</b>
Адаптація	8,9	6,8	4,5
Прийняття себе	8,5	6,5	4,0
Прийняття інших	9,0	7,0	5,0
Емоційний комфорт	9,0	6,5	4,5
Цілісність у міжособистісних стосунках	8,8	6,8	4,6

**Шкала 1: Адаптація**

- Високий рівень адаптації: 25% респондентів
- Середній рівень адаптації: 50% респондентів
- Низький рівень адаптації: 25% респондентів

- Високий рівень: Учасники з високим рівнем адаптації можуть ефективно пристосовуватися до змінних соціальних та психологічних умов. Вони демонструють стійкість до стресу та готовність до самостійного вирішення проблем.

- Середній рівень: Переважна більшість респондентів мають середній рівень адаптації, що свідчить про здатність пристосовуватися до навколишніх умов, але з певними труднощами, що можуть вимагати підтримки.

- Низький рівень: Респонденти з низьким рівнем адаптації є найуразливішими у стресових ситуаціях та можуть відчувати значні труднощі у пристосуванні до змін. Їм потрібна додаткова психологічна допомога для підвищення рівня адаптації.

#### Шкала 2: Прийняття себе

- Високий рівень прийняття себе: 20% респондентів

- Середній рівень прийняття себе: 55% респондентів

- Низький рівень прийняття себе: 25% респондентів

- Високий рівень: Респонденти, що мають позитивне ставлення до себе, є більш стійкими до негативного впливу оточення. Вони впевнені у своїх можливостях та відкриті до змін.

- Середній рівень: Особи з середнім рівнем прийняття себе можуть відчувати невпевненість, але загалом сприймають себе позитивно. Це дає дозвіл їм підтримувати стабільну самооцінку та адаптуватися до умов, хоча інколи вони можуть відчувати сумніви у власних силах.

- Низький рівень: Учасники з низьким рівнем прийняття себе є вразливими до критики та самокритики, що ускладнює процес адаптації. Їм може знадобитися робота з психологом для підвищення самооцінки та зниження тривожності.

#### Шкала 3: Прийняття інших

- Високий рівень прийняття інших: 30% респондентів

- Середній рівень прийняття інших: 50% респондентів

- Низький рівень прийняття інших: 20% респондентів

- Високий рівень: Особи, що добре приймають інших, легше встановлюють позитивні контакти та підтримують дружні стосунки навіть у складних умовах.

- Середній рівень: Більшість учасників з середнім рівнем прийняття інших здатні сприймати різноманітність думок, але часом можуть демонструвати вибірккову толерантність. Вони здатні адаптуватися до колективу, хоча й можуть бути конфліктними в окремих ситуаціях.

- Низький рівень: Особи з низьким рівнем прийняття інших мають труднощі у налагодженні відносин, що призводить до соціальної ізоляції. Вони потребують роботи над розумінням та прийняттям соціальних норм.

#### Шкала 4: Емоційний комфорт

- Високий рівень емоційного комфорту: 15% респондентів

- Середній рівень емоційного комфорту: 60% респондентів

- Низький рівень емоційного комфорту: 25% респондентів

- Високий рівень: Учасники з високим рівнем емоційного комфорту зазвичай задоволені життям та мають стійкий емоційний фон. Вони є більш стійкими до негативного впливу стресу.

- Середній рівень: Більшість респондентів з середнім рівнем емоційного комфорту здатні підтримувати стабільний емоційний стан, хоча можуть бути вразливими у стресових умовах. Вони зазвичай потребують періодичної підтримки.

- Низький рівень: Люди з низьким рівнем емоційного комфорту часто переживають тривогу та незадоволеність життям. Їм важко підтримувати позитивний настрій, тому вони потребують спеціалізованої допомоги для стабілізації емоційного стану.

#### Шкала 5: Цілісність у міжособистісних стосунках

- Високий рівень цілісності у міжособистісних стосунках: 25% респондентів

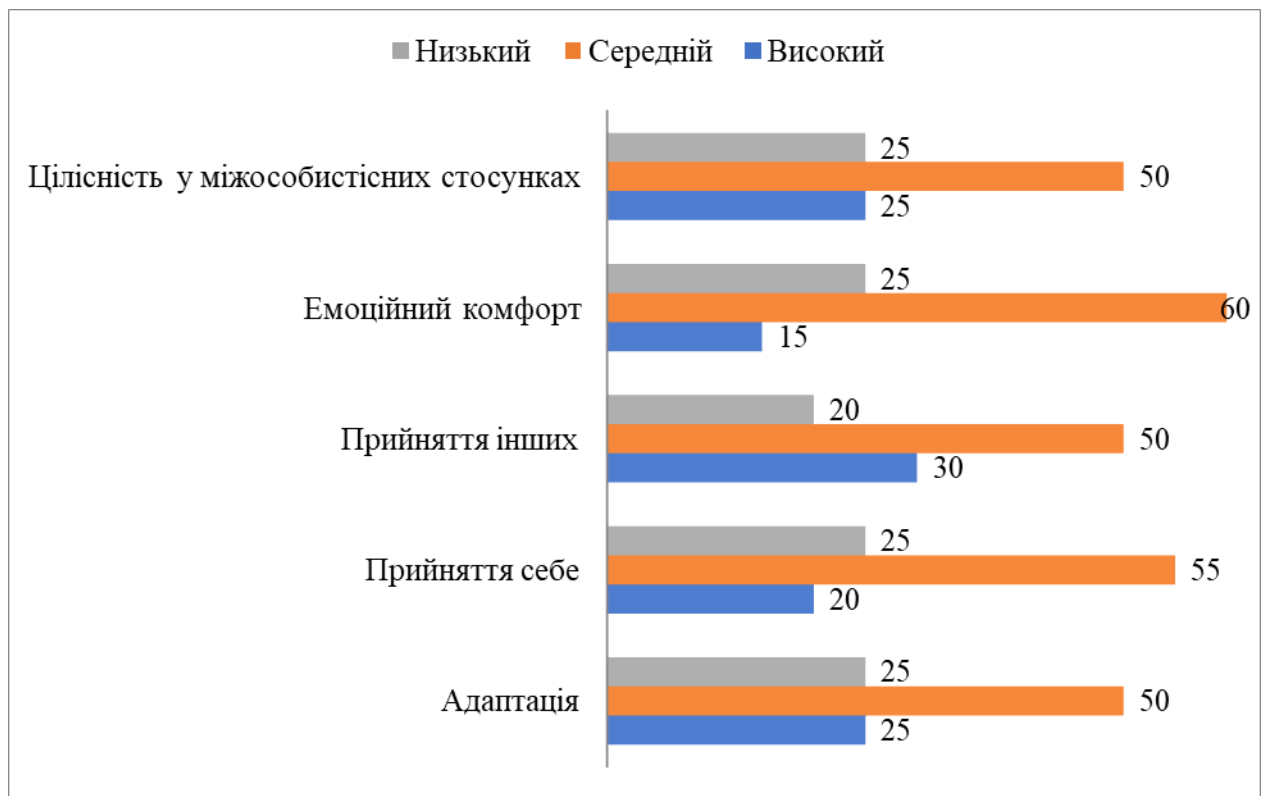
- Середній рівень цілісності у міжособистісних стосунках: 50% респондентів

- Низький рівень цілісності у міжособистісних стосунках: 25% респондентів

- Високий рівень: Ці учасники демонструють високий рівень ефективної взаємодії з оточенням, що сприяє їхній соціальній адаптації. Вони мають високі комунікативні навички та легко налагоджують стосунки.

- Середній рівень: Учасники з середнім рівнем цілісності можуть вибірково підтримувати стосунки. Хоча вони здатні адаптуватися до соціальних умов, у них можуть виникати труднощі при встановленні тривалих зв'язків.

- Низький рівень: Люди з низьким рівнем цілісності у стосунках часто мають обмежені комунікативні навички та важко налагоджують стосунки. Їм необхідна психологічна підтримка для поліпшення навичок спілкування.



**Рис. 2.3. Показники психологічного благополуччя**

Рівні значущості (p-value): На основі розрахованих коефіцієнтів кореляції та кількості спостережень (80 респондентів) визначені рівні значущості p:

- $p \leq 0,01$ : кореляція є статистично високозначущою.
- $p \leq 0,05$ : кореляція є значущою.
- $p > 0,05$ : кореляція незначуща

Таблиця 2.6

**Розраховані коефіцієнти кореляції між шкалами, а також рівні значущості**

Пара шкал	Кореляція	Рівень значущості
Адаптація – Прийняття себе	0,62	$p \leq 0,01$
Адаптація – Прийняття інших	0,57	$p \leq 0,01$
Адаптація – Емоційний комфорт	0,45	$p \leq 0,01$
Адаптація – Цілісність	0,52	$p \leq 0,01$
Прийняття себе – Прийняття інших	0,33	$p \leq 0,05$
Прийняття себе – Емоційний комфорт	0,40	$p \leq 0,05$
Прийняття інших – Цілісність	0,29	$p > 0,05$

Адаптація демонструє високу кореляцію з іншими шкалами, особливо з Прийняттям себе ( $r = 0,62$ ) та Цілісністю у міжособистісних стосунках ( $r = 0,52$ ). Це свідчить про те, що респонденти з високим рівнем адаптації також частіше мають кращі міжособистісні стосунки та позитивніше ставлення до себе.

Прийняття себе також сильно корелює з іншими шкалами, а найвищий коефіцієнт кореляції спостерігається з Прийняттям інших ( $r = 0,33$ ). Це вказує на те, що люди, які позитивно сприймають себе, частіше схильні ставитися до інших з розумінням і відкритістю.

Прийняття інших має значну кореляцію з Емоційним комфортом ( $r = 0,29$ ), що підкреслює важливість позитивного ставлення до інших у забезпеченні емоційної стабільності.

Емоційний комфорт корелює із усіма іншими шкалами, зокрема з Прийняттям себе ( $r = 0,40$ ). Це вказує на те, що респонденти з вищим рівнем емоційного комфорту зазвичай мають кращу самооцінку, хоча цей зв'язок менш виражений у порівнянні з іншими шкалами.

Цілісність у міжособистісних стосунках демонструє високий рівень кореляції з Адаптацією ( $r = 0,52$ ), що свідчить про те, що здатність

встановлювати якісні міжособистісні зв'язки залежить від адаптаційних механізмів респондентів.

Загалом усі шкали мають позитивну кореляцію одна з одною, що вказує на взаємозалежність різних аспектів психологічного благополуччя. Люди, які демонструють високі результати за однією шкалою, з великою ймовірністю мають високі результати і за іншими. Це підкреслює системний характер психосоціальної адаптації, де кожен компонент сприяє загальному рівню благополуччя.

Висновок щодо методики соціально-психологічної адаптації демонструє різноманітність рівнів адаптації, емоційного комфорту та соціальної взаємодії серед респондентів. Використовуючи п'ять основних шкал (адаптація, прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт та цілісність у міжособистісних стосунках), вдалося визначити ключові аспекти, які впливають на загальний рівень психологічного благополуччя учасників.

Значна частка респондентів показала середній рівень за більшістю шкал, що свідчить про достатню стійкість до стресів та помірну здатність до адаптації. Однак група з низькими показниками за шкалами потребує додаткової психологічної підтримки, зокрема для підвищення рівня самооцінки, адаптаційних можливостей та емоційної стабільності. Респонденти з високими показниками за шкалами демонструють добрі адаптаційні здібності, стабільний емоційний фон та готовність до міжособистісної взаємодії, що є важливим фактором для психологічної рівноваги.

Загалом, методика дає дозвіл визначити рівень соціально-психологічної адаптації та виділити групи, що потребують корекційної роботи. Результати можуть бути корисними для розробки індивідуальних та групових психологічних програм, спрямованих на покращення адаптивності, емоційної стійкості та навичок міжособистісного спілкування респондентів.

