

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПОСТПЕНІТЕНЦІАРНОЇ АДАПТАЦІЇ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: студентка 2 курсу 07-231 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми «Психологія»
Дар'я КРАВЧЕНКО

Керівник: к. психол. н., доцент Наталія ТАВРОВЕЦЬКА
Рецензент к. психол. н., доцент Світлана БАБАТІНА

Херсон 2020

ЗМІСТ

ЗМІСТ.....	2
ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи вивчення життєстійкості в контексті постпенітенціарної адаптації.....	8
1.1. Психологічні особливості адаптації до умов соціального світу колишніх ув'язнених.....	8
1.2. Життєстійкість особистості як психологічна категорія.....	14
1.3. Значення життєстійкості в житті особистості.....	19
Висновки до першого розділу.....	24
РОЗДІЛ 2. Стратегії дослідження взаємозв'язку життєстійкості та психологічних особливостей адаптації.....	26
2.1. Теоретико-методологічна дослідницька модель роботи.....	26
2.2. Організація дослідження життєстійкості на різних етапах адаптації та характеристика вибірки.....	30
2.3. Обґрунтування методик дослідження життєстійкості колишніх ув'язнених.....	31
Висновки до другого розділу	35
РОЗДІЛ 3. Емпіричне представлення результатів психодіагностичної та консультативної роботи.....	38
3.1. Психологічні особливості життєстійкості колишніх ув'язнених.....	38
3.2. Схема побудови індивідуальних психологічних консультацій.....	55
3.3. Статистичне визначення впливу індивідуальних консультацій на особистість колишнього засудженого.....	61
Висновки до третього розділу.....	68
ВИСНОВКИ	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72
ДОДАТКИ.....	82

ВСТУП

Актуальність теми. Особистість, що звільнена з закладів відбування покарань знаходиться в стресовому стані, оскільки окрім рідних, якщо вони є, залишена сама на себе. Відсутність роботи, втрата професійних знань та навичок, соціальна дезадаптація та, навіть, відсутність місця для проживання – це основа для подальшої асоціальної поведінки та, в перспективі, повернення до місць позбавлення волі. Крім того, значну роль відіграє загальний рівень дезадаптації, людина не спроможна повернутися швидко до умов життя, які є звичними для значної кількості людей. Негативні наслідки відбування покарання виходять на перший план та визначають вектор життя колишнього засудженого. Соціальне оточення також згубно впливає на особистість звільненого, оскільки колишній ув'язнений відчуває лише неприйняття з боку соціуму, роздратованість, зухвалість, зверхність, через що виникають комунікаційні труднощі, бажання соціальної ізоляції, латентна або фізична агресія, професійні бар'єри, спостерігається ефект «скляної стелі», тобто людина може працювати як низькооплачуваний спеціаліст в дуже важких умовах (психічному та фізичному плані).

Негативні стереотипи, сформовані в свідомості людей, в умовах відсутності державної якісної підтримки колишніх засуджених, виступають деструктивним чинником для становлення особистості колишнього ув'язненого в постпенітенціарних умовах.

Враховуючи вищевикладена стає зрозумілим, що значущу актуальність набуває дослідження міри здатності особистості переживати стресову подію, при збереженні внутрішньої рівноваги, підтримуючи певний рівень життєдіяльності. Психологічне поняття «життєстійкість» вміщує в собі саме таке визначення, крім того є показником можливості підтримки фізичного та психічного здоров'я особистості на певному рівні, пов'язане з оптимізмом, самоефективністю, суб'єктивному рівню задоволення власним життям.

Життєстійкість у різних варіаціях вивчалася значною кількістю дослідників та мала високий рівень евристичної цінності (К. Абульханова-Славська, А. Адлер, Б. Ананьєв, Л. Александрова, Л. Анциферова, О. Асмолов, О. Богданов, Ф. Василюк, В. Гришина, М. Гур'янова, Г. Жарков, В. Знаков, С. Кобза, Л. Колмогорова, О. Коржова, Д. Кошаба, А. Лактіонова, Т. Ларіна, С. Мадді, В. Мазілов, О. Махнач, К. Муздибаєв, М. Одинцова, О. Рачкова, О. Рильська, С. Рубінштейн, Н. Тарабріна, Т. Титаренко, В. Франкл, Е. Фромм, А. Фомінова, І. Шкуратова та ін.). Безпосередньо дослідженням життєстійкості у постпенітенціарних умовах займалися О. Анцибалова, О. Писарев, О. Молчанова, Ю. Анатонян, Е. Леус, А. Соловійов, М. Ліборакін, В. Гульдман, М. Андреев, В. Трубніков, В. Наливайко, Б. Телефанко, М. Флямер, В. Якімець та ін.

Постановка проблеми. Теоретичний аналіз існуючих досліджень в рамках заявленої тематики засвідчив недосконалість існуючих теоретичних положень та наробок в даній сфері практики, психодіагностичних та корекційних програм, які були б ефективними та надійними у роботі з категорією людей, які були ув'язненими з різних причин, тому було обрано тему для дослідження **«Психологічні особливості життєстійкості особистості в умовах постпенітенціарної адаптації»** з метою розширення існуючих теоретичних та практичних знань в даній галузі.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Магістерське дослідження виконано згідно тематики науково-дослідної роботи кафедри практичної психології «Особистісні та ситуаційні ресурси особистості в умовах життєвої та суспільної кризи» (0119U103458) Херсонського державного університету.

Мета дослідження – теоретично визначити та емпірично дослідити стан життєстійкості особистості, його психологічні особливості, що формується після звільнення особистості з місць позбавлення волі.

В ході реалізації мети дослідження планується вирішення таких **задач**:

1. Теоретично визначити поняття «життєстійкість» та визначити його складові, розкрити соціальні та психологічні особливості постпенітенціарної адаптації колишніх ув'язнених.
2. Методологічно та теоретично обґрунтувати діагностичний комплекс методів та методик для дослідження життєстійкості особистості.
3. Емпірично дослідити життєстійкість колишніх ув'язнених в залежності від рівня адаптаційних можливостей.
4. Сформувати план індивідуальних психологічних консультацій та статистично перевірити вплив проведених сесій на особистість колишнього засудженого.

Об'єкт дослідження – постпенітенціарна адаптація.

Предмет дослідження – життєстійкість як необхідна умова успішної постпенітенціарної адаптації.

Теоретико-методологічну основу роботи становлять: основи екзистенціально-гуманістичного підходу (Дж. Б'юдженталь, Ш. Бюлер, С. К'єркегор, Р. Лейнг, А. Ленгле, Р. Мей, В. Франкл, І. Ялом); загальнопсихологічні положення про розвиток особистості: положення представників гуманістичної психології (Л. Анциферова, Ф. Василюк, І. Маноха, В. Роменець, О. Руткевич, С. Світашева, Р. Трач, Т. Шевеленкова, Л. Аантус, Е. Бартон, Л. Дейвісон, Т. Грінінг, Р. де Карвало, С. Кріпнер, П. Сміт, Р. Фрейдимен, Ф. Фрейджер) про те, що сутнісні риси особистості формуються у процесі реальної взаємодії індивіда і світу; представників суб'єктно-діяльнісного підходу (К. Абульханової-Славської, В. Галузинського, І. Зязюна, О. Леонтьєва, Г. Селевка, В. Сластьоніна, С. Рубінштейна, В. Татенко, В. Юдіна, В. Ягупов) про те, що всі форми взаємодії людини і світу, а саме пізнавальна, діяльнісна і спілкування, становлять сутність суб'єкта і формуються в діяльності; та концепції життєстійкості (С. Богомаз, Т. Ларіна, Д. Леонтьєв, Л. Олександрова, О.

Рассказова, Т. Титаренко, О. Чиханцова, Т. Яворська, С. Маді, Д. Крошаба, В. Флоріан); у роботі використано принципи: детермінізму, розвитку, системності, об'єктивності.

Методи та методики дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використовувались такі методи: 1) **теоретичні**: вивчення й аналіз наукових джерел і сучасних психологічних концепцій, які стосуються життєстійкості колишніх ув'язнених; класифікація і систематизація теоретичних та емпіричних даних щодо сутності основних проявів і характеристик досліджуваного феномену; 2) **емпіричні**: методика «Тест життєстійкості» (С. Мадді, в модифікації О. Леонтєва та О. Рассказової) – для визначення основного показника роботи; методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості (Л. Вассерман) – для діагностики психічної напруги в сфері соціальної комунікації; методика «Дослідження ситуаційної та особистісної тривожності особистості» (Ч. Спілбергера (в модифікації Ю. Ханіна) – для діагностики тривожності як негативного явища для життєстійкості, що провокує явище дезадаптації; методика «Прогноз» (за В. Бодровим) – для дослідження нервово-психічної стійкості особистості); методика дослідження соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд) – визначення рівня сформованості адаптації досліджуваного; тест «Життєві завдання особистості» (розробка колективу лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології АПН України під керівництвом Т. Титаренко) використовувався додатково з метою розуміння базових потреб особистості для побудови психоконсультативної роботи.

Математична обробка результатів дослідження включала описові статистики, r -критерій кореляції Спірмена та T -критерій Вілкоксона.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в наступному: розширено та доповнено поняття «життєстійкість» особистості, визначено його зміст та структурні компоненти; уточнено специфіку постпенітенціанної

дезадаптації та її вплив на особистість колишнього ув'язненого; дістали подальшого розвитку уявлення про життєстійкість особистості, його ресурси та чинники.

Теоретичне значення роботи полягає в аналізі життєстійкості особистості та концептуальному окресленні його поняття. У роботі також здійснено загальний аналіз психологічних особливостей адаптації колишніх засуджених, проведено емпіричне дослідження особливостей впливу рівня життєстійкості на реакцію особистості в стресових умовах.

Практичне значення полягає у отриманні нового теоретичного та практичного матеріалу, наповненні існуючого новим змістом, на основі чого формується можливість для подальшої індивідуальної та групової корекції та розвитку життєстійкості особистості. Зміст теоретичної та практичної частин дослідження може бути використаним при проведенні тренінгово-терапевтичних груп з колишніми засудженими, для розуміння специфіки їх переживань.

Апробація результатів. Основні теоретичні положення та результати емпіричного дослідження доповідалися й обговорювалися на засіданні кафедри практичної психології Херсонського державного університету (протокол кафедри № 7 від 24.11.2020р.).

