

МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ
ПЕНІТЕНЦАРНА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ДО УМОВ СІЗО УВ'ЯЗНЕ-
НИХ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Виконала:

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

Станова Анастасія Ігорівна

Науковий керівник:

доцент кафедри психології,
кандидат психологічних наук, доцент,
Волеваха Ірина Борисівна

Нормоконтролер:

кандидат психологічних наук, доцент,
_____ ПП

Оцінка:

Національна шкала _____

Кількість балів: ____ Оцінка ECTS ____

Робота допущена до захисту в ЕК
« ____ » ____ 202_ року, протокол № ____
засідання кафедри психології

Чернігів – 2025

АНОТАЦІЯ

Станова А.І. «Соціально-психологічна адаптація до умов СІЗО ув'язнених з різним рівнем емоційного інтелекту». – Кваліфікаційна робота магістра на здобуття ступеня вищої освіти магістра за спеціальністю 053 Психологія (галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки). – Пенітенціарна академія України, Чернігів, 2024

Кваліфікаційна робота викладена на 85 сторінках, містить 3 розділи, 1 таблиця, 11 рисунків. Список джерел включає 80 робіт.

Актуальність полягає в необхідності вирішення соціальної проблеми, а саме ресоціалізації та реабілітації ув'язнених. Особи, які потрапляють в закриті умови, а саме в слідчі ізолятори – потрапляють в зовсім інші умови життя, де їх соціальні зв'язки обмежені, а самостійності та свободи вибору практично немає.

Дослідження емоційного інтелекту сприяє вирішенню конфліктів, розвитку емпатії та управління власних та чужих емоцій. Метою даної роботи було вивчення впливу рівня емоційного інтелекту на процеси соціально-психологічної адаптації ув'язнених у СІЗО.

У першому розділі проведено теоретичний аналіз підходів до розуміння соціально-психологічної адаптації та емоційного інтелекту (ЕІ). Адаптація визначена як складний процес взаємодії особистості з соціальним середовищем, що забезпечує пристосування до нових умов життя. Проаналізовано структуру ЕІ, зокрема теорії Майєра-Саловея та Гоулмана, що підкреслюють важливість здатності до розпізнавання та управління емоціями для ефективної соціальної взаємодії.

У другому розділі детально описано методики, які використовували для дослідження, а саме методику для виявлення здібностей людини розуміти відносини, що інтерпретуються емоціями, керуванням своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень – Н. Холла, методику Д. В. Люсін «Опитувальник емоційного інтелекту «Емін» - вивчали компоненти ЕІ та методику діагностики

соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда. Представлені дослідження та їх інтерпретація.

У третьому розділі розроблена програма психокорекції, спрямована на розвиток емоційного інтелекту, яка має важливе значення, оскільки дозволяє зменшити агресію, підвищити самоконтроль і сприяє реінтеграції після звільнення. Такі програми включають діагностику рівня ЕІ, навчання персоналу методикам корекції, а також роботу над розвитком інтра- та інтерперсональних навичок; проведений детальний аналіз контрольного опитування та створені спеціальні рекомендації для ув'язнених і працівників пенітенціарної служби.

Ключові слова: емоційний інтелект ув'язнених, адаптація, СІЗО, соціально-психологічна адаптація, дезадаптація, емоційний комфорт ув'язнених.

Список публікацій здобувача за темою роботи:

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ.....	8
1.1. Поняття та структура соціально-психологічної адаптації.....	8
1.2. Емоційний інтелект: визначення, структура, компоненти.....	11
1.3. Вплив емоційного інтелекту на адаптаційні процеси.....	15
1.4. Особливості соціально-психологічної адаптації ув'язнених у слідчих ізоляторах.....	34
Висновок до розділу I.....	36
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ РІЗНОГО РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ УВ'ЯЗНЕНИХ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ СІЗО.....	38
2.1. Мета, методика та організація емпіричного дослідження.....	38
2.2. Результати дослідження/вивчення різних рівнів емоційного інтелекту та адаптації до умов СІЗО, їх інтерпретація.....	43
Висновок до розділу II.....	62
РОЗДІЛ III. РОЗРОБКА ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСІБ, ПОЗБАВЛЕНИХ ВОЛІ.....	63
3.1. Створення та впровадження програми психокорекції для розвитку емоційного інтелекту ув'язнених.....	63
3.2. Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми.....	66
3.3. Практичні рекомендації ув'язненим та працівникам пенітенціарної служби.....	75
Висновок до розділу III.....	79
ВИСНОВОК.....	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	84
ДОДАТКИ.....	91

ВСТУП

Актуальність дослідження обумовлена необхідністю вирішення важливої соціальної проблеми, яка стосується реабілітації та ресоціалізації осіб, що перебувають у місцях позбавлення волі. Ув'язнені в слідчих ізоляторах (СІЗО) опиняються в умовах, що суттєво відрізняються від звичного життя, де їхні соціальні зв'язки обмежені, а самостійність і свобода вибору значно знижені. Ці фактори призводять до високого рівня стресу, депресії та психологічних труднощів, що вимагає значної адаптації до нових обставин.

Соціально-психологічна адаптація ув'язнених у таких умовах є складним і багатогранним процесом, що вимагає врахування різноманітних факторів, серед яких ключове місце займає емоційний інтелект. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє людям краще справлятися зі стресом, контролювати свої емоції та належно реагувати на емоційні стани інших. Це сприяє зменшенню рівня агресії, конфліктів та соціальної ізоляції, що є типовими для середовища СІЗО.

Емоційний інтелект ув'язнених може істотно впливати на їхню здатність адаптуватися до умов позбавлення волі, покращуючи психологічний клімат у закладі, сприяючи формуванню здорових соціальних зв'язків і взаєморозуміння серед ув'язнених. Враховуючи важливість цієї здатності, дослідження впливу емоційного інтелекту на процес адаптації ув'язнених у СІЗО є надзвичайно актуальним для розробки ефективних методів психологічної підтримки та реабілітації цієї категорії осіб.

Метою даної магістерської роботи є вивчення впливу рівня емоційного інтелекту на процеси соціально-психологічної адаптації ув'язнених у СІЗО. Для досягнення цієї мети поставлено такі **завдання**:

1. Розкрити поняття та структуру соціально-психологічної адаптації, визначити її основні компоненти та чинники, що впливають на цей процес.
2. Дослідити визначення, структуру та ключові компоненти емоційного інтелекту, а також його зв'язок із соціально-психологічними характеристиками особистості, проаналізувати вплив емоційного інтелекту на адаптаційні процеси,

визначити його роль у формуванні стійкості до соціальних і психологічних викликів.

3. Вивчити особливості соціально-психологічної адаптації ув'язнених у слідчих ізоляторах, враховуючи специфіку їхнього соціального середовища та вплив ізоляції.

4. Визначити мету, методику та організацію емпіричного дослідження рівня емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації ув'язнених до умов СІЗО, провести аналіз результатів емпіричного дослідження, визначити різні рівні емоційного інтелекту та адаптації ув'язнених, а також інтерпретувати отримані дані.

5. Розробити програму психокорекції для розвитку емоційного інтелекту ув'язнених, спрямовану на поліпшення їхньої соціально-психологічної адаптації, оцінити ефективність впливу психокорекційної програми на розвиток емоційного інтелекту та адаптаційні процеси осіб, позбавлених волі, надати практичні рекомендації ув'язненим та працівникам пенітенціарної служби для підвищення рівня емоційного інтелекту і покращення адаптаційних процесів у слідчих ізоляторах.

Об'єктом дослідження є процес адаптації ув'язнених у слідчих ізоляторах.

Предметом дослідження є взаємозв'язок рівня розвитку емоційного інтелекту ув'язнених та успішності їх соціально-психологічної адаптації до умов СІЗО.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження використовувалися як кількісні, так і якісні методи, зокрема анкетування, опитування, інтерв'ю, спостереження. Анкетування дозволило оцінити рівень емоційного інтелекту ув'язнених і виявити їх поведінкові патерни в стресових ситуаціях. Опитування допомогло зібрати інформацію про емоційні стани та взаємодії ув'язнених, а інтерв'ю – глибше зрозуміти індивідуальні процеси адаптації. Спостереження дозволило оцінити соціальні взаємодії та реакції ув'язнених в умовах ізоляції. Для математично статистичного аналізу даних використовувався кореляційний метод,

який допоміг виявити зв'язки між показниками емоційного інтелекту та адаптаційними процесами.

Новизна дослідження полягає у виявленні зв'язку між емоційним інтелектом і ефективністю соціально-психологічної адаптації осіб, які перебувають у СІЗО. Отримані результати відкривають можливості для створення інноваційних методик психологічної допомоги та реабілітації, спрямованих на формування та вдосконалення навичок емоційного інтелекту.

Результати дослідження можуть бути використані у практиці роботи психологів та соціальних працівників у СІЗО, для розробки тренінгів та програм, спрямованих на підвищення рівня емоційного інтелекту ув'язнених, що сприятиме їх більш успішній адаптації до умов ізоляції.

Таким чином, дана магістерська робота спрямована на глибоке вивчення соціально-психологічних процесів, які відбуваються з ув'язненими у СІЗО, та виявлення ролі емоційного інтелекту у цих процесах, що є важливим кроком до покращення умов їх перебування та реабілітації.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається з анотації, вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (тексту – 85 сторінки). Робота проілюстрована 1 таблицею та 11 рисунками.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

1.1. Поняття та структура соціально-психологічної адаптації

Поняття «соціально-психологічна адаптація» набуло активного поширення в середині та другій половині ХХ століття у межах психології та соціології. Воно слугувало для характеристики процесу пристосування особистості до соціального середовища та його змін. Первісно цей термін був запозичений із біології, де адаптація описувала механізми пристосування організмів до зовнішнього середовища. У психології поняття адаптації знайшло своє застосування для пояснення процесів, у яких індивіди змушені адаптуватися до соціальних трансформацій, таких як зміни соціального статусу, культурного контексту, виконання нових соціальних ролей чи життя в нових соціальних умовах[2,76].

Розвиток теорії соціально-психологічної адаптації тісно пов'язаний із дослідженнями поведінки людини в умовах радикальних змін життєвого середовища. Це включало ситуації, пов'язані з адаптацією до нових професійних обов'язків, інтеграцією в інше культурне середовище, проходженням військової служби, адаптацією до життя після ув'язнення, освоєнням нових соціальних ролей тощо. У цих дослідженнях особливу увагу приділяли впливу стресових чинників та змін соціальних умов на емоційний і психологічний стан людини. Серед піонерів у цій сфері виділяються західні науковці, зокрема психологи та соціологи, які розробляли концепції впливу стресу, соціальної підтримки та змін на здатність до адаптації[43].

Значущість терміну «соціально-психологічна адаптація» зростала разом із поглибленням досліджень соціальних і психологічних аспектів інтеграції особистості в нове середовище. Ці дослідження підкреслювали, що успішна адаптація залежить від гармонійної взаємодії між вимогами соціального оточення та особистими можливостями людини.

Соціально-психологічна адаптація розглядається як динамічний процес і одночасно як результат, що відображає оптимальну взаємодію особистості з соціальним середовищем. Вона характеризується балансом між індивідуальними потребами у провідній діяльності та реальними умовами, які створює суспільство, дозволяючи людині не лише задовольняти свої потреби, але й продуктивно функціонувати в нових соціальних умовах [48].

Питання визначення показників соціально-психологічної адаптації є доволі складним і багатогранним. Загалом, до основних показників адаптації відносять психічне здоров'я особистості та здатність популяції до біологічного відтворення. Іншими словами, ці показники відображають життєздатність і виживання як окремих індивідів, так і соціальних груп. Крім того, важливими аспектами адаптації є ефективність вирішення складних життєвих ситуацій, зокрема в контексті освітньої та професійної діяльності.

Адаптаційний потенціал людини значною мірою визначається її психологічними характеристиками, які забезпечують здатність організму до адекватного регулювання функціонального стану в різних умовах життя і діяльності. Зростання цього потенціалу підвищує ймовірність успішного функціонування організму навіть за умов посилення впливу психогенних факторів зовнішнього середовища, що є важливим для забезпечення ефективної діяльності.

Поняття «адаптивність-неадаптивність» і «адаптованість-дезаптивність» відображають результати адаптації з точки зору її успішності. Адаптивність вказує на здатність особистості пристосуватися до нових умов, тоді як адаптованість підкреслює досягнутий стан гармонії між особистістю та середовищем [2, с.48].

Одним із ключових результатів успішної адаптації є здобуття особистістю автономності. Чим краще людина пристосовується до умов соціального середовища, тим більш незалежною вона стає від його тиску. Це дозволяє їй гармонійно задовольняти власні потреби та відповідати очікуванням соціальної групи. Така гармонія створює умови для природного й спонтанного процесу адаптації, що сприяє досягненню людиною вищого рівня самореалізації та особистісного зростання.

На думку А. А. Налчаджяна, дезадаптація, яка виникає у разі опору змінам у навколишньому середовищі, характеризується наявністю тривалих зовнішніх і внутрішніх конфліктів. Ці конфлікти посилюються внаслідок відсутності у людини достатніх психічних механізмів і моделей поведінки для їх ефективного вирішення [53].

Однак питання психологічної структури та рівнів соціально-психологічної адаптації залишається недостатньо вивченим. У межах цієї структури зазвичай виокремлюють такі важливі складові, як когнітивний компонент та психічну переорієнтацію. Когнітивний компонент адаптації передбачає процеси сприйняття, інтерпретації та освоєння ситуації, що потребує адаптації. Він включає засвоєння нових моделей поведінки, норм, цінностей і правил, притаманних новому середовищу. Формування цього компонента тісно пов'язане з особливостями когнітивної сфери особистості, її установками, здатністю до навчання та мислення.

Психічна переорієнтація особистості спрямована на формування оцінок і уявлень про ситуацію шляхом емоційного та інтелектуального аналізу. Цей процес узгоджує цінності та поведінкові моделі особистості з вимогами нового соціального середовища. У результаті можуть відбуватися суттєві внутрішні зміни: адаптація соціальних установок, трансформація поглядів, стосунків, а іноді й мотивів чи цілей. Ці зміни можуть бути радикальними, зачіпаючи глибокі рівні внутрішнього світу людини, або більш поверхневими, обмежуючись зовнішнім конформізмом. У випадках конформізму людина формально приймає соціальні норми, але не інтегрує їх у свою особистісну структуру. Це забезпечує нормальну адаптацію на зовнішньому рівні, проте не сприяє глибокій психічній переорієнтації [2, с. 55].

Наявність когнітивного компонента та психічної переорієнтації забезпечує досягнення нормального рівня адаптації, який може бути реалізований різними шляхами залежно від механізмів, що використовує особистість. Одним із таких механізмів є трансформація або усунення проблемної ситуації, які зазвичай супроводжуються незначними особистісними змінами, сприяючи розвитку та самовдосконаленню. Інший механізм передбачає адаптацію за умов збереження

проблемної ситуації, що може призводити до більш глибоких особистісних змін, проте вони часто не сприяють самоактуалізації або ж роблять це в обмеженій мірі.

Для аналізу адаптації важливо враховувати її напрямки: зовнішній та внутрішній. Зовнішня адаптація зосереджена на пристосуванні до зовнішніх обставин через збереження або усунення проблемних ситуацій. Внутрішня адаптація спрямована на вирішення внутрішніх конфліктів, освоєння нового адаптивного механізму або інтеграцію його у вже існуючий набір особистісних стратегій, а також на налаштування цих механізмів відповідно до загальної структури особистості.

Таким чином, проблема соціально-психологічної адаптації вимагає глибшого дослідження, оскільки психологічна структура цього процесу, як і його рівні, досі залишаються недостатньо вивченими.

1.2. Емоційний інтелект: визначення, структура, компоненти

Початкові дослідження емоційного інтелекту можна знайти в працях Чарльза Дарвіна, який наголошував на важливості емоційного вираження для виживання та адаптації. У 1900-х роках, незважаючи на те, що класичні визначення інтелекту фокусувались на когнітивних аспектах, таких як пам'ять і вирішення задач, ряд впливових дослідників почав визнавати значення некогнітивних аспектів.

Концепція емоційного інтелекту (EI) була вперше запропонована в психологічній науці наприкінці ХХ століття. Її розробниками стали американські психологи Д. Карузо, П. Саловей і Дж. Майер, які визначали емоційний інтелект як сукупність ментальних здібностей, що дозволяють розуміти як власні емоції, так і емоції інших людей [77]; [78].

М. О. Журавльова стверджує, що в українській психології виникнення терміну "емоційний інтелект" стало можливим завдяки розвиткові досліджень у сфері емоцій і інтелекту, аналізу взаємозв'язку між ментальними та афективними аспектами психічної діяльності, а також вивченню емоційних здібностей.

Сучасні психологічні теорії та практики детально досліджують такі характеристики емоційної сфери особистості, як емпатія, чутливість, емоційність і емоційна стійкість.

Модель емоційного інтелекту, запропонована Деніелем Гоулманом, включає п'ять основних елементів: усвідомлення себе, самоконтроль, мотивацію, емпатію та соціальні вміння [74]; [75].

Емоційний інтелект (EI) визначається як сукупність когнітивних здібностей, що дозволяють усвідомлювати та розуміти власні емоції, а також емоційний стан інших людей. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні глибше розуміти свої почуття та краще сприймати емоції інших, що дає їм змогу ефективно контролювати свою емоційну сферу. Це, в свою чергу, сприяє адаптивній поведінці в суспільстві та допомагає досягати успіху в соціальних взаємодіях і досягненні особистих цілей [5].

Дж. Майер і П. Саловеєв розробили модель емоційного інтелекту, що складається з кількох основних компонентів: розрізнення емоцій; сприйняття та вираження емоцій; емоційна фасилітація мислення; розуміння емоцій; управління емоціями [28].

Зі свого боку, Деніел Гоулман пропонує іншу структуру емоційного інтелекту (EQ), визначаючи кілька ключових аспектів. Першим з них є самосвідомість, яка включає емоційну усвідомленість, об'єктивну самооцінку та набір компетенцій, що дозволяють глибше розуміти внутрішні процеси. Другим компонентом є самоконтроль, що передбачає впевненість у собі, здатність керувати своїми емоціями, відкритість та адаптивність до змін. Третій аспект – соціальна чутливість, яка охоплює співчуття, розуміння соціальних ситуацій та здатність реагувати на емоційні сигнали оточуючих, враховуючи наслідки своїх емоційних реакцій. Останній компонент – управління стосунками, що включає мотивацію, здатність впливати на інших, підтримку розвитку, ініціювання змін, вирішення конфліктів, командну взаємодію та активну соціальну позицію [11,27].

Таким чином, емоційний інтелект є комплексом навичок, що дозволяють розпізнавати, контролювати та регулювати як власні емоції, так і емоції інших

людей. Ці вміння допомагають ефективно взаємодіяти в робочому середовищі та в особистих відносинах. Д. Гоулман визначає п'ять основних компонентів, які сприяють розвитку емоційного інтелекту:

- Самоусвідомлення (компонент уважності) передбачає здатність розпізнавати і розуміти власні емоції, а також усвідомлювати, як наша поведінка впливає на інших. Це є важливим аспектом розвитку емоційного інтелекту, оскільки для того, щоб краще усвідомлювати свої емоції, потрібно навчитися їх помічати, визначати і коректно називати. Окрім цього, необхідно розуміти, яким чином емоції впливають на наші реакції і взаємодії. Самоусвідомлення дає можливість зрозуміти свої сильні та слабкі сторони, відкривати себе для нових знань і досвіду, а також ефективно взаємодіяти з оточенням. Це особливо важливо для людей, які займають керівні посади. Існує багато способів покращити здатність до саморефлексії, таких як: практикування майндфулнесу (наприклад, за програмою MBSR), медитації, звертання за конструктивним відгуком, спостереження за власними думками та емоціями, аналіз власного досвіду та його значення, ведення щоденника, визначення своїх цінностей і цілей, освоєння нових навичок і розвиток орієнтації на зростання.

- Розвиток навичок саморегуляції є важливим етапом у роботі з емоціями. Усвідомлення власних емоцій не є достатнім, важливо також вміти контролювати і управляти ними. Саморегуляція полягає не в пригніченні емоцій або їх униканні, а в умінні вчасно реагувати на емоційні стани, знижувати їх інтенсивність у конструктивний спосіб і правильно виражати емоції, щоб це не шкодило ні нам, ні оточуючим. Ця навичка допомагає краще справлятися з конфліктами та складними ситуаціями, приймати більш обґрунтовані рішення і адаптуватися до змін. Для розвитку саморегуляції корисно: практикувати майндфулнес, розвивати позитивне мислення (наприклад, сприймати труднощі як можливості, приймати невизначеність і навчатися з нею справлятися, враховувати когнітивні фільтри), пам'ятати, що ми завжди можемо вибирати, як реагувати, відкрито ділитися своїми почуттями, підтримувати добрі стосунки з близькими і застосовувати ефективні стратегії подолання труднощів[9].

- Соціальні навички включають здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, що допомагає встановлювати і підтримувати здорові стосунки, краще розуміти себе та донести це до оточуючих. Вони сприяють покращенню комунікації та співпраці в повсякденному житті. На робочому місці ці навички дозволяють керівникам налагоджувати гармонійні стосунки з працівниками, вирішувати конфлікти і складні ситуації, створюючи атмосферу підтримки та взаємоповаги. Серед основних соціальних навичок можна виділити активне слухання, вербальну та невербальну комунікацію, співпрацю і взаємоповагу до особистого простору інших людей. Для вдосконалення соціальних навичок корисно: ставити відкриті питання, підтримувати зоровий контакт під час бесіди, проявляти щирі цікавість до співрозмовника, тренувати активне слухання, бути уважними до мови свого тіла та вивчати соціальні навички оточуючих [9]; [12].

- Емпатія означає здатність правильно оцінювати емоційний стан інших людей і відповідно реагувати на їх почуття. Ця якість важлива не тільки в особистих стосунках і сім'ї, але й у місцях обмеження волі, де часто відсутність підтримки з боку родини чи психолога може призводити до замкнутості та відчуження. Підтримка та взаємодія з психологом допомагають забезпечити психологічний захист, а в разі труднощів чи непередбачених ситуацій – надати необхідне розуміння і допомогу. Розвивати емпатію можна через різні практики: ділячись своїми почуттями, уважно слухаючи інших, ставлячи себе на місце іншої людини без критики, практикуючи медитації на доброзичливість, виконуючи добрі вчинки без очікування нагороди (як для близьких, так і для незнайомих людей), а також переглядаючи фільми чи читаючи книги, біографії або мемуари, що можуть надихати на позитивні вчинки [56].

- Мотивація є основним компонентом емоційного інтелекту. Вона не залежить лише від зовнішніх факторів, таких як гроші, визнання чи слава, а більше від наших внутрішніх цінностей, потреб і цілей, що мають істинне значення для нас. Мотивація дозволяє зосередитися на виконанні завдань, ініціативно діяти та рухатися вперед, досягаючи як короткострокових, так і довгострокових цілей. Вона також безпосередньо визначає якість та ефективність нашої діяльності. Для

підтримки мотивації можна застосовувати кілька ефективних стратегій: визначити свої основні цінності, святкувати навіть незначні досягнення, фокусуватися на реалістичних і досяжних цілях (наприклад, використовуючи метод S.M.A.R.T.), а також розглядати труднощі як можливості для особистісного розвитку. В разі надмірних труднощів важливо не боятися звертатися за підтримкою до близьких чи фахівців [65].

Емоційний інтелект є критичним компонентом у процесі реабілітації та соціалізації ув'язнених. Розвиток основних навичок, таких як самосвідомість, мотивація, саморегуляція, емпатія та соціальні вміння, може значно знизити рівень агресії, покращити міжособистісні стосунки та сприяти позитивним змінам у поведінці осіб, які перебувають у місцях позбавлення волі. Ці навички дозволяють ув'язненим краще розуміти і контролювати свої емоції, а також адекватно реагувати на емоції інших, що значно зменшує ймовірність конфліктних ситуацій та насильства в установах [28]; [71].

Подальший розвиток емоційного інтелекту є важливим етапом у підготовці ув'язнених до повернення в суспільство. Здатність до саморегуляції, високий рівень емпатії та соціальних навичок дозволяють людині ефективно адаптуватися до нових умов життя після звільнення. Це, в свою чергу, знижує ймовірність рецидиву та допомагає побудувати здоровіші стосунки в соціумі. Таким чином, інтеграція емоційного інтелекту в програму реабілітації ув'язнених має великий потенціал для покращення їхнього подальшого соціального функціонування та зниження рівня злочинності [35, с. 2-14]; [60].

1.3. Вплив емоційного інтелекту на адаптаційні процеси

Адаптація ув'язнених, які відбувають покарання у вигляді позбавлення волі, є складним і багатограним процесом, що вимагає розвитку різноманітних психологічних навичок, серед яких важливе місце займає емоційний інтелект. У випадку осіб із вираженою унікальністю цей інтелект може проявлятися в різних аспектах, таких як релігійні переконання, етнічна чи національна приналежність, психопатологічні чи особистісні характеристики, а також гендерні, талановиті чи

ментальні особливості. Дослідження впливу емоційного інтелекту на процес адаптації цих осіб дозволяє краще зрозуміти їхні потреби та труднощі, а також розробити ефективні методи поліпшення психосоціальної адаптації до умов обмеження свободи [44, с. 95-109].