Проведене дослідження на основі трьох методик – дає дозвіл отримати всебічне уявлення про психологічну готовність учасників до адаптації в умовах ізоляції та їхню життєстійкість.

Більшість учасників (60%) мають середній рівень оптимізму, життєстійкості та осмисленості життя, що вказує на потенціал до адаптації, але також на необхідність постійної підтримки та мотивації для подолання труднощів. Підтримка психоемоційного стану цих осіб є важливим аспектом для досягнення успішної адаптації.

Учасники з високим рівнем оптимізму (16,7%), життєстійкості та осмисленості можуть більш ефективно адаптуватися до ізоляції завдяки своєму активному життєвому підходу, здатності контролювати ситуацію та чіткому усвідомленню своїх цілей і напрямку.

Опитані з низьким рівнем життєстійкості та осмисленості (23,3%) потребують значної психологічної допомоги, щоб подолати труднощі адаптації до ізоляції. Для них важливо працювати над підвищенням їхньої життєвої орієнтації, оптимізму і відчуття контролю над своїм життям.

Отже, для успішної адаптації до умов ізоляції важливо враховувати психологічний стан осіб, їх здатність до адаптації, оптимізм та смисложиттєву орієнтацію, а також надавати необхідну підтримку тим, хто має труднощі в цих аспектах.

### РОЗДІЛ 3.

## РОЗРОБКА РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ФОРМУВАННЯ В УВ'ЯЗНЕНИХ ОПТИМІЗМУ

### 3.1. Рекомендації щодо формування оптимізму в ув'язнених в умовах ізоляції

Формування оптимізму серед ув'язнених є важливим завданням, яке потребує комплексного підходу. Умови ізоляції викликають значні психологічні труднощі, включаючи підвищення рівня стресу, розвиток депресивних станів та відчуття безнадії. У таких обставинах оптимізм виступає потужним інструментом для зміцнення психологічної стійкості та сприяє кращій адаптації до середовища.

Оптимізм визначається як когнітивна установка, що характеризується очікуванням позитивних результатів. Він є важливим захисним фактором, що сприяє збереженню психічного здоров'я навіть у складних життєвих обставинах. У контексті місць позбавлення волі оптимізм допомагає зменшити відчуття безнадійності та ізоляції, підтримуючи внутрішні ресурси особистості.

Ізоляція може викликати у ув'язнених почуття відчуження, тривогу та депресію. Психологічні дослідження показують, що довготривала ізоляція негативно впливає на емоційний стан та когнітивну діяльність людини, що підвищує необхідність застосування спеціальних методик для підтримки їхнього психічного здоров'я.

Першочерговим завданням є створення програм, які враховують індивідуальні психологічні особливості ув'язнених, оскільки ефективність втручань значною мірою залежить від їх адаптації до специфічних потреб кожної особи. Ув'язнені є гетерогенною групою, що включає людей різного віку, статі, рівня освіти, попереднього соціального досвіду, а також з різними емоційними і когнітивними характеристиками. Ці особливості суттєво впливають на сприйняття середовища ізоляції, а також на здатність особи

засвоювати та застосовувати отримані навички для подолання труднощів [44, с. 233].

Індивідуальний підхід передбачає попередню психологічну діагностику, яка дає дозвіл визначити базовий рівень оптимізму, наявні когнітивні стилі, стійкість до стресу та адаптаційні ресурси кожного ув'язненого. Використання інструментів, таких як шкали життєвої орієнтації, шкали реалістичного оптимізму або опитувальники для оцінки стресостійкості, дає змогу отримати об'єктивні дані для подальшого планування інтервенцій.

Крім того, індивідуалізовані програми повинні враховувати особливості психоемоційного стану ув'язнених. Наприклад, особи з високим рівнем тривожності потребують більше часу для встановлення довірливого контакту з психологом або тренером. Для таких ув'язнених можна використовувати вправи, спрямовані на зниження рівня стресу, наприклад, техніки релаксації, дихальні вправи чи візуалізації [44, с. 236].

Особливої уваги потребують ті ув'язнені, які мають низький рівень когнітивної рефлексії або звикли діяти імпульсивно. Для них варто розробляти вправи, які поступово формують здатність до аналізу ситуацій, прогнозування наслідків та розгляду альтернативних варіантів поведінки. Водночас ув'язнені, які демонструють високий рівень соціальної активності або лідерські якості, можуть стати рушійною силою групової роботи, мотивуючи інших брати участь у програмах.

Ефективні програми також мають адаптуватися до культурного та соціального контексту ув'язнених. Наприклад, врахування релігійних переконань, культурних традицій або мовних особливостей може сприяти кращому залученню до роботи. Розробка програм повинна включати чітко визначені цілі для кожного ув'язненого, які відповідають його рівню психологічної підготовки та особистісним особливостям. Наприклад, для осіб із високим рівнем песимізму ціль може полягати в розвитку навичок конструктивного мислення, тоді як для осіб із розвиненими соціальними навичками – у посиленні їхньої здатності до підтримки інших членів групи.

Психологічні інтервенції для ув'язнених повинні бути сконцентровані на створенні умов, які сприяють розвитку конструктивного мислення, здатності переосмислювати складні життєві ситуації та формувати нові адаптивні когнітивні моделі. У місцях ізоляції ув'язнені часто стикаються з ситуаціями, які провокують появу негативних установок, таких як відчуття безвиході, низька самооцінка, тривога або ворожість до соціуму. Це підкреслює важливість впровадження терапевтичних методів, які можуть допомогти змінити їхнє мислення та ставлення до власного становища [44, с. 237].

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним із найефективніших підходів у цьому контексті. Вона дає дозвіл не лише виявити деструктивні когнітивні моделі, але й систематично працювати над їх трансформацією. У рамках КПТ увага приділяється зв'язку між думками, емоціями та поведінкою. Ув'язнені, працюючи з психологом, можуть навчитись розпізнавати автоматичні негативні думки, які часто викликають емоційну нестабільність або деструктивну поведінку.

Один із ключових інструментів КПТ – це техніка «когнітивної реструктуризації». Вона спрямована на зміну негативного сприйняття ув'язненими їхнього становища чи майбутніх можливостей. Наприклад, ув'язнені, які вважають, що «життя закінчилося через ув'язнення», можуть через терапевтичну роботу змінити цю думку на «ув'язнення – це час для роздумів і можливість почати новий етап».

Робота з «когнітивною реструктуризацією» зазвичай включає такі етапи [39, с. 48]:

- Виявлення негативних думок. Наприклад, думки на кшталт «я ніколи не зміню своє життя» чи «я завжди був невдахою». Ці думки обговорюються з психологом, що допомагає ув'язненому усвідомити їхній вплив на емоційний стан.
- Підтвердження або спростування цих думок. На цьому етапі ув'язненим пропонують знайти докази своїх негативних переконань і водночас

докази, які їх спростовують. Наприклад, психолог може запитати: «Чи були у вашому житті моменти, коли ви досягали успіху?»

- Розробка альтернативних думок. Після аналізу ув'язнений формулює більш конструктивні думки. Наприклад, замість «я завжди буду невдахою» – «я можу працювати над своїми помилками і будувати краще майбутнє».

- Закріплення нових когнітивних моделей. Ув'язненим пропонуються практичні вправи для закріплення нових установок, такі як ведення щоденника позитивних змін або рефлексія успішних дій.

Окрім роботи з думками, КПТ дає дозвіл навчити ув'язнених новим способам поведінки, які є більш адаптивними. Наприклад, замість агресії в стресових ситуаціях вони можуть навчитися використовувати техніки саморегуляції, як-от дихальні вправи, або звертатися за підтримкою до наставників.

Психологічні інтервенції на основі КПТ також можуть бути інтегровані у групову терапію. У групах ув'язнені обмінюються досвідом і підтримують один одного у спробах змінити негативні переконання. Такий підхід сприяє створенню позитивного середовища та знижує рівень ізоляції.

Особливу увагу варто приділити груповій роботі, яка відіграє ключову роль у створенні підтримуючого середовища для ув'язнених. Групова динаміка є потужним інструментом психологічної реабілітації, оскільки дає дозвіл формувати відчуття спільності та взаємної підтримки. Ув'язнені часто стикаються з почуттям ізоляції та соціального відчуження, і групова робота може допомогти їм відчувати, що вони не самотні у своїх переживаннях [31, с. 23].

Важливим компонентом такої роботи є тренінги, спрямовані на формування позитивного мислення. Ці тренінги допомагають учасникам обмінюватися досвідом, розвивати здатність помічати позитивні аспекти навіть у складних ситуаціях та підтримувати один одного у пошуку конструктивних рішень. Наприклад, під час тренінгів можна використовувати вправи на

виявлення позитивних моментів у власному житті чи досягнень, які в минулому приносили задоволення або відчуття гордості.

Однією з ключових складових таких тренінгів є обговорення життєвих цілей і стратегій їх досягнення у груповому форматі. Ув'язнені можуть працювати разом над постановкою реалістичних, досяжних цілей, наприклад, отримання нових навичок, навчання чи планування життя після звільнення. Такий підхід сприяє формуванню віри у власні можливості та мотивує до активних дій. Під час групових дискусій ув'язнені діляться своїми ідеями та отримують підтримку від інших членів групи, що значно підвищує їхню впевненість у собі.

Групова динаміка також дає дозвіл розвивати соціальні навички, які часто ослаблені у середовищі ізоляції. У процесі роботи ув'язнені вчаться слухати одне одного, надавати зворотний зв'язок і ефективно взаємодіяти у команді. Ці навички є важливими як для їхнього перебування в установі виконання покарань, так і для подальшої ресоціалізації після звільнення.

Крім того, у груповій роботі можна використовувати різні інтерактивні техніки, зокрема рольові ігри, де ув'язнені моделюють майбутні ситуації, наприклад, пошук роботи або відновлення контактів із родиною. Такі вправи дозволяють підготуватися до викликів, які чекають їх у реальному житті, та сформуванню адаптивних стратегій поведінки.

Особливим видом групової роботи є групи взаємопідтримки, де учасники не лише діляться своїми труднощами, але й пропонують рішення, які допомогли їм у схожих ситуаціях. Це сприяє створенню атмосфери довіри, де кожен учасник відчуває себе почутим і важливим.

Значну роль у груповій роботі відіграє модератор або тренер, який створює безпечний і сприятливий простір для обговорень, спрямовує групу до конструктивних висновків та стежить за дотриманням емоційної безпеки учасників. Важливо, щоб модератор був не лише професійним психологом, але й демонстрував емпатію та здатність розуміти унікальні потреби ув'язнених [31, с. 25-27].

Окрім психологічних методик, велике значення для формування оптимізму серед ув'язнених мають освітні та культурні програми. Вони надають змогу розвивати інтелектуальні та творчі здібності, створюючи умови для особистісного зростання та позитивної трансформації. Такі програми не лише допомагають ув'язненим зайняти час продуктивною діяльністю, але й сприяють формуванню впевненості у власних силах та позитивного ставлення до майбутнього [47, с. 66].

Освітні курси є одним із ключових компонентів цих програм. Навчання дає дозвіл ув'язненим здобути нові знання та навички, які можуть бути корисними після звільнення. Це можуть бути як базові курси з підвищення загальної грамотності, так і спеціалізовані програми, спрямовані на професійне навчання (наприклад, комп'ютерна грамотність, технічні спеціальності чи кулінарія). Таке навчання підвищує шанси ув'язнених на працевлаштування після звільнення, що є важливим фактором ресоціалізації.