Публікації. Результати дослідження представлені у одній публікації в збірнику «Магістерські студії» (2020р.).

Структура роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (80 найменувань, із них 16 – англійською мовою) та одного додатку.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ КОЛИШНІХ УВ'ЯЗНЕНИХ

1.1. Психологічні особливості адаптації до умов соціального світу колишніх ув'язнених

Не втрачає актуальності тема соціально-психологічної адаптації колишніх ув'язнених, яка була б ефективною та успішною, мала позитивний значущий вплив на особистість. Умови, в які особистість потрапляє після звільнення з місць позбавлення волі, актуалізують механізми адаптації до нових обставин, зміни у функціонуванні фізіологічної, психологічної, соціальної, психофізичної сфери, які можуть реалізовуватися в сторону дезадаптації або успішного проходження усього шляху. Як можна зрозуміти, важливим є визначення поняття «адаптації», а також «постпенітенціарної адаптація».

На жаль, соціально-психологічна депривація особистості, мається на увазі, утримання людини у в'язниці, докорінно змінює психологічну структуру особистості, не тільки через специфічні особливості утримання людини, а й складні та ієрархічні взаємини з іншими ув'язненими. Покидаючи умови ув'язнення досить складно змінити власні звички, спосіб життя, налагодити соціальні контакти, знайти роботу та інше. Успішність проходження цього періоду пов'язане з «адаптаційними можливостями особистості». На думку С. Троцюк, процес адаптації пов'язаний з особливостями адаптаційної ситуації, коли спостерігається зміна соціальної ситуації існування, стереотипні та шаблонні дії є неумисними та не приводять до очікуваного результату, установки особистості стають неефективними або непотрібними. Найбільше складнощів стосуються емоційного компоненту особистісної структури [52].

Поняття «адаптація» є досить пропрацьованим та сформованим у психологічній науці. В. Лефтеров та Д. Немерцов коротко резюмуючи теоретичні напрацювання науковців, зазначають, що поняття «адаптація», в загальному, означає підлаштування до різних умов середовища та визначається коренем з латинської мови «*adaptio*», тобто пристосування [24]. Такої ж думки притримуються Н. Максимова, А. Грись, І. Манілов та інші [38]. У будь-якій сфері адаптацію поділяють на: біологічну та соціально-психологічну (соціальну) [24].

Біологічна форма адаптації пов'язана з приведенням гомеостазу у стан рівноваги всі системи людського організму. Соціально-психологічна – це підлаштування особистості під специфіку взаємодії з динамічним середовищем та оточуючими людьми. Якщо біологічна адаптація, в більшій мірі, автоматична, то соціально-психологічна потребує значних особистісних ресурсів. Це процес двосторонньо спрямований, оточення змінює особистість та навпаки [16].

С. Стаф виокремлює мікро- (засоби до існування), мезо- (близькі контакти, сім'я, суспільство, соціальні очікування та очікування після звільнення) та макрозміни (правові наслідки, умови умовно-дострокового звільнення) [80]. У «Вступному довіднику з запобігання рецидивів та соціальної реінтеграції правопорушників» UNODC вказані такі фактори для успішного проходження адаптації: допомога для повернення до трудової діяльності, проживання та фінансова допомога, доступ до медичного обслуговування та соціального забезпечення, підтримка сім'ї [69]. На жаль психологічна підтримка та допомога не є значущою.

С Шапкін та Л. Дика виділяють такі компоненти адаптації як активізаційний, когнітивний, емоційний, мотиваційно-вольовий. Активізаційний компонент пов'язаний з органічними та функціональними затратами організму для досягнення певних цілей, когнітивний – обробка отриманої інформації в нейрофізіологічних структурах головного мозку,

емоційний – переживання, пов’язані з соціальними подіями та базується на емоційних переживаннях, мотиваційно-вольовий – координація всіх зазначених вище компонентів з метою досягнення певної цілі [58].

Основними типами адаптаційного процесу, за В. Долговою, є активний (активна взаємодія та перетворення оточуючого середовища) та пасивний (прийняття норм та цінностей оточуючих) [16].

Отже, адаптація – це складний соціально-психологічний механізм соціалізації особистості, основними функціями якої, на думку Л. Голуб, є засвоєння нових соціальних ролей, формування мотиваційно-вольової сфери особистості, формування сприйняття про себе та оточуючих, інші психологічні стани [12].

Н. Бамбурак розглядаючи соціально-психологічну адаптацію виокремлює такі аспекти: об’єктивний і репродуктивний виміри (зміна особистості відповідно вимог та актуальності ситуації); суб’єктивний вимір (соціальні відносини виступають як основа для перетворення соціальної дійсності відповідно до власних вимог та потреб). Механізмом адаптації виступає інтеріоризація соціальних норм, ціннісних орієнтацій, традицій, звичаїв та інше. Пристосовуючись спочатку спонтанно або цілеспрямовано під керівництвом соціуму, пізніше особистість починає використовувати соціально-психологічні технології адаптації, які є основою успішних перетворень колишнього засудженого [6].

Я. Щепанський виокремив та описав чотири етапи соціально-психологічної адаптації: початковий етап (засвоєння індивідом лише правил поведінки); етап терпимості (знаходження компромісу між індивідом та суспільством, прийняті ними положення про рівноцінність еталонів поведінки); етап пристосування «акомодації» (визнання індивідуальних еталонів особистості соціумом); етап повної адаптації «асиміляції» (прийняття нових норм і цінностей при відмові від старих) [32].

Н. Бамбурак виділяє три етапи СПА: пристосувальний (розуміння всього спектру проблем колишнім ув'язненим); етап засвоєння комплексу позитивно-корисних соціальних ролей (видозміна особистості під соціальні умови); етап правової адаптації (утвердження позитивного образу людини) [12].

За критерієм домінуючої форми адаптивної діяльності процес соціально-психологічної адаптації є: орієнтувальним (входження колишнього засудженого в нове соціальне середовище, знайомство з оточуючими), оціночним (підлаштування способу життя під соціальне оточення, з урахуванням нових умов та способів діяльності) та заміщення (на цьому етапі досягається статус адаптованості). Поділ є достатньо умовним.

В. Янчук пропонує підходити до питання, що розглядається, системно та інтегрувати різні види адаптації в єдину схему, а саме, біопсихосоціальну адаптацію, під якою розуміється соціокультурний-інтердетерміністичний діалогічний процес поєднання біологічних, соціальних та психологічних станів, соціокультурних установок, що об'єднані спільною метою – приведення особистості до гармонії та балансу при взаємодії з безпосереднім та опосередкованим навколишнім та соціальним світом в їх динаміці [64]. На індетерміністичному характері адаптації наголошував, ще К. Крамлей, зазначаючи, що людина володіє таким сильним характером, який не тільки змінюється під впливом навколишнього середовища та діє на нього перетворюючи [66].

В. Лефтеров та Д. Немерцов вводять поняття «постпенітенціарна адаптація» як складової соціально-психологічної. В це поняття вони вміщують двосторонній процес пристосування особистості засудженого до соціального середовища, що пов'язаний з реалізацією заходів, запланованих державними інституціями для закріплення ефекту виправлення та профілактики рецидивів [24].

Особливостями постпенітенціарної адаптації є: наявність строку відбування у закладах тимчасового утримання; адаптація реалізується з метою пристосування до зміни в умовах соціальної взаємодії та закріплення ефекту виправлення особистості; початок датується звільненням особистості та закінчується досягненням відповідності між очікуваннями суспільства та поведінкою раніше ув'язненою особи; завдання постпенітенціарної адаптації – профілактика рецидивів; індивідуальна обумовленість адаптаційних процесів; результат – успішна інтеграція всіх структур свідомості особистості до соціального оточення [24].

Сутність та зміст постпенітенціарної адаптації залежить від подолання внутрішніх (суб'єктивних) перешкод та зовнішніх (об'єктивних). Класифікувати адаптаційні труднощі можливо відповідно до базових потреб особистості: задоволення їжею, одягом, фінансовим забезпеченням; наявність сім'ї, її безпека та забезпечення; професійне визначення та можливість працевлаштування. Т. Татідінова зазначає, що вирішення питань постпенітенціарної адаптації, залежить від низки факторів: віку, статі, професії, соціально-демографічних характеристик особистості [47].

В. Лефтеров та Д. Немерцов визначають складові для успішної постпенітенціарної адаптації: психологічна готовність особистості до повернення у нормальне життя, без подальших рецидивів; тісний зв'язок з рідними на протязі всього строку засудження; можливість переведення до колонії-поселення; супровід з боку адміністрації колишніх ув'язнених після звільнення; налагодження контролю за колишніми засудженими; доступність соціальної та психологічної допомоги; можливість професійної реадаптації; наявність сімейної підтримки; врахування ризиків повторного потрапляння до закладів відбування покарань [24].

Оцінка ефективності проходження адаптації залежить від таких індивідуально-типологічних рис особистості та умов життя; світогляду, рис

характеру, рівня сформованості інтелекту; наявність стійкого соціального середовища; умов, в яких особа відбувала покарання [47].

Таким чином, адаптація колишнього засудженого – це нова форма пристосувальної реакції особистості до динамічних змін соціального оточення, з прийняттям норм, законів, традицій та звичаїв, що було деформовано в період утримання в місцях виконання покарань [6].

Д. Бризгун проаналізував зарубіжний досвід допомоги колишнім засудженим таких країн: Сполучені Штати Америки, Швейцарія, Англія, Швеція, Франція, Велика Британія, Німеччина, Росія, Фінляндія тощо. Так, на рубежі XVIII-XIX ст. допомога колишнім ув'язненим почала набирати нові темпи, оскільки було організовано нові товариства та притулки, наслідком яких є зменшення кількості правопорушень. Специфіка діяльності тих служб полягала в постійному контролі за особистістю, допомозі в задіяні до трудової діяльності, забезпеченні базових потреб людини, матеріальній допомозі для розвитку власного бізнесу. У XXI ст. розвиток подібної допомоги у вищеназаних країнах на досить високому рівні та включають навчання, обов'язкове отримання вищої освіти, підвищення кваліфікації, різні спецкурси, що спрямовані на задоволення певних груп та потреб [7].