Емоційний інтелект визначається як здатність людини усвідомлювати, розпізнавати та розуміти свої емоції, а також емоції інших, управляти ними і використовувати ці вміння для покращення комунікації та досягнення успіху в розв'язанні проблем та створенні гармонійних стосунків. Для ув'язнених, які мають високу унікальність, розвиток емоційного інтелекту є важливим інструментом для подолання конфліктів і інтеграції в соціальну структуру установ з жорсткими режимами, високим рівнем стресу та соціальною ізоляцією [74]; [75].

Здатність розпізнавати та регулювати емоції є ключовою навичкою для запобігання конфліктам. Для осіб з вираженою унікальністю, які можуть мати труднощі з адаптацією до групового тиску через розбіжності у поглядах, цей процес може бути ще складнішим, що збільшує ризик виникнення конфліктів. Розвиток емоційного інтелекту допомагає ефективно керувати такими ситуаціями, уникати соціальної ізоляції та налагоджувати рівень довіри серед інших ув'язнених [70].

Однією з важливих складових емоційного інтелекту є здатність розпізнавати емоції – уміння своєчасно ідентифікувати власні емоційні реакції та емоції інших людей. У місцях позбавлення волі це питання набуває особливого значення, адже часті конфлікти створюють додатковий стрес для ув'язнених [17, с. 57-61].

Розглянемо кілька ситуацій, де ця здатність допомагає уникнути ескалації конфліктів:

1. Ситуація: Несподіваний прояв агресії іншого ув'язненого

У прикладі, де ув'язнений А раптово проявляє агресію щодо ув'язненого Б, підвищуючи голос чи використовуючи образливі висловлювання, ув'язнений Б, маючи розвинену здатність до розпізнавання емоцій, звертає увагу на

невербальні ознаки, такі як тремтіння рук, змінений вираз обличчя та прискорене дихання. Він розуміє, що агресія викликана не особисто до нього, а стресом або внутрішніми проблемами агресора. Замість того, щоб вступити в конфлікт, ув'язнений Б намагається зберегти спокій, проявляючи емпатію або ж тимчасово відходить, щоб знизити напруження [41].

2. Ситуація: Розподіл ресурсів (їжа, місце, особистий простір)

У спільній камері виникає конфлікт через обмежені ресурси, наприклад, при розподілі їжі. Якщо одна особа стає тривожною і роздратованою, що може спричинити конфлікт, ув'язнений, здатний до розпізнавання емоцій, помічає ці ознаки та замість того, щоб піддатися конкуренції, намагається спокійно пояснити ситуацію або поступитися, знижуючи напругу і уникнувши конфлікту [38].

3. Ситуація: Непорозуміння в ході спілкування

У ситуації, коли ув'язнений А робить зауваження ув'язненому Б, яке може виглядати образливо чи грубо, ув'язнений Б, маючи здатність до розпізнавання емоцій, розуміє, що це висловлювання спричинене емоційним станом співрозмовника, таким як втома або роздратування. Він не сприймає це як особисту образу. Замість того, щоб відповісти агресією, ув'язнений Б може поцікавитися, чи все гаразд, або просто не реагувати емоційно, що дозволяє уникнути конфлікту, який в інших умовах міг би значно загостритися.

4. Ситуація: Нові ув'язнені відчувають страх і стрес.

Коли новачок потрапляє до камери, він може демонструвати поведінку, яка свідчить про великий стрес і хвилювання, що виявляється через тривожні рухи, закриту позу та ухиляння від зорового контакту. Ув'язнені, які вміють розпізнавати емоції, можуть швидко зрозуміти, що його реакція пов'язана з неспокійними переживаннями. Замість того, щоб відповідати агресією або засудженням, вони дають йому час адаптуватися до нової ситуації, пропонуючи допомогу та підтримку. Це дозволяє уникнути потенційних конфліктів, які можуть виникнути через неправильно сприйняту поведінку нового ув'язненого [23].

5. Ситуація: Конфлікти через культурні чи особистісні відмінності.

У камері можуть перебувати ув'язнені з різних культур або з яскраво вираженими особистісними рисами. Одна з особливостей може бути пов'язана з релігійними практиками, які інші ув'язнені вважають дивними або навіть провокаційними. Ті, хто має розвинену здатність до розпізнавання емоцій, можуть усвідомити, що ці звички не мають на меті викликати неприязнь чи провокацію, а є частиною індивідуальної ідентичності людини. Замість того, щоб вступати в конфлікт через відмінності, вони можуть знайти спосіб мирно обговорити ці питання або прийняти їх, що дозволяє уникнути непорозумінь на культурному чи релігійному ґрунті [9].

У висновку, здатність розпізнавати емоції надає ув'язненим можливість краще розуміти емоційний стан і наміри інших людей, своєчасно виявляти тривогу, страх, агресію чи невпевненість та адаптувати свою поведінку для запобігання конфліктів. В умовах в'язниці, де більшість взаємодій проходять під високим рівнем стресу та напруження, розпізнавання емоцій стає важливим інструментом для збереження психічного благополуччя та забезпечення гармонійних взаємин між ув'язненими [30].

Три основні складові емоційного інтелекту включають емоційний контроль, емпатію та здатність до конструктивного вирішення конфліктів. Кожна з них має важливе значення для забезпечення психоемоційного благополуччя, особливо в умовах ізоляції, таких як у в'язниці [79]; [80].

Перша складова, емоційний контроль, включає вміння утримувати негативні емоції, такі як гнів чи відчай, під контролем. Ця навичка особливо важлива для ув'язнених, оскільки дозволяє знижувати рівень стресу і уникати емоційних зривів, які можуть призвести до конфліктів. У разі виникнення гніву, вміння своєчасно розпізнати його і використовувати техніки, такі як глибоке дихання або переосмислення ситуації, дозволяє запобігти імпульсивним агресивним діям. Крім того, здатність контролювати відчай, характерний для умов ізоляції, допомагає уникати депресивних станів і підтримує психоемоційну стабільність [69].

Друга складова, емпатія, має важливе значення для побудови конструктивних міжособистісних відносин у замкнутих спільнотах. Завдяки емпатії ув'язнені здатні краще розуміти мотивацію інших, що сприяє створенню підтримуючих груп і зниженню стресу. Це дозволяє зменшити рівень агресії та покращити соціальну адаптацію в умовах в'язниці. Вивчення емоційних станів інших людей через рольові ігри або тренінги з комунікації допомагає ув'язненим розвивати співчуття та уникати конфліктів [67].

Третя складова, здатність до конструктивного розв'язання конфліктів, полягає в умінні перетворювати потенційно конфліктні ситуації на можливості для покращення взаємин або зниження напруги. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє ув'язненим уникати ескалації конфліктів, зберігаючи свою унікальність і знаходячи компроміси. Це сприяє створенню більш гармонійної атмосфери в закритих спільнотах і знижує ризики психологічних та соціальних проблем.

Розглянемо кілька методів, що сприяють розвитку емоційного інтелекту та ефективному розв'язуванню конфліктів [41]:

- Групові тренінги з навичок розв'язання конфліктів: Психологічні програми, які навчають вирішувати конфлікти, фокусуються на розвитку емоційного інтелекту через моделювання реальних ситуацій і пошук мирних шляхів вирішення. У таких тренінгах ув'язнені можуть виявити свої тригери гніву та опанувати техніки вирішення конфліктів у безпечному середовищі під наглядом фахівця, що сприяє зниженню рівня агресії (Goleman, 1995) [14, с. 160-168].

- Вміння робити перерви ("тайм-аут"): Коли емоційна напруга досягає піку, одним із найбільш ефективних рішень є зробити паузу. Цей метод дозволяє ув'язненому дистанціюватися від конфлікту, відновити емоційну рівновагу і повернутися до розмови в більш спокійному стані. Така пауза допомагає запобігти імпульсивним діям і знижує ймовірність ескалації ситуації.

- Метод переосмислення ситуації (рефреймінг): Цей підхід дозволяє ув'язненим переглянути конфлікт як можливість для самовдосконалення або

покращення взаємин. Замість того, щоб реагувати агресивно, особа вчиться оцінювати ситуацію з іншої точки зору, ставлячи себе на місце опонента. Підтримка емпатії в рефреймінгу допомагає зменшити напруженість конфлікту, оскільки ув'язнений розуміє, що причиною розбіжностей можуть бути особисті переживання іншої людини.

- Активне слухання та техніка "Я-повідомлень": Розвиток емоційного інтелекту допомагає удосконалювати здатність не лише слухати, а й чути, що важливо під час конфліктів. Використання "Я-повідомлень" (наприклад, "Я відчуваю роздратування, коли відбувається Х") дозволяє зменшити емоційну напругу і дає можливість опоненту зрозуміти особисті переживання без звинувачень. Це створює простір для конструктивного діалогу та сприяє зниженню рівня агресії (Rogers, 1961) [17, с. 57-61].

Існують певні особливості адаптаційного процесу ув'язнених з високою унікальністю. Ув'язнені, що володіють високою унікальністю, стикаються з труднощами в адаптаційних процесах, оскільки їм важко знайти спільноту, в якій вони можуть відчувати себе частиною. Їм складно інтегруватися в загальну соціальну групу через свою відмінність від інших. Емоційний інтелект сприяє збереженню особистої ідентичності, мінімізуючи ризик відторгнення та психологічного тиску з боку оточення [2, с. 190-199]; [67].

Особи з вираженими індивідуальними особливостями, такими як релігійні, культурні, етнічні чи інші психологічні риси, зазвичай стикаються з додатковими труднощами при адаптації до умов ув'язнення. Ці труднощі пов'язані з проблемами інтеграції в в'язничну спільноту, де панують неформальні правила, соціальна ієрархія та визначені норми поведінки. Розглянемо типові проблеми, з якими стикаються ув'язнені, що мають високу унікальність:

- Соціальна ізоляція

Ув'язнені з відмінним світоглядом або стилем життя часто стикаються з соціальною ізоляцією, оскільки не можуть знайти спільну мову з основною групою в'язнів. Наприклад, людина з незвичними релігійними практиками або харчовими обмеженнями може мати труднощі з адаптацією до звичних соціальних

норм в'язничного середовища. Культурні відмінності, що визначають особистісний простір, стосунки та цінності, також можуть стати перешкодою для формування соціальних зв'язків. У такій ситуації ув'язнені з вираженою унікальністю можуть бути ізольовані, що призводить до погіршення емоційного стану та посилює відчуття самотності.

- Неприйняття та дискримінація серед ув'язнених

В'язничне середовище часто виявляє нетерпимість до осіб, які не відповідають типових нормам. Ув'язнені з вираженими індивідуальними особливостями можуть зазнавати дискримінації через етнічну приналежність, релігійні чи гендерні відмінності. Наприклад, людина з релігійними переконаннями, що передбачають регулярні ритуали чи обмеження в харчуванні, може стати об'єктом насмішок або навіть ворожості. Дослідження показують, що особи, які дотримуються менш поширених релігійних традицій, частіше піддаються психологічному тиску та неприязні через нерозуміння або упередження з боку інших (Picken, 2012) [19].

- Конфлікти через культурні та особистісні відмінності

В умовах замкнутого простору будь-які відмінності можуть стати причиною конфліктів. Наприклад, особа з високим інтелектуальним рівнем або незвичними інтересами, такими як наукові дослідження чи мистецтво, може стати об'єктом агресії з боку інших ув'язнених, які сприймають ці інтереси як загрозу або ознаку зверхності. Так само це стосується людей з гендерною або сексуальною ідентичністю, що не відповідає загальноприйнятим нормам. У зв'язку з відсутністю розуміння чи прийняття, ув'язнені можуть стикатися з конфліктами, образами та емоційним тиском [9].

- Втрата можливості отримати соціальну підтримку

Ув'язненим з унікальними особливостями важче знайти підтримку і порозуміння серед інших. У звичайних в'язничних умовах, де домінують жорстка соціальна ієрархія і усталені норми, більшість ув'язнених формує міцні зв'язки з тими, хто розділяє їхні погляди, інтереси і звички. Особи з відмінними особистісними характеристиками можуть опинитися поза такими групами та

залишитись без необхідної соціальної підтримки, що є важливим чинником для адаптації та виживання в умовах обмеженої свободи [21, с. 91-97].

- Вплив психологічного тиску та емоційного навантаження

Постійне перебування в атмосфері недовіри і психологічного тиску може сприяти розвитку емоційної нестабільності. Ув'язнені з вираженою унікальністю, зокрема ті, хто схильний до глибокої рефлексії чи самовираження, частіше стикаються з психологічними труднощами, такими як депресія, тривожність або емоційне виснаження. Неможливість проявляти свою особистість та прагнення уникати конфліктів через придушення власних рис можуть призвести до погіршення психоемоційного стану [38].

- Небезпека для фізичної безпеки

Інші ув'язнені можуть сприймати виражену унікальність як ознаку вразливості, що підвищує ризик фізичного насильства та залякування. Наприклад, представники неформальних ієрархічних груп можуть використовувати відмінності новоприбулих або "незвичних" ув'язнених для закріплення своєї влади, що може привести до фізичного або психологічного насильства. Це особливо небезпечно для тих, чия поведінка або цінності суперечать соціальним нормам або правилам в'язничної субкультури [21, с. 91-97].

Таким чином, для ув'язнених з вираженою унікальністю адаптація до умов позбавлення волі є значно складнішою, оскільки вони стикаються з ізоляцією, упередженнями та підвищеним психологічним тиском. У цьому контексті розвиток емоційного інтелекту та здатності до самоконтролю може стати важливим інструментом, що сприяє покращенню процесу адаптації, наданню психологічної підтримки та запобіганню конфліктам, які виникають через соціальні, культурні чи особистісні відмінності [63, с. 93-98].

Щодо особливостей самоідентифікації, важливо розглянути основні психологічні механізми, які дозволяють людям зберігати свою індивідуальність та підтримувати стійкість у складному середовищі:

- Когнітивне переосмислення та встановлення цілей

Когнітивне переосмислення передбачає здатність змінювати сприйняття ситуацій, що допомагає зберегти позитивне ставлення до себе і своєї ідентичності. Ув'язнені можуть адаптувати своє ставлення до обмежень, вбачаючи у перебуванні у в'язниці тимчасове випробування, а не кінцеву точку. Вони можуть встановлювати для себе конкретні цілі, як от навчання чи особистий розвиток, що підтримує почуття власної цінності і не дозволяє "поглинути" в в'язничну субкультуру. Наприклад, деякі ув'язнені зосереджуються на навчанні або фізичній підготовці, сприймаючи це як спосіб зберегти себе і протистояти навколишньому середовищу [19].

- Саморефлексія та ведення щоденника

Саморефлексія, або здатність усвідомлювати свої думки та переживання, допомагає людям краще розуміти свої внутрішні потреби та зберігати зв'язок зі своїми цінностями. Ведення щоденника є популярним способом збереження самоідентичності, оскільки воно дозволяє ув'язненим висловлювати емоції, записувати свої думки та створювати особистий простір, що зміцнює почуття автентичності. Це допомагає зберегти відчуття своєї індивідуальності, незважаючи на зовнішні впливи та труднощі [22].

- Формування підтримуючих зв'язків

Підтримка соціальних зв'язків є важливим фактором для збереження ідентичності. Ув'язнені можуть шукати друзів чи союзників серед тих, хто розділяє їхні погляди або поважає їхню унікальність. Такі зв'язки забезпечують відчуття підтримки і зміцнюють внутрішнє відчуття власної цінності. Дослідження свідчать, що наявність хоча б одного союзника може значно знизити відчуття ізоляції та допомогти витримати соціальний тиск (Clemmer, 1940).

- Залучення до релігійних і духовних практик

Релігійні та духовні практики відіграють важливу роль у збереженні самоідентичності ув'язнених. Деякі з них звертаються до медитації, молитов чи інших духовних практик, щоб залишатися вірними своїм переконанням і підтримувати внутрішній спокій. Це допомагає їм протистояти психологічному тиску

та агресії, що можуть виникати з боку інших ув'язнених або персоналу в'язниці [49, с. 81-88].

- Розвиток адаптивних стратегій подолання стресу

Здатність використовувати адаптивні стратегії подолання стресу дозволяє ув'язненим зберігати емоційну рівновагу та стійкість, що сприяє підтримці їхньої самоідентичності. Наприклад, техніки емоційної регуляції, такі як глибоке дихання або візуалізація спокійного місця, допомагають уникати емоційного виснаження, яке спричиняється тиском навколишнього середовища. Це дозволяє зберігати баланс між внутрішніми потребами та вимогами зовнішнього середовища, підтримуючи особисту ідентичність [25].

Існують приклади втрати самоідентичності та наслідки такого стану. В умовах позбавлення волі цей процес часто називають "синдромом інституціоналізації". Він проявляється, коли особа настільки адаптується до жорстких правил в'язничної субкультури, що втрачає відчуття власної унікальності. В результаті вона починає діяти та мислити відповідно до вимог цього середовища, що часто суперечить її власним переконанням і цінностям. Ось кілька прикладів цього явища:

Приклад 1: Психологічне злиття з середовищем

Один із проявів втрати ідентичності — повне прийняття "в'язничного мислення", коли особа адаптується до соціальних норм в'язничного світу, включаючи жорстоку ієрархію, агресивні поведінкові реакції та підкорення неформальним правилам. Такий процес іноді стає вимушеною реакцією на виживання, але водночас спричиняє втрату особистих цінностей, переконань і поведінкових установок. Це знижує здатність особи реінтегруватися до нормального життя після звільнення, оскільки вона втрачає навички конструктивної соціальної взаємодії та відчуття власної унікальності.

Приклад 2: Емоційне відчуження та депресія

Втрата самоідентичності може призвести до емоційного відчуження, коли особа не відчуває зв'язку ні з іншими, ні з собою. В такому стані знижується здатність особи до емпатії, що підвищує ризик депресії та інших психічних

розладів. З часом це веде до втрати мотивації до особистісного розвитку і може ускладнити будь-які зусилля щодо реабілітації.

Приклад 3: Зниження соціальних навичок і порушення здатності до реінтеграції

Після тривалого перебування у ворожому середовищі, де відбувається втрата самоідентичності, особа може втратити здатність до конструктивного спілкування і вирішення конфліктів у соціумі. Людина, яка адаптувалася до агресивної поведінки у в'язниці, може не відповідати нормам поведінки за її межами. Це ускладнює повернення до суспільства і часто призводить до рецидиву.

Отже, збереження самоідентичності є ключовим елементом для психологічного благополуччя ув'язнених з високою унікальністю. Різноманітні психологічні механізми, зокрема саморефлексія, підтримка з боку соціальних зв'язків, когнітивне переосмислення, духовні практики та адаптивні стратегії подолання стресу, сприяють збереженню особистих цінностей і допомагають витримувати тиск середовища. Втрата самоідентичності в умовах позбавлення волі може мати серйозні психологічні наслідки, включаючи депресію, емоційне виснаження та соціальну дезадаптацію, що ускладнює процес реінтеграції в суспільство після звільнення [26]; [73].

Детальніше про психічне здоров'я ув'язнених свідчить статистика та значення емоційного інтелекту для підтримки стабільності. Психічне здоров'я є надзвичайно важливим аспектом життя ув'язнених, оскільки умови позбавлення волі створюють додаткові ризики для розвитку психічних розладів. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), понад 25% ув'язнених мають симптоми депресії або тривожних розладів, а близько 10% потребують термінового лікування через серйозні психічні захворювання, зокрема шизофренію чи біполярний розлад [38].

Перебування в умовах ізоляції та ворожого середовища значно підвищує рівень стресу і сприяє емоційній нестабільності, що може погіршити наявні

проблеми з психічним здоров'ям. Ув'язнені з високою унікальністю, наприклад, через етнічні, культурні чи релігійні особливості, стикаються з додатковими труднощами, такими як соціальна ізоляція, дискримінація або неприязнь з боку інших ув'язнених. Це збільшує рівень тривоги, самотності та стресу. Дослідження британської пенітенціарної системи показало, що ув'язнені, які відрізняються від основної маси за культурними чи релігійними ознаками, мають на 30% більший ризик розвитку депресивних розладів порівняно з іншими [13]; [28].

Емоційний інтелект є важливим фактором у збереженні психічного благополуччя ув'язнених. Його розвиток дозволяє краще контролювати емоційні стани, підтримувати внутрішню рівновагу та знижувати вплив негативного середовища на психологічний стан. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту здатні ефективніше розпізнавати і регулювати свої емоції, що допомагає уникати необдуманих дій у стресових ситуаціях, а також сприяє зниженню агресивності й тривожності. Завдяки цьому покращується взаємодія з іншими ув'язненими, зменшується ризик конфліктів і зміцнюються соціальні зв'язки, що створюють атмосферу підтримки та взаєморозуміння[45].

Емоційний інтелект допомагає підтримувати внутрішню стабільність ув'язнених, виконуючи кілька важливих функцій:

- Зниження стресу: Здатність усвідомлювати власні емоції надає ув'язненим можливість ефективніше керувати своїми реакціями на стрес, уникаючи раптових емоційних сплесків. Це сприяє зменшенню тривожності та збереженню емоційної стабільності [38].
- Розвиток адаптивних копінг-стратегій: Емоційний інтелект сприяє формуванню ефективних методів подолання стресу, таких як рефлексія, переосмислення проблем чи звернення до емоційної підтримки. Це знижує ймовірність розвитку депресії та полегшує адаптацію до складного середовища.
- Покращення міжособистісних стосунків: Завдяки емпатії та здатності краще розуміти емоції інших, ув'язнені можуть будувати більш гармонійні стосунки. Це особливо важливо для тих, хто має високу унікальність і стикається з

труднощами інтеграції в основну групу. Емоційний інтелект дозволяє їм ефективно спілкуватися і підтримувати соціальні зв'язки, що позитивно впливає на емоційне благополуччя [52, с. 17-20].

Отже, розвинений емоційний інтелект є важливим фактором, що допомагає підтримувати психічну рівновагу ув'язнених, особливо в умовах ізоляції та психологічного тиску, знижуючи ризик виникнення психічних розладів та полегшуючи адаптацію до життя у в'язниці [71].

Розвиток емоційного інтелекту (ЕІ) в умовах позбавлення волі стає важливим елементом роботи з ув'язненими, оскільки допомагає знизити агресію, поліпшити психологічну атмосферу в групах і сприяє ефективній реабілітації. Психологи та соціальні працівники застосовують різноманітні методи, які сприяють покращенню здатності ув'язнених розуміти та контролювати свої емоції, а також будувати здорові взаємини з іншими людьми. Серед основних підходів та прикладів успішних програм у різних країнах можна виділити ті, що акцентують на розвитку емоційного інтелекту як ключового інструменту для зміни поведінки та підтримки адаптації до соціального середовища [33]. А саме:

- Тренінги з емоційної грамотності

Ці тренінги зосереджені на розвитку навичок розпізнавання, вираження та регулювання емоцій. Вони включають інтерактивні вправи, рольові ігри, моделювання конфліктних ситуацій та обговорення емоційних реакцій. У США в кількох в'язницях реалізована програма Emotional Literacy Training (ELT), яка навчає ув'язнених самоконтролю, розумінню своїх емоцій і розвитку емпатії. Дослідження показують, що ELT сприяє зниженню агресії та покращенню стосунків між ув'язненими, а також полегшує їх інтеграцію після звільнення [15, с. 160-168].

- Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) з акцентом на емоційний інтелект

КПТ допомагає змінювати автоматичні негативні думки та реакції, замінюючи їх більш адаптивними. Цей підхід спрямований на розвиток самоконтролю та управління емоціями в стресових ситуаціях. У Великобританії програма

Thinking Skills Programme (TSP) допомагає ув'язненим контролювати свої імпульси, знижувати агресивність і розвивати навички конструктивного вирішення конфліктів. Участь у програмі покращує емоційну саморегуляцію та підвищує рівень емпатії, що є важливим для ув'язнених з особливими потребами, допомагаючи їм адаптуватися до середовища та зберігати власну ідентичність.

- Групова терапія з акцентом на емоційну підтримку та емпатію

Групова терапія сприяє розвитку соціальних навичок і емпатії. Під керівництвом терапевта ув'язнені обговорюють свої емоції, вчать підтримувати одне одного та краще розуміти емоційні стани інших. У Швеції реалізована програма Aggression Replacement Training (ART), яка включає компоненти розвитку емпатії та емоційного інтелекту. У рамках ART ув'язнені працюють над контролем гніву, вивчають техніки релаксації та беруть участь у групових обговореннях, що сприяє створенню підтримуючої атмосфери та зменшує рівень агресії і конфліктів у групах [27].

- Майндфулнес-терапія (тренування усвідомленості)

Майндфулнес-терапія включає практики медитації, глибокого дихання та концентрації, що допомагають ув'язненим зосереджуватися на теперішньому моменті і управляти стресом. У США успішно реалізована програма Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), яка сприяє розвитку внутрішньої стабільності та здатності контролювати стрес у середовищі високої напруги. Дослідження показали, що програма знижує рівень тривожності та депресії серед ув'язнених, покращує саморегуляцію і зміцнює психічне здоров'я.

- Програми арт-терапії для вираження емоцій

Арт-терапія відкриває для ув'язнених можливість висловлювати емоції через творчі заняття, що сприяє глибшому усвідомленню власних почуттів і ефективному зниженню стресу. У Франції реалізована арт-терапевтична програма для ув'язнених, яка включає заняття живописом, музикою, написанням есе та театральні вистави. Такі заняття не тільки розвивають емоційний інтелект, але й сприяють покращенню міжособистісних стосунків, допомагаючи ув'язненим самовиражатися і створювати позитивні соціальні зв'язки [54].