Читальні клуби також сприяють розвитку інтелектуальних здібностей. Регулярні зустрічі для обговорення прочитаних книг допомагають ув'язненим вчитися аналізувати інформацію, формулювати думки, брати участь у дискусіях та розширювати свій світогляд. Крім того, література часто слугує джерелом натхнення, дозволяючи ув'язненим поринути у світи, де вони можуть знайти відповіді на власні життєві запитання або черпати мотивацію для змін.

Майстер-класи з рукоділля чи мистецтва сприяють розвитку творчих здібностей ув'язнених. Заняття малюванням, виготовленням виробів ручної роботи чи музикою допомагають учасникам виражати емоції через творчість, знижуючи рівень тривоги та стресу. Вони також стимулюють відчуття досягнення, адже можливість створити щось власними руками приносить задоволення та гордість за виконану роботу.

Культурні заходи у місцях позбавлення волі, такі як театральні постановки, кіносеанси, концерти чи літературні вечори, є важливим засобом психологічної підтримки. Вони не лише розвивають естетичний смак, але й дозволяють ув'язненим отримати новий досвід, який може змінити їхній погляд

на життя. Участь у таких заходах допомагає подолати почуття ізоляції, створює простір для спілкування та взаємодії з іншими.

Важливим аспектом впровадження освітніх і культурних програм є залучення кваліфікованих викладачів, тренерів та волонтерів, які можуть передати свої знання та вміння, а також стати джерелом підтримки й мотивації для ув'язнених. Такі програми можуть мати не лише індивідуальний, але й груповий формат, що сприяє розвитку командної роботи та навичок спілкування. Наприклад, спільне створення театральної постановки чи художньої інсталяції допомагає будувати довіру між ув'язненими, формує почуття причетності до спільної справи та закладає основу для співпраці [47, с. 68].

Успіх освітніх і культурних програм значною мірою залежить від підтримки адміністрації виправних установ, яка має забезпечувати необхідні ресурси та умови для їх реалізації. Важливо також залучати партнерів із громадських організацій чи благодійних фондів, які можуть надати додаткову підтримку, наприклад, у вигляді навчальних матеріалів або проведення спеціалізованих курсів.

Інтеграція соціальної підтримки у програми пенітенціарних установ є важливим аспектом роботи з ув'язненими, оскільки вона забезпечує зв'язок із зовнішнім світом, формує відчуття належності та підтримує мотивацію для ресоціалізації. Ув'язнені, які мають регулярний контакт із рідними та друзями, легше адаптуються до умов ізоляції та демонструють вищу готовність до змін у своєму житті.

Регулярний контакт із родичами, організований через побачення, телефонні дзвінки або відеозв'язок, дає дозвіл ув'язненим зберігати емоційний зв'язок зі своїм близьким оточенням. Це допомагає уникати відчуття відчуження та ізоляції, які часто виникають у місцях позбавлення волі. Зокрема, побачення з родиною сприяють формуванню уявлення про те, що їх чекають і підтримують, що, у свою чергу, стимулює ув'язнених працювати над власним удосконаленням. Відеозв'язок, особливо для ув'язнених, чий рідні живуть

далеко, є важливим технологічним рішенням, яке допомагає мінімізувати розрив між ними та їхніми сім'ями.

Крім контактів із рідними, залучення волонтерів або представників громадських організацій до роботи з ув'язненими також може відігравати важливу роль. Волонтери можуть допомагати ув'язненим визначати їхні сильні сторони, підтримувати їхній емоційний стан і надавати поради щодо реінтеграції в суспільство після звільнення.

Формування оптимізму серед ув'язнених також включає розробку та реалізацію програм із планування майбутнього життя. Робота над життєвими планами дає дозвіл ув'язненим зосередитися на перспективі, допомагаючи подолати відчуття безвиході. Для цього важливо впроваджувати спеціалізовані тренінги, які включають як теоретичні, так і практичні елементи.

Тренінги з планування життя після звільнення можуть охоплювати кілька ключових напрямів [47, с. 70-71]:

- **Працевлаштування.** У рамках тренінгів ув'язненим надаються поради щодо пошуку роботи, написання резюме, проходження співбесід та вибору відповідних професій. Це дає дозвіл їм не лише отримати уявлення про сучасний ринок праці, але й розвивати впевненість у власних можливостях знайти роботу після звільнення.
- **Відновлення соціальних зв'язків.** Ув'язнені вчаться налагоджувати контакти з родичами, друзями чи представниками спільнот, які можуть надати їм підтримку після виходу на волю. Наприклад, це може включати практику спілкування через рольові ігри або обговорення можливих способів вирішення конфліктів із близькими.
- **Розвиток навичок самоконтролю.** Значна частина ув'язнених стикається з труднощами в управлінні своїми емоціями або поведінкою. Навчання методам емоційної регуляції, таким як медитація, дихальні техніки чи тайм-менеджмент, може суттєво підвищити їхню здатність справлятися з викликами після звільнення.

Крім того, такі програми повинні включати модулі з фінансової грамотності, які допоможуть ув'язненим навчитися планувати свій бюджет, управляти витратами та уникати ризиків, пов'язаних із боргами або іншими фінансовими труднощами.

Практичний компонент тренінгів може включати розробку детальних життєвих планів, де ув'язнені визначають свої цілі на найближчий та довгостроковий періоди, а також конкретні кроки для їх досягнення. Наприклад, у процесі тренінгу учасники можуть створити особисті карти розвитку, які міститимуть такі аспекти, як професійні досягнення, освітні цілі, налагодження соціальних контактів тощо. Такі програми сприяють розвитку оптимізму, оскільки допомагають ув'язненим усвідомити, що їхні дії сьогодні можуть впливати на якість їхнього життя в майбутньому. Вони розвивають уявлення про те, що життя за межами установи виконання покарань може бути продуктивним, наповненим сенсом і досягненнями.

Оптимізм є потужним психологічним ресурсом, здатним полегшити адаптацію ув'язнених до умов ізоляції та сприяти їхньому успішному поверненню до суспільства. Комплексні підходи, що включають індивідуальну психологічну допомогу, групові тренінги та соціальну підтримку, є ключем до ефективного формування оптимізму. Інтеграція цих заходів у систему пенітенціарних установ може значно підвищити якість реабілітаційної роботи та покращити психологічний стан ув'язнених.

### **3.2. Психологічний тренінг щодо формування оптимізму в ув'язнених в умовах ізоляції**

Мета тренінгу – сприяти формуванню у ув'язнених оптимістичного світогляду, розвиткові навичок позитивного мислення, здатності до конструктивного переосмислення життєвих труднощів, а також підвищенню рівня стійкості до стресу в умовах ізоляції.

Завдання тренінгу:

1. Підвищити обізнаність ув'язнених про вплив мислення на емоційний стан і поведінку.
2. Навчити розпізнавати та замінювати деструктивні когнітивні установки на позитивні.
3. Розвинути навички емоційної саморегуляції.
4. Підвищити впевненість у власних силах та сформуванню уявлення про майбутні життєві перспективи.
5. Сприяти розвитку соціальних зв'язків та взаємопідтримки через групову взаємодію.

#### Програма тренінгу

Тренінг, спрямований на формування оптимізму серед ув'язнених, складається з 8 занять, кожне з яких триває від 90 до 120 хвилин. Заняття проводяться з групою ув'язнених, що налічує від 10 до 15 осіб. Такий формат дає дозвіл ефективно працювати з групою, створюючи при цьому атмосферу підтримки та взаємодії між учасниками, що є важливим для розвитку позитивних змін у їхньому мисленні та поведінці.

Кожне заняття в рамках тренінгу має три основні компоненти, які забезпечують глибоке засвоєння матеріалу, розвиток необхідних навичок та підтримку рефлексії у процесі навчання.

#### 1. Інформаційний блок

Перший етап кожного заняття передбачає подання теоретичного матеріалу, що знайомить учасників з основами позитивного мислення, механізмами впливу оптимізму на психічне здоров'я, а також різними методами і техніками для його розвитку. Наприклад, у першому занятті учасники дізнаються про основні поняття оптимізму, його позитивний вплив на стресостійкість, здоров'я та соціальну адаптацію. Цей блок надає необхідні знання для подальшої практичної роботи і дає дозвіл учасникам усвідомити важливість оптимізму як складової їхнього благополуччя.

#### 2. Практичні вправи

Другий компонент заняття полягає у виконанні практичних вправ, які сприяють розвитку навичок, необхідних для формування оптимістичного світогляду. Вправи можуть включати когнітивно-поведінкові техніки, завдання для покращення самооцінки, вправи для зміни негативних думок на позитивні, а також техніки для емоційної саморегуляції. Наприклад, вправи на «когнітивну реструктуризацію» допомагають ув'язненим виявляти автоматичні негативні думки і замінити їх на конструктивні. Інші вправи можуть бути спрямовані на розвиток навичок позитивного мислення через творчість, письмо чи малювання. Це дає можливість практично застосувати отримані знання та закріпити нові звички.

### 3. Рефлексія

Завершальним компонентом кожного заняття є рефлексія, що дає дозвіл учасникам усвідомити свій прогрес, оцінити зміни у своїх емоціях та поведінці, а також обговорити результати виконаних вправ. Під час рефлексії учасники мають можливість поділитися своїми переживаннями, питаннями або труднощами, які виникли під час виконання завдань. Це створює сприятливу атмосферу для відкритого діалогу, допомагаючи кожному ув'язненому відчувати підтримку групи та закріпити важливі усвідомлення. Психолог або модератор тренінгу активно сприяє цьому процесу, надаючи зворотний зв'язок, допомагаючи учасникам аналізувати їхній досвід і визначати подальші кроки для розвитку оптимістичного мислення.

Таким чином, кожне заняття в тренінгу складається з трьох взаємопов'язаних компонентів, які забезпечують повний цикл навчання: від отримання теоретичних знань до практичного засвоєння навичок і рефлексії. Така структура дає дозвіл забезпечити всебічний підхід до формування оптимізму серед ув'язнених, сприяючи не лише зміні мислення, але й розвитку особистісних і соціальних навичок, необхідних для їх адаптації в умовах ізоляції та успішної ресоціалізації після звільнення.

*Заняття 1. Вступ. Розуміння оптимізму та його ролі у житті*

Мета: ознайомити учасників із поняттям оптимізму, його впливом на психічне здоров'я та поведінку.

- Інформаційний блок: Під час цього заняття учасники ознайомляться з основами концепції оптимізму, його роллю у підтримці психологічного здоров'я. Пояснюється, як позитивне мислення впливає на здатність подолати труднощі, покращує емоційний стан і сприяє успішній адаптації до стресових ситуацій. Також розглядаються переваги оптимістичного мислення в процесі адаптації до нових умов життя.
- Вправа «Колесо життя»: Ця вправа дає дозвіл учасникам оцінити різні аспекти свого життя (наприклад, роботу, стосунки, здоров'я, фінанси, духовний розвиток) за шкалою від 1 до 10. Учасники розуміють, які сфери потребують змін або покращення, а також виявляють потенційні області для розвитку позитивного мислення [42, с. 123].
- Рефлексія: Після виконання вправи учасники обговорюють свої емоційні реакції та перші враження від оцінки свого життя. Важливо дати кожному можливість висловити свої думки, відзначити відмінності в оцінках і подумати над тим, як оптимізм може допомогти покращити ці аспекти.

### *Заняття 2. Виявлення та аналіз негативних установок*

Мета: навчити розпізнавати автоматичні негативні думки, які впливають на емоційний стан.

- Інформаційний блок: Пояснення поняття когнітивних помилок (наприклад, катастрофізація, узагальнення, негативна фільтрація), які є основними чинниками негативного сприйняття ситуацій. Також розглядається, як ці автоматичні думки впливають на поведінку і емоційний стан, заважають адаптації та створюють бар'єри для оптимістичного мислення.
- Вправа «Пастки мислення»: Учасники записують свої типові негативні думки, які виникають у стресових ситуаціях. Після цього обговорюють їх у групі, вивчаючи, чому ці думки з'являються, і які емоції вони

викликають. Це допомагає кожному учаснику усвідомити, як часто він схильний до негативного мислення [47, с. 70].