І. Шкрабан наголошує на необхідності психологічної допомоги колишнім засудженим, як необхідної умови успішної адаптації. Це пов'язано зі страхом особистості перед гострою кризовою ситуацією, яка провокується виходом з місць залишення волі у соціальний світ, який значно змінився з моменту останньої їх зустрічі. Цю допомогу необхідно починати реалізовувати за три місяці до звільнення, що обумовлено й міжнародними стандартами допомоги [60].

К. Джарет підтримує думку, що перебування в місцях позбавлення волі змінює особистість ув'язненого, значно ускладнює його реінтеграцію. Ключові особливості в'язничного середовища, які, ймовірно, можуть

призвести до зміни особистості, включають хронічну втрату вільного вибору, відсутність приватного життя, щоденну стигму, частий страх, необхідність носити постійну маску невразливості та емоційної рівності (щоб уникнути експлуатації іншими), і вимога щодня дотримуватися зовнішніх суворих правил і процедур [65].

Отже, адаптація – це пристосування особистості колишнього ув'язненого до нових соціальних умов існування. Виділяють такі види адаптації: біологічна та соціально-психологічна. Основними напрямками соціально-психологічної адаптації є працевлаштування, забезпечення базових особистісних потреб, фінансова підтримка, наявність сім'ї, налагодження соціальних контактів та, найбільш значущою, на нашу думку, є психологічна реабілітація. Успішне проходження адаптації залежить від віку, індивідуально-психологічних особливостей колишнього засудженого, специфіки світогляду людини, налагодженість соціальних зв'язків.

1.2. Життестійкість особистості як психологічна категорія

Особливості перебування особистості в умовах відбування покарання значно впливає на ментальні процеси свідомості, переструктуризовуючи навколишню дійсність та когнітивні процеси людини. Повернення до звичайного життя є психотравмуючою подією для колишніх засуджених. Пережиті події створюють у особистості почуття незахищеності, ворогуючого відношення світу до нього, постійне відчуття небезпеки. В контексті динамічної зміни суспільства на перший план виходить поняття життестійкості, обґрунтуємо чому.

Першим, хто заговорив про життестійкість або «hardines» був С. Мадді, визначаючи її як інтегральну характеристику особистості, що є регулятором досягнення успішності у подолання складних життєвих ситуацій. С. Мадді виділяє три компоненти життестійкості: залученість (бути

максимально обізнаним у ситуації), контроль (впевненість у можливості впливу на ситуацію), прийняття ризику (розуміння будь-якого виходу із ситуації) [72]. Формування життєстійкості починається з дитинства і до підліткового віку, але С. Маді, зазначає, що можливо і пізніше її сформувати. Чинники, що позитивно впливають на даний феномен є: наявність сенсу життя, формування впевненості та підтримки моральних норм значущими дорослими [71].

Д. Леонт'єв розглядає життєстійкість як здатність особистості витримувати стресову ситуацію вибору, зберігаючи внутрішню впевненість, збалансованість, не знижуючи успішність діяльності [26].

С. Богомаз визначає життєстійкість як можливість особистості подивитися на ситуацію під новим кутом, знайти в стресовій ситуації позитивні аспекти [31].

Л. Олександрова вивчає життєстійкість як трансформаційну спроможність особистості в подоланні труднощів та перешкод в житті. Основою виступають розвинені копінг-стратегії, морально-естетичне виховання, глибинні особистісні смисли [1].

Життєстійкість, за О. Рассказовою та Р. Стецишин, зводиться до особистісного ресурсу, основна смислова нагрузка якого є підтримка працездатності особистості, рівень її активності [41, 46].

С. Книжникова, розглядаючи життєстійкість в контексті профілактики суїцидальних ризиків, визначає запропонований феномен як інтегральну особистісну рису, яка базується на адекватному смислому контролі, достатньому рівні самооцінки та розвитку вольових якостей, високим рівнем соціальної комунікації [19].

На думку, Г. Ванаква, життєстійкість розглядається як спрямовуючий регулятор життєдіяльності, «керівне ядро особистості», що реалізовує внутрішню енергію людини для досягнення вищих цілей [9].

Т. Яворська, життєстійкість характеризує як психологічний фактор, який спрямований на відреагування на стресову ситуацію; особливий психологічний ресурс, що проявляється у сприйнятті оточуючого світу та реакції на нього [63].

К. Балабанова визначає цей феномен як установку, що сповнює життя особистісним смислом загалом та в конкретній ситуації; внутрішній ресурс, яким особистість може керувати; підтримка фізичного, психічного та соціального здоров'я [4].

О. Чиханцова визначає життєстійкість як протиставлення оптимальної активності особистості та чутливості до внутрішнього та зовнішнього опору. Це адаптаційний механізм особистості, метою якого є моделювання особистісних життєвих перспектив, віра в їх реалізованість тут і тепер. Може виступати основою для економічної, оптимальної самореалізації та психологічної якості життя особистості [56].

Т. Титаренко та Т. Ларіна визначають життєстійкість як форму адаптації, яка дозволяє справлятися з різними життєвими обставинами та перешкодами, в основі якої лежить здібність особистості досягати балансу між соціальними нормами та власними бажаннями [49].

Категорія життєстійкості є невід'ємним аспектом процесу адаптації людини, у двох планах – внутрішньо-особистісному та зовнішньо-соціальному. Успішний рівень адаптації, за О. Маклаковим, залежить від фізіологічних характеристик (рівня протікання нервово-психічних процесів), індивідуально-психологічних (самооцінка, рівень конфліктності); соціальних (соціальна підтримка, сприйняття себе як частини соціуму, досвід спілкування) [30].

Критеріями формування успішного рівня життєстійкості, за Н. Фомінова, виступають: на особистісно-смысловому – позитивне світовідчуття, осмисленість життя, підвищення його якості; на соціально-психологічному – ефективна саморегуляція та самореалізація у суспільстві;

на психофізіологічному рівні – адекватна реакція на стрес, здатність витримувати стресову ситуацію [53].

Чинники формування та впливу життєстійкості особистості можуть бути різними, починаючи з особистісної автономії і незалежності, внутрішньої свободи [27], осмисленості життя [59, 75], готовності до внутрішніх змін; здатності сприймати нову інформацію, здібності до вироблення особистісних стратегій [39, 51], закінчуючи психологічним благополуччям [59, 75] та психічним здоров'ям [68].

Життєстійкість корелює з показниками смисложиттєвих орієнтацій та рівнем самоефективності. Подібна детермінація доведена в дослідженнях Я. Запеки [18]. Доведений кореляційний зв'язок прямого типу, коли низькому рівню життєстійкості відповідає дифузний показник самоефективності та знижені дані за смисложиттєвими орієнтаціями.

О. Чиханцова розробила модель життєстійкості особистості (див. рис. 1.1), окреслити основні аспекти якої ми повинні в рамках нашої роботи [57].

На рисунку зображено компоненти життєстійкості особистості, які описано вище, вплив на них як екзо- та ендофакторів, і в свою чергу спостерігається вплив життєстійкості на самодетермінацію особистості та її психологічне здоров'я. Як ми бачимо, всі компоненти життєстійкості корелюють між собою та лише в своїй сукупності виступають фактором самодетермінації.

Отже, виходячи із вищевикладеного тексту, ми можемо окреслити, що феномен життєстійкості розглядається у різних формаціях:

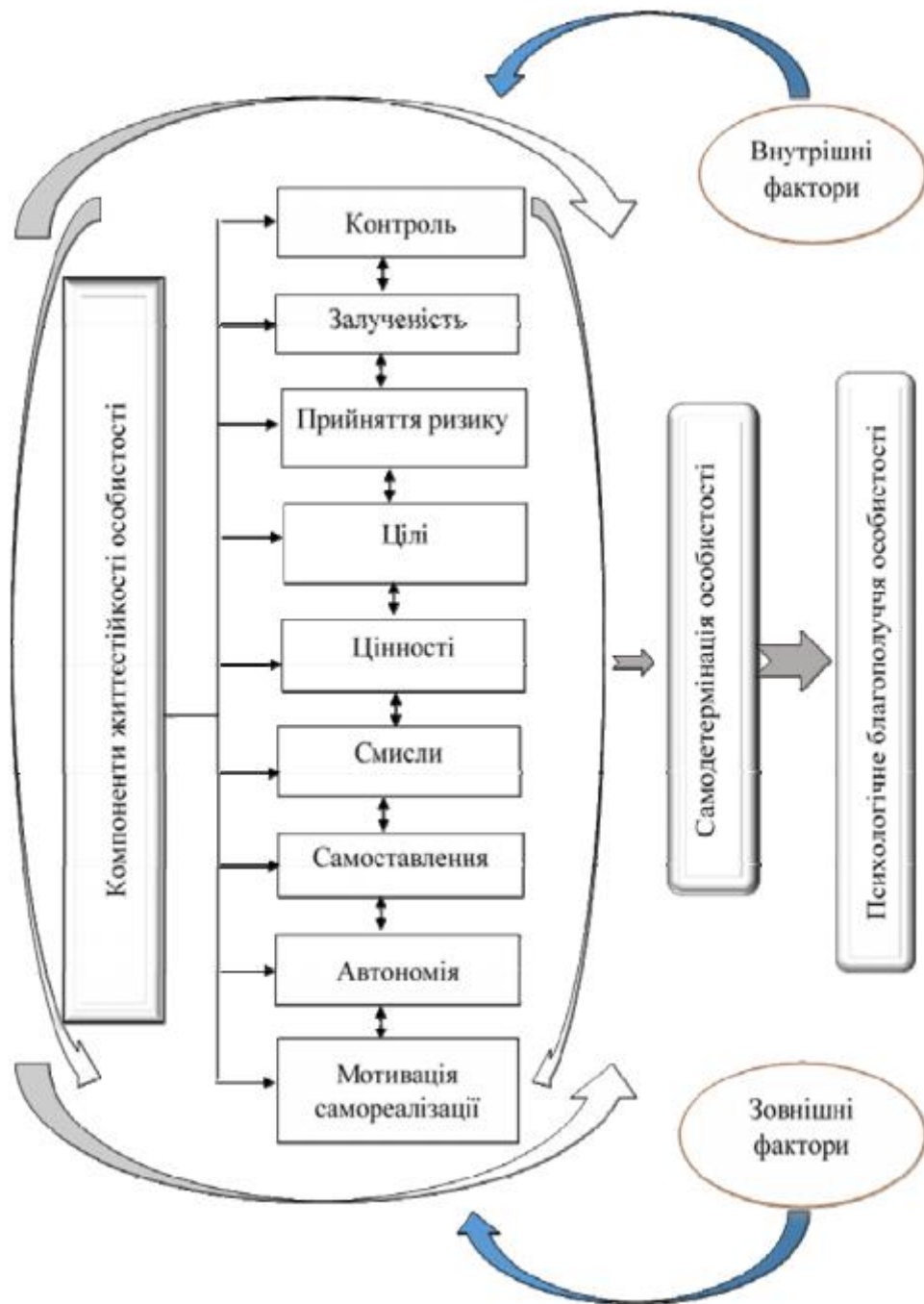


Рис. 1.1. Модель життєстійкості особистості за О. Чиханцовою

- як механізм адаптації, адаптаційний потенціал особистості, який активізується в складних життєвих обставинах;
- як індивідуально-типологічна риса особистості, що формується ще в дитячому віці;
- як процес пошуку смислів в різних життєвих ситуаціях;

- як міра та показник загального рівня здоров'я, фізичного, соціального та психічного благополуччя;

- це особливий стан ментальних структур, що пришвидшує подолання складних ситуацій та дозволяє зреагувати позитивно при будь-якому вирішенні фруструючої ситуації, мається на увазі як позитивного, так і негативного плану.