Як показують сучасні підходи до розвитку емоційного інтелекту у в'язницях, ці методи ефективно сприяють зниженню агресії, покращенню міжособистісних взаємин та формуванню позитивного середовища для саморозвитку. Програми, які включають тренінги з емоційної грамотності, когнітивно-поведінкову терапію, групову терапію, майндфулнес та арт-терапію, допомагають ув'язненим адаптуватися до складних умов і підтримувати психічну рівновагу. Вони також сприяють розвитку навичок самоконтролю, емпатії та конструктивного вирішення конфліктів, що підвищує шанси на успішну реінтеграцію в суспільство після звільнення [35, с. 2-14]; [44, с. 95-109].

Можна запропонувати такі рекомендації для реалізації програм розвитку ЕІ в українських установах позбавлення волі, враховуючи особливості пенітенціарної системи України [51, с. 19-22]:

- Створення багатопрофільних команд для впровадження програм

Рекомендація передбачає формування спеціальних команд, до складу яких увійдуть психологи, соціальні працівники та волонтери для підготовки та реалізації програм розвитку емоційного інтелекту. План дій буде включати залучення кваліфікованих фахівців для навчання персоналу методикам розвитку емоційного інтелекту та налагодження співпраці з неурядовими організаціями, які мають досвід роботи з емоційним інтелектом і психологічною підтримкою уразливих груп [20].

- Запуск пілотних проектів для оцінки ефективності

Рекомендація передбачає розпочати пілотні програми у кількох установах для оцінки ефективності методів перед їх масштабуванням. План дій буде включати вибір 2-3 установ різних типів (для чоловіків, жінок та молоді), де буде реалізовано програми з когнітивно-поведінковою терапією, майндфулнес, арт-терапією. Важливо вимірювати рівень агресії, стресу та тривожності до і після участі в програмі для оцінки змін.

- Включення емоційної грамотності у щоденну програму

Рекомендація передбачає інтеграцію регулярних сесій з емоційної грамотності у освітню програму установ. План дій буде включати розробку тренінгових

матеріалів з емоційної грамотності та їх адаптацію для різного рівня освіти. Крім того, важливо включити в розклад регулярні сесії, що проводитимуться щонайменше раз на тиждень.

- Використання майндфулнес-технік для зниження стресу

Рекомендація передбачає впровадження майндфулнес у щоденну практику для допомоги ув'язненим у керуванні стресом і зниженні рівня тривожності. План дій буде включати проведення навчальних сесій для психологів та соціальних працівників з майндфулнес-практик, а також забезпечення групових сеансів майндфулнес для ув'язнених з інструкціями для домашніх вправ.

- Введення арт-терапії та творчих майстерень

Рекомендація передбачає впровадження арт-терапії як засобу самовираження, що дозволить ув'язненим знімати емоційне напруження і розвивати емоційний інтелект через творчість. План дій буде включати організацію творчих майстерень з живопису, музики або театру, що допоможуть ув'язненим навчитися висловлювати емоції. Також передбачено проведення групових обговорень на основі творчих робіт учасників, що сприятиме розвитку емпатії та кращому розумінню емоцій інших.

- Психологічні тренінги з міжособистісної комунікації

Рекомендація передбачає залучення ув'язнених до тренінгів з міжособистісної комунікації та емпатії, що допоможе розвивати навички конструктивного спілкування і уникати конфліктів. План дій буде включати проведення спеціалізованих тренінгів з активного слухання, невербальної комунікації та використання "Я-повідомлень" для запобігання конфліктам. Також планується впровадження групових занять, де учасники можуть практикувати навички активного слухання і отримати зворотний зв'язок [15, с. 160-168].

- Оцінка ефективності та моніторинг прогресу

Рекомендація передбачає впровадження системи моніторингу для оцінки результатів програм з розвитку емоційного інтелекту та вивчення змін у психологічному стані ув'язнених. План дій буде включати створення базової анкети для оцінки емоційного інтелекту та психологічного стану, яку учасники

заповнюватимуть до та після участі в програмі. Крім того, передбачається організація регулярних інтерв'ю та анкетування учасників для отримання зворотного зв'язку та коригування програм при необхідності.

Загалом, розвиток емоційного інтелекту може значно покращити психологічну атмосферу в установах позбавлення волі в Україні, сприяючи кращому управлінню емоціями, зниженню агресії та адаптації до умов життя. Впровадження комплексних програм, що поєднують майндфулнес, арт-терапію, когнітивно-поведінкову терапію та тренінги з міжособистісної комунікації, не лише сприятиме реабілітації, а й допоможе ув'язненим підготуватися до успішної реінтеграції в суспільство після звільнення [10]; [18].

Очікувані результати від впровадження програм розвитку емоційного інтелекту включають наступне:

- Зменшення агресії та конфліктів серед ув'язнених

Розвиток навичок емоційного інтелекту дає можливість ув'язненим краще розуміти і контролювати свої емоції, що, в свою чергу, сприяє зменшенню агресивних і конфліктних ситуацій. Завдяки здатності управляти гнівом та застосовувати техніки емоційної регуляції, ув'язнені значно рідше вдаються до агресії в стресових ситуаціях або при провокаціях.

- Поліпшення психологічного клімату та соціальних зв'язків

Програми, що поєднують майндфулнес, групові обговорення та арт-терапію, сприяють розвитку емпатії та навичок активного слухання. Це допомагає ув'язненим краще розуміти один одного та встановлювати позитивніші стосунки, що створює підтримуючу атмосферу і зміцнює міжособистісну довіру [54].

- Покращення психічного здоров'я та внутрішньої стабільності

Майндфулнес та когнітивно-поведінкова терапія допомагають ув'язненим знижувати рівень тривоги, уникати депресивних станів і ефективніше справлятися з психологічним тиском. Це сприяє зниженню стресу, депресії та тривожності серед учасників програм [38].

- Збільшення ймовірності успішної реінтеграції після звільнення

Навички саморегуляції, емпатії та конструктивного вирішення конфліктів допомагають ув'язненим краще адаптуватися до норм суспільства після звільнення. Це дозволяє їм будувати здорові міжособистісні відносини і знижує ймовірність рецидиву.

Основні труднощі, з якими доведеться стикнутися, включають:

- Обмежені ресурси

У українських пенітенціарних установах часто спостерігається нестача фінансування, що ускладнює запровадження нових програм. Для цього необхідно забезпечити не лише оплату праці фахівців, а й створення відповідної інфраструктури для проведення занять (матеріали для арт-терапії, спеціальні кімнати для групових сесій, навчальні матеріали тощо). Це може стати значною перешкодою на шляху реалізації програм, особливо на початкових етапах [58].

- Недостатня кількість кваліфікованих спеціалістів

Впровадження програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, потребує наявності висококваліфікованих психологів та соціальних працівників, які володіють досвідом роботи з емоційним інтелектом і здатні ефективно проводити терапевтичні та тренінгові сесії. Проте в Україні спостерігається дефіцит таких фахівців у пенітенціарній системі, що вимагає залучення нових кадрів або додаткового навчання для працівників установ [59, с. 268-271].

- Стійкість до змін та упередження в закритому середовищі

Впровадження програм, орієнтованих на розвиток емоційного інтелекту, може зіштовхнутися з упередженими ставленнями як з боку персоналу установ, так і з боку самих ув'язнених. Деякі співробітники можуть не розуміти важливості емоційного інтелекту для процесу реабілітації або вважати такі програми зайвими. У свою чергу, ув'язнені можуть сприймати участь у таких програмах як прояв слабкості чи недовіри [31], [49, с. 81-88].

- Інфраструктурні обмеження

У ряді установ відсутні належні приміщення для проведення групових сесій чи тренінгів. Арт-терапія, майндфулнес та когнітивно-поведінкові тренінги

потребують окремих, спеціально обладнаних зон, що не завжди можливо забезпечити через обмежену інфраструктуру.

- Проблеми з довгостроковим моніторингом

Оцінка ефективності програм розвитку емоційного інтелекту вимагає постійного моніторингу та аналізу прогресу ув'язнених. Недостатнє фінансування або нестача кадрів для здійснення регулярного спостереження та збору даних можуть ускладнити процес оцінки результатів і коригування програм.

В цілому, впровадження програм розвитку емоційного інтелекту в українських установах позбавлення волі має потенціал значно покращити психічний стан ув'язнених, підвищити рівень соціальної адаптації, сприяти створенню позитивної атмосфери в установах та знижувати ймовірність рецидивів після звільнення. Завдяки таким програмам ув'язнені отримують можливість краще розпізнавати та регулювати свої емоції, що допоможе знизити агресивні прояви та конфлікти, сприятиме розвитку емпатії та соціальних навичок. Однак для успішної реалізації цих ініціатив необхідно подолати низку суттєвих бар'єрів. Серед них варто виділити обмежені фінансові ресурси, що ускладнюють фінансування програм, а також брак кваліфікованих спеціалістів, що обмежує ефективність навчання та терапевтичних сесій. Також існують інфраструктурні обмеження, адже багато установ не мають належних приміщень для проведення групових занять і тренінгів, що ускладнює реалізацію програм [5]; [6].

Крім того, упередження з боку персоналу і самих ув'язнених до нововведень можуть стати перешкодою на шляху впровадження змін. Враховуючи ці виклики, важливо створювати пілотні проекти, які дозволять випробувати ефективність програм на обмежених групах, проводити навчання для персоналу з метою підвищення кваліфікації та залучати зовнішню підтримку від організацій, що спеціалізуються на розвитку емоційного інтелекту. Це дозволить забезпечити довгостроковий успіх програм і досягнення їх цілей у реабілітації ув'язнених [20]; [54].

1.4. Особливості соціально-психологічної адаптації ув'язнених у слідчих ізоляторах

Соціально-психологічна адаптація розглядається як процес і результат активного пристосування індивіда до змінених умов через використання різноманітних інтеріоризованих соціальних засобів, таких як дії, вчинки та діяльність. Для осіб, які перебувають в СІЗО, цей процес ускладнюється цілим рядом факторів, таких як специфіка середовища, обмеженість соціальних контактів, строгий режим та психологічні й емоційні переживання, які супроводжують життя в ізоляції [39].

Стресові фактори, характерні для умов СІЗО, включають кілька суттєвих моментів. Слідчий ізолятор є замкнутим середовищем, що значно відрізняється від звичного життєвого простору. Це простір високої соціальної напруги, обмеженого особистого простору та конфліктної атмосфери. Ключові стресові чинники для ув'язнених в таких умовах включають:

- Соціальна ізоляція: обмеження контактів з зовнішнім світом і рідними, що сприяє відчуттю відчуженості.
- Жорсткі правила: чітко встановлений розпорядок дня, який значно обмежує свободу дій і самовираження.
- Невизначеність майбутнього: очікування судових рішень викликає постійну тривогу і невпевненість щодо подальшої долі.
- Міжособистісні конфлікти: необхідність адаптації до взаємодії з іншими ув'язненими в умовах жорсткої ієрархії, що може створювати додаткові стресові ситуації [40]; [47].

Етапи адаптації ув'язнених проходять через кілька важливих фаз, що відображають складний процес пристосування до нових умов життя в ізоляції.

- Перший етап характеризується емоційним шоком, коли людина стикається з радикальними змінами у своєму оточенні. В цей період виникають сильні відчуття тривоги, страху та безвиході, які супроводжують кожен день перебування в СІЗО. У цей час внутрішній стан ув'язненого або ув'язненої може бути

настільки напруженим, що здається, що жодні зміни не принесуть полегшення [16, с. 10-16].

- Другий етап відзначається тим, що ув'язнені починають звикати до нових умов і правил життя в СІЗО. Вони поступово усвідомлюють, як функціонує ізольоване середовище, вивчають правила і намагаються знайти шляхи взаємодії з іншими людьми. Це може включати в себе пошук контактів з іншими ув'язненими або персоналом, що стає важливим кроком на шляху до адаптації [4]; [20].

- На третьому етапі адаптації, за умови успішного пристосування, відбувається значне зниження емоційної напруги. Ув'язнені починають формувати соціальні зв'язки, створювати нові ритуали і встановлювати певні правила взаємодії в межах закладу. Це дозволяє не лише полегшити процес адаптації, а й інтегруватися в нову соціальну групу, прийняти умови життя в СІЗО як тимчасовий етап, а не постійну катастрофу [3]; [24].

Однак у випадку невдалої адаптації ув'язнені можуть зіткнутися з серйозними психологічними труднощами, такими як хронічний стрес, емоційне виснаження, депресія, підвищена агресія або, навпаки, повне соціальне відчуження. В таких ситуаціях важливо вчасно виявити проблеми та надати необхідну допомогу.

Психологічний процес адаптації значною мірою залежить від індивідуальних характеристик ув'язненого, таких як рівень психологічної стійкості, особистісні властивості та здатність до самоусвідомлення. Основними процесами, які сприяють адаптації, є когнітивне переосмислення — здатність людини знайти сенс у нових умовах і сприймати їх як тимчасові труднощі, емоційна регуляція, що передбачає контроль над власними емоціями (страх, агресія, відчай), соціальна інтеграція, що включає створення підтримуючих зв'язків з іншими ув'язненими та персоналом, а також використання копінг-стратегій, таких як навчання, фізичні вправи або творчі заняття.

Емоційний інтелект відіграє надзвичайно важливу роль у процесі адаптації, оскільки він допомагає ув'язненим краще розуміти свої власні емоції і емоційні стани інших, розвивати ефективні стратегії для розв'язання конфліктів і

уникнення напружених ситуацій. Зокрема, розвиток емпатії сприяє формуванню підтримуючих взаємин з іншими людьми в ізоляції, що може значно полегшити соціальну інтеграцію.

Таким чином, соціально-психологічна адаптація є багатофакторним і комплексним процесом, який залежить від якості внутрішньої психологічної роботи, особистісних характеристик та умов середовища. Рівень емоційного інтелекту є одним із головних чинників, що визначають успішність цього процесу. Це підкреслює важливість розвитку емоційного інтелекту як основного напрямку психологічної роботи в установах позбавлення волі [5].

Висновки до першого розділу

У цьому розділі проведено теоретичний аналіз підходів до розуміння соціально-психологічної адаптації та емоційного інтелекту (ЕІ). Адаптація визначена як складний процес взаємодії особистості з соціальним середовищем, що забезпечує пристосування до нових умов життя. Проаналізовано структуру ЕІ, зокрема теорії Майєра-Саловея та Гоулмана, що підкреслюють важливість здатності до розпізнавання та управління емоціями для ефективною соціальною взаємодією.

Зосереджено увагу на адаптаційних процесах ув'язнених у слідчих ізоляторах, де високий рівень ЕІ допомагає знижувати тривожність, сприяє встановленню соціальних зв'язків і зменшує конфлікти. Емоційний інтелект стає ключовим чинником у процесі адаптації, допомагаючи зменшити стресові реакції та забезпечити психологічну стійкість.

У дослідженні також визначено, що розвинений ЕІ дозволяє ув'язненим краще справлятися з ізоляцією та покращує взаємодію з іншими людьми в умовах обмеженого простору. Це допомагає створити підтримуючі соціальні зв'язки та знижує рівень агресії серед ув'язнених.

Теоретичний аналіз показав, що рівень емоційного інтелекту є важливим фактором, який суттєво впливає на успішність соціально-психологічної адаптації ув'язнених у СІЗО. Це підтверджує необхідність вивчення та розвитку ЕІ в рамках психологічної підтримки.

Таким чином, результатами аналізу підтверджено, що емоційний інтелект є важливим чинником адаптації ув'язнених, що стало основою для подальших емпіричних досліджень цього зв'язку.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ РІЗНОГО РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ УВ'ЯЗНЕНИХ ТА СОЦІАЛЬНО/ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ СІЗО

2.1. Мета, методика та організація емпіричного дослідження.

Емпіричний етап дослідження був спрямований на з'ясування, як рівень емоційного інтелекту впливає на соціально-психологічну адаптацію осіб, що перебувають у СІЗО. Основна увага приділялася встановленню взаємозв'язку між емоційним інтелектом і ефективністю адаптаційних процесів. Для цього застосовувалися такі методики: діагностика емоційного інтелекту за Н. Холлом,

опитувальник «Емін» Д. В. Люсіна та інструмент для оцінки соціально-психологічної адаптації, розроблений К. Роджерсом і Р. Даймондом [37].

1. Методика «Емоційного інтелекту» (Автор Н. Холл).

Методика заснована Н. Холлом для виявлення здатності розуміти відносини особистості, що репрезентується в емоціях і управляти емоційною сферою на основі прийняття рішень [7]. Складається з 30 тверджень, що діляться на 5 шкал: «Емоційна обізнаність», «Управління своїми емоціями», «Самомотивація», «Емпатія», «Розпізнавання емоцій інших людей».

Аналіз результатів проходить у кілька етапів. Спочатку респонденти відповідають на запитання анкети, обираючи варіанти, які найточніше відображають їхні емоційні реакції, поведінкові прояви чи переконання. Варіанти відповідей оцінюються за шкалою: «повністю не згоден» (-3 бали), «в основному не згоден» (-2 бали), «зазвичай не згоден» (-1 бал), «частково згоден» (+1 бал), «в основному згоден» (+2 бали), «повністю згоден» (+3 бали). Потім проводиться підрахунок балів за окремими компонентами емоційного інтелекту: «Емоційна обізнаність» включає питання 1, 2, 4, 17, 19, 25; «Управління своїми емоціями» охоплює питання 3, 7, 8, 10, 18, 30; «Самомотивація» оцінюється за відповідями на питання 5, 6, 13, 14, 16, 22; «Емпатія» включає пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28; а «Розпізнавання емоцій інших людей» визначається через питання 12, 15, 24, 26, 27, 29. Для кожного компонента підсумовуються бали, після чого результати переводяться у відсотковий формат. Це дозволяє визначити рівень розвитку кожного аспекту емоційного інтелекту у діапазоні від 0% до 100%.

Отримані показники за 5-ма компонентами порівнюють з середнім або стандартним показником. Виділяють три рівні розвитку: низький – 0-30%, якому необхідне значне поліпшення, середній – 31-70%, середній рівень, зони для покращення присутні та високий – 71-100% - високорозвинений компонент. Оцінка загального рівня ЕІ відбувається так: усіх п'яти компонентів відсоткове значення визначають середнє арифметичне. Залежно від результату рівень ЕІ поділяють на:

- Низький – людині важко керувати і розуміти свої емоції та й чужі.

- Середній – означає, що базові навички присутні, але ще треба працювати;
- Високий – говорить про те, що людина відмінно вміє справлятися з емоціями і має сильні соціальні здібності й емпатію.

Після аналізу робляться висновки про сильні та слабкі сторони респондента. На їх основі надаються рекомендації щодо покращення окремих аспектів ЕІ.

2. «Опитувальник Емоційного Інтелекту «ЕМІн» (Д. В. Люсін).

Розроблена для вивчення здатності людини розуміти, контролювати та управляти як своїми емоціями, так і емоціями інших, психодіагностичний інструмент для оцінки рівня ЕІ людини. Методика складається з 46 тверджень, на які респондент відповідає за шкалою від 1 до 4, де 1 – це «зовсім не згоден» та 4 – повністю згоден. Кожне твердження відображає різні аспекти емоційного інтелекту. Оцінювані такі компоненти:

Міжособистісний емоційний інтелект (МЕІ) відображає здатність сприймати та регулювати емоційний стан інших людей. Він включає такі складові:

- Розуміння емоцій інших (МР) — здатність розпізнавати й усвідомлювати почуття та настрої оточуючих.
- Вплив на емоції інших (МУ) — вміння управляти емоціями людей, спрямовуючи їх у бажаному напрямку.

Внутрішньоособистісний емоційний інтелект (ВЕІ) характеризує здатність до усвідомлення та контролю власних емоцій і охоплює:

- Самопізнання емоцій (ВР) — навички розпізнавання власних почуттів і розуміння їх природи.
- Керування власними емоціями (ВУ) — здатність регулювати емоційні стани, зберігати позитивний емоційний фон і контролювати негативні реакції.
- Контроль емоційної експресії (ВЕ) — вміння стримувати або спрямовувати зовнішні прояви емоцій відповідно до ситуації.

$$\text{МЕІ} = \text{МР} + \text{МУ};$$

$$\text{ВЕІ} = \text{ВР} + \text{ВУ} + \text{ВЕ};$$

Інший спосіб суми субшкал дає ще дві шкали – РЕ і УЕ:

$$PE = MP + BP;$$

$$UE = MU + BU + BE.$$

Також можна використовувати інтегральний показник загального ЕІ ЗЕІ.

Обчислення ЗЕІ відбувається так: $ZEI = MP + MU + BP + BU + BE$

Методика дозволяє робити розрахунки кількісних показників для кожного компонента, які далі аналізуються. Результат інтерпретується за взаємозв'язком між рівнем розвитку індивідуальних складових ЕІ.

Кожен із показників розраховується як сума відповідей питання, які належать до певного компоненту, може бути оцінений у відсотках. Після розрахунку дивимось на норми, зазначені в таблиці:

Таблиця 1.1.

Норми складових ЕІ

Шкала	Дуже низьке значення	Низьке значення	Середнє значення	Високе значення	Дуже високе значення
MP	0-19	20-22	23-26	27-30	31 і вище
MU	0-14	15-17	18-21	22-24	25 і вище
BP	0-13	14-16	17-21	22-25	26 і вище
BU	0-9	10-12	13-15	16-17	18 і вище
BE	0-6	7-9	10-12	13-15	16 і вище
MEI	0-34	35-39	40-46	47-52	53 і вище
BEI	0-33	34-38	39-47	48-54	55 і вище
PE	0-34	35-39	40-47	48-53	54 і вище
UE	0-33	34-39	40-47	48-53	54 і вище
ZEI	0-71	72-78	79-92	93-104	105 і вище

Дана методика використовується в психодіагностиці емоційно-соціальної компетентності; професійній орієнтації та розвитку; роботі психологів з

персоналом або клієнтами, також ув'язненими; наукових дослідженнях емоційного інтелекту людей.

3.Методика соціальної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда.

Це психологічний тест-опитувальник, який призначений для вивчення особливостей адаптації особистості в певному середовищі. Дозволяє дослідити рівень соціальної адаптації, міжособистісних стосунків, самооцінки та аспектів, які впливають на функціонування людини в соціальному середовищі.

Ця методика включає 101 питання, які охоплюють різні аспекти соціальної адаптації. Кожне запитання спрямоване на оцінку особистого ставлення респондента до себе, оточуючих та соціального оточення.

Метою тестування є з'ясування рівня адаптації людини в соціумі; проаналізувати здатність приймати себе та інших; вивчення емоційного комфорту, рівня домінування, здатності до самоаналізу або саморефлексії, під час якого людина спостерігає за своїми почуттями.

Респондент відповідає на кожне питання і оцінює за шкалою від 0 до 6, де

- 0 – зовсім не про мене;
- 6 – це точно про мене.

Дана методика дозволяє визначити шість інтегральних показників:

1. Адаптація (А): здатність пристосовуватися до змін і вимог навколишнього середовища;
2. Прийняття інших (L): ступінь толерантності, емпатії та позитивного сприйняття інших;
3. Інтернальність (I): внутрішній локус контролю, відповідальність за свої дії;
4. Самоприйняття (S): адекватне ставлення до себе, здатність приймати сильні та слабкі сторони;
5. Емоційний комфорт (E): відчуття внутрішнього спокою, емоційна стабільність;
6. Прагнення до домінування (D): схильність до влади та впливу на інших.

Обчислення результатів відбувається за допомогою формул, які враховують позитивні (a) та негативні (b) відповіді:

1. Адаптація (A):

$$A = \left(\frac{a}{a + b} \right) \times 100\%$$

2. Самоприйняття (S):

$$S = \left(\frac{a}{a + b} \right) \times 100\%$$

3. Прийняття інших (L):

$$L = \left(\frac{1.2 \cdot a}{1.2 \cdot a + b} \right) \times 100\%$$

4. Емоційний комфорт (E):

$$E = \left(\frac{a}{a + b} \right) \times 100\%$$

5. Інтернальність (I):

$$I = \left(\frac{a}{a + 1.4 \cdot b} \right) \times 100\%$$

6. Прагнення до домінування (D):

$$D = \left(\frac{2 \cdot a}{2 \cdot a + b} \right) \times 100\%$$

Інтерпретація результатів відбувається за трьома рівнями – високим (характеризується високим гармонійним типом адаптації, емоційною стабільністю, ефективною взаємодією з соціумом), середнім (може вказувати на труднощі у спілкуванні та адаптації до нових умов), низьким (наявні проблеми у прийнятті себе або інших людей, рівень толерантності низький, емоційна нестабільність).

Отже, в даному підрозділі я детально описала методологічний матеріал, що був використаний мною у процесі дослідження.

2.2. Результати дослідження/вивчення різних рівнів емоційного інтелекту та адаптації до умов СІЗО та їх інтерпретація

Дослідження проводилось у вересень-жовтень 2024 року в м. Київ. Учасниками дослідження були ув'язнені особистості, які знаходились в слідчому ізоляторі. Участь в дослідженні взяли 80 осіб, анкетування та опитування були анонімними.