- Рефлексія: Учасники обговорюють свої усвідомлення під час вправи, вивчаючи, як ці негативні установки впливають на їхні емоції, мотивацію та поведінку. Це також дає дозвіл їм визначити, які установки необхідно змінити, щоб зменшити рівень стресу.

### *Заняття 3. Формування позитивних установок*

Мета: навчити трансформувати негативні думки у конструктивні.

- Інформаційний блок: Ознайомлення з технікою «когнітивної реструктуризації», яка спрямована на зміну негативних переконань на позитивні. Учасники дізнаються про важливість формування більш реалістичного і оптимістичного підходу до ситуацій, які викликають стрес або тривогу.
- Вправа «Заміна думки»: Учасники працюють у групах або парах, обирають негативні думки, виявлені на попередньому занятті, і разом шукають способи їх заміни на позитивні. Наприклад, замість думки «Я не зможу впоратися» – «Це буде важко, але я спробую і знайду рішення» [49, с. 66].
- Рефлексія: Після виконання вправи учасники обговорюють, як змінені думки впливають на їхній емоційний стан. Важливо заохочувати учасників ділитися своїм досвідом зміни мислення, а також оцінювати, як це відчувається на рівні емоцій.

### *Заняття 4. Емоційна саморегуляція*

Мета: навчити технік управління емоціями.

- Інформаційний блок: Пояснення механізмів виникнення емоцій, їхнього впливу на поведінку та фізіологічний стан. Також розглядаються методи емоційної саморегуляції, включаючи техніки релаксації, дихальні вправи, методи зняття напруги.
- Вправа «Контроль дихання»: Учасники вивчають та практикують дихальні техніки, спрямовані на зняття стресу. Вправи на глибоке і

повільне дихання допомагають знижувати рівень тривоги та підвищувати рівень самоконтролю в стресових ситуаціях [45, с. 82].

- Рефлексія: Після виконання вправи учасники обговорюють зміни у стані, які вони відчули після використання дихальних технік. Це дає можливість оцінити ефективність техніки і заохочує до її використання в повсякденному житті.

#### *Заняття 5. Ресурси для подолання труднощів*

Мета: допомогти учасникам виявити власні внутрішні ресурси та джерела підтримки.

- Інформаційний блок: Пояснення важливості самоусвідомлення та використання внутрішніх ресурсів для подолання труднощів. Розгляд зовнішніх джерел підтримки, таких як родина, друзі, професійна підтримка, та їхній вплив на стресостійкість.
- Вправа «Мої ресурси»: Учасники складають список своїх сильних якостей, внутрішніх ресурсів та людей, які можуть допомогти в складних ситуаціях. Важливо, щоб учасники побачили, що вони мають підтримку і внутрішні можливості для подолання труднощів [47, с. 73].
- Рефлексія: Під час рефлексії учасники обмінюються думками про виявлені ресурси та розглядають, як їх можна використати для покращення свого емоційного стану та досягнення поставлених цілей.

#### *Заняття 6. Постановка життєвих цілей*

Мета: навчити визначати реалістичні цілі та планувати шляхи їх досягнення.

- Інформаційний блок: Огляд SMART-методики постановки цілей (специфічні, вимірювані, досяжні, релевантні, обмежені часом). Пояснення важливості правильно поставлених цілей для підвищення мотивації та зниження стресу.
- Вправа «Дорога до успіху»: Учасники обирають одну мету, ділять її на етапи та розробляють конкретний план дій. Це допомагає зрозуміти, як розбити великі завдання на менші та досяжні етапи [32, с. 102].

- Рефлексія: Після виконання вправи учасники оцінюють реалістичність поставлених цілей і обговорюють, як можна змінити або адаптувати цілі, якщо це необхідно.

### *Заняття 7. Групова підтримка та взаємодопомога*

Мета: сформуванати в учасників навички взаємопідтримки.

- Інформаційний блок: Огляд того, як підтримка інших людей допомагає в особистому розвитку та адаптації до стресових ситуацій. Вивчення важливості соціальних зв'язків для зміцнення психологічної стійкості.
- Вправа «Коло підтримки»: Кожен учасник отримує підтримку від інших членів групи, висловлюючи свої потреби та очікування. Учасники разом обговорюють, як вони можуть допомогти один одному в різних ситуаціях [47, с. 77].
- Рефлексія: Під час рефлексії обговорюються відчуття єдності після групової роботи, важливість взаємопідтримки і як це впливає на емоційний стан учасників.

### *Заняття 8. Заключне. Підбиття підсумків*

Мета: оцінити результати тренінгу, підбити підсумки та сформулювати подальші кроки.

- Вправа «Погляд у майбутнє»: Учасники описують, як вони використовуватимуть отримані знання та навички в майбутньому, складають план саморозвитку на основі отриманих під час тренінгу інструментів [47, с. 78].
- Рефлексія: Обговорення вражень від усього курсу, змін у мисленні та емоційному стані учасників, а також визначення можливих труднощів, з якими вони можуть стикнутися в процесі використання отриманих знань.

Оцінка ефективності тренінгу є важливим етапом для визначення впливу програмних заходів на психологічний стан учасників і досягнення поставлених цілей. Для цього використовуються різноманітні методи вимірювання змін у психологічному стані, поведінці та відношенні учасників до навколишнього світу.

### 1. До- та після тестування

Один із основних методів оцінки ефективності тренінгу – це проведення тестування до та після завершення курсу. За допомогою стандартних психологічних шкал, таких як *Шкала оптимізму (LOT-R)*, *Шкала стресостійкості* або інші інструменти, можна виміряти рівень оптимізму, стресостійкості, рівень тривожності та загального психологічного благополуччя учасників. Порівняння результатів до і після тренінгу дає дозвіл оцінити зміни в цих показниках і виявити, наскільки успішно тренінг вплинув на психологічний стан учасників.

### 2. Спостереження та зворотний зв'язок

Під час тренінгу важливо проводити спостереження за поведінкою учасників, їхньою активністю під час виконання вправ і взаємодії в групах. Спостереження дає дозвіл психологу отримати інформацію про зміни у соціальних навичках учасників, їхній здатності до взаємопідтримки, рівень участі у заняттях та їхній емоційний стан. Крім того, на кожному занятті важливо проводити зворотний зв'язок, коли учасники можуть поділитися своїми враженнями, описати, що вони навчилися, та як це вплинуло на їхнє сприйняття ситуацій і самих себе.

### 3. Групова рефлексія

У процесі групової рефлексії, яка проводиться на кожному занятті, учасники оцінюють свої зміни в емоційному стані, а також спільно обговорюють успіхи та труднощі, з якими стикалися під час виконання вправ. Така рефлексія дає змогу зрозуміти, наскільки учасники усвідомлюють свій прогрес і який психологічний ефект мав тренінг. Це також дає можливість коригувати курс тренінгу відповідно до потреб групи.

### 4. Аналіз змін у мотивації та поведінці

Оцінка змін у мотивації та поведінці учасників також є важливим аспектом оцінки ефективності тренінгу. Це можна виміряти через оцінку рівня зацікавленості у досягненні поставлених цілей, готовності до змін, а також через спостереження за тим, як учасники використовують навички і стратегії,

отримані під час тренінгу, в повсякденному житті. Наприклад, це може включати застосування технік емоційної саморегуляції в стресових ситуаціях або покращення міжособистісних стосунків через групову підтримку.

#### 5. Опитування учасників після завершення тренінгу

Після завершення курсу можна провести опитування, яке включає питання про те, як учасники оцінюють зміни в своїй поведінці та емоційному стані, чи з'явилися нові стратегії подолання труднощів, наскільки вони відчують підвищення рівня психологічного благополуччя. Опитування дає дозвіл отримати суб'єктивну оцінку ефективності тренінгу від самих учасників, їхню думку про корисність занять, а також про те, які аспекти тренінгу були для них найбільш важливими.

#### 6. Моніторинг результатів через певний час

Для оцінки довготривалого впливу тренінгу можна здійснити моніторинг результатів через деякий час після його завершення. Це може включати подальші тести або повторні інтерв'ю, щоб зрозуміти, наскільки ефективно учасники закріпили отримані знання і навички та чи зберігаються покращення у їхньому психологічному стані.

Запропонований психологічний тренінг є інструментом для формування оптимізму серед ув'язнених. Він сприяє розвитку позитивного мислення, емоційної саморегуляції та здатності до побудови життєвих планів, що забезпечує основу для успішної адаптації до умов ізоляції та ресоціалізації після звільнення.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі на тему «Оптимізм як чинник адаптації ув'язнених до умов ізоляції» було проведено комплексне дослідження, спрямоване на вивчення ролі оптимізму у процесі адаптації засуджених до умов ізоляції.

У першому розділі здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз феномену адаптації ув'язнених до умов ізоляції. Розглянуто ключові аспекти соціально-психологічної адаптації, які є актуальними для осіб, що перебувають у місцях позбавлення волі. Було виділено особливості процесу адаптації, включаючи психоемоційні труднощі, викликані ізоляцією, та її вплив на соціальну поведінку засуджених. Особливу увагу приділено розкриттю поняття оптимізму як стійкої особистісної риси, яка має вагоме значення у формуванні психологічної стійкості. Визначено, що оптимізм є не лише джерелом позитивного мислення, але й ключовим чинником, який допомагає засудженим адаптуватися до умов обмеженої свободи. Узагальнено теоретичні підходи до розуміння оптимізму, зокрема його зв'язок із психологічним благополуччям, мотивацією до змін та здатністю протистояти стресовим ситуаціям. Цей розділ слугує теоретичною основою для подальшого емпіричного аналізу.

Другий розділ присвячено емпіричному дослідженню, яке дозволило перевірити гіпотези щодо ролі оптимізму у процесі адаптації ув'язнених. Детально описано вибірку, яка включала певну кількість респондентів, та обґрунтовано використані методики, такі як шкали для визначення рівня оптимізму, життєвих орієнтацій і особливостей соціально-психологічної адаптації. Організація дослідження передбачала проведення серії тестувань та аналіз отриманих результатів, що дозволило виявити закономірності у впливі оптимізму на адаптаційні процеси. Зокрема, дослідження продемонструвало, що ув'язнені з високим рівнем оптимізму мають кращу здатність до адаптації, менше схильні до депресивних станів і частіше виявляють активну життєву

позицію. Важливим результатом стала ідентифікація психологічних ресурсів, які можуть бути розвинуті через спеціальні тренінгові програми.

Третій розділ містить практичні рекомендації та розробку комплексного психологічного тренінгу, спрямованого на формування оптимізму серед ув'язнених. У цьому розділі докладно розроблено структуру тренінгових занять, які включають різноманітні вправи та техніки для розвитку позитивного мислення, емоційної саморегуляції та здатності до переосмислення складних життєвих ситуацій. У тренінгу особливий акцент зроблено на групову динаміку, яка сприяє формуванню взаємної підтримки та довіри серед учасників, що є важливим для створення сприятливого емоційного середовища. Крім того, у рамках тренінгу передбачено інтеграцію освітніх і культурних програм, які дозволяють ув'язненим розвивати інтелектуальні та творчі здібності, а також відчувати власну значущість через досягнення у цих сферах. Значну роль у рекомендаціях відведено соціальній підтримці, включаючи збереження контактів із родиною та роботу над життєвими планами, що допомагає створити оптимістичний погляд на майбутнє.