Не дивлячись на різноманіття визначень, у нашій роботі ми будемо розглядати життестійкість, вслід за О. Чиханцовою, як адаптаційний механізм особистості, який полягає у підвищенні активності людини в складних життєвих обставинах, з метою вирішення питання або переструктурування ментальних структур. Для повноцінного вивчення життестійкості важливо дослідження не тільки вказаного феномену, а й індивідуально-типологічних характеристик людини, особливостей соціальної комунікації, працевлаштування та матеріальної стабільності.

1.3. Значення життестійкості в житті особистості

Проблема постпенітенціарної адаптації завжди буде актуальною, оскільки, згідно даним, повідомленим «Донецькому Меморіалу» Державною установою «Центр пробації» Міністерства юстиції України (лист № 29/25-ЗПі/1/Ян-20 від 07.08.2020 р.), на обліку уповноважених органів з питань пробації станом на 01.07.2020 р. перебувало 58 949 осіб, з них 755 неповнолітніх. Станом на 1 січня таких осіб було 60 736 осіб в тому числі 846 неповнолітніх, а роком раніше – 56 525 осіб, з них 988 неповнолітніх [21].

Вказані цифри, не залишають сумніву про актуальність заявленої тематики. Причини, які можуть приводити до дезадаптації різноманітні: відсутність місця для проживання, прописки; питання працевлаштування; відсутність матеріального забезпечення; вплив минулого життя та його представників на особистість; відсутність зв'язку між різними інстанціями

відбування покарання та подальшої ресоціалізації колишнього засудженого [17].

Враховуючи зарубіжний досвід (Федеративної республіки Німеччини), щоб стимулювати ефективність проходження постпенітенціарної адаптації важливо:

- акцентувати увагу на соціальних аспектах роботи для профілактики рецидивів;
- комплексний та неперервний характер допомоги: юридичного, соціального, психологічного, виховного, правового характеру;
- допомога на етапі засудження та винесення приговору;
- соціально-психологічний супровід на етапі відбування покарання.

Д. Денисов додає про необхідність збереження зв'язку з зовнішнім світом як необхідної умови успішної адаптації. Крім того, проаналізований ним досвід інших країн у цьому питанні відображається у твердженнях:

- в Англії за примірне поведіння в межах закладу є можливість тимчасового звільнення з місць відбування покарань (так названа «звільнення за тимчасовою ліцензією»), в них існує інститут менторства;
- у Фінляндії також дозволені виїзди (відпустки), спілкування з рідними не обмежується;
- в Таїланді під час акції «Відкриті двері» засуджені можуть вільно спілкуватися зі своїми рідними;
- в Азербайджанській республіці, якщо у ув'язненого не має власного житла, воно надається йому після звільнення, в Японії також існують гуртожитки для тимчасового проживання людей [15].

Перебування особистості в місцях відбування покарань породжує низку проблем, які досить складно вирішити одній людині після звільнення: задовольняти свої потреби та бажання відповідно до об'єктивної реальності, порушення цілісного особистісного світу, домінування негативного спектру емоцій, соціальне відособлення, стигматизація та маргіналізація особистості

колишнього засудженого, навченість соціально негативній поведінці, проблеми працевлаштування, комунікації з рідними та інші.

Тому вивчення сильних адаптаційних сторін особистості набуває значущості, оскільки складна життєва подія (а саме такою і є звільнена з в'язниці) впливає на особистість та на її життєвий шлях, але дослідження потребують і індивідуально-типологічні якості, які є рушійними силами особистості та також зазнають трансформації. Життєстійкість є ключовим поняттям серед індивідуально-типологічних характеристик такого плану, оскільки є показником адаптаційного потенціалу людини, можливість переоцінки негативного досвіду, духовного світу, його соціальної компетентності [33].

За даними досліджень, життєстійкість є ключовою особистісною змінною, яка опосередковує стресогенну реакцію та впливає на соматичне та душевне здоров'я. Так, Г. Крайг довів, на основі практичних досліджень за сотнями дітей, які переживали тяжкі життєві ситуації, що існує п'ять загальних якостей для особистостей з високим рівнем життєстійкості:

- соціальна компетентність;
- впевненість у собі;
- незалежність;
- прагнення до досягнень [20].

Т. Андреева також зазначає, що більш стійкими є особистості, які в дитинстві пережили війну, економічну кризу, побутові труднощі. Але найбільшого впливу має мікросередовище людини, оскільки всі макровпливи заломлюються через мікроумови – найближче соціальне середовище, сім'ю або значущих дорослих [2].

В. Евдокимова наголошує, що найбільш сприятливим для формування життєстійкості виступає студентський період, як етап в якому сходяться декілька криз від вікових до професійних [48].

Г. Фофанова, резюмуючи численні дослідження дала описову характеристику життєстійкості особистості: це емоційно стійкі, пластичні і активні люди з вираженою екстраверсією. У стресових і важких життєвих ситуаціях вони найчастіше використовують проблемно-орієнтований копінг, заперечуючи при цьому емоційне реагування на вирішення проблем. Їм характерна загальна інтернальність, вони готові до діяльності, пов'язаної з подоланням труднощів, до самостійного планування і відповідальності. Такими людьми будь-які кризи сприймаються не як перешкоди, а як нові можливості, вони здатні до вирішення одного з найважливіших протиріч: між природним прагненням утвердити себе в суспільстві і дефіцитом необхідних фізичних і духовних можливостей [54].

Згідно з дослідженнями І. Солкан і Дж. Сікора, які займалися вивченням взаємозв'язків між життєстійкістю і рівнем напруження в стресових умовах, доведено, що при низькому рівні тривожності, високих показниках життєстійкості фізіологічні прояви є мінімальними [78].

С. Шарлі і співавтори показали, що низький рівень когнітивного компоненту життєстійкості провокує високий рівень тривожності, нервово-психічного напруження, низький рівень соціальної компетентності, використанням неефективних копінг-стратегій, що провокує незадовільний рівень фізичного та психологічного здоров'я [76].

У дослідженнях І. Солкової і П. Томанек вивчалася життєстійкість як контраргумент проти негативного впливу стресових подій. Для підвищення життєстійкості важливим є вивчення самоефективності особистості, оскільки досліджувані з високими показниками за життєстійкістю проявляють соціальну компетентність, високий рівень вираженості когнітивних показників, використання адекватних копінг-стратегій, ситуацію сприймають в контексті нового досвіду [79].

С. Сігідді і К. Хасан встановили, що при низькому рівні життєстійкості респонденти найчастіше згадують події, які вони не могли проконтролювати,

коли при високому рівні – пригадують більше подій, в яких вони були успішними та сильними, брали виклик та досягали мети [77].

В. Флоріан, М. Мікулінчер і О. Таубман емпірично довели, що компоненти життестійкості (включеність і контроль) виявилися прогностичними щодо психологічного здоров'я. Включеність підвищила психологічне здоров'я, зменшуючи оцінку загрози і використання сфокусованих на емоціях копінг-стратегій, збільшуючи роль вторинної переоцінки подій. Показник вираженості контролю позитивно вплинув на психологічне здоров'я, викликав зниження оцінки загрози події, сприяв переоцінці події та стимулював до використання копінг-стратегій, орієнтованих на вирішення проблем і пошук підтримки [68].

М. Раш, В. Шоел і С. Барнард встановили негативну детермінацію показника життестійкості з переживаннями стресових подій, та позитивну – з почуттям задоволеності. Вплив життестійкості є значимою альтернативою впливу фактору примушування до змін на наміри змінити стиль поведінки для досягнення результату [74].

Як ми можемо спостерігати життестійкість є важливим фактором у житті особистості загалом, а тим паче колишнього засудженого. Як було встановлено, рівень життестійкості залежить від минулого пережитого дитячого досвіду та особливостей життєвої історії людини. Правопорушники більш зрілого віку можуть сформувати більш високий рівень життестійкості за рахунок самоефективності особистості з використанням психокорекційних заходів та тренінгових технологій.

Висновки до першого розділу. У ході теоретичного вивчення матеріалу було встановлено, що адаптація – це пристосування особистості колишнього ув'язненого до нових соціальних умов існування. Виділяють такі види адаптації: біологічна та соціально-психологічна. Основними напрямками соціально-психологічної адаптації є працевлаштування, забезпечення базових особистісних потреб, фінансова підтримка, наявність

сім'ї, налагодження соціальних контактів та, найбільш значущою, на нашу думку, є психологічна реабілітація. Успішне проходження адаптації залежить від віку, індивідуально-психологічних особливостей колишнього засудженого, специфіки світогляду людини, налагодженість соціальних зв'язків.

Нами було встановлено визначення життєстійкості як адаптаційного механізму особистості, який полягає у підвищенні активності людини в складних життєвих обставинах, з метою вирішення питання або переструктурування ментальних структур. Для повноцінного вивчення життєстійкості важливо дослідження не тільки вказаного феномену, а й індивідуально-типологічних характеристик людини, особливостей соціальної комунікації, працевлаштування та матеріальної стабільності.