Експериментальні дані, зібрані під час дослідження, були проаналізовані за допомогою спеціалізованого програмного забезпечення для статистичної обробки. Матеріали, які були отримані з методик, розраховувались згідно ключів і вводились в електронну таблицю SPSS за допомогою програми IBM SPSS Statistics 30.0.

У процесі проведення емпіричного дослідження для вивчення емоційного інтелекту та адаптації ув'язнених застосовувався комплекс методик, скерованих на оцінку окремих складових емоційної компетентності та їх цілісного рівня. При виборі методик в результаті необхідно було отримати як кількісні так і якісні показники про здатність респондентів розпізнавати, розуміти та керувати як власними так і емоціями інших людей.

Основну увагу було звернено при проведенні експерименту на використанні стандартизованих психологічних інструментах, які відповідають цілям дослідження, мають високу надійність та валідність для обраної вибірки. Саме це надало змогу отримати характерні результати, які необхідні для глибокого аналізу емоційного інтелекту, його особливостей у контексті умов соціальної ізоляції.

Серед ключових обраних методик, які використовувались у процесі дослідження, є методика діагностики емоційного інтелекту за Д. В. Холлом. Вона є дієвим інструментом для оцінки як парціальних складових емоційного інтелекту, зокрема таких як емпатія, управління власними емоціями, розпізнання емоцій інших людей та самомотивація, так і інтегративного рівня – загального розвитку емоційних компетенцій. Такий підхід надає можливість не лише оцінити рівень ЕІ, але й виявити сильні та слабкі сторони в його розвитку. Отримані результати відображені у вигляді статистичних показників і розподілу частот респондентів за кожним із досліджуваних компонентів.

Аналіз рівня емпатії виявив, що 91,3% ув'язнених (73 особи), позначено як «3.00», мають низький рівень емпатії, що означає труднощі в спілкуванні з іншими, невміння співпереживати, виявляти емоції, нерозуміння власних вчинків. Коли 6.3 % респондентів (5 осіб), позначений як «2.00», продемонстрували середній рівень, що характеризується труднощами у встановленні емоційного

контакту та дефіциту чутливості. Цей результат може бути викликаний особливостями середовища ув'язнених, в якому часто рівень довіри та емоційної відкритості – низький. Високого рівня емпатії не було зафіксовано.

Рівень управління власними емоціями показав, що 94.4% (67 осіб) мають низький рівень здатності контролювати свої емоції, що показує їх низьку емоційну стабільність та невміння справлятися зі стресом. Але 5.6% ув'язнених (4 особи) демонструють труднощі в управлінні емоціями – це може підтверджувати нестачу внутрішніх ресурсів для ефективної емоційної регуляції в умовах стресу або складних соціальних взаємодіях.

Схожі результати спостерігалися й для здатності розпізнавати емоції інших людей: 87.5% виявили низьку чутливість до емоційних проявів оточуючих. 6.3% респондентів мають проблеми у розумінні емоцій інших людей, що може бути наслідком низького рівня довіри або емоційного вигорання. Результати рівня самотивації демонструють неоднорідність (це можна побачити в додатку 1 – таблиці SPSS «Парціальний рівень EI»).

Самотивація впливає на здатність ув'язнених до адаптації, досягненні цілей навіть в обмежених умовах. 83.8% мають низький рівень, а 13.8% опитуваних – середній. В основному більшість опитуваних показала низьку самотивацію – це означає про втрату мотивації, схильність до емоційної апатії, а середній рівень свідчить про труднощі в постановці цілей та мотивації їх досягнення.

Рівень емоційної обізнаності в 97.5% - низький, а у 2.5% - середній. Значно переважає низький рівень – що створює складнощі ув'язненим контролювати власні емоційні реакції, робити необдумані вчинки і управляти стресовими ситуаціями. Респонденти з середнім рівнем мають базове розуміння емоцій, але можуть зустрічатися з труднощами в аналізі своїх переживань. Проявляється це у гіршому вирішенні конфліктів, складнощах у контролі власних реакцій.

Парціальний рівень компонентів емоційного інтелекту – рис. 2.1. (додаток А).

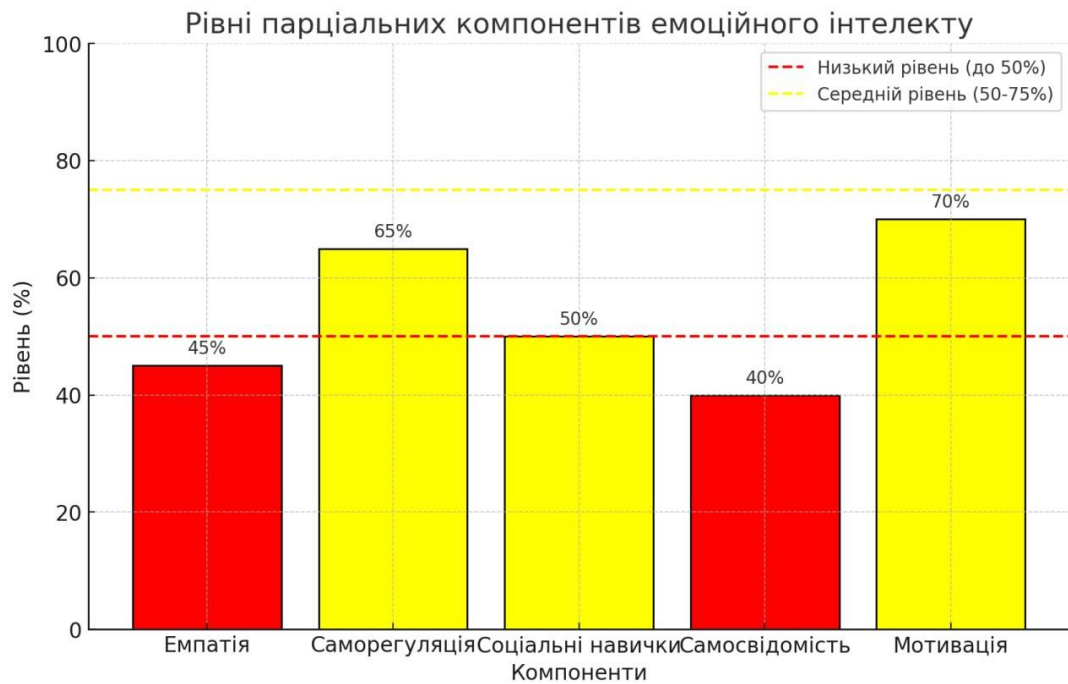


рис.2.1. Рівні компонентів ЕІ за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла

Інтегративний рівень ЕІ описує загальний розвиток емоційних компетенцій. Низький рівень мають усі 80 респондентів. Цей фактор є негативним для їхнього емоційного благополуччя та соціальної адаптації (Додаток Б).

Для кореляційних даних, мною було проведено кореляційний критерій Спірмена. За допомогою кореляційного критерію було виявлено присутність слабого кореляційного зв'язку ($|r| < 0.2$).

Компонент емоційної обізнаності має найсильніший негативний зв'язок з розпізнаванням емоцій інших людей ($r = -0.148$, $p = 0.190$), зв'язок слабкий і незначущий). Спостерігається слабкий незначущий зв'язок з управлінням своїми емоціями ($r = -0.133$, $p = 0.238$). Всі інші зв'язки також слабкі (r від -0.06 до 0.054).

Управління своїми емоціями має найсильніший негативний зв'язок з розпізнаванням емоцій інших людей ($r = -0.187$, $p = 0.097$).

Самомотивація має слабкі зв'язки з усіма змінними (r від -0.017 до 0.074), усі незначущі.

Емпатія має відносно сильніший позитивний зв'язок із управлінням своїми емоціями ($r = 0.074$, $p = 0.514$, незначущий).

Розпізнавання емоцій інших людей має найсильніший негативний зв'язок з емоційною обізнаністю ($r = -0.148$, $p = 0.190$, слабкий та незначущий зв'язок). Візуалізацію результатів можна побачити у вигляді теплової карти (рис.2.2) та таблиці SPSS (див. Додаток В)

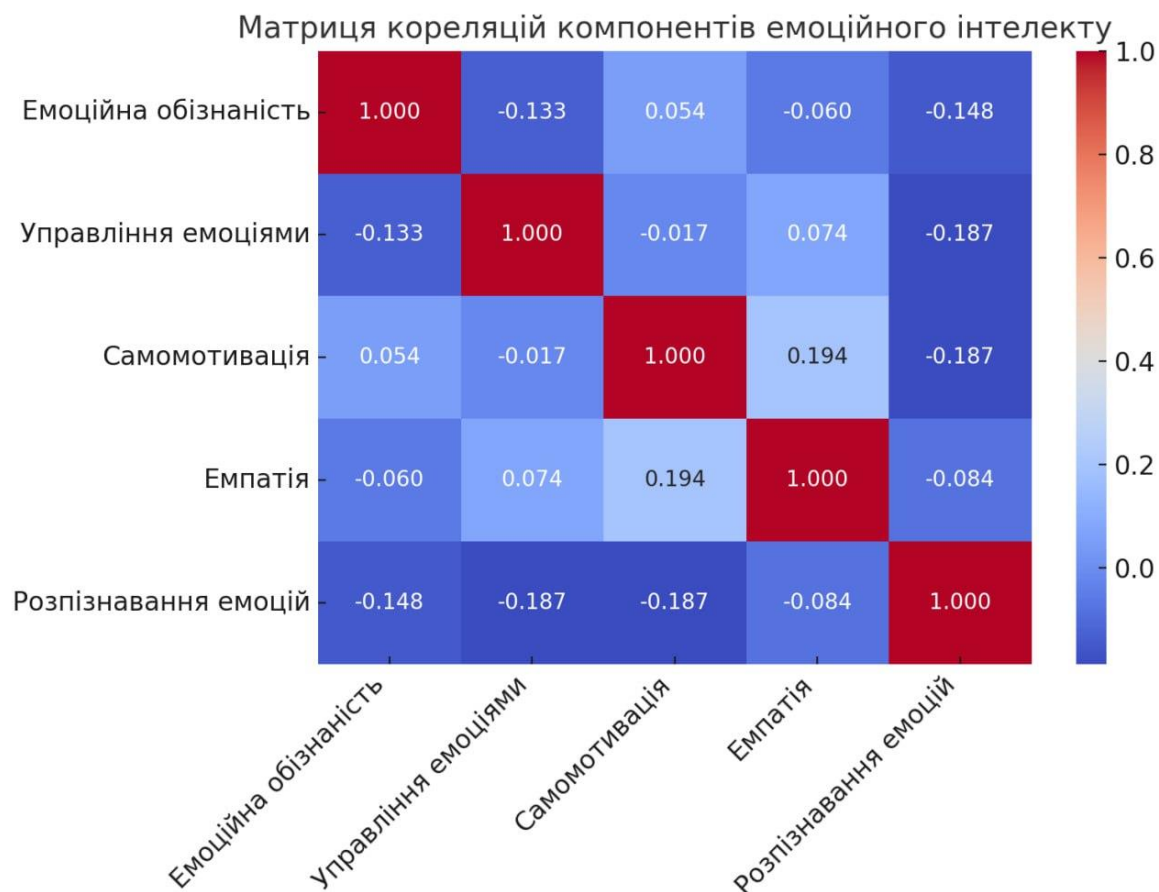


рис.2.2. Матриця кореляцій компонентів ЕІ.

Респонденти показали низький рівень, деякі з них продемонстрували також середній рівень. Низький рівень розвитку виражається в труднощах з розпізнаванням та розумінням своїх почуттів, невмінні правильно виражати власні емоції, відсутності співчуття та емпатії, неспроможності ефективно керувати стресом, відсутності вміння вирішувати конфлікти та досягненню компромісів, не контролюванні власної агресії. . Середній рівень розвитку каже про те, що люди прагнуть

до контактів, але остерігаються їх, володіють інформацією про емоційні стани та розуміють настрій, бажання інших.

Методику «ЕмІн» я обрала для дослідження ЕІ ув'язнених через її універсальність, валідність та змогу всебічно оцінювати ключові аспекти ЕІ. Дана методика надає змогу оцінити важливі компоненти ЕІ, яка включає адаптацію, емоційний комфорт, самоприйняття, здатність розуміти інших та самотивацію. Через ці компоненти ми можемо побачити цілісну картину емоційної сфери людини, що дійсно важливо для роботи з ув'язненими, які перебувають в умовах емоційної і соціальної ізоляції.

Ув'язнені перебувають у середовищі стресу, мають обмежені можливості для вільного вираження емоцій та взаємодії з іншими. За допомогою цієї методики можна оцінити, як ув'язнені адаптуються до закритих умов, контролюють свої емоції та взаємодіють з іншими, а це – ключове для їх соціальної реабілітації.

Методика адаптована для роботи з різними групами людей та в різних середовищах. Її застосування дозволяє отримати значущі результати, які можна використати для розробки рекомендацій щодо психологічної підтримки та програм ресоціалізації [11]; [12, с. 433-436].

В роботі з ув'язненими важливо вивчати здатність до прийняття інших, інтернальність, емоційну стійкість та прагнення до домінації. Ці компоненти визначають, чи готова людина після звільнення до адекватної соціальної інтеграції та до розумного вирішення конфліктів у СІЗО.

Опитувальник «ЕмІн» Д.В.Люсіна часто використовують в дослідженнях емоційного інтелекту. Результати дозволяють порівняти отримані дані з результатами інших груп – це забезпечує наукову цінність.

Отже, вибір саме цієї методики пояснений необхідністю детального вивчення емоційної сфери ув'язнених, визначення сильних і слабких сторін та створення бази для розробки психологічних втручань.

За даною методикою, результати дослідження (80 ув'язнених) шкал МР, МУ, ВР, ВЕ, ВУ, МЕІ, ВЕІ такі (див. додаток Г).

Шкала MP – розуміння чужих емоцій, 60% опитуваних мають дуже низький рівень здатності розуміти емоції інших – це означає, що в особи слабо розвинена емпатія, вона практично не розуміє емоційний стан інших, навіть коли емоції явно виражені, не вміє враховувати емоції інших у спілкуванні, що негативно впливає на стосунки та вирішення конфліктів ув'язнених. Зачасту, ці люди – не відчують довіри з боку інших, закриті. Опитувані 40% респондентів ухилилися від відповіді – це вказує на явні проблеми у міжособистісному сприйнятті.

Шкала МУ – управління чужими емоціями оцінює здатність впливати на емоційний стан інших людей, підтримувати, мотивувати, допомагати справлятися з емоціями. Результати респондентів такі: 97.5% людей з дуже низьким рівнем здатності керувати емоціями інших людей, коли людина не може підтримувати інших у складних ситуаціях, не має впливу на емоційний стан оточуючих, має низький рівень навичок спілкування, емпатії, такі люди мають недостатній розвиток навичок впливу на емоційний стан та слабку соціальну емпатію. Низький рівень має 2.5% опитуваних – це люди, які мають проблеми з розумінням почуттів інших – це суттєво ускладнює прогнозування їхньої поведінки, мають складнощі у побудові гармонійних стосунків, веденні переговорів, розв'язанні та уникненні конфліктів, мають неадекватне реагування на емоції інших, що в результаті призводить до напруженості у стосунках, неефективне керування командою та мотивацією інших людей.

Шкала ВР – означає розуміти власні емоції. Головна навичка для розвитку ЕІ, бо розуміння своїх емоцій є основою для їх регулювання. 100% респондентів мають дуже низький рівень ВР. Це ключова проблема для ув'язнених. Люди не здатні до аналізу власних емоційних реакцій, відсутні навички розуміння своїх емоцій, що дуже ускладнює прийняття рішень, в них збільшується внутрішнє напруження та присутній досить високий ризик емоційного вигорання, відсутність розуміння власних потреб та мотивів, мають непослідовну поведінку та низьку стресостійкість, не можуть пояснити свої почуття іншим особам, рівень емпатії низький через відсутність усвідомлення свого емоційного стану.

Щодо шкали ВУ (управління своїми емоціями) – 97.5% осіб респондентів не розуміють вплив своїх дій та слів на інших (наприклад, ув'язнений постійно або часто ігнорує емоційні реакції співкамерників, не розуміє, коли його поведінка викликає агресію, образу, тощо); не можуть чи не вміють підтримувати інших (під час конфлікту або напруженої ситуації не намагається заспокоїти чи надати допомогу іншим, демонстрація байдужості до проблем інших); схильність до егоцентричних дій (врахування виключно власних потреб, почуттів, сприйняття чужих емоцій як незначних, або таких, які не мають відношення до нього); ускладнюють конфліктні ситуації (реагують на негативні емоції оточуючих ще більшою агресією, провокують суперечки тому, що не вміють врегулювати ситуацію); не мають соціальної чуйності (не розуміють, що оточуючі потребують емоційної підтримки, недоречні спроби впливу на емоційний стан, що можливо викликають роздратування суспільства). 2.5% мають низький рівень, що свідчить про незграбність у ситуаціях (ув'язнений частково розуміє емоційний стан інших, але не знає як вплинути на нього, його дії або слова можуть бути невдалі); виникненні складнощів у вирішенні конфлікту (погана регуляція напруги, через це конфлікти загострюються, відсторонюються, замість пошуку компромісу, використовують пасивно-агресивну поведінку); не здатність підтримувати когось у складних ситуаціях, роздратування емоціями оточуючих (якщо люди відкрито висловлюють власні емоції – має роздратування, бо не знає, як на них вплинути).

Шкала ВЕ (контроль експресії) оцінює вміння людини контролювати зовнішні прояви власних емоцій. Більшість опитуваних ув'язнених – 83.8% продемонстрували дуже низький рівень контролю над виявленням своїх емоцій. В таких людей часті емоційні сплески (гнів, роздратування), відсутній самоконтроль в конфліктних або стресових ситуаціях. Як наслідок – можливі часті сварки, невміння приховувати власні емоції (призводить до конфліктів з персоналом або ув'язненими), чутливість до маніпуляцій іншими особами. З низьким рівнем 10% опитуваних – частково здатні керувати власними емоціями, але зачасту «невтримуються» у напружених ситуаціях, можуть бути вербально нестриманими, але розуміють свої помилки після даної ситуації. 2.5% ув'язнених мають середній

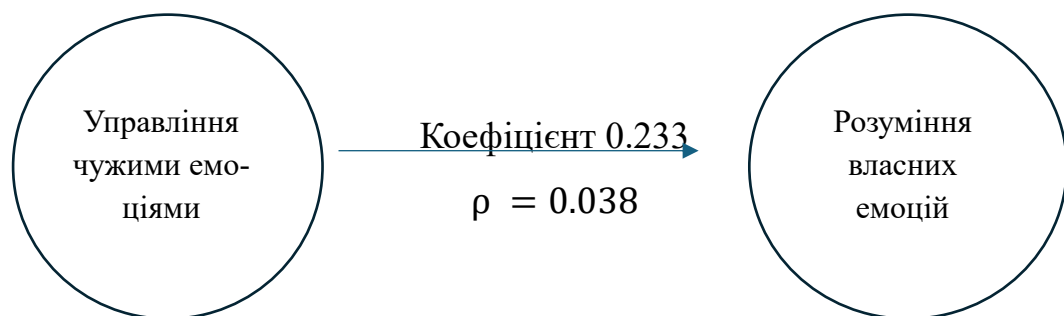
рівень контролю експресії – здебільшого контролюють власні емоції, стримують негативні прояви, але не завжди дієво регулюють внутрішню напругу. 2.5% респондентів – високий рівень, що означає добре розуміння та керування своїми емоціями, відкрите та доречне вираження емоцій, стабільний емоційний стан навіть у конфліктних умовах. Найменше осіб показало дуже високий рівень (1.3%). Ці особи мають абсолютний контроль своїх емоцій, здатні приховувати прояви внутрішнього стану, користуються вираженням емоцій як інструментом у соціальних взаємодіях.

За розрахунком підсумовування субшкал МУ і МР отримали результат МЕІ – у 100% респондентів простежився низький рівень міжособистісного ЕІ – люди, які мають труднощі у сприйнятті і розумінні емоцій інших, що викликає конфлікти та непорозуміння.

Шкалу ВЕІ визначила шляхом підсумовування субшкал ВУ, ВЕ, ВР. Виявлено дуже низький рівень у всіх респондентів. Зачасту вони мають серйозні труднощі з усвідомленням, розумінням, управлінням своїми емоціями.

Для кореляційних даних, було проведено кореляційний критерій Спірмена (див. додаток Д).

За допомогою кореляційного критерію було виявлено присутність кореляційного зв'язку між такими компонентами і є значущою:



Негативний зв'язок означає, що увага до чужих емоцій може суттєво знижувати здатність зосереджуватися на власних емоціях. Інші показники ЕІ працюють відносно самостійно.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда.

У даному дослідженні взяли участь 80 ув'язнених. Вибірка складалась із різних вікових груп, що дозволило отримати різносторонні дані для аналізу. Основні

змінні для дослідження були такі:

- Адаптація – це рівень здатності людини до соціального пристосування;
- Деадаптація – це рівень складнощів, які пов'язані із невідповідністю зовнішнім чи внутрішнім умовам;
- Емоційний комфорт – рівень внутрішньої гармонії;
- Ескапізм – це уникнення проблем;
- Показники контролю (внутрішні та зовнішні) – локус контролю опитуваних;
- Рівень прийняття себе та інших – можливість приймати свої недоліки та інших без осуду.

На основі описової статистики можна зробити наступні висновки (див. додаток Е).

Усі 80 ув'язнених респондентів показали максимальний рівень деадаптації, повну відсутність адаптації, що є негативною характеристикою вибірки, підкреслює нестабільний емоційний стан, поведінкової реакції в ізольованих умовах. Таким людям важко пристосуватися до нових, ізольованих умов та правил або розпорядку установи. 86.3% респондентів мають рівень сприйняття себе – високий, - це показник зрілої внутрішньої гармонії, проте значна частина (58.8%) демонструє неприйняття себе. Емоційний комфорт у 82.5% несприятливий, що підтверджує недостатню емоційну стабільність у вибірці. Рівень дискомфорту у 90% високий, що свідчить про виражений стан внутрішньої напруженості, підвищеної тривожності, потребі у психологічній підтримці спеціалістів, родичів, близьких. 76.3% людей опитуваних проявили середній рівень ескапізму, що значить про прагнення до адаптації, але з уникненням складних ситуацій. Щодо домінування, то переважає збалансований рівень (середній), вони контролюють власні амбіції, але іноді поступаються.

Було отримано такі результати кореляційного аналізу: для виявлення зв'язків між змінними в дослідженні було застосовано коефіцієнт кореляції Спірмена, оскільки розподіл більшості змінних не відповідає нормальному (див. додаток Ж). Аналіз був спрямований на дослідження важливих психологічних параметрів, таких як адаптація, дезадаптація, прийняття себе та інших, локус контролю та ескапізм, з метою виявлення взаємозв'язків між ними. Усі результати, що наведені нижче, мають статистичну значущість.

Взаємозв'язки адаптивності позитивно корелюють з прийняттям себе ($r = 0.226, p < 0.05$) показує помірний позитивний зв'язок. Люди краще сприймають себе та приймають свою особистість. Самоприйняття – це основна складова емоційного благополуччя, яке має вплив на здатність людини пристосовуватись до зовнішніх умов та ситуацій, які виникли в соціумі. Але, сила цього зв'язку є невеликою ($r < 0.3$).

Кореляція з внутрішнім контролем ($r = 0.374, p < 0.01$) показує зв'язок між здатністю до адаптації та самоконтролем. Сильніший зв'язок показує, що здатність людини до адаптації тісно пов'язана із самоконтролем, що саме вони контролюють власне життя. Адаптивні люди беруть відповідальність за власні дії та досягнення.

Емоційний комфорт має позитивну кореляцію з прийняттям себе ($r = 0.226, p < 0.05$). Особи, які відчувають емоційний комфорт, частіше мають стабільне емоційне ставлення до своєї особистості. Емоційний комфорт – результат самоприйняття, коли людина не відчуває внутрішніх конфліктів.

Негативну кореляцію має з дезадаптивністю ($r = -0.096$), дана кореляція слаба, але вказує на те, що емоційно комфортні люди менш схильні до труднощів у пристосуванні до середовища або обставин.

Внутрішній контроль має сильний кореляційний зв'язок із домінуванням ($r = 0.399$). Це означає, що особи, які мають віру у свою здатність впливати на події у власному житті частіше проявляють домінування у соціальних ситуаціях. Ці люди мають впевненість в собі та беруть ініціативу, що сприяє лідерській поведінці.

Детально проаналізувати можна за даною теплокартою кореляцій – рис.2.3.