Результати роботи підтверджують, що оптимізм відіграє важливу роль у зменшенні впливу негативних психологічних факторів, які виникають в умовах ізоляції. На основі отриманих даних запропоновано практичні рекомендації для роботи психологів у пенітенціарних установах, спрямовані на полегшення процесу адаптації та формування позитивного ставлення до майбутнього.

Таким чином, проведене дослідження зробило внесок у розуміння психологічних механізмів адаптації ув'язнених, а також забезпечило основу для розробки інтервенцій, спрямованих на покращення їхнього психологічного стану та підготовку до успішної ресоціалізації після звільнення.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація психологічна. Енциклопедія сучасної української мови. Веб-сайт. URL: [https://esu.com.ua/article-42642#:~:text=Адаптація%20психологічна%20\(А.](https://esu.com.ua/article-42642#:~:text=Адаптація%20психологічна%20(А.) (дата звернення: 22.09.2024).
2. Александров Д.О. Психологічна характеристика особистості засуджених та їх адаптаційних можливостей. *Юридична психологія*: підручник. URL: <https://westudents.com.ua/glavy/81660-1-psihologchna-harakteristika-osobistost-zasudjenih-ta-h-adaptatsynih-mojlivostey.html> (дата звернення: 22.09.2024).
3. Бринявська Н. М. Соціальна адаптація підлітка як результат його успішного становлення. *Збірник матеріалів VI Міжнародної науково-практичної конференції*. НДУ ім. М. Гоголя. 2022. С. 10–12. URL: <http://www.ndu.edu.ua/storage/2022/Збірник%20матеріалів%20конференції.pdf> (дата звернення: 22.09.2024).
4. Василенко І.А. Індивідуально-психологічні особливості особистості різного рівня оптимістичності. *Габітус*. 2020. №18(2). С. 23–27. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2020/18-2020/part%202/6.pdf> (дата звернення: 22.09.2024).
5. Камбур А. В. Соціальна адаптація особистості. Чернівці: «Золоті литаври», 2012. 252 с. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/3088/МОН%20Глибока%20%20%20ostatochno%20К.А.V.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 22.09.2024).
6. Кондратенко Л. О. Порушення адаптації як психологічне явище (спроба аналізу визначень у довідкових виданнях). URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/725119/1/Кондратенко\\_Бойко\\_стаття%20%281%29.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/725119/1/Кондратенко_Бойко_стаття%20%281%29.pdf) (дата звернення: 22.09.2024).
7. Костюченко О. В. Психологічна ресурсність оптимістичності у психічній саморегуляції особистості. 2020. URL:

<https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/18789/Костюченко%20О.В..pdf?isAllowed=y&sequence=1> (дата звернення: 22.09.2024).

8. Кримінальний кодекс України від 05.04.2001 № 2341-III. База даних «Законодавство України». Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2341-14#Text> (дата звернення: 22.09.2024).

9. Мельник М.Т. Соціально-психологічні характеристики неповнолітніх, засуджених до позбавлення волі, у системі чинників їх ресоціалізації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. № 5(2). С. 114–119. URL: <http://surl.li/wkrgqb> (дата звернення: 22.09.2024).

10. Назаренко Н.А. Психологічний зміст оптимізму в контексті формування конструктивної життєвої позиції особистості. URL: <https://jrnl.nau.edu.ua/index.php/VisnikPP/article/download/14695/21231> (дата звернення: 22.09.2024).

11. Оптимізм. Словник української мови. Словник: веб-сайт. URL: <https://slovnyk.ua/index.php?swrd=оптимізм> (дата звернення: 22.09.2024).

12. Про соціальну адаптацію осіб, які відбувають чи відбули покарання у виді обмеження волі або позбавлення волі на певний строк: закон України від 17.03.2011 № 3160-VI. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3160-17#Text> (дата звернення: 22.09.2024).

13. Рафікова О. Р. Соціальний оптимізм як складова організації культури сучасного університету: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.10. Київський університет імені Бориса Гриченка, Київ, 2018. 235 с. URL: [https://library.krok.edu.ua/media/library/category/disertatsiji-avtoreferati-vidguki/rafikov\\_2018-disertatsija.pdf](https://library.krok.edu.ua/media/library/category/disertatsiji-avtoreferati-vidguki/rafikov_2018-disertatsija.pdf) (дата звернення: 22.09.2024).

14. Романова А. С. Психологічно-правові особливості ресоціалізації засуджених. *Науково-інформаційний вісник Івано-Франківського університету права імені Короля Данила Галицького: Журнал. Серія Право*. 2021. № 11(23). С. 40–46. URL: <https://visnyk.iful.edu.ua/en/issue-№-1123/romanova-a->

psychological-and-legal-features-of-resocialization-of-convicted-persons/ (дата звернення: 22.09.2024).

15. Саїдов Н.А. Оптимізм як складова особливість зрілого віку. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. *Проблеми сучасної психології*. 2015. № 28. С. 517–529. URL: <http://surl.li/oryouz> (дата звернення: 22.09.2024).

16. Сікора Я. Б. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психологопедагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2022. №2(51). С. 135–139. URL: [http://eprints.zu.edu.ua/34717/1/visnyk\\_2%2851%29\\_2022-135-139.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/34717/1/visnyk_2%2851%29_2022-135-139.pdf) (дата звернення: 22.09.2024).

17. Словник психологічних термінів. Національний фармацевтичний університет. Веб-сайт. URL: <https://nuph.edu.ua/slovnik-psihologichnih-terminiv/#:~:text=Адаптація%20–%20процес%20і%20результат%20ефективної,що%20визначає%20безупинний%20розвиток%20особистості.> (дата звернення: 22.09.2024).

18. Стрельбіцька Л. Я. Щодо поняття «засуджений» у кримінальному провадженні України. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Юридичні науки. 2018. №1(2). С. 148–150. URL: <http://surl.li/ncfqdh> (дата звернення: 22.09.2024).

19. Термінологічний словник. Вінницький Національний Технічний Університет. Веб-сайт. URL: [https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/8prishak\\_osnovy\\_psiholog\\_pedagogiki/slov.htm](https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/8prishak_osnovy_psiholog_pedagogiki/slov.htm) (дата звернення: 22.09.2024).

20. Троцюк С. О. Психологічний аспект процесу адаптації осіб в умовах ізоляції. *Юридична психологія*. 2016. № 1 (18). С. 188–194. URL: <http://surl.li/dfdjrk> (дата звернення: 22.09.2024).

21. Ягупова Ю. В., Кушнір Ю. В. Психологічні особливості адаптації особистості до екстремальних ситуацій. *Вісник студентського наукового*

товариства ДонНУ імені Василя Стуса. 2022. С. 175–177. URL: <http://surl.li/fgvewi> (дата звернення: 22.09.2024).

22. Arya B., Arshad A., Ahmed S., Farooqi S. Positive personality traits and self-leadership in sustainable organizations: *Mediating influence of thriving and moderating role of proactive personality*. 2021. № 25. P. 299–311. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2352550920302219> (дата звернення: 22.09.2024).

23. Cid J., Pedrosa A., Ibàñez A., Martí J. Does the experience of imprisonment affect optimism about reentry? *The Prison Journal*. 2020. № 101(1). P. 80–101. URL: [https://ddd.uab.cat/pub/artpub/2020/235126/Paper\\_Optimism-\\_pre-print\\_version.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/artpub/2020/235126/Paper_Optimism-_pre-print_version.pdf) (дата звернення: 22.09.2024).

24. Eva N., Newman A., Jiang Z., Brouwer M. Career optimism: A systematic review and agenda for future research. *Journal of Vocational Behavior*. 2020. № 116. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0001879119300454> (дата звернення: 22.09.2024).

25. Huinan Liu, Yuen Chi Mok, Ka Lok Lau, Wai Kai Hou. Measuring everyday adaptation after imprisonment: The post-release living inventory for ex-prisoners (PORLI-ex). *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 2022. URL: <https://www.elsevier.es/en-revista-international-journal-clinical-health-psychology-355-articulo-measuring-everyday-adaptation-after-imprisonment-S1697260022000606> (дата звернення: 22.09.2024).

26. J. Taglianetti. Narratives of Adjustment and Adaptation of Older Males with Life. Walden University, 2021. 125 p. URL: <https://scholarworks.waldenu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=13834&context=dissertations> (дата звернення: 22.09.2024).

27. Lanciano T., Leonardis L., Curci A. The Psychological Effects of Imprisonment: The Role of Cognitive, Psychopathic and Affective Traits. 2022. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9632560/> (дата звернення: 22.09.2024).

28. Miszewski K. Adapting to isolation in prison. Concept review. 2020. P. 155–175. URL: [https://www.researchgate.net/publication/348035401\\_Adapting\\_to\\_isolation\\_in\\_prison\\_Concept\\_review](https://www.researchgate.net/publication/348035401_Adapting_to_isolation_in_prison_Concept_review) (дата звернення: 22.09.2024).
29. Novo M., Pereira A., Vázquez M.J., Y Bárbara. Adaptation to prison and psychological adjustment in a sample of prison inmates. URL: [https://scielo.isciii.es/pdf/acp/v14n2/en\\_1578-908X-acp-14-02-113.pdf](https://scielo.isciii.es/pdf/acp/v14n2/en_1578-908X-acp-14-02-113.pdf) (дата звернення: 22.09.2024).
30. Seligman M., Maier S.F. Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*. 1967. URL: <http://dx.doi.org/10.1037/h0024514> (дата звернення: 22.09.2024).
31. Мадді С. Системи життєстійкості: як долати труднощі і бути щасливим у важких умовах. Київ: Наукова думка, 2002. 350 с.
32. Леонт'єв О. Методика визначення життєстійкості особистості: теоретичні основи та застосування. *Психологічний журнал*. 2010. № 4. С. 12–24.
33. Дьяків С. М. Психологія стресу і адаптації: дослідження в умовах ізоляції. *Український журнал психології*. 2014. № 2. С. 50–63.
34. Ярошенко І. Г. Смиложиттєві орієнтації: концепція та методика оцінки. *Психологічний огляд*. 2015. № 1. С. 45–58.
35. Вертель С. В. Оптимізм та адаптація в умовах ізоляції: теоретичні основи та практичні аспекти. *Психологія і практика*. 2016. № 3. С. 74–89.
36. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2018. 410 с.
37. Кабанов О.М. Особистість засудженого та соціально-психологічні особливості відбування довічного позбавлення волі. *Збірник наукових праць Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. Право. 2018. Вип. 28. С. 121–131.
38. Маланчук П. М. Пробація в Україні: бути чи не бути. *Молодий вчений*. 2016. № 12. С. 1045.

39. Мозгова В. В. Пробація як крок у напрямі євроінтеграції. *Формування національної правової системи України в контексті євроінтеграційних процесів*. 2017. № 4. С. 477–487.

40. Муравйов К.В. Арештантська спільнота як суспільно-психологічний феномен у місцях позбавлення волі. *Проблеми пенітенціарної теорії і практики*: щоріч. бюл. Київ. ін-т внутр. справ. К., 2010. № 5. С. 151–158.

41. Особистість засуджених в умовах позбавлення волі як психологічна проблема. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського*. Сер.: Психологічні науки. 2013. Т. 2. Вип. 11. С. 229–232.

42. Пенітенціарна психологія. Навч. посіб. Р. С. Кацавець. К. Алерта, 2018. 110 с.

43. Поліщук Г. С., Тернавська А. А. Запобігання суїциду серед засуджених до довічного позбавлення волі. *Вісник Кримінологічної асоціації України*: зб. наук. пр. 2018. № 1 (18). С. 149–157.

44. Помацалюк А. Р. Психологічна робота із засудженими в залежності від вчиненого злочину. *Вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 2, Т. 2. С. 168–173.

45. Помацалюк А. Р. Соціально-психологічна адаптація засуджених жінок у виправних установах. *Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна*. Серія «Психологія». Збірник наукових праць. 2014. № 1110. С. 136–140.