Колишні ув'язнені переживають численні фруструючі ситуації, що пов'язані з ресоціалізацією, пошуком роботи, налагодженням близьких відносин, тому дослідження життєстійкості стає визначальною в їх житті. Перебування особистості в місцях відбування покарань породжує низку проблем, які досить складно вирішити одній людині після звільнення: задовольняти свої потреби та бажання відповідно до об'єктивної реальності, порушення цілісного особистісного світу, домінування негативного спектру емоцій, соціальне відособлення, стигматизація та маргіналізація особистості колишнього засудженого, навченість соціально негативній поведінці, проблеми працевлаштування, комунікації з рідними та інші.

Тому вивчення сильних адаптаційних сторін особистості набуває значущості, оскільки складна життєва подія (а саме такою і є звільнення з в'язниці) впливає на особистість та на її життєвий шлях, але дослідження потребують і індивідуально-типологічні якості, які є рушійними силами особистості та також зазнають трансформації. Життєстійкість є ключовим поняттям серед індивідуально-типологічних характеристик такого плану, оскільки є показником адаптаційного потенціалу людини, можливість

переоцінки негативного досвіду, духовного світу, його соціальної компетентності.

РОЗДІЛ 2

СТРАТЕГІЇ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ

2.1. Теоретико-методологічна дослідницька модель роботи

Дослідження виконується в рамках традиційної парадигми та включає в себе декілька етапів:

- підготовчий: формування теми, мети, завдань наукової роботи, дослідження стану теоретичного вивчення проблеми, підбір методів та методик дослідження, обґрунтування їх валідності та надійності;
- власне дослідницький етап: збір кількісних та якісних показників дослідження;
- інтерпретаційний етап: статистична обробка результатів дослідження, побудова графіків та таблиць; інтерпретація даних та формулювання висновків;
- формування плану індивідуальних психологічних консультацій;
- повторне проведення психодіагностичного дослідження з статистичним порівнянням результатів до та після впливу, обґрунтуванням висновків [13].

Було використано традиційну схему науково-психологічного дослідження (див. рис. 2.2).

Ми використали експериментальну схему з повторними замірами після корегуючого впливу. Експеримент є основним методом збору інформації, коли ми вимірюємо певну зміну. Нами було реалізовано отримання психодіагностичного матеріалу та виокремлено характеристики, що корелюють з різними рівнями життєстійкості, також відібрано досліджуваних з низькими показниками життєстійкості для проведення психолікувального

впливу, у вигляді психологічного консультування та корекційної форми роботи. Тренінгові групові форми роботи не могли бути застосованими у зв'язку з пандемією COVID-19.

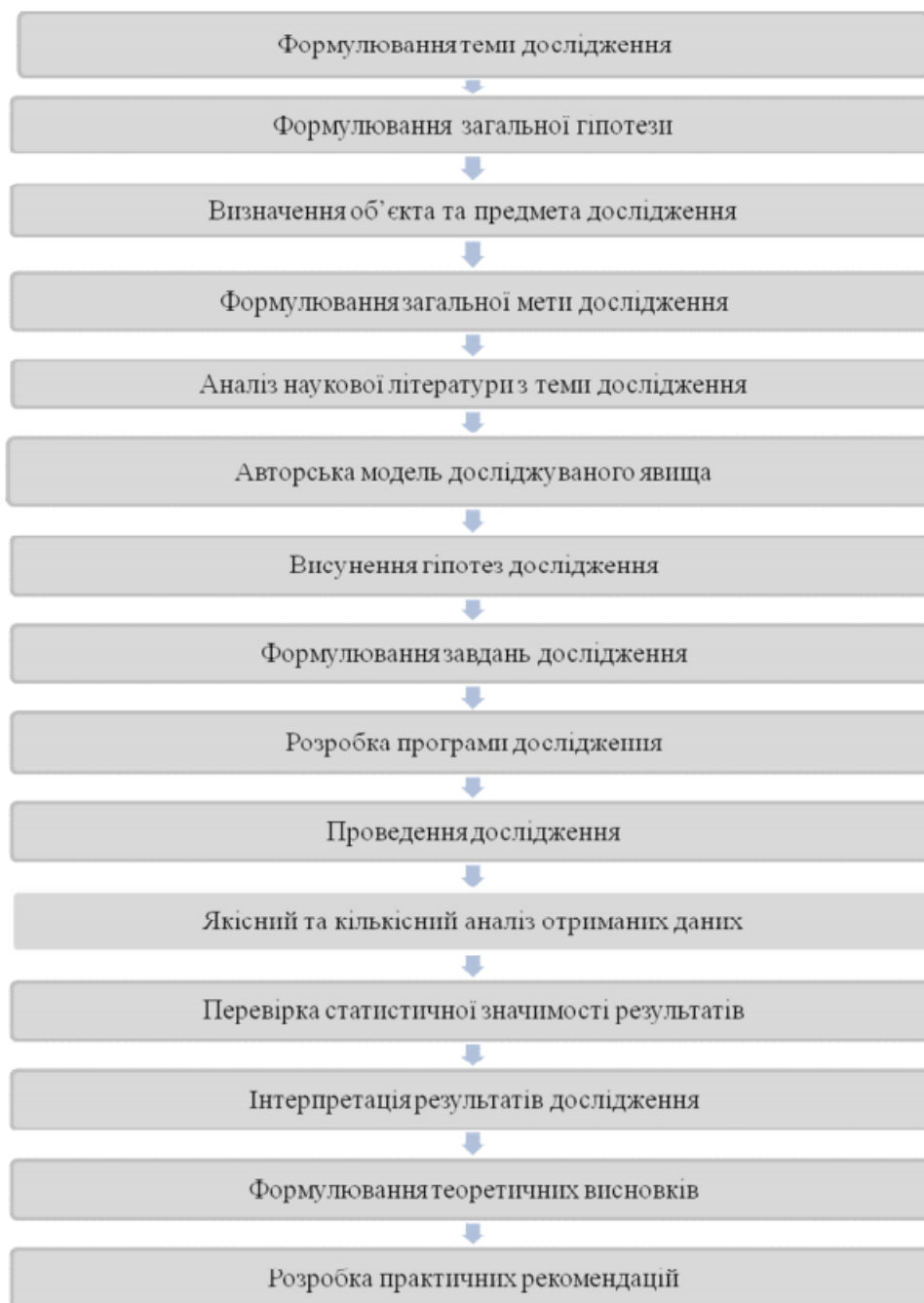


Рис. 2.2. Загальна схема науково-психологічного дослідження за С. Важинським та Т. Щербак

Нами було реалізовано таку методику психолого-педагогічного експерименту:

- перший етап – констатувальний експеримент першого порядку, який застосовувався для встановлення існуючих закономірностей визначених нами залежних змінних;
- другий етап – власне формувальний експеримент, мета якого досягти підвищення рівня життєстійкості;
- констатувальний експеримент другого порядку – контрольне дослідження тих самих змінних, для порівняння та встановлення корегуючого впливу. В нашому випадку, вибірки є залежними.

Основою для нашого дослідження виступили теоретичні напрацювання та основи екзистенціально-гуманістичного підходу (Дж. Б'юдженталь, Ш. Бюлер, С. К'єркегор, Р. Лейнг, А. Ленгле, Р. Мей, В. Франкл, І. Ялом). Екзистенційно-гуманістична психологія використовується для дослідження тих людських особливостей, яким надається мінімально уваги в інших підходах та стосуються питання самоефективності, самооцінки, особистісного зростання та інше, і в тому числі життєстійкості людини. Особистість колишнього засудженого необхідно розглядати як людину, яка має унікальний та неповторний світ сповнений індивідуальними переживаннями та втратами. Важливе місце посідає робота самого колишнього засудженого полягає в усвідомленні власних внутрішніх конфліктів з урахуванням існуючих екзистенційних проблем, які спровоковані перебуванням у тривалій соціальній ізоляції [63].

Перевагою екзистенційного підходу є те, що він ґрунтується на вірі в людину, в її здатність жити творчо й цікаво, використовуючи свій багатий життєвий досвід. Тому психолог у процесі дослідження проблем і труднощів клієнта, прояснення його невдач і розчарувань, не займатиме позицію радника, основне завдання якого – навчити людину краще пристосовуватися до життя. Натомість важливо спробувати задовольнити її природну потребу більше дізнатися про власні правила та цінності, що сприятиме

конструктивному самовираженню, поступовому створенню власного способу буття [35, С. 210].

Представниками гуманістичної психології (Л. Анциферова, Ф. Василюк, І. Маноха, В. Роменець, О. Руткевич, С. Світашева, Р. Трач, Т. Шевеленкова, Л. Аантус, Е. Бартон, Л. Дейвісон, Т. Грінінг, Р. де Карвало, С. Кріпнер, П. Сміт, Р. Фрейдимен, Ф. Фрейджер) залучено до дослідження високі прояву духу особистості, що складно піддати раціональному аналізу. Важливим аспектом цього напрямку є положення про гуманізацію соціальних інститутів, особистісне зростання та взаємопов'язаність цих аспектів [5].

Важливість суб'єктно-діяльнісного підходу (К. Абульханової-Славської, В. Галузинського, І. Зязюна, О. Леонтєва, Г. Селевка, В. Сластьоніна, С. Рубінштейна, В. Татенко, В. Юдіна, В. Ягупов) для нашої роботи визначається баченням суб'єкта діяльності як результату цілісного уявлення особистості про самого себе, в єдності фізіологічних, професійних, соціальних та духовних аспектів [8]. Крім того, всі форми взаємодії людини і світу, а саме пізнавальна, діяльнісна і спілкування, становлять сутність суб'єкта і формуються в діяльності.

Концепція життєстійкості (С. Богомаз, Т. Ларіна, Д. Леонтєв, Л. Олександрова, О. Рассказова, Т. Титаренко, О. Чиханцова, Т. Яворська, С. Маді, Д. Крошаба, В. Флоріан) є центральною та розглянута у першому розділі.

У роботі використано принципи: детермінізму (вторинність психіки, зумовленість всіх психічних явищ діяльністю мозку); розвитку (психіка розглядається як процес і результат впливу вікового фактора, життєвих умов, діяльності, яка виконується, соціального оточення й особистої активності людини); системності (психічні явища є внутрішньо пов'язаними компонентами цілісної психічної організації); об'єктивності (описані результати відповідають показникам достовірності та надійності) [5].

Отже, нами проаналізовано теоретико-методологічну модель дослідження, визначено концепції, школи та принципи, положення яких є значущими, тому можемо переходити до опису особливостей емпіричного дослідження.