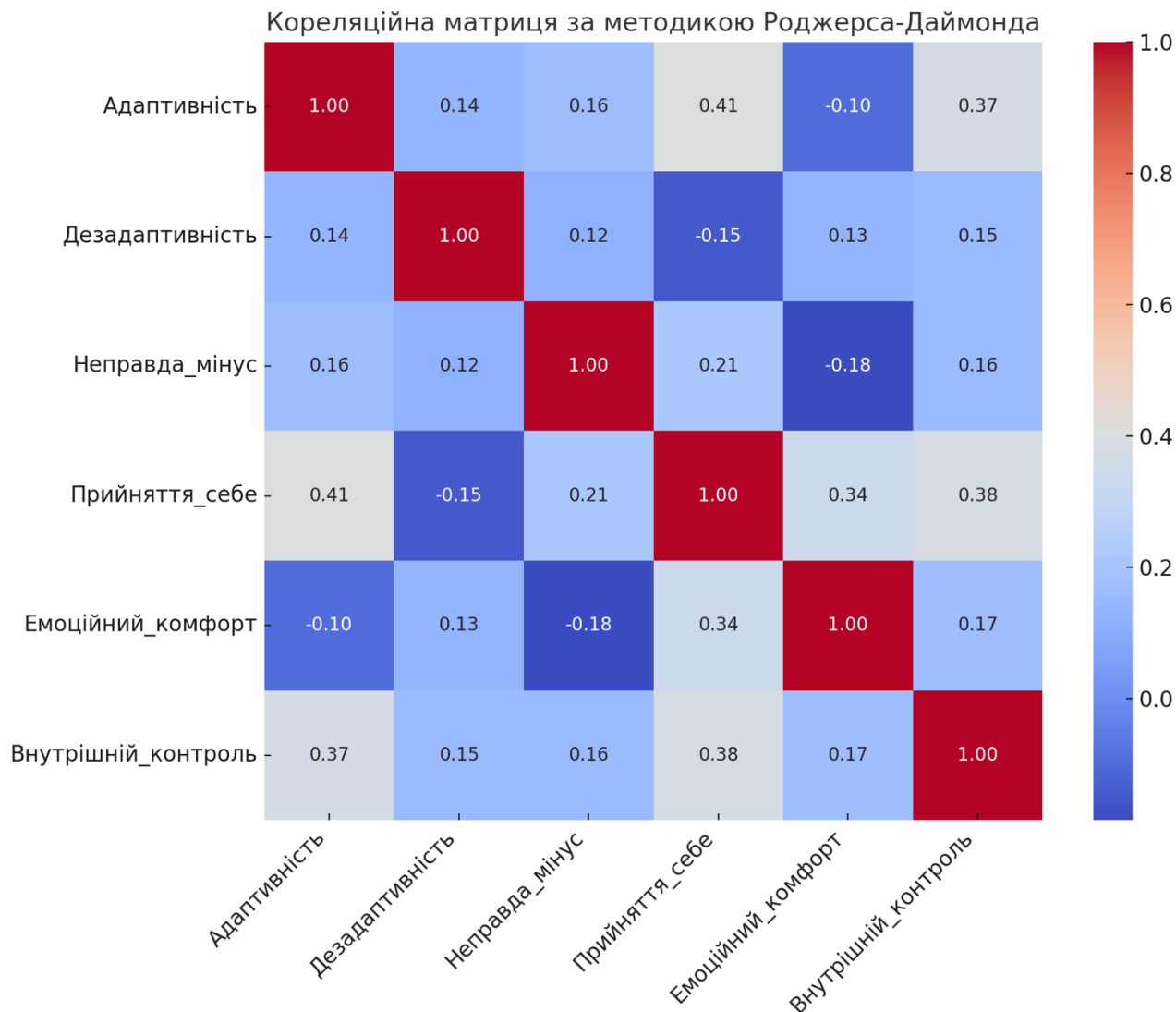


рис.2.3. Кореляційна матриця за методикою Роджерса-Даймонда

Загалом, результати кореляційного аналізу підтверджують важливість адаптивності та внутрішнього самоконтролю – це ключові показники особистісного розвитку: особи, які мають позитивне самосприйняття здатні краще адаптуватися до змін і частіше беруть відповідальність за власне життя.

Емоційний комфорт ув'язнених сприяє позитивному саморозумінню та зниженню схильності до дезадаптації. Внутрішній контроль та домінування формують поведінку, яка спрямована на активну участь у соціальних відносинах. Результати дослідження вказують, що дуже важливим є гармонійне поєднання

внутрішніх та зовнішніх факторів в забезпеченні соціально адаптації людини. Дослідження підтверджує необхідність роботи над емоційною регуляцією ув'язнених, прийняттям себе та формуванням адекватної поведінки.

Центральним методом нашого дослідження був аналіз кореляцій між різними методиками та шкалами. Основною метою було виявлення взаємозв'язку між показниками емоційного інтелекту (EI), виміряними за допомогою методики Холла, та шкалами соціально-психологічної адаптації, представленими методикою Роджерса-Даймонда. У цьому контексті було проаналізовано, як компоненти емоційного інтелекту впливають на різні аспекти соціальної адаптації та психологічного благополуччя

У дослідженні було використано дві основні методики, кожна з яких оцінює різні аспекти особистості

Методика Холла включала такі компоненти, як емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших. Емоційна обізнаність відображає здатність особистості усвідомлювати свої емоційні стани, в той час як управління емоціями оцінює рівень контролю над емоційними реакціями. Самомотивація визначає здатність особи підтримувати власну мотивацію в досягненні цілей, емпатія вказує на вміння розуміти емоційні стани інших, а розпізнавання емоцій інших характеризує здатність виявляти емоційні реакції оточуючих людей.

Методика Роджерса-Даймонда включала шкали адаптації, сприйняття інших, інтернальності, самоприйняття, емоційного комфорту та прагнення до домінування. Шкала адаптації оцінює здатність особистості пристосовуватися до соціального середовища, а сприйняття інших визначає, як індивіди оцінюють та взаємодіють з іншими людьми. Шкала інтернальності показує ступінь усвідомлення особою своєї відповідальності за події в її житті, тоді як самоприйняття вказує на рівень гармонії та прийняття себе. Емоційний комфорт вимірює загальний рівень емоційної стабільності та благополуччя, а прагнення до домінування характеризує схильність до контролю та впливу на інших в соціальних ситуаціях.

Для оцінки взаємозв'язків між показниками методик Холла та шкалами Роджерса-Даймонда було використано коефіцієнт кореляції Пірсона, який дозволяє визначити силу та значущість зв'язків між змінними (див. додаток 3). Отримані кореляційні коефіцієнти дозволяють класифікувати результати на три категорії за силою зв'язку: сильні, середні та слабкі. Важливим аспектом є також визначення рівня значущості (p), що вказує на ймовірність випадковості отриманих результатів.

Результати аналізу. *Високі кореляції ($r \geq 0.7$) виявлені такі:* Емоційний комфорт з показником «Емоційна обізнаність» ($r = 0.736$) та «Розпізнавання емоцій» ($r = 0.675$). Показник «Управління емоціями» з «Самомотивацією» ($r = 0.836$). «Емпатія» з «Емоційною обізнаністю» ($r = 0.736$) та «Розпізнавання емоцій» ($r = 0.675$).

Помірні кореляції (r від 0.3 до 0.7) простежується між показниками: «Прийняття себе» - «Емоційний комфорт» ($r = 0.499$); «Адаптивність» - «Управління своїми емоціями» ($r = 0.417$); «Внутрішній контроль» - «Самомотивація» ($r = 0.487$).

Низькі кореляції ($r \leq 0.3$): «Домінування» - «Управління емоціями» ($r = 0.317$); «Зовнішній контроль» - «Розпізнавання емоцій» ($r = 0.068$).

Таблицю кореляції можна візуально оцінити (див. додаток ---)

Для кращої ідентифікації сильних, помірних та слабких зв'язків, я створила діаграму, на якій позначені всі змінні та зв'язки між ними – рис.2.4.

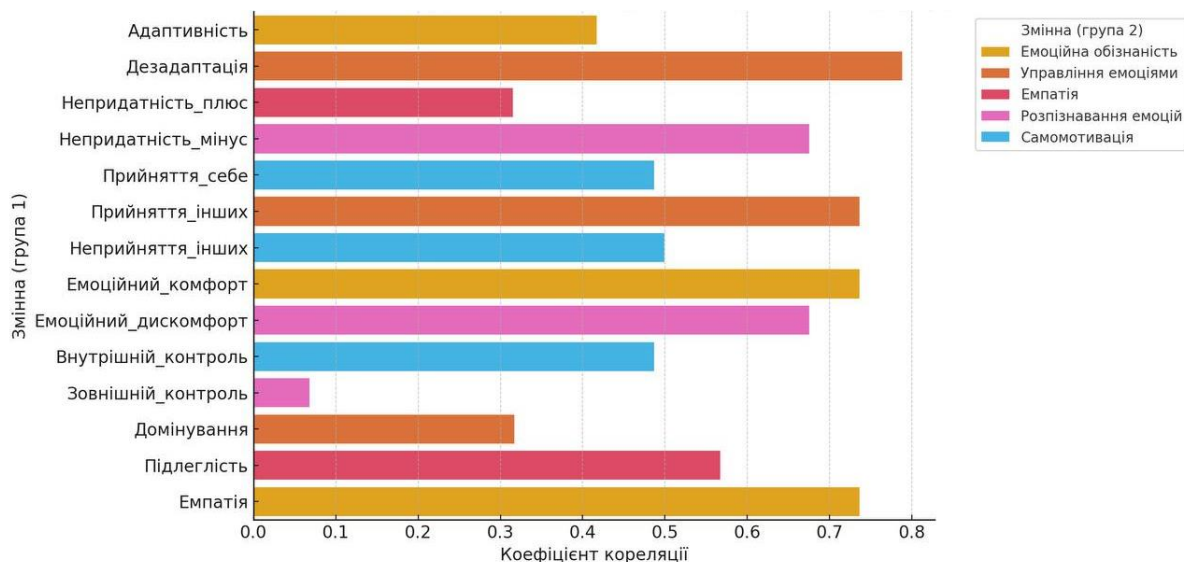


рис. 2.4. Кореляція між групами змінних методики Холла та Роджерса-Даймонда

Пояснення результатів: «Емоційний комфорт» і «Самоприйняття» є важливими складовими психологічного благополуччя, що безпосередньо впливають на рівень адаптації особи до соціального середовища. Вони взаємопов'язані, оскільки здатність приймати себе є основою для відчуття внутрішнього комфорту і гармонії. Коли людина відчуває себе комфортно у власній шкірі, вона з більшою легкістю адаптується до зовнішніх умов, зокрема до вимог соціального середовища.

Зв'язок «Емоційного комфорту» та «Самоприйняття» з прагненням до домінування підкреслює важливість внутрішнього самовідчуття для досягнення певного соціального статусу. Людина, яка відчуває себе впевнено та комфортно, має більше шансів успішно конкурувати в соціумі за місце, що відповідає її потребам і бажанням.

«Емоційний комфорт» сильно корелює з «Емоційною обізнаністю», він є дуже важливим для розвитку обізнаності та здатності розпізнавати емоції, особливо в умовах ув'язнення.

Щодо «Самомотивації» – це ключовий компонент для «Управління емоціями», особливо для ув'язнених осіб. Вона допомагає справлятися зі стресом, ставити цілі для зміни свого життя. Висока кореляція вказує, що розвиток одного компонента значно посилює інший.

Кореляція між «Емпатією» та «Емоційною обізнаністю»: емоційна обізнаність дає змогу людині розпізнавати власні емоції і тим самим людина буде розпізнавати емоції інших. Якщо в людини добре розвинена емпатія, то вона схильна до самоаналізу та аналізу емоційних станів оточуючих.

Простежується сильна кореляція між «Емоційним комфортом» та «Розпізнаванням емоцій» свідчить про близький взаємозв'язок між вмінням людини відчувати себе емоційно стабільно та здатністю точно інтерпретувати емоційні сигнали інших. Зв'язок «Емоційного комфорту» та «Самоприйняття» є важливим, оскільки внутрішній спокій значно залежить від того, як вона сприймає себе з своїми сильними та слабкими сторонами. Є важливою для розуміння особистісної стійкості та базового почуття безпеки.

«Емпатія» та «Розпізнавання емоцій» - це два основні компоненти емоційного інтелекту. Вміння правильно інтерпретувати емоції інших людей – база для емпатії, яка забезпечує розуміння та співпереживання почуттям оточуючих. Основною емпатії є емоційна обізнаність, які сильно корелюють. Щоб розуміти і співпереживати емоціям інших, потрібно розуміти власні емоції та їх вплив на поведінку.

Помірна кореляція показників «Прийняття себе» та «Емоційного комфорту» відображає, що внутрішня гармонія частково має вплив на емоційну стабільність. Це рівновага між особистісними установками та загальними емоційним станом особи.

Кореляція показників «Адаптація» - «Управління своїми емоціями» є помірною та вказує, що вміння людини ефективно керувати своїми емоціями – важливе, але не основний фактор її благополучної адаптації до нових чи конфліктних умов.

«Внутрішній контроль» - «Самотивація» помірно корелюють – вказує на зв'язок між локусом контролю та вмінням самостійно мотивувати себе до досягнення поставлених цілей.

Спостерігається низький рівень кореляції «Домінування» - «Управління своїми емоціями» вказує про слабкий зв'язок між прагненням до контролю над

іншими та вмінням контролювати власні емоції. Це можна інтерпретувати, що здатність емоційної саморегуляції може розвиватись незалежно від прагнення до домінування.

Слабкий взаємозв'язок між «Зовнішнім контролем» - «Розпізнаванням емоцій інших» вказує на незалежність розвитку одне одної, прагнення призначати відповідальність за особисті події зовнішнім умовам та вмінню розуміти емоційні стани оточуючих – мають слабку взаємодію.

Висновок: найсильніші взаємозв'язки ми спостерігаємо між «Емоційним комфортом» та «Самоприйняттям» ($r = 0.736$), «Емоційним комфортом» і «Емоційною обізнаністю» ($r = 0.675$), «Управління емоціями» та «Самотивацією»: ($r = 0.836$), «Емпатією» - «Емоційною обізнаністю» ($r = 0.736$) та «Розпізнаванням емоцій» ($r = 0.675$).

Кореляції між компонентами ЕІ і соціально-психологічної адаптації в основному помірні, що вказує на їх відносну незалежність, але важливу взаємодію.

Другий важливий пункт нашого дослідження є кореляція між методикою ЕМІн та шкалами Роджерса-Даймонда, який передбачає оцінку того, як змінні взаємопов'язані між собою. Ми можемо зробити висновки на основі числових значень кореляцій, а також зібрати основні моменти щодо того, які змінні взаємодіють і як це відображає загальний емоційний інтелект та адаптацію особистості.

Розглянемо кореляції між змінними за обома методиками (див. додаток К).

В методиці ЕМІн здатність до адаптації є тісно пов'язаною з внутрішньою стабільністю особистості. Результати аналізу: «Адаптація» сильно корелює з таким показником як «Розуміння чужих емоцій» ($r = 0.553$, $p < 0.01$) – вказує, що вміння інтерпретувати емоції інших людей є важливим елементом адаптивності, бо особи, які розпізнають емоції інших, без напруження пристосовуються до змін у соціальних ситуаціях; помірний зв'язок має з показниками.

«Управління емоціями інших» ($r = 0.419$, $p < 0.01$) – даний показник показує, що здатність мати вплив на емоції оточуючих допомагає зробити вищим рівень

адаптивності; «Контроль експресії» ($r = 0.344$, $p < 0.05$) – регулювання над вираженням власних емоцій сприяє успішній адаптації, але його роль є другорядною.

«Прийняття себе» має сильний позитивний зв'язок із показником «Управління чужими емоціями» ($r = 0.586$, $p < 0.01$) – це означає, що особи, які впевнено керують емоціями оточуючих, ліпше приймають себе такими, якими вони є. Саме це вказує на кардинальну взаємодію з іншими у розвитку самоприйняття.

«Прийняття інших» має дуже сильний зв'язок з показником «Розуміння чужих емоцій»: ($r = 0.667$, $p < 0.01$) – прийняття інших прямо залежить від здатності розуміти їх емоційні стани; помірний позитивний зв'язок має з «Управління своїми емоціями» ($r = 0.374$, $p < 0.01$) – здатність керувати власними емоціями допомагає прийняттю інших (коли ми контролюємо власні емоції, то стаємо менш схильні до реакцій, які можуть викликати конфлікт) та «Розуміння своїх емоцій» ($r = 0.394$, $p < 0.01$) – розуміння своїх емоцій важливе для розвитку позитивного відношення до інших, оскільки дозволяє краще розуміти свої емоційні реакції на поведінку оточуючих.

«Емоційний комфорт»: корелює з «Управління своїми емоціями» ($r = 0.560$, $p < 0.01$) – має сильний зв'язок і це означає, що вміння тримати під контролем свої емоції впливає на почуття емоційного спокою та гармонії; помірний зв'язок має з показником «Контроль експресії»: ($r = 0.356$, $p < 0.05$) – вказує, що контроль над вираженням своїх емоцій позитивно впливає на емоційний комфорт.

Міжособистісний емоційний інтелект (MEI) має сильний позитивний зв'язок із «Прийняття інших» ($r = 0.595$, $p < 0.01$).

Слабкі кореляції спостерігаються між «Адаптацією» - «Управління своїми емоціями»: ($r = 0.272$, $p > 0.05$) та «Прийняття інших» - «Контроль експресії»: ($r = 0.4210$, $p < 0.05$). Загалом, результати обох методик вказують на те, що здатність управляти емоціями, як власними, так і чужими, тісно пов'язана з адаптацією і емоційним комфортом. Це підкреслює важливість розвитку емоційного інтелекту, який сприяє ефективно взаємодіяти з ув'язненими, керувати власними почуттями та вмінню стабілізувати свої емоції.

Загалом, цей результат може вказувати на те, що в обох методиках емоційний комфорт залежить від внутрішньої орієнтації, зокрема від здатності до адаптації та самоприйняття. У методиці ЕМІн більший акцент робиться на зовнішні адаптивні стратегії, тоді як у методиці Роджерса-Даймонда важливими є внутрішні механізми саморозуміння і прийняття, що сприяють емоційній стабільності. Оцінити цю кореляцію можна за допомогою діаграми – рис. 2.5.

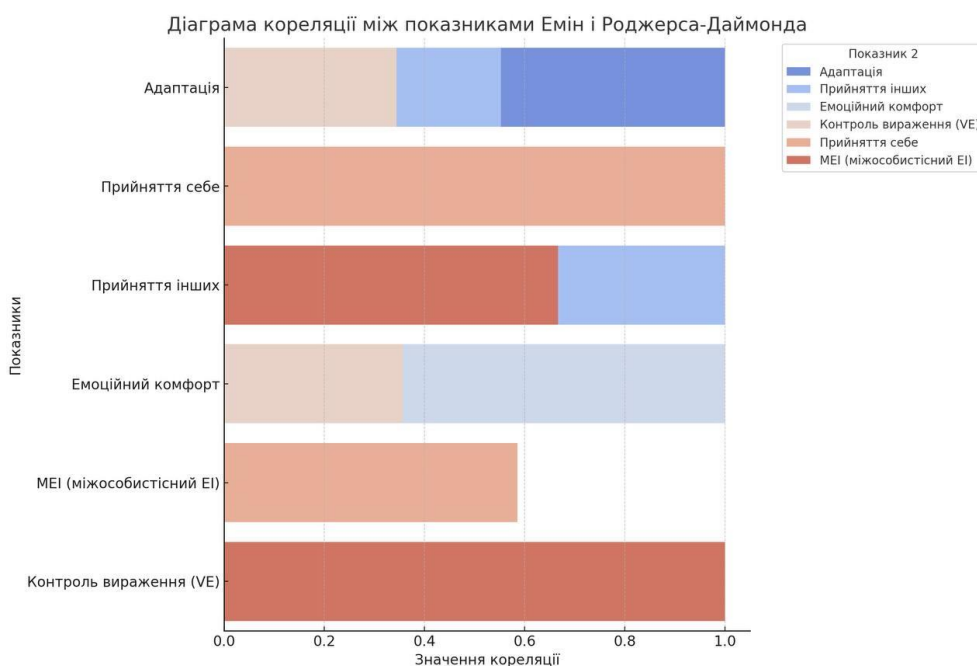


рис. 2.5. Діаграма кореляції між показниками методики ЕМІн та показниками шкали Роджерса-Даймонда

Висновок: Методика ЕМІн та шкали Роджерса-Даймонда дають загальне уявлення про емоційні характеристики та соціальну адаптацію. Їх аналіз розкриває значущі зв'язки між управлінням емоціями інших, розуміння чужих емоцій, адаптаційними здібностями, що може бути корисне для психологічного консультування та створення тренінгових програм. Декілька слабких кореляцій одночасно вказує на необхідність подальшого аналізу специфіки даних характеристик.

Висновок до розділу II

В цьому розділі ми детально описали методики, які використовували для дослідження, а саме методику для виявлення здібностей людини розуміти

відносини, що інтерпретується емоціями, керуванням своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень – Н. Холла, методику Д. В. Люсін «Опитувальник емоційного інтелекту «Емін» - вивчали компоненти ЕІ та методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда. Були представлені дослідження та їх інтерпретація.

За методикою Н. Холла, було простежено, що більша половина ув'язнених мають низький рівень, а решта - середній ЕІ. Ув'язнені не дають реальної оцінки власним сильним та слабким сторонам, роблять поспішні висновки, допускають думки про інших не знаючи, яка вона є насправді, не прагнуть до контактів, але остерігаються їх, не інтерпретують емоційні стани, настроїв та бажання інших.

За методикою «Емін» ми дізнались, що більшість ув'язнених мають дуже низький чи середній рівень ЕІ, що означає про потребу в розвитку самооцінки, емпатії, здатності контролювати власні емоції. Це говорить про необхідність психологічного втручання.

Методика шкал Роджерса-Даймонда показує, що ув'язнені показали максимальний рівень дезадаптації з високим рівнем самосприйняття, демонструють низький рівень емоційного комфорту та середнім рівнем ескапізму. Результати вказують на внутрішній конфлікт між самосприйняттям і дезадаптацією, що супроводжується емоційним дискомфортом. Дослідження підтверджує необхідність роботи над емоційною регуляцією ув'язнених, необхідність психологічної підтримки для розвитку навичок адаптації та навичок вирішення проблем, щоб зменшити схильність ухиляння від труднощів.

РОЗДІЛ III. РОЗРОБКА ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСІБ, ПОЗБАВЛЕНИХ ВОЛІ

3.1. Створення та впровадження програми психокорекції для розвитку ЕІ ув'язнених

Емоційний інтелект – це основний чинник в утворенні благополучної соціальної адаптації особи до оточення, вмінні створювати результативні стосунки з іншими людьми та контролювати свої емоції. В ситуації з ув'язненими низький рівень ЕІ може бути головною причиною агресії, непорозумінь, конфліктів, неможливості до реабілітації та адаптації після виходу з умов позбавлення волі. Через це створення психокорекційних програм, які спрямовані на розвиток ЕІ ув'язнених, є дуже важливим для гарантії соціальної реабілітації таких людей [42, с. 126-129]; [45].

Велика кількість ув'язнених мають низький рівень емоційної саморегуляції, недостатній досвід у виявленні і розумінні як своїх, так і емоцій інших. Це пов'язано з життєвим досвідом, подіями, які травмували людину та брак належної соціальної форми поведінки. Дієва програма психокорекції дозволяє зменшити рівень агресії та примусу в установах обмеження волі, підвищити здатність ув'язнених до вдалої соціальної адаптації, употужнити емоційну стійкість і навички врегулювання конфліктів та спростити процес реінтеграції після звільнення [8, с. 310-314]; [36].

Програма розвитку емоційного інтелекту для ув'язнених осіб повинна мати чіткий план, який складається з діагностики емоційного інтелекту, двох основних етапів впровадження програми, а саме: робота з інтраперсональним та інтерсональним емоційним інтелектом; закріплювального етапу та підходів до організації занять [42, с. 126-129].

- Діагностичний етап включає проведення методик опитування на рівень ЕІ таких як ми проводили в емпіричному дослідженні (методика Н.Холла, опитувальник «ЕмІн»), які базуються на показниках інтрапсихічного ЕІ (вміння розпізнавати та контролювати власні емоції) та міжособистісного ЕІ (здатність розуміти і впливати на емоції інших людей) [72].
- Підготовчий етап є одним з найбільш важливих етапів у реалізації програми розвитку емоційного інтелекту у місцях позбавлення волі. Він передбачає

детальне навчання психологів та інших працівників установ методикам та технікам розвитку емоційного інтелекту, з урахуванням специфіки роботи в таких умовах. Важливою частиною цього процесу є ознайомлення персоналу з теоретичними аспектами емоційного інтелекту та його практичним застосуванням в умовах установи, що допомагає краще зрозуміти потреби ув'язнених та забезпечити ефективну підтримку в процесі психологічної корекції.

Зокрема, в рамках підготовчого етапу розробляються спеціалізовані програми, що враховують не лише загальні принципи розвитку емоційного інтелекту, але й унікальні характеристики цільової групи — ув'язнених. Програми адаптуються до умов конкретних установ і орієнтуються на розвиток таких навичок, як саморегуляція, усвідомлення емоцій та взаємодія з іншими людьми. Це дозволяє максимально ефективно впливати на емоційний стан та соціальну адаптацію осіб, що перебувають під вартою.

Також важливим елементом підготовчого етапу є проведення мотиваційних занять та бесід з ув'язненими, що сприяють формуванню позитивного ставлення до змін і навчання новим способам взаємодії з оточенням. В цих заняттях акцент робиться на розумінні важливості розвитку емоційного інтелекту для особистої трансформації, підвищення рівня відповідальності та адаптації до соціуму після виходу на волю. Це створює необхідну основу для подальшого впровадження більш складних методик і практик в рамках корекційних програм [42, с. 126-129].

- Корекційно-розвивальний етап має на меті глибоке вдосконалення емоційного інтелекту учасників через роботу на двох рівнях — інтраперсональному та інтерперсональному. На першому рівні важливу роль відіграє розвиток самосвідомості та саморегуляції, що включає вправи на усвідомлення власних емоцій. Ці практики допомагають краще зрозуміти внутрішні переживання, а також освоювати методи саморегуляції, такі як дихальні техніки та медитація, що сприяють зниженню стресу та покращенню емоційного стану.