46. Романюк О. В., Човган В. О. Міжнародні стандарти, принципи і рекомендації в галузі виконання покарань та діяльності органів і установ виконання покарань: метод. рек. Біла Церква, 2020. 131 с.

47. Чалий І. С. Соціальна реабілітація засуджених: дис. ... канд. юрид. наук : 12.00.08. Класичний приватний університет, Запоріжжя, 2021. 218 с.

48. Лучко С. В. Соціальна робота із засудженими як напрям функціонування пенітенціарних систем зарубіжних країн. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Юридичні науки, 2014. Вип. 4. С. 166–169.

49. Олексюк Н. С. Соціальна реабілітація осіб, які перебували у конфлікті із законом. *Соціальна робота: виклики сьогодення*: матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції, 26-27 квітня 2018 р., м. Тернопіль. Тернопіль, 86–88.

50. Таволжанський О. В. Соціально-виховна робота із засудженими до позбавлення волі: монографія. Х.: Право, 2020. 192 с.

51. Проскура В. В. Соціальна адаптація осіб, які повернулись з місць позбавлення волі. URL: [http://elib.ukma.edu.ua/Mahisterium/MAG\\_ISSUE15\\_2004\\_sotsrob/11proskura\\_v.pdf](http://elib.ukma.edu.ua/Mahisterium/MAG_ISSUE15_2004_sotsrob/11proskura_v.pdf). (Дата звернення 12.11.2024)

52. Попко В.В. Формування мінімальних стандартів поведінки із засудженими та затриманими у міжнародному кримінальному праві. *Часопис Київського університету права*. 2018. №4. С. 307-314. URL:[http://nbuv.gov.ua/UJRN/Chkur\\_2018\\_4\\_66](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Chkur_2018_4_66). (Дата звернення 13.11.2024)

53. Кутепов, М. Ю. Проблеми соціальної адаптації та ресоціалізації осіб, звільнених із місць позбавлення волі. *Науковий вісник Ужгородського Національного університету*: серія: Право / гол. ред. Ю.М. Бисага. Ужгород: Видавничий дім "Гельветика", 2019. Вип. 54. С.156-159.

54. Троцюк С. Психологічний аспект процесу адаптації осіб в умовах ізоляції. *Психологія і педагогіка у протидії злочинності*. 2022. № 1(18). С. 117–126. URL: <https://psychped.naiu.kiev.ua/index.php/psychped/article/view/461/463>. (Дата звернення: 23.11.2024)

55. Беца О. Соціальна адаптація осіб, звільнених із місць позбавлення волі. *Соціальна політика і соціальна робота*. 2020. №2 (ч. 1). С. 5–14.

56. Жук О.М. Ресоціалізація та реабілітація як юридичні категорії кримінально-виконавчого права. *Держава і право*. Юридичні і політичні науки. 2018. Вип. 65. С. 258–264.

57. Симоненко Т. В. Психологічні особливості адаптації до умов позбавлення волі: дис. ... канд. психол. наук. Київ: НАПН України, 2019. 230 с.

58. Seligman M. E. P. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage Books, 2017. 336 p.
59. Лазарус Р. Стрес, апатія та адаптація. Київ: Основи, 2018. 352 с.
60. Забродський М. М. Психологічні чинники адаптації особистості в екстремальних умовах. *Вісник психології*. 2020. № 3. С. 22–30.
61. Kling M. Positive Psychology in Correctional Settings: A Review of Optimism and Resilience Interventions. *Journal of Correctional Psychology*. 2021. Vol. 56(2). P. 87–102.
62. Шклярчук О. М. Особливості прояву оптимізму в умовах психологічної дери́вації. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 49. С. 63–72.
63. Antonovsky A. *Health, Stress, and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 2018. 255 p.
64. Москалець М. В. Психологічний супровід адаптації ув'язнених до умов ізоляції. *Наукові студії із соціальної та пенітенціарної психології*. 2021. С. 56–64.
65. Пилипенко О. С. Роль оптимізму в адаптації до складних життєвих умов. *Актуальні питання психології екстремальних ситуацій*. 2023. № 15. С. 18–25.
66. Семенов І. Б. Психологічна адаптація ув'язнених до умов пенітенціарної системи. *Соціальна психологія в Україні*. 2020. № 2. С. 48–55.
67. Шульга О. М. Особливості формування адаптаційних механізмів у осіб, що перебувають в ізоляції. *Проблеми пенітенціарної психології*. 2019. С. 34–41.
68. Carver C. S., Scheier M. F. Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies. *Health Psychology*. 2017. Vol. 9(2). P. 230–247.
69. Федоренко Л. В. Вплив стресостійкості та оптимізму на адаптацію до обмеженого середовища. *Практична психологія та соціальна робота*. 2022. №8. С. 26–32.

70. Ward T., Gannon T. A. Rehabilitation, Optimism, and Offender Change. *Psychology, Crime & Law*. 2006. Vol. 12(4). P. 305–322.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Шкала життєвої орієнтації (LOT-R)

##### Анкета

##### *Шановний респонденте!*

Дослідницька група кафедри психології Пенітенціарної Академії України проводить соціологічне опитування. Ваші відповіді є абсолютно анонімними. Вони будуть використані лише в узагальненій формі разом з результатами опитування інших респондентів.

Уважно ознайомтеся зі змістом питань анкети та оберіть найбільш прийнятний варіант відповіді.

1. У цілому, я очікую більше доброго, ніж поганого у своєму житті.
2. Якщо щось може піти не так для мене, це зазвичай так і трапляється.  
*(Зворотне твердження)*
3. Я завжди впевнений(а), що станеться найкраще.
4. Рідко буває, що справи йдуть саме так, як я хочу. *(Зворотне твердження)*
5. Я практично не очікую, що в моєму житті відбудуться добрі речі.  
*(Зворотне твердження)*
6. Загалом, я очікую, що в мене все буде добре.
7. Я не чекаю багато від життя. *(Зворотне твердження)*
8. У мене є підстави вважати, що попереду мене чекає щось гарне.
9. У більшості випадків я готуюсь до найгіршого. *(Зворотне твердження)*
10. Я очікую, що в моєму житті відбуватимуться тільки приємні речі.

### Шкала реалістичного оптимізму

1. Я вірю, що кожна проблема має рішення, навіть якщо воно не очевидне.
2. У складних ситуаціях я шукаю позитивні моменти, які можуть мене підтримати.
3. Мої очікування щодо майбутнього ґрунтуються на об'єктивних фактах.
4. Я схильний оцінювати ризики перед тим, як приймати важливі рішення.
5. Навіть коли обставини несприятливі, я намагаюся не впадати у відчай.
6. Я вважаю, що важливо враховувати як свої сильні сторони, так і обмеження.
7. У своїх планах я враховую як можливості, так і потенційні труднощі.
8. Навіть у невдачах я бачу досвід, який може стати корисним у майбутньому.
9. Я схильний більше зосереджуватися на вирішенні проблем, ніж на їх обговоренні.
10. Я переконаний, що реальність важлива, але її потрібно сприймати через призму позитивного ставлення.

**Методика К. Роджерса – Р. Даймонда**

1. Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог.
2. Не маю бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Маю до себе високі вимоги.
5. Часто сварю себе за те, що зробив.
6. Часто відчуваю себе пригніченим.
7. Маю сумніви, що можу подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконую завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена, тримаюся осторонь.
11. У невдачах звинувачую себе.
12. Людина відповідальна, на яку можна покластися.
13. Відчуваю, що не в змозі змінити щось, всі зусилля марні.
14. На багато що дивлюся очима однолітків.
15. Приймаю в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді – втягує, важко повертатися від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу; переживаю образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Умію керувати собою і власними вчинками; самоконтроль для мене – не проблема.
20. Часто змінюється настрій, настає нудьга.
21. Все, що стосується інших, не хвилює. Зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, мені подобаються.
23. Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю.
24. Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо.

25. Нині бажаю все покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймаю доброзичливе ставлення оточуючих, вважаю, що не заслуговую на нього.
29. У душі – оптиміст, вірю у найкраще.
30. Людина вперта, таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджую їх, якщо вважаю, що самі цього заслуговують.
32. Часто відчуваю себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість із тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене.
34. Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуваю себе безпомічним, маю потребу відчувати когось поруч.
37. Прийнявши рішення, виконую його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не можу звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуваю почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.
40. Відчуваю неприязнь до того, що мене оточує.
41. Всім задоволений.
42. Почуваюся погано: не можу організувати себе.
43. Відчуваю млявість. Все, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Врівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не можу стриматися.
46. Часто відчуваю себе ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата. Бракує стриманості.
48. Буває, що поширюю плітки.
49. Не дуже довіряю своїм відчуттям, вони іноді підводять мене.
50. Досить важко бути самим собою.

51. На першому місці – думки, а не почуття; перед тим як щось зробити, добре поміркую.
52. Те, що відбувається, трактую по-своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймаю іншого таким, яким він є.
54. Намагаюся не думати про свої проблеми.
55. Вважаю себе цікавою людиною, привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуваю перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє «Я».
60. Боюся думок інших про себе.
61. Чеснолюбивий, небайдужий до успіху, схвалення; у тому, що для мене важливо, намагаюся бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасую перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінюю себе.
66. Ватажок, вмію вплив
67. Ватажок, вмію впливати на інших.
68. Люблю слухати, що про мене говорять, особливо, коли хвалять.
69. Я добре розумію і контролюю свої емоції.
70. Часто відчуваю розчарування в собі.
71. Рідко отримую задоволення від досягнутого.
72. Постійно думаю, що міг би зробити краще.
73. Прагну справедливості, навіть якщо це вимагає конфліктів.
74. Почуваюся пригнічено через свої помилки в минулому.
75. У конфліктах намагаюся займати нейтральну позицію.
76. Мені важко висловлювати свої думки так, щоб мене зрозуміли.
77. Відчуваю сильну потребу в підтримці інших людей.

78. Нерідко приховую свої справжні почуття.
79. Іноді вважаю себе невдахою.
80. Дуже залежу від думки близьких.
81. Я оптимістично дивлюся на майбутнє.
82. Вмію приймати рішення і відповідати за них.
83. Часто відчуваю внутрішнє напруження.
84. Відчуваю себе впевнено у більшості життєвих ситуацій.
85. Люди часто звертаються до мене за порадою.
86. Я вмію знаходити спільну мову з різними людьми.
87. Почуваюся щасливим і задоволеним своїм життям.
88. Схильний до самокритики.
89. Легко адаптуюся до нових умов.
90. Я маю гарні стосунки з оточенням.
91. Люблю допомагати іншим людям.
92. Часто відчуваю тривогу або страх.
93. У конфліктах намагаюся знайти компроміс.
94. Я рідко відчуваю себе самотнім.
95. Інколи мене охоплює відчуття безвиході.
96. Мені важко приймати важливі рішення.
97. Я добре розумію, що від мене очікують оточуючі.
98. У мене є чітке уявлення про свої цілі в житті.
99. Вважаю, що я досить впевнена у собі людина.
100. Мені легко встановлювати нові контакти.
101. Відчуваю, що моє життя має сенс.