2.2. Організація дослідження життєстійкості на різних етапах адаптації та характеристика вибірки

Емпіричне дослідження проводилося на базі одного з підрозділів філії Державної установи «Центр пробації» в Херсонській області. Участь у дослідженні приймали звільнені засуджені з різним терміном перебування на волі, основним показником було добровільність участі, а для формуючого експерименту було обрано особистості з вираженим бажанням до змін. Загальна кількість досліджуваних склала – 40 чоловік, віком від 25 до 60 років. Нижча вікова межа обрана не випадково (оскільки є молодші колишні засуджені, що звертаються до ДУ «Центр пробації»). Це пов'язано з тим, що життєстійкість до становлення самосвідомості є динамічним утворенням, що теоретично закріплено у першому розділі. Нас цікавить більш стабільний варіант [70].

У дослідженні було використано такі методики:

1. методика «Тест життєстійкості» (С. Мадді, в модифікації О. Леонтьєва та О. Рассказової) – для визначення основного показника роботи [27];

2. методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості (Л. Вассерман) – для діагностики психічної напруги в сфері соціальної комунікації [10];

3. методика «Дослідження ситуаційної (реактивної) та особистісної тривожності особистості» (Ч. Спілбергера (в модифікації Ю. Ханіна) – для

діагностики тривожності як негативного явища для життєстійкості, що провокує явище дезадаптації [40];

4. методика «Прогноз» (за В. Бодровим) – для дослідження нервово-психічної стійкості особистості) [40];

5. методика дослідження соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд) – визначення рівня сформованості адаптації досліджуваного [40];

6. Тест «Життєві завдання особистості» (розробка колективу лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології АПН України під керівництвом Т. Титаренко) використовувався додатково з метою розуміння базових потреб особистості для побудови психоконсультативної роботи [49].

Статистична обробка результатів проводилася з використанням описових статистик, r -критерія кореляції Спірмена, T -критерію Вілкоксона, за допомогою програми обробки даних Excel 2017 та пакету статистичних програм SPSS Statistics 17.0. Заповнення психодіагностичного інструментарію відбувалося в індивідуальному форматі у зв'язку з ситуацією пандемії у світі, коли групові збори було значно обмежено.

Дослідження проводилося на реальних групах, на базі ДУ «Центр пробації» в Херсонській області.

2.3. Обґрунтування методик дослідження життєстійкості колишніх ув'язнених

Дослідження психологічних особливостей життєстійкості обумовлює широкий спектр вибору психодіагностичного інструментарію, спрямованих на вивчення: починаючи з оптимізму, відчуття взаємопов'язаності і до самоефективності, особистісної цілісності. Проте, тематика нашого дослідження тісно пов'язана з питанням адаптації та і саму життєстійкість ми

розглядаємо як форму адаптаційного механізму, який полягає у підвищенні активності людини в складних життєвих обставинах, з метою вирішення питання зміни стратегій пристосування або переструктурування ментальних структур. Тому ми зорієнтували увагу на показниках, які найбільше страждають у колишніх ув'язнених, а саме, соціальна дезадаптованість, психічна напруга, а також соціально-психологічної адаптованості та, безпосередньо, життєстійкості. Опишемо обрані нами методики.

У методиці «Тест життєстійкості» (С. Мадді, в модифікації О. Леонтьєва та О. Рассказової) життєстійкість розглядається як диспозиція, що вміщує в себе показники: залученість, контроль, прийняття ризику. Загалом це про систему переконань особистості про самого себе, а описані компоненти дозволяють знижувати внутрішню напругу в стресових ситуаціях, за рахунок використання копінг-стратегій [27].

Залученість – це максимальне включення в ситуацію, в якій особистість знаходить максимальну вигоду для себе, щось цікаве та визначне. Високі показники за цією компонентою свідчать про те, що людина отримує максимальне задоволення від роботи.

Контроль – це відчуття особистості, що говорить про керування ситуацією та залежність виходу з неї від ресурсів людини. Відчуття безпорадності знаходиться на іншому полюсі відносно контролю.

Прийняття ризику – переконання людини про те, що будь-яка ситуація стимулює особистісний розвиток та навчання. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду, що будуть використанні наступного разу.

Опитувальник складається з низки пунктів-тверджень з якими респондент повинен висловити свою згоду або незгоду відповідно до 4-бальної шкали Лайкерта. За результатами підрахунку ми отримуємо чотири показники: залученість, контроль, прийняття ризику і загальний показник життєстійкості [27].

Оскільки соціальна дезадаптація є основною проблемою колишніх засуджених, важливо діагностувати рівень її вираженості за допомогою професійних методик, а не тільки суб'єктивних опитувальників. Для цього ми використали методику «Діагностика рівня соціальної фрустрованості (Л. Вассерман)». Через труднощі в реалізації потреб особистості, що пов'язані з соціальним світом виникає ефект «соціальної фрустрованості». Соціальна фрустрованість, будучи наслідком реальної соціальної ситуації, носить особистісний характер, визначаючи стрессогенність соціальних фрустраторів, таких, наприклад, як незадоволеність відносинами в сім'ї і на роботі, освітою, соціально-економічним статусом, становищем у суспільстві, фізичним і психічним здоров'ям, працездатністю і ін. Оцінка конкретних параметрів дозволяє наповнити певним внутрішнім змістом і поняттям якості життя з позицій соціального функціонування особистості та її адаптивних можливостей [10]. Методика складається з 20-ти питань, які необхідно оцінити респондентам за 4-бальною шкалою Лайкерта. На основі сумування балів та їх поділ на кількість запитань, ми отримали виражений рівень соціальної фрустрованості.

Досить імовірно, що тривалий дестабілізуючий вплив соціально-фруструючих факторів формує напруженість адаптивних механізмів і парціальну дезадаптацію, а за малоефективного психологічного захисту і відсутності соціальної підтримки – тотальну психічну дезадаптацію, і як наслідок, зниження якості життя.

Для оцінки нервово-психічного напруження, що є важливим показником в рамках адаптації, життестійкості, соціальної фрустрованості та якості життя ми використали методику «Прогноз» (за В. Бодровим). Методика спрямована на виявлення осіб з нервово-психічною нестійкістю на початкових етапах та дає можливість виявити окремі початкові симптоми порушення особистості, а також прогнозувати перспективи розвитку. Методика складається з 84 запитань, на які необхідно було відповісти або

так, або ні. Результати підсумовуються і на основі математичного показника визначається рівень нервово-психічного напруження відповідно до встановлених норм [40].

На основі теоретичного вивчення питання життєстійкості було встановлено, що з низькими показником прямопропорційно корелюється тривожність. Нам стало цікаво чи підтвердиться в нашому дослідженні ця гіпотеза, і крім того, який тип тривожності є домінуючим. Для цього ми використали методику «Дослідження ситуаційної та особистісної тривожності особистості» (Ч. Спілбергера (в модифікації Ю. Ханіна). Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності). Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи. Тривожність як риса особистості, очевидно, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки. Шкала реактивної і особистісної тривожності Ч. Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан [40].

Ми не можемо обійти дослідження процесу адаптації і для цього ми обрали соціально-психологічний її вид. Методика «Дослідження соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд)» – є особистісним опитувальником, спрямованим на виявлення особливостей досліджуваного і ступеня його соціально-психологічної адаптації. Опитувальник містить в собі 101 твердження, яке необхідно оцінити за 7-бальною шкалою відповідей.

Методика дозволяє встановити 6 інтегральних показників, що дозволяють аналізувати результати опитування: рівень адаптації; схвалення інших; інтернальний рівень суб'єктивного контролю; особливості самосприйняття; специфіку емоційного комфорту; прагнення до домінування. Інтерпретація результатів опитування здійснюється за нормативами, що відрізняється в залежності від віку досліджуваного [40].

Додатково нами було використано методику «Тест життєві завдання особистості» (розробка колективу лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології АПН України під керівництвом Т. Титаренко) з метою розуміння базових потреб особистості для побудови психоконсультативної роботи. Вона застосовувалася лише на досліджуваних, що показали низький рівень життєстійкості. Методика показує результати за 6-ма шкалами: мотивація життєвих завдань (матеріального задоволення, успіху, самоконституювання, творчості, локалізація життєвих завдань по сферах), сфера сім'ї, навчання та роботи, здоров'я; структурування часу життя (наявність плану, віддаленість); ставлення до майбутнього; суб'єктна активність; операціональні характеристики життєвих завдань (стратегія, стійкість, цілісність життя, гнучкість, активність-виснажливність); брехні. Результати підраховуються за кожною методикою відповідно до ключа та порівнюється з встановленими нормами [49].

Запропонований набір методик є добре структурованим та підібраним на нашу думку, тому ми можемо переходити до узагальнення даного розділу.

Висновки до другого розділу. Теоретико-методологічною основою роботи стала класична парадигма, з використанням теоретичних основ екзистенціально-гуманістичного підходу; загальнопсихологічні положення про розвиток особистості: положення представників гуманістичної психології про те, що сутнісні риси особистості формуються у процесі реальної взаємодії індивіда і світу; представників суб'єктно-діяльнісного про

те, що всі форми взаємодії людини і світу, а саме пізнавальна, діяльнісна і спілкування, становлять сутність суб'єкта і формуються в діяльності; та концепції життєстійкості; у роботі використано принципи: детермінізму, розвитку, системності, об'єктивності.

Для розв'язання поставлених завдань використовувались такі методи:

- 1) теоретичні: вивчення й аналіз наукових джерел і сучасних психологічних концепцій, які стосуються життєстійкості колишніх ув'язнених; класифікація і систематизація теоретичних та емпіричних даних щодо сутності основних проявів і характеристик досліджуваного феномену;
- 2) емпіричні: методика «Тест життєстійкості» (С. Мадді, в модифікації О. Леонтьєва та О. Рассказової) – для визначення основного показника роботи; методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості Л. Вассерман) – для діагностики психічної напруги в сфері соціальної комунікації; методика «Дослідження ситуаційної та особистісної тривожності особистості» (Ч. Спілбергера (в модифікації Ю. Ханіна) – для діагностики тривожності як негативного явища для життєстійкості, що провокує явище дезадаптації; методика «Прогноз» (за В. Бодровим) – для дослідження нервово-психічної стійкості особистості); методика дослідження соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд) – визначення рівня сформованості адаптації досліджуваного; тест «Життєві завдання особистості» (розробка колективу лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології АПН України під керівництвом Т. Титаренко) використовувався додатково з метою розуміння базових потреб особистості для побудови психоконсультативної роботи.