Другим важливим напрямком є робота з інтерперсональним емоційним інтелектом. Тут учасники навчаються важливих соціальних навичок, таких як емпатія та конструктивне спілкування, що дає змогу ефективно взаємодіяти з іншими

людьми в різних ситуаціях. Для цього використовуються рольові ігри та групові вправи, які сприяють розвитку співпереживання, вміння розпізнавати емоції інших людей та реагувати на них адекватно.

Таким чином, корекційно-розвивальний етап створює комплексне середовище для розвитку емоційного інтелекту, яке поєднує як індивідуальну рефлексію, так і практичні навички міжособистісного спілкування. Важливість цього етапу полягає у формуванні гнучкості в управлінні своїми емоціями та встановленні здорових взаємин з оточуючими, що, в свою чергу, позитивно впливає на загальний психологічний клімат у колективі [42, с. 126-129].

- Закріплювальний етап полягає в спостереженні змін у поведінці ув'язнених, проведенні супервізійних груп для обговорення результатів та складнощів, що виникли в ході проведення програми та розробки рекомендацій для наступного відновлення після звільнення. Даний етап потрібний для перевірки результатів та інтеграції отриманих навичок у буденне життя ув'язнених. Заняття можна організувати в формі індивідуальних сесій (проводиться робота з травмами), групових тренінгів (для розвитку емпатії та соціальних навичок) та інтерактивних методів (використовуються рольові ігри, арт-терапія для вираження емоцій, командні вправи, когнітивно-поведінкові вправи для формування нового мислення та поведінки).

Від цієї програми психокорекції можна очікувати значних позитивних змін як у внутрішньому світі самих ув'язнених, так і в їх взаємодії з персоналом установи. Одним з основних результатів є розвиток емоційної стійкості та самоконтролю. Застосування спеціальних технік саморегуляції та усвідомлення власних емоцій дозволить ув'язненим краще справлятися з емоційними навантаженнями, знижуючи рівень стресу і агресії, що часто є результатом замкненості та важких умов існування в місцях позбавлення волі. Завдяки цьому зросте здатність контролювати свої реакції у стресових ситуаціях, що є важливим кроком до особистісного розвитку [20].

Крім того, програма сприятиме підвищенню рівня довіри між ув'язненими та персоналом установи. Тренування емпатії та навичок конструктивного

спілкування в процесі корекційної роботи допоможуть побудувати більш відкриті та взаємоповажні стосунки між різними сторонами. Це дозволить створити більш сприятливу атмосферу для соціальної взаємодії та сприяє ефективнішому вирішенню конфліктів, що знижує рівень насильства та напруженості в установі [49, с. 81-88].

Нарешті, однією з ключових цілей програми є покращення соціальної адаптації ув'язнених після звільнення. Формування навичок вирішення конфліктів без застосування агресії та розвитку емоційного інтелекту надасть їм можливість успішно інтегруватися в суспільство після відбуття покарання. Вони стануть здатні до конструктивних взаємодій у соціумі, що є важливою умовою для зменшення ймовірності рецидивів та сприяє адаптації до нормальних умов життя, забезпечуючи таким чином кращу перспективу на майбутнє [34].

3.2. Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми

Ефективність психокорекційної програми розвитку емоційного інтелекту (EI) була оцінена на основі багаторівневого підходу, який охоплював зміни у поведінкових, емоційних і соціальних аспектах ув'язнених, а також їхній рівень адаптації до навколишнього середовища. Для цього використовувалися стандартизовані методики діагностики, аналіз спостережень за учасниками, супервізійні обговорення з персоналом та індивідуальні інтерв'ю з ув'язненими. Такий підхід забезпечив комплексність аналізу та дозволив максимально точно оцінити вплив програми [68].

На початковому діагностичному етапі особлива увага приділялася визначенню стартового рівня EI у цільової групи. Використано ті ж самі інструменти, що й на констатувальному етапі дослідження: методика Н. Холла та опитувальник «EmIn», вони дали змогу з'ясувати інтраперсональні (вміння розпізнавати й управляти власними емоціями) та інтерперсональні (здатність розуміти й впливати на емоції інших) аспекти емоційного інтелекту учасників. Результати тестування виявили низький рівень емоційної саморегуляції та обмежену здатність до

емпатії, що підтвердило актуальність розробки та впровадження програми. Порівняльний аналіз результатів до і після завершення програми дав змогу простежити суттєві позитивні зрушення. Розглянемо результати дослідження контрольного етапу, отримані за допомогою методики Н. Холла у групі ув'язнених.

Згідно з результатами дослідження за допомогою методики Н. Холла для ув'язнених оновлені показники показують значне зниження опитуваних із низьким рівнем емоційної обізнаності, – лише 10% ув'язнених з низьким рівнем. 30% (24 особи) досягли високого рівня, а 60% (48 осіб) перейшли на середній рівень, чим продемонстрували покращення усвідомлення власних емоцій, а от 10% (8 осіб) залишилось на низькому рівні, що потребує додаткових психологічних консультацій та занять.

Результати дослідження рівня емоційної обізнаності на контрольному етапі представлено на рисунку 2.6.

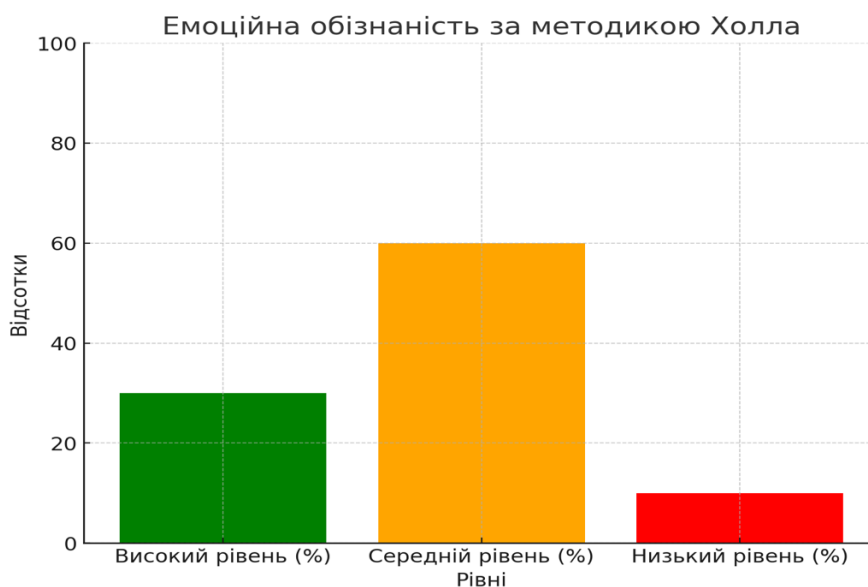


рис.2.6. Результати дослідження емоційної обізнаності ув'язнених за методикою Н. Холла

Показники рівня управління емоціями в групі ув'язнених також кардинально змінились, можемо сказати, що 10% опитуваних залишились на низькому рівні, 55% демонструють середній рівень, а 35% - досягли високого рівня. Це показує значний розвиток емоційної стабільності, а саме – значне покращення вміння людини керувати власними емоціями в стресових чи конфліктних

ситуаціях. Управління емоціями – важливий компонент, який має прямий вплив на психологічне благополуччя, міжособистісні відносини та вміння легше адаптуватись до зміни обставин.

Результати дослідження рівня управління своїми емоціями ув'язнених на контрольному етапі представлено на рисунку 2.7.

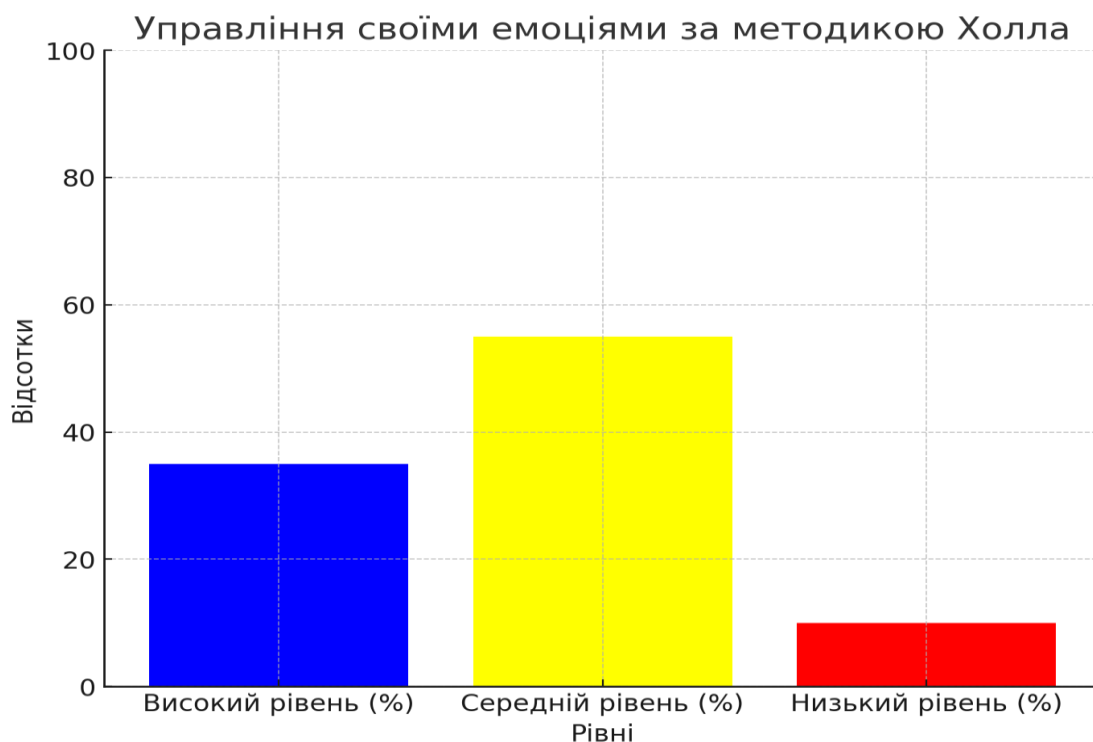


рис.2.7. Результати дослідження управління своїми емоціями ув'язнених на контрольному етапі

Спрямовуючись на результати, які представлені на рис. 2.8., можна виявити, що у 30% досліджуваних рівень самомотивації – високий, він важливий для досягнення своїх певних цілей, 65% - середній рівень та тільки 5% - низький. Це означає про появу мотивації до досягнення певних життєвих цілей, подолання труднощів та виконання різних завдань без зовнішніх стимулів.

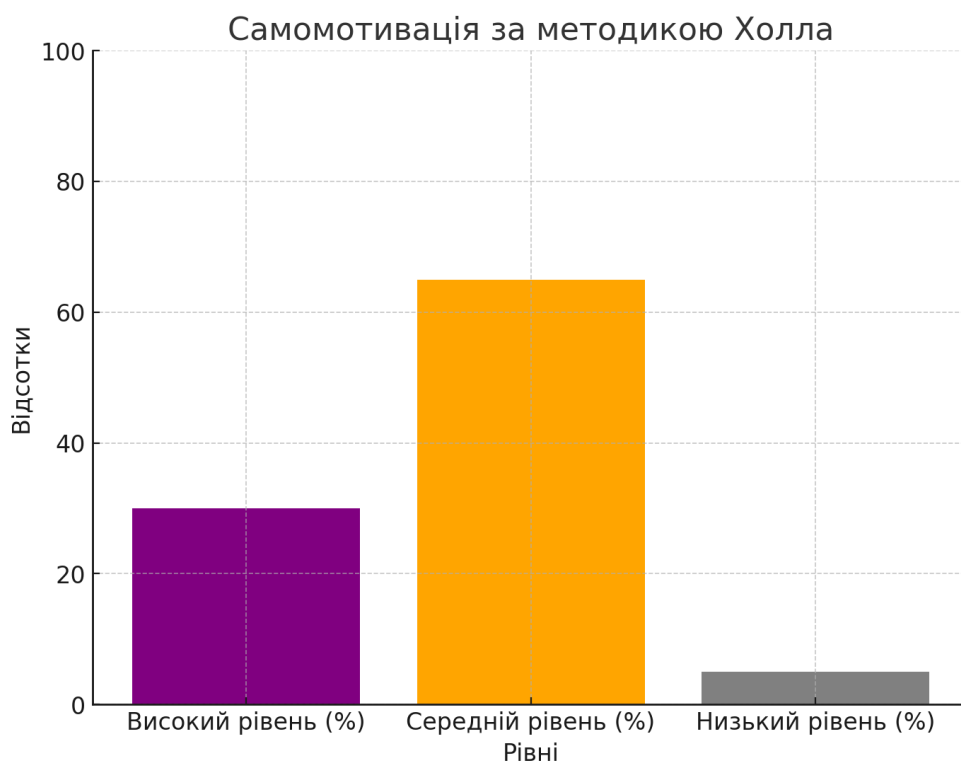


рис.2.8. Результати дослідження самомотивації ув'язнених на контрольному етапі

Повторне проведення дослідження за шкалою «емпатія» в групі ув'язнених дало помітити присутність та важливий розвиток емпатії серед ув'язнених. Виявлено 67% опитуваних з середнім рівнем емпатії, 25% з високим, а з низьким всього 8%. Опитані ув'язнені починають виявляти співчуття та співпереживання за інших. Результати представлені на рисунку 2.9.

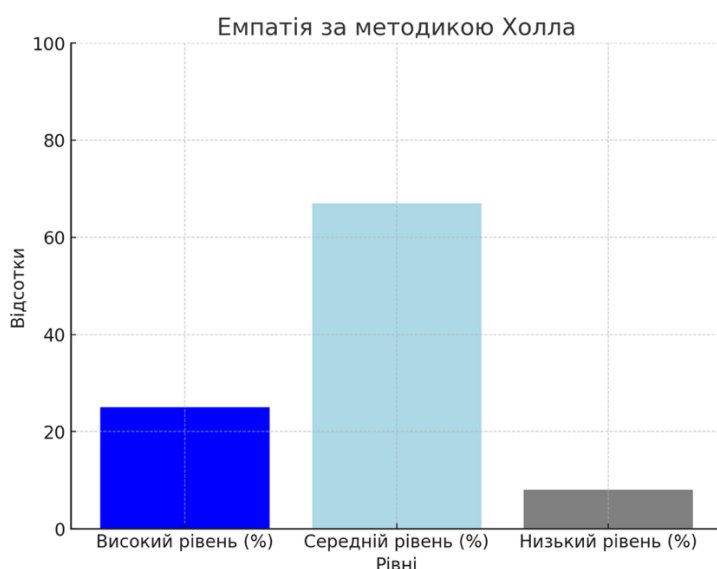


рис. 2.9. Результати дослідження емпатії ув'язнених на контрольному етапі

Відповідно з результатами опитування за шкалою «розпізнавання емоцій інших людей» на даному етапі дослідження, ув'язнені мають переважно середній рівень – 66%, 30% опитуваних мають високий рівень, а 4% - низький рівень. Більшість осіб можуть адекватно розпізнавати емоції оточуючих, мають розвинену емоційну чутливість, але є й невелика частина опитуваних, яка має складнощі з інтерпретацією емоцій інших.

Результати дослідження рівнів розвитку вміння розпізнавати емоції інших осіб представлено на рисунку 2.10.



рис. 2.10. Результати дослідження розпізнавання емоцій інших на контрольному етапі

Після повторного проведення тестування за методикою «Рівень емоційного інтелекту» Н. Холла в групі ув'язнених на контрольному етапі дослідження було виявлено перевагу результатів середнього рівня. Ув'язнені набагато краще розуміють власні емоції та емоції оточуючих, показують вищу стійкість у конфліктних ситуаціях. У опитуваних осіб розвиваються: контроль емоцій, емпатія та здатність до самомотивації. Дані результати показують позитивний вплив тренінгу, підтримки, які посприяли розвитку емоційного контролю та вмінню адаптуватись до будь-яких змін. Ув'язнені, які брали участь у даному дослідженні плавно здобувають навички, які необхідні для взаємодії в соціальному середовищі.

Повторне застосування методики опитування «Емін» Д. В. Люсіна, дало нам такі результати рис. 2.1.

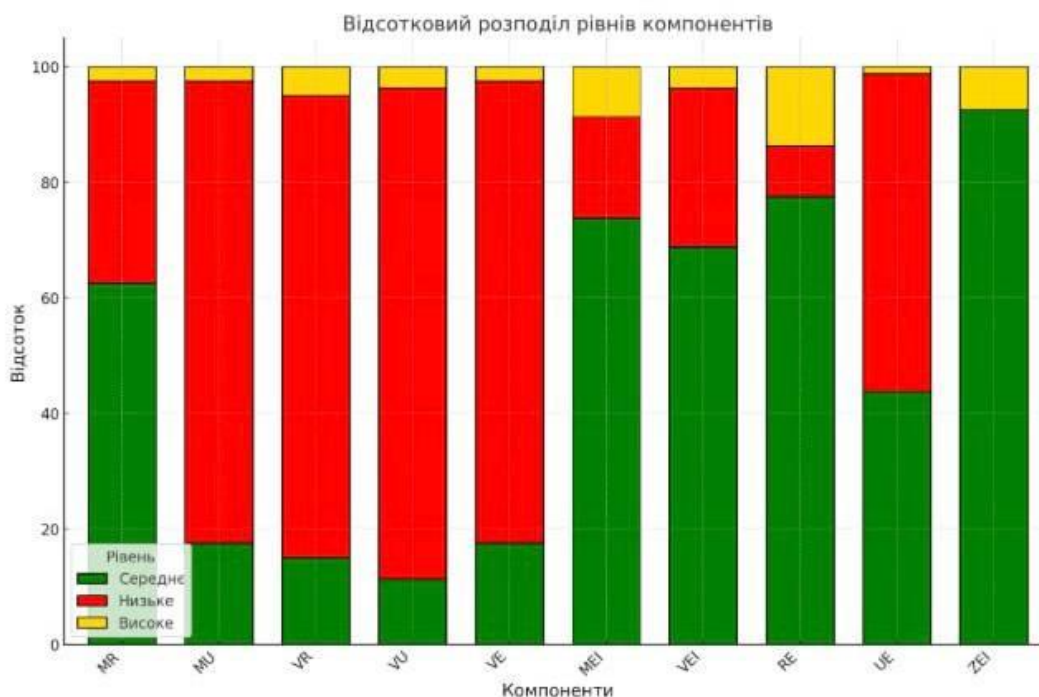


рис. 2.11. Результати контрольного дослідження методики «Емін»

За результатами діагностики, шкала «розуміння чужих емоцій» в ув'язнених 20% опитуваних показали низький рівень розуміння, що свідчить про часткове розуміння емоцій оточуючих, мають недостатню емоційну чутливість; 70% продемонстрували показники, співвідносні з середнім рівнем розуміння емоцій інших. Ці особи мають хороший рівень розуміння емоцій інших (коли присутня міміка чи тон голосу), здатність до емпатії (можуть співпереживати іншим, але розпізнають тільки основні емоції, в їх інтерпретації можуть допускатися помилок). Високий рівень показали 10% респондентів, які чітко розпізнають емоції інших людей. Дуже низький рівень не було виявлено.

Повторне дослідження шкали «управління чужими емоціями» показало, що дуже низький рівень серед респондентів не простежується, низький рівень мають тільки 15% з опитуваних, що означає деяку невпевненість у спілкуванні з іншими, можуть інколи відчувати складність у збереженні гармонійних емоційних відносин із суспільством. 75% ув'язнених мають середній рівень управління, що каже про те, що людина може впливати на емоційний стан інших, але не завжди ефективно, може надати підтримку, підбадьорити чи заспокоїти

співрозмовника, але це залежить від її власного емоційного стану. Високий рівень продемонструвало 10 % опитуваних. Люди володіють розвиненими навичками впливу на емоційний стан оточуючих. Можуть швидко інтерпретувати настрій людей, знаходять потрібні слова, щоб заспокоїти. Внаслідок, швидко отримує довіру.

Діагностика шкали «розуміння своїх емоцій» дала такі результати: 20% мають низький рівень, 65% - середній, а 15% - високий рівень розуміння. Людям з низьким рівнем складно розпізнавати власні емоції та розуміти причину їх. Може бути складно приймати рішення та спілкуватися з оточуючими. Ув'язнені з середнім рівнем розуміють власні емоції, але не завжди можуть розібратися у впливі на поведінку. Розуміють основні емоційні стани. При високому рівні опитувані чітко усвідомлюють свої почуття, розуміють, як вони виникають і яким чином впливають на їх дії.

За результатами дослідження шкали «управління своїми емоціями» ув'язнених на контрольному етапі було отримано такі результати. 25% опитуваних ув'язнених продемонстрували показники співвідносні з низьким рівнем управління своїми емоціями. Для них характерне неконтролювання своїх емоцій, складна зміна настрою. 60% опитуваних показали співвідносні з середнім рівнем управління власними емоціями. Вони здатні тримати під контролем свої емоції, але у конфліктних чи стресових ситуаціях можуть втрачати його. Опитувані з високим рівнем (15%) впевнено керують своїми емоціями, зберігають спокій в непередбачуваних ситуаціях, легко відновлюють внутрішню гармонію із собою.

Шкала контролю емоційної експресії дала такі результати. 10% опитуваних ув'язнених продемонстрували показники, співвідносні з низьким рівнем. Для них притаманне відкрите вираження власних емоцій без спроби їх регулювання, імпульсивні реакції, які помітні для оточуючих. Тим самим, вони ускладнюють спілкування з іншими, особливо в конфліктних чи стресових ситуаціях. 80% опитуваних продемонстрували показники, співвідносні з середнім рівнем. Для них характерна здатність контролювати емоційні прояви в більшості ситуацій,

але іноді емоції проявляються спонтанно – це залежить від обставин. 10% ув'язнених продемонстрували показники, співвідносні з високим рівнем. Це означає, що опитувані вміло контролюють власну емоційну експресію, доречно виражає емоції відносно ситуації.

Отже, в даному контрольному дослідженні простежуються суттєві зміни. Дуже низьких показників шкал не було виявлено. Більшість опитуваних ув'язнених демонструють середній рівень за всіма шкалами, що визначає стабільний емоційний інтелект. Низькі показники шкал «управління власними емоціями» та «розуміння своїх емоцій» вказують про необхідність саморефлексії, розвитку навичок самоконтролю.

Одним із ключових показників ефективності програми стало зниження рівня агресивності серед ув'язнених. Аналіз поведінки під час групових занять засвідчив зменшення кількості конфліктних ситуацій і проявів фізичної та вербальної агресії. Учасники навчалися конструктивно реагувати на подразники, використовуючи здобуті навички емоційної саморегуляції, такі як дихальні техніки, медитація та методи позитивного переналаштування. Це стало помітним навіть у побутових ситуаціях, де раніше виникали гострі конфлікти[36].

Позитивні результати також виявилися у покращенні соціальної взаємодії. Під час занять учасники продемонстрували зростання рівня емпатії, що дозволило налагодити довірливі стосунки як між ув'язненими, так і з персоналом. Рольові ігри та вправи на розвиток комунікації сприяли формуванню навичок конструктивного спілкування, вирішення конфліктів та спільного досягнення цілей. Спостереження за поведінкою ув'язнених після занять підтвердили підвищення згуртованості в групах і зменшення напруження між її членами[62].

Закріплювальний етап програми мав на меті інтеграцію отриманих знань і навичок у повсякденне життя учасників. У ході супервізійних зустрічей із психологами та обговорень з персоналом виявилось, що ув'язнені почали активніше використовувати техніки самоконтролю та розв'язання конфліктів без агресії. Учасники також повідомляли про зменшення стресу та підвищення почуття впевненості у власних силах [56, с. 186-196].

Кількісний аналіз результатів засвідчив значне підвищення показників емоційної стійкості та самоконтролю. Це підтверджують як результати повторного тестування, так і спостереження за реакціями ув'язнених у стресових ситуаціях. Наприклад, під час кризових моментів учасники замість агресивних дій демонстрували спокійніший підхід до вирішення проблем, що раніше для них було нетиповим.

Окрему увагу було приділено здатності учасників до планування майбутнього. Під час індивідуальних бесід ув'язнені зазначали, що програма дала їм змогу переосмислити своє життя, розставити нові пріоритети та створити плани на післякарантинний період. Цей аспект свідчить про формування більш усвідомленого ставлення до свого майбутнього.

Реалізація триденного тренінгу з розвитку емоційного інтелекту для ув'язнених (див. додаток Л), які перебувають у СІЗО, продемонструвала значний потенціал у покращенні їхнього емоційного стану та поведінкових реакцій. Програма сприяла формуванню навичок саморефлексії, завдяки чому учасники почали краще усвідомлювати свої емоції, аналізувати їх природу та вплив на поведінку. Вправи, зокрема ведення емоційного щоденника та використання "колеса емоцій", стали ефективними інструментами для структурування емоційних переживань.

Особливий вплив мали практики саморегуляції, які допомогли знизити рівень емоційного напруження та навчити учасників контролювати імпульсивні реакції. Техніки "пауза", управління гнівом та фізичної релаксації сприяли зменшенню кількості конфліктних ситуацій, покращуючи їхню здатність приймати зважені рішення в складних обставинах.