***Вкажіть, будь ласка, деякі відомості про себе:***

1. Стать: \_\_\_\_\_
2. Вік (повних років): \_\_\_\_\_





## Додаток Д

## Зведені дані Шкала реалістичного оптимізму

Респондент	Питання 1	Питання 2	Питання 3	Питання 4	Питання 5	Питання 6	Питання 7	Пит 8
1	3	2	4	3	1	4	3	
2	2	3	1	4	2	3	2	
3	4	4	3	4	3	4	3	
4	3	2	2	3	3	2	2	
5	1	2	3	1	3	1	3	
6	2	3	2	2	3	2	3	
7	4	3	4	4	4	4	4	
8	3	2	2	3	2	3	2	
9	3	4	1	3	4	4	3	
10	4	2	3	2	3	2	4	
11	2	3	2	3	1	3	2	
12	3	4	4	2	3	4	3	
13	1	2	2	3	2	2	3	
14	4	3	3	4	3	4	4	
15	3	4	4	2	3	3	3	
16	2	3	2	3	1	2	2	
17	3	4	3	4	3	3	4	
18	4	4	3	3	4	4	4	
19	2	1	2	1	2	1	3	
20	3	4	2	3	3	4	3	
21	4	3	4	4	3	3	4	
22	3	4	2	2	4	4	3	
23	2	3	1	3	2	2	2	
24	1	2	2	3	3	1	2	
25	3	4	3	3	4	3	3	
26	2	3	2	2	3	2	3	
27	3	3	4	2	3	3	3	
28	4	4	3	4	4	3	4	
29	3	3	3	3	2	4	4	
30	2	3	2	3	2	2	3	
31	3	3	3	3	3	3	3	
32	4	4	4	4	4	3	4	
33	3	2	3	3	2	3	3	
34	4	4	4	4	4	4	4	
35	3	3	2	3	2	3	3	
36	4	3	3	4	4	4	3	
37	2	2	3	2	3	3	2	
38	3	4	4	3	4	3	3	
39	3	3	2	2	3	3	3	
40	4	4	4	4	4	4	4	
41	3	3	2	3	3	3	3	

<b>42</b>	2	2	3	3	3	2	2
<b>43</b>	3	4	3	4	3	4	3
<b>44</b>	4	3	3	4	4	3	4
<b>45</b>	3	2	4	3	2	2	2
<b>46</b>	4	4	4	4	4	4	4
<b>47</b>	3	3	3	3	3	3	3
<b>48</b>	3	2	3	2	3	3	2
<b>49</b>	3	3	2	2	3	3	2
<b>50</b>	4	4	4	3	3	4	3
<b>51</b>	2	3	2	2	3	3	3
<b>52</b>	5	5	5	5	5	5	5
<b>53</b>	3	3	3	3	4	3	2
<b>54</b>	4	4	4	4	3	4	4
<b>55</b>	3	4	3	3	3	3	3
<b>56</b>	2	2	3	2	3	3	2
<b>57</b>	4	4	4	3	3	4	4
<b>58</b>	3	3	3	3	3	2	3
<b>59</b>	5	5	5	5	5	5	5
<b>60</b>	3	4	3	4	4	4	4
<b>61</b>	3	3	3	3	3	2	3
<b>62</b>	4	4	3	3	4	4	4
<b>63</b>	5	5	5	5	5	5	5
<b>64</b>	3	3	3	3	2	3	3
<b>65</b>	4	4	4	4	3	3	3
<b>66</b>	5	5	5	5	5	5	5
<b>67</b>	3	2	3	2	3	3	3
<b>68</b>	4	3	4	3	4	4	4
<b>69</b>	3	3	3	3	2	3	3
<b>70</b>	5	5	5	5	5	5	5
<b>71</b>	4	3	4	4	3	3	4
<b>72</b>	3	4	3	3	3	3	4
<b>73</b>	5	5	5	5	5	5	5
<b>74</b>	4	3	4	4	3	4	4
<b>75</b>	5	4	5	5	4	5	5
<b>76</b>	4	4	3	4	4	4	4
<b>77</b>	3	3	3	3	3	2	3
<b>78</b>	4	5	5	5	5	4	5
<b>79</b>	5	5	5	5	5	5	5
<b>80</b>	4	4	3	3	4	4	4

## Додаток Ж

## Зведені дані за методикою К. Роджерса – Р. Даймонда

Респондент	Адаптація	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Цілісність у міжособистісних стосунках
1	5	6	4	5	6
2	4	5	3	4	5
3	6	6	5	6	5
4	3	4	3	4	4
5	2	3	2	3	3
6	4	4	5	4	5
7	5	5	6	5	6
8	3	3	4	3	4
9	4	4	3	4	4
10	5	6	6	6	5
11	3	3	4	4	3
12	4	5	4	4	5
13	2	4	3	3	4
14	3	5	5	5	5
15	6	6	5	6	6
16	4	4	4	4	4
17	3	4	3	4	3
18	5	6	6	5	6
19	2	3	2	3	2
20	4	5	4	4	5
21	6	6	6	6	6
22	4	5	3	4	4
23	3	4	3	4	3
24	2	3	2	3	3
25	5	5	6	5	5
26	4	4	5	4	5
27	3	3	4	4	4
28	5	5	5	6	5
29	4	4	3	4	4
30	3	3	2	3	3
31	4	5	4	4	5
32	5	5	5	5	5
33	3	4	3	4	4
34	5	5	5	5	5
35	4	5	4	4	4
36	2	3	2	3	2
37	5	6	5	6	6
38	4	5	4	4	5
39	3	3	3	4	3
40	5	6	5	5	5

41	4	4	4	4	4
42	6	6	6	6	6
43	4	4	4	4	4
44	3	4	3	4	3
45	5	5	5	5	5
46	4	4	4	4	4
47	5	5	5	5	5
48	4	4	3	4	4
49	3	4	3	3	3
50	6	6	6	6	6
51	5	5	5	5	5
52	3	3	3	4	3
53	4	4	4	4	4
54	5	5	5	5	5
55	4	4	4	4	4
56	3	4	3	3	3
57	5	5	5	5	5
58	6	6	6	6	6
59	4	4	4	4	4
60	5	5	5	5	5
61	3	3	3	3	3
62	5	5	5	5	5
63	4	4	4	4	4
64	6	6	6	6	6
65	4	4	3	4	4
66	3	3	3	3	3
67	5	5	5	5	5
68	4	4	4	4	4
69	6	6	6	6	6
70	5	5	5	5	5
71	4	4	4	4	4
72	3	3	3	3	3
73	6	6	6	6	6
74	5	5	5	5	5
75	4	4	4	4	4
76	6	6	6	6	6
77	5	5	5	5	5
78	4	4	4	4	4
79	6	6	6	6	6
80	5	5	5	5	5

### Програма тренінгу

Мета тренінгу – сприяти формуванню у ув'язнених оптимістичного світогляду, розвиткові навичок позитивного мислення, здатності до конструктивного переосмислення життєвих труднощів, а також підвищенню рівня стійкості до стресу в умовах ізоляції.

Завдання тренінгу:

6. Підвищити обізнаність ув'язнених про вплив мислення на емоційний стан і поведінку.
7. Навчити розпізнавати та замінювати деструктивні когнітивні установки на позитивні.
8. Розвинути навички емоційної саморегуляції.
9. Підвищити впевненість у власних силах та сформувати уявлення про майбутні життєві перспективи.
10. Сприяти розвитку соціальних зв'язків та взаємопідтримки через групову взаємодію.

Програма тренінгу

#### Заняття 1. Вступ. Розуміння оптимізму та його ролі у житті

**Мета:** ознайомити учасників із поняттям оптимізму, його впливом на психічне здоров'я та поведінку, а також надати початкові інструменти для аналізу свого життя через призму позитивного мислення.

#### Інформаційний блок (15 хв):

1. **Що таке оптимізм?**
  - Визначення оптимізму як позитивного підходу до життя та сприйняття труднощів як можливостей для зростання.
  - Розмежування оптимізму та нереалістичних очікувань: як оптимізм базується на реалістичній оцінці ситуації.
2. **Роль оптимізму у психологічному здоров'ї:**
  - Як позитивне мислення сприяє зниженню рівня стресу.

- Вплив оптимізму на імунну систему, загальне самопочуття та фізичне здоров'я (результати досліджень).
- Оптимізм як інструмент емоційної стійкості та здатності до адаптації у складних життєвих обставинах.

### 3. Обговорення практичних переваг:

- Приклади з життя (можна використовувати історії успішних людей або життєві кейси, які демонструють роль оптимізму).
- Як оптимізм допомагає приймати зміни у житті (нові робочі умови, соціальні ситуації, особисті виклики).

### 4. Міфи про оптимізм:

- Оптимізм не означає заперечення проблем.
- Позитивне мислення як усвідомлений вибір, а не вроджена риса.

### Вправа «Колесо життя» (25 хв):

#### Опис:

- Кожен учасник отримує роздрукований шаблон «Колеса життя» – коло, поділене на сегменти, що представляють основні сфери життя:
  - Здоров'я
  - Фінанси
  - Робота/кар'єра
  - Стосунки
  - Особистий розвиток
  - Дозвілля/відпочинок
  - Духовність/цінності
  - Соціальні контакти.

#### Інструкція:

1. Учасники оцінюють рівень задоволення кожною сферою за шкалою від 1 до 10.
2. Оцінки позначаються точками на відповідних сегментах, які згодом з'єднуються, утворюючи «криву життя».
3. Після заповнення учасники аналізують отриманий результат:

- Які сфери мають найвищі оцінки?
- Які найнижчі?
- Як виглядає загальна рівновага у „колесі“?

**Додатковий елемент:**

- Учасники записують одну ключову мету для покращення кожної зі слабких сфер.

**Рефлексія та обговорення (20 хв):**

**1. Емоційні реакції:**

- Що було найскладнішим у виконанні вправи?
- Як вони почуваються після аналізу „колеса життя“?

**2. Аналіз результатів:**

- Чому деякі сфери є сильними, а інші слабкими? Як це пов'язано з їхнім мисленням?
- Визначення сфер, які найбільше потребують змін.

**3. Оптимізм у дії:**

- Учасники обговорюють, як зміна ставлення та позитивне мислення можуть покращити ті сфери, які отримали низькі оцінки.
- Вправи для подальшого розвитку оптимістичного мислення:
  - Написання «подяки» за кожен день.
  - Визначення позитивних моментів у складних ситуаціях.

**Домашнє завдання:**

1. Протягом наступного тижня учасники щодня записують одну позитивну подію або досягнення у своєму житті.
2. Вони аналізують, як ці позитивні моменти вплинули на їхній загальний настрій.

## Заняття 2. Виявлення та аналіз негативних установок

**Мета:** навчити учасників розпізнавати автоматичні негативні думки, зрозуміти їхній вплив на емоційний стан та поведінку, а також проаналізувати бар'єри для формування оптимістичного мислення.

### *Інформаційний блок (15 хв):*

#### 1. Когнітивні помилки:

- **Катастрофізація:** перебільшення масштабів проблеми («Це жахливо! Це кінець!»).
- **Узагальнення:** висновки на основі одного негативного випадку («У мене завжди все йде не так»).
- **Негативна фільтрація:** акцент лише на негативних аспектах ситуації, ігноруючи позитивні моменти («Все погано, нічого хорошого»).

#### 2. Як працюють автоматичні думки:

- Вони виникають швидко, часто без усвідомлення.
- Зазвичай є шаблонними та повторюваними.
- Впливають на сприйняття реальності, підсилюючи негативні емоції (тривогу, розчарування, страх).

#### 3. Негативні установки як бар'єри:

- Чому негативні думки закріплюються (особистий досвід, культурні установки, травматичні події).
- Як вони заважають бачити можливості та приймати рішення.

### *Вправа «Пастки мислення» (25 хв):*

#### **Опис:**

- Учасники отримують бланки або робочі зошити, у яких є графа для запису ситуації, яка викликає стрес, негативної думки, яка виникла, та емоції, яку вона викликала.

#### **Інструкція:**

1. Запишіть ситуації зі свого життя, які викликають сильний дискомфорт або стрес.

2. Зверніть увагу на думки, які виникають у цих ситуаціях (наприклад: «Я точно провалюся», «Всі мене критикують»).
3. Вкажіть емоцію, яку викликала ця думка (страх, сором, злість).