Математична обробка результатів дослідження включала описові статистики, r -критерій кореляції Спірмена та T -критерій Вілкоксона.

У ході роботи було реалізовано схему психологічного експерименту, який включав такі етапи: перший етап – констатувальний експеримент першого порядку, який застосовувався для встановлення існуючих

закономірностей визначених нами залежних змінних; другий етап – власне формувальний експеримент, мета якого досягти підвищення рівня життєстійкості; констатувальний експеримент другого порядку – контрольне дослідження тих самих змінних, для порівняння та встановлення коригуючого впливу. В нашому випадку, вибірки є залежними.

Емпіричне дослідження проводилося на базі однієї з філій Державної установи «Центр пробації» в Херсонській області. Участь у дослідженні приймали звільнені засуджені з різним терміном перебування на волі, основним показником було добровільність участі, а для формуючого експерименту було обрано особистості з вираженим бажанням до змін. Загальна кількість досліджуваних склала – 40 чоловік, віком від 25 до 60 років.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ПРЕДСТАВЛЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ПСИХОДІАГНОСТИЧНОЇ ТА КОНСУЛЬТАТИВНОЇ РОБОТИ

3.1. Психологічні особливості життєстійкості колишніх ув'язнених

Ми провели психодіагностичне дослідження на групі колишніх ув'язнених за показниками життєстійкості, нервово-психічної напруги, рівня соціальної фрустрованості, адаптації. Опис результатів методик ми представимо окремо за кожною з них та опишемо значущі результати кореляційного аналізу.

Перша та основна методика була спрямована на визначення рівня сформованості життєстійкості за методикою «Тест життєстійкості» (С. Мадді, в модифікації О. Леонтєва та О. Рассказової) (див. рис. 3.3). Було встановлено, що високий рівень вираженості компонентів життєстійкості (а саме залученість, контроль та прийняття ризику) характерно для 7,5% досліджуваних; середній для 67,5%; низький – 25%.

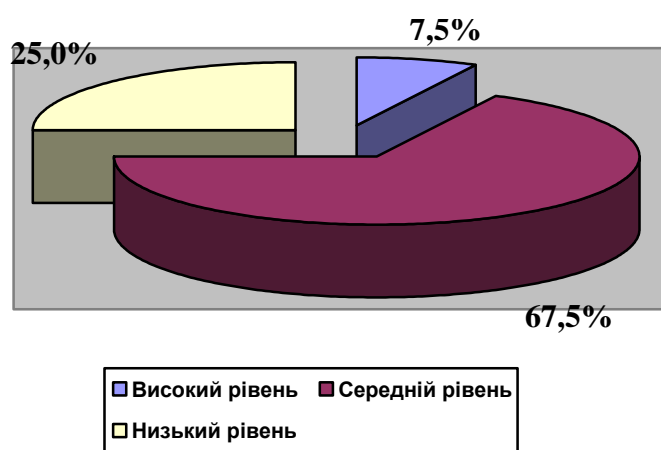


Рис. 3.3. Показники вираженості життєстійкості за результатами методики «Тест життєстійкості» (С. Мадді, в модифікації О. Леонтєва та О. Рассказової)

Високий рівень життєстійкості характеризує особистість колишнього ув'язненого як індивідуальності з активною життєвою позицією, вмінням використовувати обставини життя на користь собі, кожна ситуація оцінюється як контрольована та обрана особистістю, людина відкрита новому досвіду та можливостям його набуття [57].

Середній рівень життєстійкості проявляються, коли люди досягають цілей, планують майбутнє, усвідомлюють себе і світ в цілому в залежності від обставин та рівня вираженості індивідуально-типологічних якостей.

Досліджувані з низьким рівнем життєстійкості проявляють знижені показники осмисленості життя, не вміють планувати час, ставити цілі, досягати їх, проявляють незадоволеність життям, не спроможні проконтролювати його, причини своїх невдач приписують зовнішнім обставинам і силам [18].

Методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості (Л. Вассерман), що застосовувалася для діагностики психічної напруги в сфері соціальної комунікації, показала нам такі результати: дуже низький рівень виражений у 17,5%, понижений – 32,5%; підвищений – 35%; високий – 6%.

Фрустрація, що досліджувалася в даній методиці, це комплекс емоційних реакцій на соціальну ситуацію, коли зовнішні обставини не відповідають внутрішньому стану особистості. Виокремлюють внутрішні та зовнішні чинники фрустраційних станів. До внутрішніх відносять: індивідуально-типологічні особистісні недоліки, комплекс неповноцінності, страх перед ситуацією та інше; до зовнішніх – різні зовнішні умови та обставини.

Дуже низький рівень соціальної фрустрованості свідчить про стабільність нервово-емоційного стану особистості. Будь-які зовнішні обставини не виводять особистість з себе. Оцінка соціальних обставин достатньо реалістична з боку таких досліджуваних. Понижений рівень близький до дуже низького, лише значення з полюсу емоційної стабільності

не набагато зміщується в сторону емоційної нестабільності, лише на декілька одиниць. Підвищений та високий рівні також характеризуються зазначеною вище тенденцією, але в полюсі емоційної нестабільності в сторону емоційної стабільності. Досліджувані, не вміють справлятися з фруструючими ситуаціями, переживають сильні негативні емоції, відчувають соціальний тиск, і, в результаті чого, нервово-психічне напруження [кушніренко].

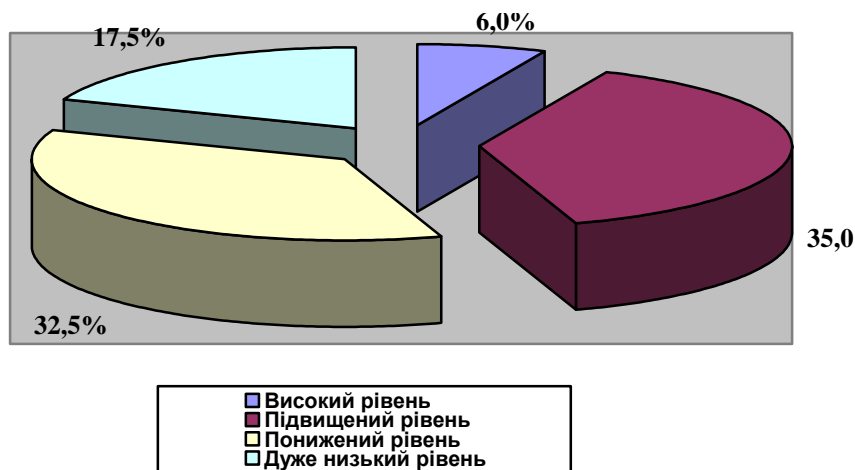


Рис. 3.4. Показники вираженості соціальної фрустрованості за результатами методики «Діагностика рівня соціальної фрустрованості (Л. Вассерман)

Результати за методикою «Дослідження ситуаційної (реактивної) та особистісної тривожності особистості» (Ч. Спілбергера (в модифікації Ю. Ханіна) розподілилися за такими рівнями вираженості ситуаційної тривоги: низький – 12,5%, помірний – 82,5%, високий – 5%; особистісної тривожності: низький – 17,5%, помірний – 77,5%, високий – 5% (див. рис. 3.5).

Особистісна тривожність характеризує стійку схильність досліджуваних до сприйняття ситуацій та подій, що відбуваються як загрозливих та небезпечних, таким чином провокуючи стани тривоги, неспокою, нервово-психічного напруження. Дані характеристики характерні для людей з вираженим високим рівнем за даним показником. Низький рівень особистісної тривожності характеризує людину, яка взагалі не відчуває небезпечність ситуації, навіть коли реально існує загроза життю або

цілісності психічної структури. Помірний рівень є нормою, як фізіологічною, так і психологічною для наших досліджуваних, коли присутнє адекватне сприйняття ситуації та будь-який вихід з неї особистість використовує собі на користь, роблячи відповідні висновки [62]. Те ж саме стосується і ситуаційного рівня тривожності, але співвідноситься не з постійно вираженим особистісним рівнем, а з конкретними ситуаціями, що мають індивідуальний характер, тобто визначаються особистістю. Це можуть бути ситуації: деякі конфлікти, порівняння людиною себе з тими, хто має певну перевагу, змагання з такими людьми та інше [48].

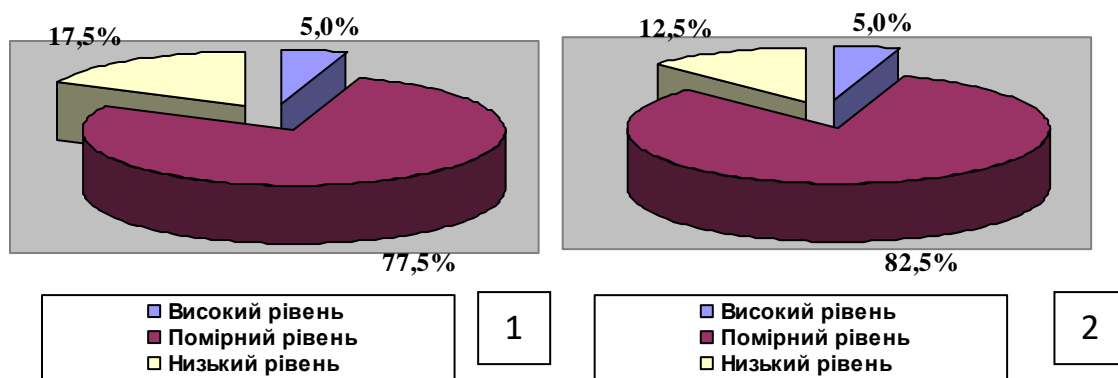


Рис. 3.5. Показники вираженості особистісної (1) та ситуаційної тривожності (2) за методикою «Дослідження ситуаційної (реактивної) та особистісної тривожності особистості» (Ч. Спілбергера (в модифікації Ю. Ханіна))

За методикою «Прогноз» (за В. Бодровим) виявлено такий розмах результатів визначення рівня нервово-психічного стабільності: високий – 5%, хороший – 62,5%, задовільний – 7,5%, незадовільний – 25% (див. рис. 3.6).