Окремо варто зазначити ефект розвитку емпатії. Завдяки вправам на уважне слухання та рольовим іграм учасники отримали змогу глибше зрозуміти переживання інших людей, що покращило їхню здатність до соціальної взаємодії та вирішення конфліктів. Ці навички виявилися надзвичайно важливими в умовах обмеженого простору та специфічних соціальних відносин у СІЗО.

Загальний вплив тренінгу виявився не лише у формуванні конкретних навичок, а й у створенні підтримувального середовища, яке сприяло психологічному благополуччю учасників. Відчуття безпеки і можливість відкрито говорити про свої емоції дали учасникам відчуття важливості їхніх почуттів та перспективи на позитивні зміни в їхньому житті.

Для закріплення отриманих результатів важливо продовжити практику проведення таких тренінгів, адаптуючи їх до індивідуальних потреб учасників, а також доповнити програму методами довготривалої психологічної підтримки. Це дозволить посилити вплив тренінгу, зменшити ризик рецидиву та сприяти соціальній реабілітації ув'язнених.

У підсумку результати оцінки доводять дієвість психокорекційної програми. Її впровадження сприяло зниженню рівня деструктивної поведінки, поліпшенню міжособистісної взаємодії та створенню сприятливих умов для соціальної реінтеграції ув'язнених після звільнення. Такий комплексний підхід до розвитку емоційного інтелекту може стати важливою складовою реабілітаційних програм у пенітенціарній системі [46].

3.3. Практичні рекомендації ув'язненим та працівникам пенітенціарної служби

Ефективна соціальна реабілітація ув'язнених значною мірою залежить від рівня емоційного інтелекту та якості взаємодії між ними і працівниками пенітенціарної служби. Розвиток емоційної стійкості, вміння керувати емоціями та адаптуватися до соціального середовища є важливими складовими успішної реінтеграції після звільнення. Водночас підтримка з боку персоналу установ виконання покарань може суттєво покращити психологічний клімат і створити передумови для більш ефективного виконання службових обов'язків. У цьому контексті важливо враховувати рекомендації, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, комунікації та конструктивної взаємодії [20]; [49].

Рекомендації для ув'язнених спрямовані на розвиток емоційної самосвідомості, яка є фундаментом для побудови здорових взаємин із навколишніми. Усвідомлення власних почуттів і здатність контролювати емоційні реакції допомагають не лише краще розуміти себе, але й уникати конфліктних ситуацій у спільноті. Емоційна самосвідомість формується через рефлексію та спеціальні вправи, які сприяють розкриттю внутрішнього світу ув'язнених і допомагають їм знайти баланс у складних умовах.

Одним із практичних підходів є використання дихальних технік, медитації та методів візуалізації для зниження рівня стресу й агресивності. Ці методи сприяють розслабленню, покращенню концентрації та зменшенню внутрішньої напруженості, яка часто накопичується через обмеженість простору та соціальну ізоляцію. Такі практики можуть стати основою для щоденної роботи над собою, допомагаючи зберігати емоційну рівновагу навіть у кризових ситуаціях.

Не менш важливим елементом є регулярна участь у групових тренінгах, спрямованих на розвиток емпатії та навичок конструктивного спілкування. Ці тренінги створюють середовище, де ув'язнені можуть безпечно взаємодіяти, вчитися висловлювати свої думки й емоції, а також слухати інших. Розвиток емпатії сприяє кращому розумінню потреб і почуттів оточуючих, що є ключовим для зниження конфліктності та покращення соціального клімату в установі [14, с. 160-168]; [15, с. 160-168].

Ще одним важливим аспектом є заохочення до самоаналізу, який допомагає ув'язненим переосмислити свій життєвий досвід і виробити нові, більш конструктивні моделі поведінки. Для цього рекомендується ведення особистого щоденника, де вони можуть записувати свої емоції, аналізувати їх причини та шукати способи вирішення внутрішніх протиріч. Такий підхід дозволяє не лише усвідомити свої помилки, але й побачити можливості для особистісного зростання, що сприяє ефективнішій підготовці до життя після звільнення. Працівники пенітенціарної служби повинні забезпечувати умови для ефективної комунікації, сприяючи формуванню позитивного психологічного клімату. Це передбачає не лише створення фізично безпечного середовища, а й впровадження сучасних

методів роботи з персоналом, спрямованих на підвищення їх професійної та емоційної компетентності. Ефективне спілкування між працівниками та ув'язненими здатне мінімізувати конфлікти, що позитивно впливає на загальний стан у пенітенціарних установах [51]; [64].

Одним із ключових аспектів підготовки працівників є навчання навичкам розвитку емоційного інтелекту, що включає інтерактивні семінари, тренінги та практичні заняття. У процесі таких навчань персонал опановує техніки активного слухання, емпатійного підходу та ефективного вирішення конфліктів. Завдяки цьому працівники здатні краще розуміти потреби ув'язнених і будувати довірливі стосунки, що сприяє реабілітації та зниженню рівня агресії в установах [49].

Особливу роль відіграє впровадження супервізійних зустрічей, під час яких співробітники мають змогу обговорювати складні випадки, обмінюватися досвідом та отримувати професійну підтримку. Такі заходи допомагають не лише вирішувати поточні проблеми, але й запобігати професійному вигоранню, яке часто зустрічається в роботі з людьми в умовах ізоляції. Постійний зворотний зв'язок між працівниками та супервізорами сприяє підвищенню ефективності роботи і розвитку професійних навичок [32].

Також важливо, щоб керівництво установ сприяло інтеграції нових методів у повсякденну практику, забезпечуючи необхідні ресурси та підтримуючи мотивацію персоналу. Інвестиції в професійний розвиток працівників мають стати пріоритетом, адже саме від їхньої компетенції та ставлення залежить, наскільки ефективно буде реалізовано реабілітаційний потенціал пенітенціарної системи [66, с. 68-80].

Регулярне проведення групових занять для ув'язнених, які включають рольові ігри, командні вправи та арт-терапію, має значний потенціал для зміцнення довіри й покращення взаємодії в колективі. Такі заходи сприяють створенню атмосфери відкритості, що дозволяє учасникам почуватися більш комфортно у висловленні своїх думок і почуттів. Це, у свою чергу, зменшує рівень напруження та конфліктності, що є важливим аспектом у реабілітації ув'язнених.

Рольові ігри та командні вправи дозволяють учасникам відпрацювати нові моделі поведінки в безпечному середовищі. Наприклад, вони можуть навчитися ефективніше вирішувати конфлікти, краще співпрацювати з іншими або проявляти емпатію до оточуючих. Арт-терапія, у свою чергу, відкриває можливості для самовираження, допомагає знижувати емоційне напруження та сприяє рефлексії щодо особистих переживань. Усе це має тривалий позитивний вплив на формування конструктивної поведінки як у межах установи, так і після звільнення [29].

Для досягнення успіху в таких заняттях важливо приділяти увагу залученню учасників до активної роботи. Відкритість до змін і мотивація до спільної взаємодії стають вирішальними факторами ефективності цих програм. Це передбачає не лише ретельну підготовку тренерів чи фасилітаторів, але й створення умов, які стимулюють позитивне ставлення ув'язнених до запропонованих активностей. Заохочення до участі через демонстрацію практичних результатів, підтримку та похвалу значно підвищує рівень залучення й сприяє формуванню довготривалих змін у поведінці.

Рекомендації для обох сторін мають включати розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів. Наприклад, замість застосування сили чи погроз учасники конфлікту можуть використовувати техніку «Я-повідомлень» для вираження своїх почуттів і потреб.

Важливим елементом конструктивного спілкування є впровадження чітких правил поведінки, які підтримують взаємоповагу та рівність між сторонами. Це можуть бути домовленості щодо уникнення крику, образ чи принизливих висловлювань під час обговорення проблеми. Наявність таких правил створює безпечне середовище для спілкування, у якому кожна сторона відчуває себе почутою. Крім того, це допомагає структурувати процес вирішення конфлікту, спрямовуючи його в русло конструктивності та взаємодії.

Значну роль у досягненні ефективного результату відіграє регулярне навчання учасників конфліктів навичкам мирного вирішення проблемних ситуацій. Під час таких навчань можна розглядати реальні сценарії та моделювати

конструктивну поведінку в умовах суперечностей. Такі заняття сприяють розвитку здатності до самоконтролю, емпатії та аналізу ситуації з урахуванням інтересів обох сторін. Це дозволяє формувати більш стійкі моделі поведінки, які можна використовувати в подальшому для запобігання новим конфліктам.

Крім того, слід розробляти плани індивідуальної підтримки для ув'язнених, які враховують їхні особистісні особливості та психологічний стан. З цією метою необхідно проводити регулярну діагностику, яка допоможе виявити проблемні зони та оцінити прогрес у реабілітації. Персонал повинен бути готовим до співпраці з психологами й іншими фахівцями для забезпечення цілісного підходу до роботи з ув'язненими [56, с.186-196].

У підсумку, дотримання запропонованих рекомендацій сприятиме підвищенню ефективності психокорекційної роботи, зменшенню рівня агресії та конфліктності в установах виконання покарань, а також створенню умов для успішної соціальної адаптації ув'язнених після звільнення. Формування емоційного інтелекту є важливим кроком на шляху до гармонізації міжособистісних стосунків і побудови довірливого середовища в пенітенціарній системі [50].

Висновок до розділу III

Як бачимо, емоційний інтелект є ключовим чинником для успішної соціальної адаптації та емоційної стійкості, особливо у випадку ув'язнених, де його низький рівень часто стає причиною агресії, конфліктів і труднощів з реабілітацією. Розробка програм психокорекції, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, має важливе значення, оскільки дозволяє зменшити агресію, підвищити самоконтроль і сприяє реінтеграції після звільнення. Такі програми включають діагностику рівня EI, навчання персоналу методикам корекції, а також роботу над розвитком інтра- та інтерперсональних навичок.

Ефективна програма розвитку емоційного інтелекту для ув'язнених спрямована на поліпшення саморегуляції, емпатії та навичок конструктивного спілкування через рольові ігри, арт-терапію та когнітивно-поведінкові вправи. Це допомагає знизити рівень стресу, підвищити емоційну стійкість і формувати

здорові стосунки з оточенням. Заключний етап програми забезпечує закріплення нових навичок, створюючи передумови для успішної адаптації до соціуму після звільнення, зменшуючи ризик рецидиву та покращуючи перспективи на майбутнє.

Ефективність психокорекційної програми розвитку емоційного інтелекту була підтверджена через багаторівневий аналіз змін у поведінкових, емоційних і соціальних аспектах ув'язнених. Початковий діагностичний етап, що включав використання стандартизованих методик, виявив низький рівень емоційної саморегуляції та обмежену емпатію серед учасників, що підкреслило актуальність програми. Порівняльний аналіз результатів до і після її впровадження засвідчив суттєве зниження рівня агресивності, зменшення конфліктів та покращення соціальної взаємодії. Учасники опанували навички емоційної саморегуляції, що виявлялося у здатності конструктивно реагувати на подразники та вирішувати конфлікти без агресії.

Закріплювальний етап програми сприяв інтеграції нових умінь у повсякденне життя, зокрема через супервізійні обговорення і підтримку з боку персоналу. Учасники демонстрували підвищення емоційної стійкості, здатності до самоконтролю та усвідомленого планування майбутнього. У результаті програма сприяла формуванню довірливих стосунків, зменшенню стресу та створенню передумов для успішної соціальної реінтеграції ув'язнених, що підтверджує її доцільність для застосування у пенітенціарній системі.

Основна мета соціальної реабілітації ув'язнених полягає в розвитку емоційної стійкості та вміння адаптуватися до соціального середовища. Працівники пенітенціарної служби повинні сприяти формуванню емоційного інтелекту та позитивного психологічного клімату через активну комунікацію, підтримку професійного розвитку і проведення спеціальних тренінгів. Важливим є використання методів саморегуляції та конструктивної взаємодії, зокрема через медитацію, групові тренінги та рольові ігри, що допомагають знижувати агресивність і поліпшувати соціальний клімат у закладах.

Рекомендації для ув'язнених включають розвиток емоційної самосвідомості, що сприяє уникненню конфліктів і покращенню взаємодії з іншими. Працівники пенітенціарної служби повинні забезпечувати умови для ефективної комунікації, підтримуючи розвиток емпатії та навичок вирішення конфліктів. Регулярне навчання, супервізії та інвестиції в професійний розвиток є важливими для забезпечення якісної реабілітації ув'язнених і створення умов для їхньої успішної соціальної адаптації після звільнення.

ВИСНОВКИ

Результати дослідження дозволяють сформулювати такі висновки:

1. В рамках аналізу поняття соціально-психологічної адаптації встановлено, що вона є комплексним процесом взаємодії особистості з соціальним середовищем, спрямованим на пристосування до змін у зовнішніх умовах. Було

виділено ключові компоненти адаптації, які забезпечують ефективну інтеграцію особистості у нове середовище.

2. Емоційний інтелект визначено як багатокомпонентну систему, яка включає здатність розпізнавати, розуміти та управляти емоціями. Теоретичний аналіз моделей Майєра-Саловея та Гоулмана підтвердив, що ЕІ є важливим елементом соціальної взаємодії та емоційної регуляції, необхідним для адаптаційних процесів. Доведено, що емоційний інтелект суттєво впливає на адаптаційні процеси, сприяючи зниженню рівня тривожності, покращенню соціальної взаємодії та зменшенню конфліктності. Розвинений ЕІ допомагає знижувати стресові реакції, забезпечувати психологічну стійкість і сприяє формуванню підтримуючих соціальних зв'язків.

3. Дослідження адаптаційних процесів ув'язнених у слідчих ізоляторах показало, що ці умови створюють значні психологічні виклики, подолання яких можливе завдяки високому рівню ЕІ. Високий ЕІ ув'язнених сприяє налагодженню соціальних контактів, зниженню рівня агресії та покращенню міжособистісної взаємодії.

4. У процесі емпіричного дослідження були використані методики Н. Холла, Д. В. Люсіна та шкали К. Роджерса і Р. Даймонда, що дозволило отримати комплексну характеристику рівнів ЕІ та соціально-психологічної адаптації ув'язнених. Результати підтвердили, що більшість респондентів мають високий або середній рівень ЕІ, що створює потенціал для їхньої реабілітації. Інтерпретація емпіричних даних виявила, що ув'язнені з високим рівнем адаптації демонструють емоційний комфорт, прийняття себе та інших, тоді як менш адаптовані особи мають труднощі в управлінні емоціями та емпатії. Це вказує на необхідність психокорекційної роботи, спрямованої на розвиток емоційного інтелекту та формування гармонійної поведінки.

5. Розроблено психокорекційну програму для розвитку емоційного інтелекту ув'язнених, спрямовану на підвищення рівня емоційної саморегуляції, емпатії та навичок конструктивного спілкування. Програма включає методики, такі як рольові ігри, арт-терапія та когнітивно-поведінкові вправи, які

допомагають знизити агресивність та поліпшити соціальні взаємодії серед ув'язнених. Оцінка показала, що після впровадження програми значно знизився рівень агресії серед учасників, покращилися їх соціальні взаємодії та зросла здатність до конструктивного вирішення конфліктів. Зміни в емоційній саморегуляції та емпатії підтвердили ефективність програми в контексті соціально-психологічної адаптації ув'язнених.

Розроблено рекомендації, які включають розвиток емоційної самосвідомості ув'язнених через навчання методам саморегуляції та емпатії, використання ролевих ігор, медитацій та групових тренінгів для зниження агресивності. Для працівників пенітенціарної служби важливо забезпечити умови для підтримки розвитку емоційного інтелекту ув'язнених через регулярне навчання та професійний розвиток.

У майбутніх дослідженнях емоційного інтелекту ув'язнених увагу слід приділити вивченню довгострокових ефектів психокорекційних програм, зокрема їх впливу на соціальну реабілітацію після звільнення. Важливо дослідити, як розвиток емоційної саморегуляції та емпатії впливає на зменшення рецидивізму та адаптацію до суспільного середовища. Крім того, доцільно вивчати взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та іншими психологічними характеристиками ув'язнених, такими як самооцінка, стресостійкість та здатність до конструктивного вирішення конфліктів. Особливу увагу слід приділити адаптації психокорекційних програм для різних груп ув'язнених, зокрема тих, які мають специфічні психологічні потреби або історії насильства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Д.О. Юридична психологія: підручник. Київ: КНТ, 2007. 360 с.
2. Бамбурак Н. М. Особливості соціально-психологічної адаптації колишніх ув'язнених. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. 2014. Вип. 2. С. 190-199.

3. Бедь В. В. Юридична психологія: Навч. посіб. Л.: Новий світ, 2000; К.: Каравела, 2002. 376 с.
4. Бедь В. В. Юридична психологія: навчальний посібник. Вид. 4-е, стереотипне. Львів: Новий світ, 2006. 376 с.
5. Бочелюк В. Й., Денисова Т. А. Кримінально-виконавча психологія. Київ: Олді-Плюс, 2020. 630 с.
6. Бочелюк В. Й., Денисова Т. А., Тогочинський О. М. "Академічний курс кримінально-виконавчої психології: Підручник" За заг. ред. В. Й. Бочелюка, Т. А. Денисової, О. М. Тогочинського. Чернігів: ПАТ «ПВК Десна», 2019. 608 с.
7. Валуйська М.Ю. Пенітенціарна психологія: її зміст та основні проблеми. Порівняльно-аналітичне право: електрон. фах. наук. вид. Ужгородський нац. ун. 2014.
8. Валуйська М. Ю. Фонові явища злочинності та засоби протидії їм в умовах місць позбавлення волі .Порівняльно-аналітичне право. 2014. № 5. С. 310–314.
9. Герасіна Л. І., Панов М. І. Конфліктологія: Підручник. Х.: Право, 2002.
10. Голіна В.В., Головкін Б.М., Валуйська М.Ю. та ін. Кримінологія: підручник. Харків: Право, 2014. 440 с.
11. Гошовський Я. Ресоціалізація депривованої особистості. Дрогобич: Коло, 2008. 479 с.
12. Дільна З. Ф., Устрицька Н. І. Психологічні особливості ресоціалізації засуджених. Порівняльно-аналітичне право, № 1, 2020, с. 433–436.
13. Дрижак В.В. Короткий термінологічний словник з пенітенціарної педагогіки та пенітенціарної психології. Чернігів: Чернігівський юридичний коледж Департаменту України, 2008. 22 с.
14. Дронов А. Є. Особливості проведення тренінгу в діяльності пенітенціарного психолога. Юридична психологія, 2015. № 2. С. 160–168.
15. Дронов А.Є. Особливості проведення тренінгу в діяльності пенітенціарного психолога. Юридична психологія. 2015. №2. С. 160-168.
16. Єрмакова Л. А. Жертви шахрайства: віктимологічні профілактика. Громадян і право, 2006. - № 7 - С. 10-16.

17. Журавльова Л. П. Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень. Наука і освіта, 2009, № 1-2, с. 57–61.
18. Закалюк А.П. Курс сучасної української кримінології: теорія і практика у 3 книгах. Книга 2: Кримінологічна характеристика та запобігання вчиненню окремих видів злочинів. Київ: Ін Юре, 2007. 712 с.
19. Замула С.Ю., Костенко В.А., Мандра В.І. та ін. Основи пенітенціарної педагогіки і психології: навчальний посібник . За заг. ред. акад. В.М. Синьова. – Біла Церква: Білоцерківське училище ППП КВС, 2003. 101 с.
20. Ірхін Ю. Б. Психопрофілактична робота з персоналом органів внутрішніх справ: Навчальний посібник. К.: РВЦ НАВСУ, Київський юридичний інститут, 2005. 148 с.
21. Кацавець Р. С. Особливості психологічної реальності осіб та роль пенітенціарної педагогіки у місцях позбавлення волі. *Dictum factum*, 2019. № 2. С. 91–97.
22. Кацавець Р. С. Пенітенціарна психологія: навч. посіб. Київ: Алерта, 2018. 110 с.
23. Кондаш О. Хвилювання: страх перед випробуванням: Пер. із словац. К.: Рад. шк., 1981. 170 с.
24. Коновалова В. О., Шепітько В. Ю. Юридична психологія: Підручник. 2-ге вид., перероб. і доп. Х.: Право, 2008. 240 с. ISBN 978-966-458-068-4.
25. Коширець В.В. Пенітенціарна психологія: силабус вибіркової навчальної дисципліни / Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2021. 13 с.
26. Крейдун М.П., Лактіонов О.М., Сорока А.В., Сколов С.І. Основи пенітенціарної психології: навчальний посібник. Харків: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2007. 140 с.
27. Куценко Я. М. Емоційний інтелект: проблеми діагностики. Проблеми сучасної психології, 2011, Випуск 14, УДК 159.922.

28. Лящ О. П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 324.
29. Максименко К. С. Переживання негативних психічних станів особистістю: Метод. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. К.: КММ, 2011. 184 с.
30. Матяш М. М., Луньов В. Є., Прудка Л. М. Пенітенціарна психологія: навч. посіб. НМУ імені О. О. Богомольця. Київ, 2023. 223 с.
31. Медведєв В. С. Професійна деформація співробітників пенітенціарних установ: Навч. посібник. К., 1996. 80 с.
32. Медведєв В. С. Шляхи попередження та подолання професійної деформації працівників УВП . Проблеми пенітенціарної теорії і практики: Щорічний бюлетень Київського інституту внутрішніх справ, 1996. № 1.
33. Медведєв В.С. Кримінальна психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Одеса, 2004. 367 с.
34. Меркулова Ю. В., Матієнко Т. В. Психологічні аспекти проблем покарання та виправлення засуджених: лекція для студентів денної та слухачів заочної форми навчання. Одеса, 2017. 19 с.
35. Моргун В. Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості / В. Ф. Моргун // Постметодика. - 2010. - № 6. - С. 2-14.
36. Морозов О.М., Морозова Т.Р. Агресивні засуджені: монографія. Київ: "МП Леся", 2000. 204 с.
37. Мудрак І. А. Віктимологія та пенітенціарна психологія: методичні рекомендації до діагностичного інструментарію лабораторних занять Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, факультет психології та соціології, кафедра педагогічної та вікової психології. Луцьк, 2018. 43 с.
38. Мудрак І. Психологічні особливості тривожності депривованих підлітків-колоністів: монографія. Луцьк, 2014. 287 с.
39. Мухіна Г. В. Юридична психологія: навчально-методичний посібник . За заг. ред. В. М. Бесчастного. Київ: Дакор, 2019. 236 с.

40. Мухіна Г. В. "Юридична психологія: навчально-методичний посібник" за заг. ред. В. М. Бесчастного. Київ: ВД «Дакор», 2019. 236 с.
41. Нагаєв В.М. Конфліктологія: Курс лекцій (модульний варіант). Київ: Центр навчальної літератури, 2004.
42. Назаров О. А. Проблема ефективності психокорекційної роботи пенітенціарного психолога з засудженими в умовах колонії. Актуальні проблеми психології, 2008. Т. 7, вип. 17. С. 126–129.
43. Настояща У. В. Адаптація засуджених в місцях позбавлення волі. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ, 2014, с. 190.
44. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. Психологія і суспільство, 2004, № 4, с. 95–109.
45. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Київ: Вища школа, 2003, 126 с.
46. Озерський І. В. Психологія ув'язнених та організація їх ресоціалізації в пенітенціарних установах. Серія ПРАВО, 2024. Вип. 85, ч. 3. С. 312.
47. Орбан-Лембрик Л. Е., Кошинець В. В. Юридична психологія: навч. посіб. Чернівці: Книги ХХІ, 2007. 448 с.
48. Панов М. С. Соціально-психологічна адаптація особистості: дослідження феномену. Теоретичні і прикладні проблеми психології. - 2019. - № 3(3). - С. 255-266.
49. Паскевська Ю. Психічне здоров'я персоналу пенітенціарних установ як предиктор успішного функціонування у професійному просторі. Організаційна психологія. Економічна психологія, 2022. (1(25)), С. 81–88.
50. Попик Ю.В. Робота соціального педагога в установах пенітенціарної системи: курс лекцій. Хмельницький: ХНУ, 2011. 178 с.
51. Поплавська А. Основи пенітенціарної психології // Сучасні виклики соціально-політичного розвитку: політико-правові, соціально-економічні та культурні виміри: матеріали другої Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (м. Одеса, 21 травня 2021 р.). Одеса: ДЗ «Південноукраїнський

національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Центр соціально-політичних досліджень «Politicus», 2021. С. 19-22.

52. Постоленко К. М. Особливості психологічної діагностики особистості засуджених. Актуальні проблеми ресоціалізації засуджених та осіб з відхиленнями у правовій самосвідомості: матер. VI Всеукр. наук. семінару з міжнародною участю [за ред. С. Б. Кузікової, Т. І. Щербак, І. М. Щербакової та ін.] Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. С. 17–20.

53. Проскура В. Соціальна адаптація осіб, які повернулися з місць позбавлення волі : за матеріалами соціального дослідження / В. Проскура. // Магістеріум. Вип. 15. Соціальна робота і охорона здоров'я / Національний університет "Києво-Могилянська академія". - 2004. - С. 65-71.

54. Проскура В. В. Технології соціальної адаптації чоловіків, які звільняються з місць позбавлення волі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. соціол. наук. Запоріжжя, 2008.

55. Соломатіна К. Ю. Роль психологічної та соціально-виховної роботи в адаптації осіб, звільнених із місць позбавлення волі. Серія психологічна, Міністерство праці та соціальної політики України, 199.