### **Робота в малих групах:**

1. Учасники обговорюють свої записи у групах по 3-4 людини.
2. Шукають спільні шаблони мислення у своїх прикладах.
3. Аналізують, як ці думки впливають на їхню поведінку (наприклад, уникнення дій, відчуття безсилля).

### **Рефлексія (20 хв):**

#### **1. Обговорення усвідомлень:**

- Що нового ви дізналися про свої «пастки мислення»?
- Чи побачили ви зв'язок між автоматичними думками та своїм настроєм?

#### **2. Аналіз впливу:**

- Як негативні думки впливають на ваші стосунки, роботу, емоційний стан?
- Чи є думки, які ви готові оскаржити або змінити?

#### **3. Підготовка до змін:**

- Учасники визначають одну або дві установки, які вони хотіли б трансформувати на наступному занятті.

### **Домашнє завдання:**

1. Вести щоденник автоматичних думок: записувати ситуації, думки та емоції, які вони викликали.
2. Підготувати кілька прикладів негативних установок для обговорення на наступному занятті.

### **Заняття 3. Формування позитивних установок**

**Мета:** навчити учасників технік трансформації негативних думок у конструктивні, допомогти формувати реалістичний і оптимістичний підхід до вирішення проблем.

#### **Інформаційний блок (15 хв):**

##### **1. Когнітивна реструктуризація:**

- Метод перенаправлення негативних думок у реалістичне або позитивне русло.
- Розуміння, що зміна мислення – це навичка, яку можна розвинути.

##### **2. Техніки трансформації:**

- **Запитання для переоцінки думок:**
  - Чи ця думка є реалістичною?
  - Чи вона заснована на фактах чи припущеннях?
  - Як би я подивився на ситуацію через пів року?
- **Заміна негативних думок:** створення альтернативних тверджень, які підтримують конструктивне мислення.

##### **3. Реалістичний оптимізм:**

- Визнання труднощів, але з акцентом на можливих рішеннях.
- Приклад: «Це складно, але я можу попросити допомогу» замість «Я безпорадний».

#### **Вправа «Заміна думки» (30 хв):**

##### **Опис:**

- Учасники працюють з негативними думками, виявленими на попередньому занятті.

##### **Інструкція:**

1. Напишіть одну негативну думку, яка часто виникає у вас у стресових ситуаціях.
2. У групах обговоріть:
  - Чи ця думка реалістична?
  - Як можна її замінити на конструктивну?

### 3. Наприклад:

- Негативна думка: «Я точно зроблю помилку на роботі».
- Альтернативна думка: «Я можу підготуватися та зменшити ймовірність помилки».

### Додатковий крок:

- Учасники записують трансформовану думку у свій щоденник або робочий зошит.

### Рефлексія (15 хв):

#### 1. Обговорення змін:

- Як змінені думки впливають на емоційний стан?
- Чи стало легше дивитися на складні ситуації?

#### 2. Планування подальших дій:

- Які техніки ви будете використовувати у повсякденному житті?
- Як ви можете нагадувати собі про нові позитивні установки?

### Домашнє завдання:

1. Продовжити роботу з щоденником автоматичних думок, додаючи трансформовані думки.
2. Щодня писати одну позитивну установку, яка допоможе впоратися з актуальними труднощами.

## Заняття 4. Емоційна саморегуляція (розширений варіант)

**Мета:** Навчити учасників розпізнавати свої емоції, контролювати їх прояви, а також використовувати ефективні техніки для управління емоційним станом.

### Інформаційний блок:

#### 1. Розуміння емоцій:

- Що таке емоції? Їх функції у повсякденному житті.
- Види емоцій: позитивні, негативні, нейтральні.
- Як емоції впливають на прийняття рішень, взаємодію з іншими та загальне самопочуття.

## 2. Механізми емоційної регуляції:

- Зв'язок між фізіологічними реакціями та емоціями.
- Основні техніки регуляції емоцій: релаксація, дихальні вправи, когнітивне переналаштування.

### *Практична частина:*

#### **Вправа «Контроль дихання»:**

##### 1. Ознайомлення з техніками:

- Техніка «4-7-8»: вдих протягом 4 секунд, затримка дихання на 7 секунд, повільний видих протягом 8 секунд.
- Альтернативна техніка: «коробкове дихання» (вдих – 4 секунди, затримка – 4 секунди, видих – 4 секунди, затримка – 4 секунди).

##### 2. Практика:

- Учасники виконують техніки разом з ведучим.
- Аналізують свої відчуття до і після виконання вправ.

##### 3. Висновки:

- Обговорення, як контроль дихання може допомогти у складних ситуаціях (публічні виступи, стрес на роботі тощо).

### *Додаткові техніки:*

- **Релаксаційна техніка «Сканування тіла»:** Учасники поступово концентруються на відчуттях у кожній частині тіла, починаючи від голови до стоп.
- **Метод «Візуалізація спокою»:** Учасники уявляють місце, де їм комфортно та спокійно (наприклад, пляж, ліс).

### *Рефлексія:*

1. Учасники діляться враженнями від виконання вправ.
2. Обговорюють, які техніки найкраще підходять для різних ситуацій.
3. Визначають, як будуть використовувати техніки в повсякденному житті.

## **Заняття 5. Ресурси для подолання труднощів (розширений варіант)**

**Мета:** Допомогти учасникам усвідомити свої внутрішні ресурси, визначити зовнішні джерела підтримки та навчитися використовувати їх для ефективного подолання труднощів.

### ***Інформаційний блок:***

#### **1. Самоусвідомлення як основа стійкості:**

- Що таке внутрішні ресурси? Приклади: впевненість у собі, стресостійкість, здатність до адаптації.
- Як зовнішні джерела (підтримка близьких, професійна допомога) сприяють подоланню кризових ситуацій.

#### **2. Роль соціальних зв'язків:**

- Чому важливо звертатися за підтримкою до друзів, родини чи колег.
- Як будувати та підтримувати мережу довіри.

### ***Практична частина:***

#### **Вправа «Мої ресурси»:**

##### **1. Складання списку ресурсів:**

- Учасники визначають свої сильні сторони, навички та здатності (наприклад, «я добре справляюся з плануванням»).
- Виділяють людей, які можуть підтримати у складний момент (родина, друзі, наставники).

##### **2. Обговорення у групах:**

- Учасники діляться списками своїх ресурсів та ідеями, як їх використовувати.
- Обговорюють приклади із життя, коли ці ресурси допомогли у вирішенні проблем.

##### **3. Планування:**

- Учасники створюють план дій для використання своїх ресурсів у конкретній ситуації (наприклад, звернення за допомогою, самостійне вирішення проблеми).

**Рефлексія:**

1. Обговорення найважливіших ресурсів, які допомагають долати труднощі.
2. Аналіз: які ресурси варто розвивати та зміцнювати.
3. Учасники діляться особистими висновками щодо своєї впевненості у використанні ресурсів.

**Додаткові активності:**

- **Колесо життєвого балансу:** учасники оцінюють свої ресурси в різних сферах життя (робота, особисті стосунки, здоров'я) та визначають, де потрібні зміни.
- **Вправа «Джерела натхнення»:** учасники визначають, що їх мотивує та заряджає енергією.

**Заняття 6. Постановка життєвих цілей (розширений варіант)**

**Мета:** Навчити учасників ефективно формулювати цілі, розробляти стратегії для їх досягнення, враховуючи принципи реалізму, мотивації та планування.

**Інформаційний блок:**

1. **Чому важливо ставити цілі?**
  - Зв'язок між чітко поставленими цілями та мотивацією.
  - Як правильно сформульована мета сприяє досягненню успіху.
2. **Принципи SMART-методики постановки цілей:**
  - **S** (Specific) – конкретність: мета повинна бути чіткою та зрозумілою.
  - **M** (Measurable) – вимірюваність: визначення, як оцінити досягнення мети.

- **A** (Achievable) – досяжність: мета повинна бути реальною та посиљна для виконання.
- **R** (Relevant) – актуальність: мета повинна бути важливою для людини.
- **T** (Time-bound) – обмеженість у часі: визначення конкретного терміну для досягнення мети.

### 3. Типи цілей:

- Короткострокові (декілька днів або тижнів).
- Довгострокові (на місяці чи роки).
- Особисті, професійні, соціальні.

### *Практична частина:*

#### **Вправа «Дорога до успіху»:**

##### 1. Визначення мети:

- Учасники обирають одну важливу для них життєву мету (наприклад, кар'єра, навчання, особисті досягнення).
- Формулюють мету відповідно до принципів SMART.

##### 2. Розподіл на етапи:

- Учасники ділять мету на кілька етапів чи завдань.
- Для кожного етапу складають список конкретних дій.

##### 3. Розробка плану дій:

- Визначають ресурси та підтримку, необхідні для виконання кожного етапу.
- Розраховують час для виконання кожного завдання.

##### 4. Обговорення у групі:

- Учасники презентують свої цілі та плани дій.
- Група дає зворотний зв'язок та пропонує ідеї для вдосконалення плану.

### *Додаткові активності:*

- **Вправа «Переваги та перешкоди»:**

- Учасники оцінюють потенційні труднощі у досягненні мети та розробляють стратегії для їх подолання.
- **Вправа «Колесо балансу»:**
  - Учасники визначають, наскільки мета вписується у загальний баланс їхнього життя (робота, сім'я, відпочинок, особистий розвиток).

**Рефлексія:**

1. Оцінка реалістичності та досяжності поставлених цілей.
2. Аналіз мотивації та впевненості у виконанні.
3. Учасники обговорюють, які дії вони готові зробити вже сьогодні для досягнення мети.

**Заняття 7. Групова підтримка та взаємодопомога (розширений варіант)**

**Мета:** Формувати навички ефективної взаємодії у групі, розвивати почуття емпатії та вміння підтримувати інших.

**Інформаційний блок:**

1. **Роль соціальних зв'язків:**
  - Як взаємодія з іншими людьми впливає на стресостійкість і психологічне благополуччя.
  - Важливість побудови довірливих стосунків у групі.
2. **Переваги взаємодопомоги:**
  - Як допомога іншим сприяє розвитку власної впевненості.
  - Приклади ситуацій, коли групова підтримка є ключовим фактором у подоланні труднощів.
3. **Основи ефективної взаємодії у групі:**
  - Вміння слухати та розуміти інших.

- Як конструктивно пропонувати допомогу.
- Баланс між наданням підтримки та прийняттям допомоги.

### ***Практична частина:***

#### **Вправа «Коло підтримки»:**

##### **1. Озвучення потреб:**

- Учасники по черзі висловлюють свої потреби чи труднощі (наприклад, необхідність поради, емоційна підтримка, допомога у вирішенні конкретного питання).
- Інші члени групи уважно слухають, не перебиваючи.

##### **2. Пропозиція допомоги:**

- Кожен учасник пропонує ідеї, як можна допомогти або підтримати людину, що поділилася своїми труднощами.
- Пропозиції обговорюються та адаптуються до конкретної ситуації.

##### **3. Створення групових рішень:**

- Група визначає, які спільні дії можна виконати для досягнення цілей чи вирішення проблем.

### ***Додаткові активності:***

#### **• Вправа «Емпатійний діалог»:**

- Учасники розбиваються на пари, де один ділиться своїми емоціями чи труднощами, а інший вчиться активно слухати та проявляти емпатію.

#### **• Міні-проект «Ми разом»:**

- Учасники разом вирішують уявну чи реальну проблему, використовуючи колективний підхід.

### ***Рефлексія:***

1. Учасники діляться своїми враженнями від вправи «Коло підтримки».
2. Обговорюють, як групова підтримка може бути застосована у реальному житті.
3. Визначають, які нові навички взаємодії вони отримали та як планують їх використовувати.