56. Сорока А. В. Особливості роботи психолога з різними групами засуджених у відповідності до скоєних ними злочинів. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. Т. VI. Психологія обдарованості. Вип. 6. С. 186–196.

57. Сорока А. В. Психологічні особливості різних типів кримінальних груп засуджених. Науково-практичний освітньо-методичний журнал. Практична психологія та соціальна робота, 2012. № 6. С. 45–51.

58. Сорока А.В. Особливості показників самовизначення засуджених на етапі підготовки до звільнення з пенітенціарних установ. Вісник Харківського національного університету. №1046244.

59. Сорока А.В. Психодіагностична програма дослідження розвитку ресоціалізації засуджених у період підготовки до звільнення з пенітенціарних установ. Вісник ХНУ. Серія: Психологія. 2011. Випуск 45. С. 268-271.
60. Степанюк А.Х. Засоби виправлення і ресоціалізації засуджених до позбавлення волі: монографія. Харків: Кроссуорд, 2011. 323 с.
61. Сулицький В. В. Індивідуальний практикум з навчальної дисципліни "Психологія суїцидальної поведінки". Укл. В.В. Сулицький. К., 2001. 35 с.
62. Сулицький В.В. Психологія суїцидальної поведінки. Київ: МП Леся, 2001. 316 с.
63. Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, 32(71), 2021, с. 93–98.
64. Третяк О.С., Чебоненко С.О. Пенітенціарна психологія: навчальний посібник. Чернігів, 2011. 219 с.
65. Туриніна О. Л. Практикум з психології: навчальний посібник. Київ: МАУП, 2007, 328 с.
66. Федоришин Г. Місце пенітенціарної психології у системі наукового знання. Зб. наук. праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2011. Вип. 16, ч. 1. С. 68–80.
67. Філенко І. О. Символізація та соціально-психологічна адаптація особистості. УДК: 159.923, 2013.
68. Фоменко Н.А., Скрипник М.І., Фатхутдінова О.В. Правова педагогіка: навчальний посібник. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2016. 324 с.
69. Хведчук В.В. Методичні рекомендації "Профілактика самогубств серед осіб, які тримаються в установах виконання покарань". Київ, 2005. 23 с.
70. Шахрай В. М. Технології соціальної роботи: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2006, 464 с.
71. Шпак М. Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень. Психологія особистості, 2011, № 1 (2), 282.

72. Bar-On R. Emotional Intelligence in Men and Women: Emotional Quotient Inventory: Technical Manual. Toronto: Multi-Health Systems, 1997.
73. Gardner H. Multiple intelligences: the theory in practice. New York: Basic Books, 1993, 304 p.
74. Goleman D. Emotional intelligence. New York: Bantam Books, 1995, 352 p.
75. Goleman, D. Working with emotional intelligence. New York : Bantam Books, 1998.
76. Hartman H. Ego Psychology and the Problem of Adaptation. New York, 1958, 398 p.
77. J.D., Salovey P. Emotional intelligence [Electronic resource - 2005]
78. Mayer J. D., Salovey P. The Intelligence of Emotional Intelligence. Intelligence, 1993, V. 17, № 4, p. 433–442.
79. Prince M., Patel V., Saxena S., Maj M., Maselko J., Phillips M., Rahman A. No health without mental health. The Lancet, 2007. 9590, C. 859–877.
80. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 1995. 4, C. 719–727.

ДОДАТКИ

Додаток А

Frequencies

[DataSet1] C:\Users\06027\OneDrive\Робочий стіл\Хол\Methodic_Hall.sav

		Statistics				
		Емоційна_обі знаність_рів ень	Управління_с воїми_емоці ями_рівень	Самомотиваці я_рівень	Емпатія_рівен ь	Розпізнаванн я_емоцій_інш _рівень
N	Valid	80	71	78	78	75
	Missing	0	9	2	2	5

Frequency Table

Емоційна_обізнаність_рівень					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,00	2	2,5	2,5	2,5
	3,00	78	97,5	97,5	100,0
Total		80	100,0	100,0	

Управління_своїми_емоціями_рівень					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,00	4	5,0	5,6	5,6
	3,00	67	83,8	94,4	100,0
	Total	71	88,8	100,0	
Missing	System	9	11,3		
Total		80	100,0		

Самотивація_рівень

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,00	11	13,8	14,1	14,1
	3,00	67	83,8	85,9	100,0
	Total	78	97,5	100,0	
Missing	System	2	2,5		
Total		80	100,0		

Емпатія_рівень

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,00	5	6,3	6,4	6,4
	3,00	73	91,3	93,6	100,0
	Total	78	97,5	100,0	
Missing	System	2	2,5		
Total		80	100,0		

Розпізнавання_емоцій_інш_рівень

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2,00	5	6,3	6,7	6,7
	3,00	70	87,5	93,3	100,0
	Total	75	93,8	100,0	
Missing	System	5	6,3		
Total		80	100,0		

Інтегративний_рівень_EI						
		Емоційна_обізнаність_рівень	Управління_своїми_емоціями_рівень	Самомотивація_рівень	Емпатія_рівень	Розпізнавання_емоцій_інш_людей
N	Valid	80	80	80	80	80
	Missing	0	0	0	0	0

Frequency Table

Емоційна_обізнаність_рівень

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3,00	80	100,0	100,0	100,0

Управління_своїми_емоціями_рівень

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3,00	80	100,0	100,0	100,0

Самомотивація_рівень

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3,00	80	100,0	100,0	100,0

Емпатія_рівень

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3,00	80	100,0	100,0	100,0

Розпізнавання_емоцій_інш_людей

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3,00	80	100,0	100,0	100,0

Correlations

	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших	
Spearman's rho	Correlation Coefficient	1,000	-,133	,054	-,060	-,148
	Sig. (2-tailed)	.	,238	,635	,596	,190
Управління своїми емоціями	Correlation Coefficient	-,133	1,000	-,017	,074	,032
	Sig. (2-tailed)	,238	.	,880	,514	,776
Самомотивація	Correlation Coefficient	,054	-,017	1,000	,194	-,187
	Sig. (2-tailed)	,635	,880	.	,084	,097
Емпатія	Correlation Coefficient	-,060	,074	,194	1,000	-,076
	Sig. (2-tailed)	,596	,514	,084	.	,503
Розпізнавання емоцій інших	Correlation Coefficient	-,148	,032	-,187	-,076	1,000
	Sig. (2-tailed)	,190	,776	,097	,503	.
	N	80	80	80	80	80

Statistics

		Розуміння_чужих_емоцій	Управління_чужими_емоціями	Розуміння_своїх_емоцій	Контроль_експресії	Управління_своїми_емоціями	Міжособ_ЕІ	Внутрішньоособистісний_ЕІ
N	Valid	48	80	80	80	80	80	80
	Missing	32	0	0	0	0	0	0

Розуміння_чужих_емоцій

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	48	60,0	100,0	100,0
Missing	System	32	40,0		
Total		80	100,0		

Управління_чужими_емоціями

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	78	97,5	97,5	97,5
	2,00	2	2,5	2,5	100,0
Total		80	100,0	100,0	

Розуміння_своїх_емоцій

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	80	100,0	100,0	100,0

Контроль_експресії

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	67	83,8	83,8	83,8
	2,00	8	10,0	10,0	93,8
	3,00	2	2,5	2,5	96,3
	4,00	2	2,5	2,5	98,8
	5,00	1	1,3	1,3	100,0
Total		80	100,0	100,0	

Управління_своїми_емоціями

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	80	100,0	100,0	100,0

Міжособ_ЕІ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	80	100,0	100,0	100,0

Внутрішньоособистісний_ЕІ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	80	100,0	100,0	100,0

Correlations

Spearman's rho		MR	MU	VR	VU	VE
MR	Correlation Coefficient	1,000	,093	-,032	,036	,005
	Sig. (2-tailed)	.	,413	,777	,748	,962
MU	Correlation Coefficient	,093	1,000	-,233*	-,128	,223*
	Sig. (2-tailed)	,413	.	,038	,259	,047
VR	Correlation Coefficient	-,032	-,233*	1,000	,002	-,005
	Sig. (2-tailed)	,777	,038	.	,983	,968
VU	Correlation Coefficient	,036	-,128	,002	1,000	,063
	Sig. (2-tailed)	,748	,259	,983	.	,581
VE	Correlation Coefficient	,005	,223*	-,005	,063	1,000
	Sig. (2-tailed)	,962	,047	,968	,581	.
N		80	80	80	80	80

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Statistics															
	Показник_адаптації	Деадаптація	прийн_інш_показник	Показник_вн_контр	підлег_показник	показник_еск_анім	показник_до_мінування	Показник_не_правди	емоційний_комфорт_показник	емоц_диск_показник	показник_не_правди_плюс	неприйняття_себе_рівень	неприйняття_інших_рівень	показник_прийняття_себе	показник_зовн_контроль
N	Valid	80	80	66	78	64	62	49	18	65	71	3	66	71	70
	Missing	0	0	14	2	16	18	31	62	15	9	77	14	9	10

Показник_адаптації

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	80	100,0	100,0	100,0

Деадаптація

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	80	100,0	100,0	100,0

прийн_інш_показник

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	66	82,5	100,0	100,0
Missing	System	14	17,5		
Total		80	100,0		

Показник_вн_контр

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	78	97,5	100,0	100,0
Missing	System	2	2,5		

Total	80	100,0		
-------	----	-------	--	--

показник_зовн_контроль

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	70	87,5	100,0	100,0
Missing System		10	12,5		
Total		80	100,0		

підлег_показник

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	64	80,0	100,0	100,0
Missing System		16	20,0		
Total		80	100,0		

показник_ескапізм

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	62	77,5	100,0	100,0
Missing System		18	22,5		
Total		80	100,0		

показник_домінування

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	49	61,3	100,0	100,0

Missing System	31	38,8		
Total	80	100,0		

Показник_неправди

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	18	22,5	100,0	100,0
Missing System		62	77,5		
Total		80	100,0		

емоційний_комфорт_показник

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	65	81,3	100,0	100,0
Missing System		15	18,8		
Total		80	100,0		

емоц_диск_показн

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	71	88,8	100,0	100,0
Missing System		9	11,3		
Total		80	100,0		

показник_неправди_плюс

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	--	-----------	---------	---------------	-----------------------

Valid	1,00	3	3,8	100,0	100,0
Missing System		77	96,3		
Total		80	100,0		

неприйняття_себе_рівень

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	66	82,5	100,0	100,0
Missing System		14	17,5		
Total		80	100,0		

показник_прийняття_себе

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,00	70	87,5	100,0	100,0
Missing System		10	12,5		
Total		80	100,0		

Correlations

Speelman's rho	Адаптивність	Дезадаптивність	Неправда_мін	Неправда_гл	Гридність_се	Неприйняття_себе	Гридність_ін	Неприйняття_інших	Емоційний_ко	Емпіричний_ди	Внутрішній_ко	Зовнішній_кон	Домінування	Підприємство	Есканізація
	1,000														
Адаптивність		.135	.144	.094	.405	.044	.236	.241*	.144	.395	.133	.238	.170	.155	.171
Дезадаптивність			.233	.147	.405	.031	.201	.301	.238	.170	.155	.238	.170	.155	.171
Неправда_мін				.133	.812**	.031	.033	.189	-.082	.137	.100	-.037	.100	-.080	-.080
Неправда_гл					.227	.766	.197	.414	.093	.472	.226	.376	.753	.338	.746
Гридність_се						.80	.80	.80	.80	.80	.80	.80	.80	.80	.80
Неприйняття_себе							.214	.230	-.138	.134	-.092	.166	.056	.037	.000
Гридність_ін								.057	.219	.431	.234	.337	.142	.622	.746
Неприйняття_інших									.050	.086	.450	.054	.161	.664	.583
Емоційний_ко										.660	.450	.054	.161	.664	.583
Емпіричний_ди											.085	.135	-.006	.043	.088
Внутрішній_ко												.079	.017	.045	.043
Зовнішній_кон													.484	.881	.690
Домінування														.706	.430
Підприємство															.009
Есканізація															
Адаптивність															
Дезадаптивність															
Неправда_мін															
Неправда_гл															
Гридність_се															
Неприйняття_себе															
Гридність_ін															
Неприйняття_інших															
Емоційний_ко															
Емпіричний_ди															
Внутрішній_ко															
Зовнішній_кон															
Домінування															
Підприємство															
Есканізація															

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).
 ** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Програма розвитку емоційного інтелекту для ув'язнених осіб

День 1: Основи емоційного інтелекту

1.1. Вступ (30 хвилин)

Мета блоку: познайомити учасників із тренером (соціальним працівником), пояснити важливість емоційного інтелекту, створити довірливу атмосферу.

Соціальний працівник: "Доброго дня, шановні учасники. Сьогодні ми починаємо триденний тренінг, присвячений розвитку емоційного інтелекту. Ви, можливо, чули цей термін, але зараз ми розберемося, що це і як може допомогти саме вам."

"Емоційний інтелект — це про вміння розуміти свої почуття, управляти ними та будувати гармонійні стосунки з іншими людьми. У житті, навіть у важких умовах, це дає нам силу й можливість впливати на своє майбутнє."

"Перед тим як розпочати, давайте познайомимося. Скажіть своє ім'я і кілька слів про те, як ви зараз себе почуваете."

Вправа "Знайомство" (10 хвилин):

Кожен учасник називає своє ім'я та відповідає на питання: "Яка емоція зараз домінує у вас?"

Соціальний працівник підсумовує: "Відмінно. Це перший крок до розуміння своїх емоцій: їх назвати. Продовжимо."

1.2. Розуміння власних емоцій (1 година)

Мета блоку: навчити учасників ідентифікувати свої емоції та аналізувати їх походження.

Соціальний працівник: "Емоції — це наша реакція на те, що відбувається навколо. Вони виникають автоматично, але ми можемо навчитися їх розпізнавати й контролювати."

"Скажіть, чи помічали ви, що різні події можуть викликати у вас дуже різні почуття? Чому це так?" (підштовхує до роздумів).

"Зараз ми виконаємо вправу, яка допоможе вам відстежувати свої емоції і розуміти, звідки вони беруться."

Вправа "Емоційний щоденник" (40 хвилин):

Учасникам роздають аркуші та ручки (або використовують усне обговорення).

Інструкція: "Пригадайте останні 24 години. Напишіть три ситуації, які викликали у вас емоції. Що це були за емоції? Як ви їх відчували у своєму тілі?"

Через 15 хвилин обговорення:

"Хто хоче поділитися своїм записом?"

"Давайте подумаємо, що стало причиною цих емоцій. Це була подія чи, можливо, ваше ставлення до неї?"

Соціальний працівник завершує: "Важливо розуміти, що наші почуття залежать не лише від ситуації, а й від того, як ми її сприймаємо. Ми повернемося до цього завтра."

1.3. Вправа "Колесо емоцій" (30 хвилин)

Мета блоку: розширити емоційний словниковий запас учасників і допомогти їм краще розуміти свої переживання.

Соціальний працівник: "Уявіть, що емоції — це кольори на палітрі художника. Чим більше ми знаємо кольорів, тим яскравішу картину можемо створити. Так само і з емоціями."

Демонстрація колеса емоцій Роберта Плутчика (на папері чи усно).

"Це інструмент, який допомагає розпізнавати емоції. Наприклад, гнів може бути сильним або слабким, він може змінюватися на роздратування або лютю. Спробуйте знайти свої почуття на цьому колесі."

Практика:

Кожен учасник обирає три емоції, які найчастіше відчуває.

Обговорення: "Як вони впливають на ваше життя? Як часто вони повторюються?"

Завершення: "Дякую за вашу відкритість. Усвідомлення емоцій — це перший крок до роботи з ними."

1.4. Медитація на усвідомленість (20 хвилин)

Мета блоку: навчити учасників основам релаксації та самозаспокоєння.

Соціальний працівник: "Емоції сильніше впливають на нас, коли ми не усвідомлюємо, що відчуваємо. Тому корисно робити паузи та звертатися до себе."

Пояснює техніку: "Сядьте зручно, закрийте очі. Зосередьтеся на своєму диханні. Вдих і видих. Якщо з'являються думки, просто помічайте їх і повертайтеся до дихання."

Веде медитацію (10 хвилин). Завершує словами: "Пам'ятайте, що це проста практика, яку можна використовувати щодня."

Завершення дня (5 хвилин):

Соціальний працівник: "На сьогодні це все. Дякую за вашу активність. Завтра ми поговоримо про те, як можна управляти своїми емоціями та використовувати їх у складних ситуаціях."

"Якщо хочете, подумайте сьогодні, які емоції ви хотіли б краще контролювати і чому."

День 2: Управління емоціями

2.1. Вступ: Емоції як ресурс (30 хвилин)

Мета блоку: пояснити, що емоції не потрібно придушувати, а варто навчитися з ними працювати; закласти основу для подальших практик саморегуляції.

Соціальний працівник: "Доброго дня! Сподіваюся, ви вже помітили, що розуміння своїх емоцій робить їх менш хаотичними. Сьогодні ми поговоримо про наступний крок — як управляти емоціями."

"Емоції — це ресурс, навіть ті, які ми вважаємо негативними. Наприклад, страх може захистити нас від небезпеки, а гнів — дати сили боротися за справедливість. Важливо навчитися використовувати їх з розумом."

"Перед тим як почати, поділіться: чи вдалося вам учора задуматися над тим, які емоції ви хотіли б краще контролювати?"

Обговорення:

Учасники діляться своїми думками, соціальний працівник допомагає знайти приклади, як управління цими емоціями може поліпшити їхнє життя.

"Дякую за вашу щирість. Це прекрасний старт до розуміння, що наші емоції піддаються впливу."

2.2. Вправа "Пауза" (40 хвилин)

Мета блоку: навчити учасників зупинятися в моменти емоційного напруження, щоб краще оцінити ситуацію.

Соціальний працівник: "Іноді емоції можуть нас захопити, і ми діємо імпульсивно. Але якщо навчитися робити паузу, це дає нам контроль над ситуацією."

Інструкція: "Ми потренуємося на простій техніці. Уявіть, що перед вами ситуація, яка викликає сильні емоції. Ваше завдання — замість негайної реакції зробити три кроки: зупинитися, глибоко вдихнути і поставити собі питання: 'Що я зараз відчуваю? Що я можу зробити краще?'."

Практика:

Учасникам пропонуються уявні ситуації (наприклад, сварка, несправедливе звинувачення).

Вони проговорюють, як діяли б до "практики паузи", а потім пробують застосувати техніку.

Обговорення: "Що ви відчули, коли зробили паузу? Чи змінилася ваша реакція?"

2.3. Вправа "Керування гнівом" (1 година)

Мета блоку: допомогти учасникам навчитися контролювати гнів і спрямовувати його в конструктивне русло.

Соціальний працівник: "Гнів — це одна з найбільш потужних емоцій, але саме вона найчастіше призводить до конфліктів. Сьогодні ми навчимося, як з ним працювати."

Інструкція: "Є кілька способів керування гнівом. Один із них — це фізичне переключення, другий — словесна переоцінка ситуації. Зараз ми потренуємо обидва."

Практика:

Фізичне переключення:

Учасники виконують вправу: "Коли ви гніваєтеся, спробуйте стискати і розтискати кулаки або зробити кілька глибоких видихів. Давайте зараз спробуємо."

Словесна переоцінка:

Завдання: "Уявіть, що ви розгнівалися через слова іншої людини. Замість того щоб реагувати, подумайте: можливо, ця людина просто має поганий день? Як би це змінило ваш гнів?"

Обговорення: "Чи змогли ви відчутти зміну? Як це вплинуло на ваш стан?"

2.4. Групова дискусія "Що я можу змінити?" (30 хвилин)

Мета блоку: допомогти учасникам сформуванати план дій для роботи над своїми емоціями в реальних ситуаціях.

Соціальний працівник: "Ми розглянули техніки, які допомагають управляти емоціями. Давайте подумаємо, як це можна використовувати у вашому житті."

Питання для обговорення:

"Які техніки ви готові спробувати вже сьогодні?"

"Як зміна вашої реакції може вплинути на ваше життя або відносини з іншими?"

Завершення:

Соціальний працівник підводить підсумок: "Важливо пам'ятати, що робота з емоціями — це процес. Кожен маленький крок робить нас сильнішими."

2.5. Завершення дня (20 хвилин)

Соціальний працівник: "На сьогодні ми завершуємо. Дякую вам за активність. Завтра ми зосередимося на розумінні емоцій інших людей — це ще один важливий елемент емоційного інтелекту."

"Подумайте сьогодні: в яких ситуаціях вам найважче стримувати свої емоції? Ми розглянемо їх завтра."

День 3: Розуміння емоцій інших людей та розвиток емпатії

3.1. Вступ: Емпатія як ключ до взаємодії (20 хвилин)

Мета блоку: пояснити значення емпатії, як здатності розуміти почуття інших людей, для побудови стосунків і уникнення конфліктів.

Соціальний працівник: "Доброго дня! Сьогодні ми завершуємо наш тренінг, і тема дня — як зрозуміти почуття інших людей та навчитися будувати здорові стосунки."

"Емпатія — це вміння поставити себе на місце іншої людини. Чому це важливо? Тому що розуміння інших допомагає уникати конфліктів і підтримувати взаємоповагу."

"Згадайте ситуацію, коли хтось вас підтримав у складний момент. Що саме зробила ця людина, щоб ви відчули полегшення?"

Обговорення:

Учасники коротко діляться прикладами.

"Це і є приклад емпатії. Давайте дізнаємося, як розвивати це вміння."

3.2. Вправа "Зачароване спілкування" (40 хвилин)

Мета блоку: навчити учасників слухати інших уважно, без оцінювання та інтерпретацій.

Соціальний працівник: "Справжнє слухання — це основа емпатії. Часто ми слухаємо, щоб відповісти, а не зрозуміти. Сьогодні ми потренуємося слухати без осуду."

Інструкція:

Учасники працюють у парах. Один ділиться історією про важкий момент у своєму житті (без подробиць, які він не хоче розкривати), а інший слухає, не перебиваючи, лише зосереджується на емоціях співрозмовника.

Після розповіді слухач відповідає: "Я зрозумів, що ти відчував..." і називає емоції.

Обговорення:

Питання для групи: "Що було найважчим у цій вправі? Як ви почувалися, коли вас слухали уважно?"

Соціальний працівник підсумовує: "Емпатія починається з бажання зрозуміти іншого. Коли ми слухаємо, ми показуємо повагу і підтримку."

3.3. Вправа "Якби я був на твоєму місці" (40 хвилин)

Мета блоку: навчити учасників дивитися на ситуацію з позиції іншої людини.

Соціальний працівник: "Часто нам складно зрозуміти, чому люди діють певним чином. Але якщо поставити себе на їхнє місце, можна побачити ситуацію по-іншому."

Інструкція:

Соціальний працівник описує кілька ситуацій (наприклад, конфлікт між сусідами по камері).

Завдання: уявити себе на місці іншої сторони і відповісти, які емоції та мотиви могли б керувати цією людиною.

Обговорення:

"Що ви відчули, коли подивилися на ситуацію очима іншої людини?"

"Як це може змінити вашу реакцію в реальному житті?"

3.4. Рольова гра "Розв'язання конфлікту" (1 година)

Мета блоку: закріпити навички розуміння почуттів інших людей і конструктивної взаємодії.

Соціальний працівник: "Конфлікти — це частина нашого життя, але важливо навчитися вирішувати їх так, щоб зберегти повагу до себе та до іншого."

Інструкція:

Учасники діляться на групи. Кожна група отримує сценарій конфлікту (наприклад, сварка через непорозуміння).

Завдання: за допомогою емпатії та технік слухання спробувати вирішити конфлікт.

Обговорення:

"Що було найважчим у вирішенні конфлікту?"

"Що допомогло вам знайти рішення?"

Соціальний працівник підсумовує: "Емпатія дозволяє побачити ситуацію ширше, ніж наші власні емоції. Це інструмент для створення миру."

3.5. Завершення тренінгу та рефлексія (20 хвилин)

Мета блоку: закріпити знання та підкреслити важливість подальшого саморозвитку.

Соціальний працівник: "Ми провели три дні, вивчаючи емоційний інтелект. Ви навчилися розуміти свої емоції, керувати ними та взаємодіяти з іншими. Я вдячний вам за вашу активність і щирість."

Питання для рефлексії:

"Що для вас було найкориснішим у цьому тренінгу?"

"Що ви плануєте змінити у своїй поведінці завдяки цим знанням?"

Заключне слово:

"Пам'ятайте: емоційний інтелект — це навичка, яка потребує практики. Ви вже зробили важливий крок до того, щоб стати сильнішими і впевненішими. Дякую вам за ці три дні."

Висновки

Проведений тренінг допоміг учасникам краще розуміти свої емоції, управляти ними та взаємодіяти з іншими людьми. Ув'язнені почали усвідомлювати причини своїх почуттів, застосовувати техніки саморегуляції та знижувати рівень конфліктності. Розвиток емпатії та здатності слухати сприяв покращенню міжособистісних відносин, що позитивно вплинуло на атмосферу в СІЗО.

Рекомендації

Для закріплення результатів слід зробити тренінг регулярним (наприклад, щомісячним) і адаптувати його до потреб учасників через попередню діагностику. Також важливо включити довготривалу психологічну підтримку, проводити додаткові заняття з арт-терапії та соціальних навичок. Моніторинг змін у поведінці учасників дозволить оцінити ефективність програми і вдосконалити її.