Стійкістю визначається здатність організму до тривалого виконання трудової діяльності без зниження її темпів. В даному контексті нервово-психічна стабільність трактується як можливість індивіда виконувати роботу без зривів функціонування нервової системи при фізичному та психічному перевантаженні. Нервово-психічна нестабільність провокує передхворобливі

стани, як крайній варіант психічної норми, коли симптоми та синдроми є дифузними та не чітко вираженими [14].

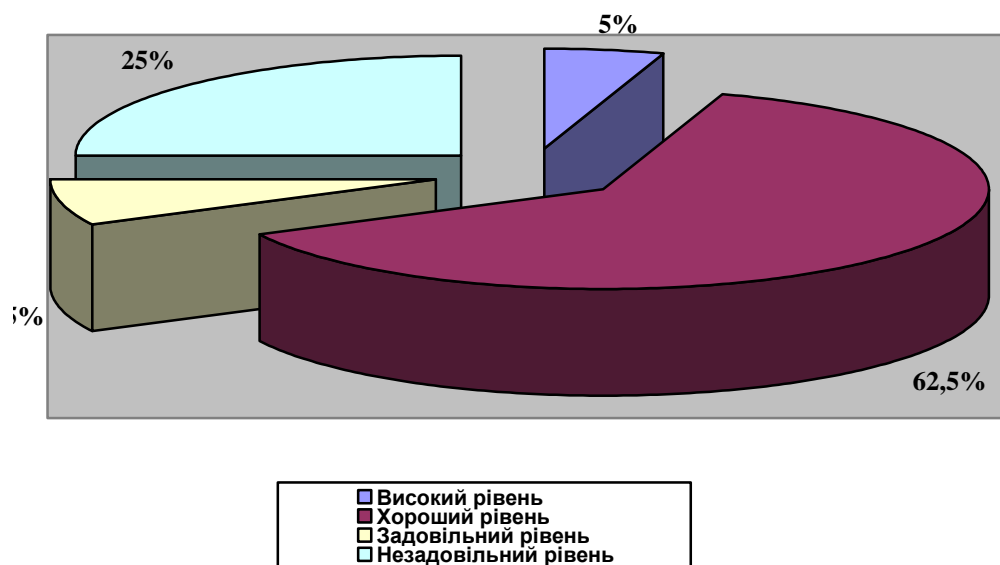


Рис. 3.6. Показники вираженості нервово-психічної стабільності за методикою «Прогноз» (за В. Бодровим)

Високий рівень нервово-психічної активності є свідченням підготовки особистості з боку нервової системи до складних умов фізичного та психічного навантаження. Хороший рівень – також показник стабільності НС, але з можливістю зриву в складних життєвих обставинах. Незадовільний рівень – компонента слабкої НС, в такому випадку зриви стаються часто, навіть ситуація не стресового, а фруструючого характеру може викликати наслідки в тому числі й фізичного нездоров'я. Незадовільний рівень – характеристика меланхолічного типу НС.

Методика «Дослідження соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд)» включає в себе шість показників: адаптація, самосприйняття, прийняття інших, емоційний контроль, інтернальність, бажання допомоги. Опишемо та охарактеризуємо отримані результати за кожною з показників.

Показник адаптації у наших досліджуваних виражений на таких рівнях: високий – 2,5%, помірний – 65%, низький – 35% (див. рис. 3.7).

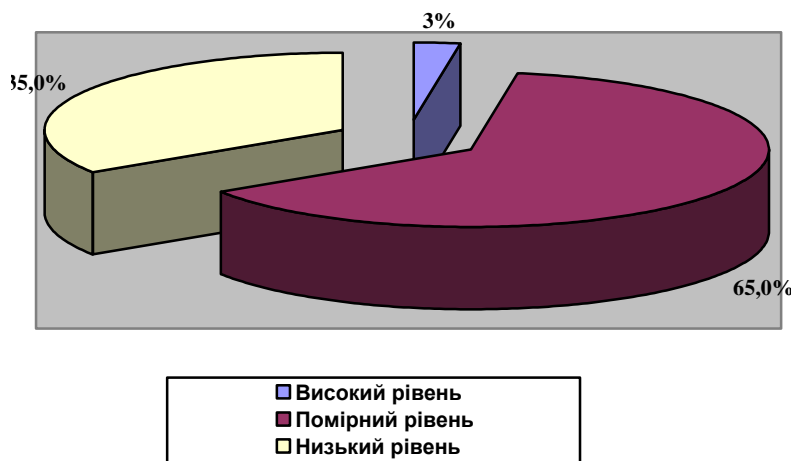


Рис. 3.7. Показник адаптації за методикою «Дослідження соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд)

Рівень адаптації залежить від психофізіологічних, психоемоційних компонентів, інтелектуальних властивостей, фрустраційних реакцій, здібностей, умінь та навичок, отриманих в процесі онтогенезу. Таким чином, адаптація виступає процесом пристосування організму до навколишнього середовища, встановлення рівноваги між індивідом та соціальним світом; підлаштування особистості під умови зовнішнього середовища або до змін, що відбуваються у внутрішньому світі суб'єкта з урахуванням потреб індивіда. Можливість здійснення подібних заходів з мінімальними фізичними та психічними затратами є показником високого рівня адаптації особистості, з більшими – помірною. Низький рівень адаптації характеризується пасивним пристосуванням до зовнішнього світу, численними перешкодами розвитку та соціалізації індивіда, прийняттям правил світу без їх інтеріоризації та логічного аналізу. Подібний рівень дезадаптації формує соціальні та внутрішньоособистісні конфлікти, деформацію людини [61].

За показником самосприйняття за методикою «Дослідження соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд), ми маємо такий розподіл рівнів: високий – 12,5%, помірний – 70%, низький – 17,5% (див. рис. 3.8).

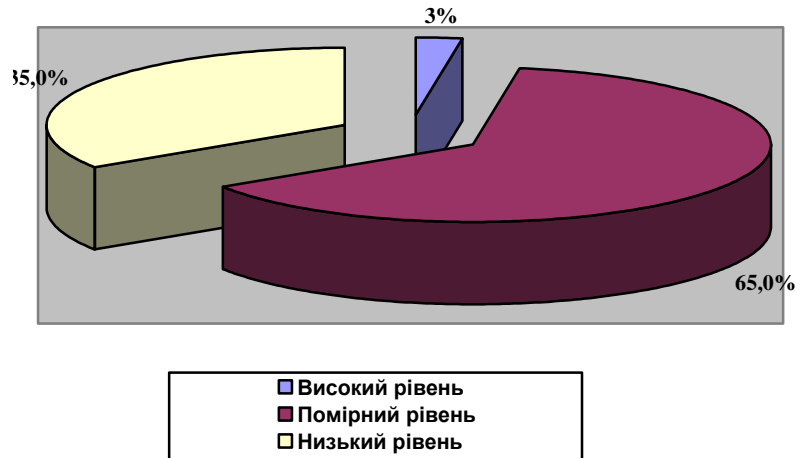


Рис. 3.8. Показник самосприйняття за методикою «Дослідження соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд)

Показник самосприйняття оцінює самоцінність особистості і розглядається в контексті психологічного благополуччя [майструк]. Для високого рівня самосприйняття є характерним підтримка позитивного ставлення до себе, визнання та прийняття власного особистісного «Я» в усіх його аспектах, з позитивними та негативними характеристиками, позитивна оцінка власного досвіду в ретроспективі. Помірний рівень самосприйняття характеризує особистість колишнього ув'язненого як адекватний з можливістю використання механізмів психологічного захисту в ситуаціях травмуючого впливу або з сильним фруструючим ефектом. Низький рівень самосприйняття притаманний для досліджуваних, які незадоволені собою, зовнішністю, якостями характеру або темпераменту, відчувають певні негативні емоції по відношенню до власного минулого [55].

За показником прийняття інших за методикою «Дослідження соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд) досліджуваних можливо розділити на рівні: високий – 25%, помірний – 55%, низький – 20% (див. рис. 3.9).

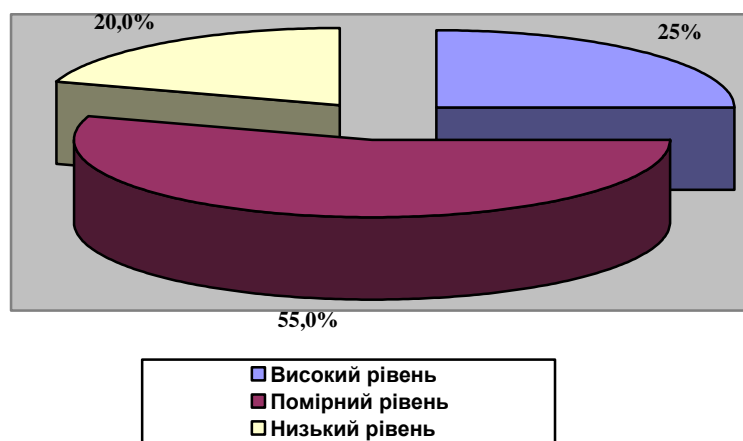


Рис. 3.9. Показник прийняття інших за методикою «Дослідження соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд)

Позиція прийняття – це стан спокійного, безоціночного ставлення до іншої людини, в результаті чого формується реакція відповідно до об’єктивних умов, схвалення рішень, максимально об’єктивне розуміння ситуації та поведінки інших. Це є характерним для помірною рівня сформованості прийняття інших, для високого – ця функція гіперпосилена. Низький рівень прийняття інших є показником орієнтованості особистості на власні думку, погляди та емоції, опис ситуації та поведінки інших набуває максимального суб’єктивного характеру [45].

Показник емоційного контролю за методикою «Дослідження соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд) кількісно виражений за рівнями: високий – 2,5%, помірний – 62,5%, низький – 35% (див. рис. 3.10).

Високий рівень емоційного контролю є показником здатності розуміти та керувати власними емоціями різного спектру, володіння навичками емоційної саморегуляції, проявляється толерантність до емоцій інших, готовність до співчуття та емоційної підтримки. Помірний рівень характеризує досліджуваних як людей зі здатністю до емоційної саморегуляції, усвідомленням та вербалізацією власного емоційного стану себе та інших. Єдине, що спосіб реагування на ситуацію особистість не

завжди спроможна підібрати коректно, і це починає залежати від пережитого досвіду. Низький рівень емоційного контролю сповнений домінування негативного спектру емоцій, типу роздратованості, агресивності, нетерпимості до інших, невмінням аналізувати та реагувати емоційно на життєві ситуації.

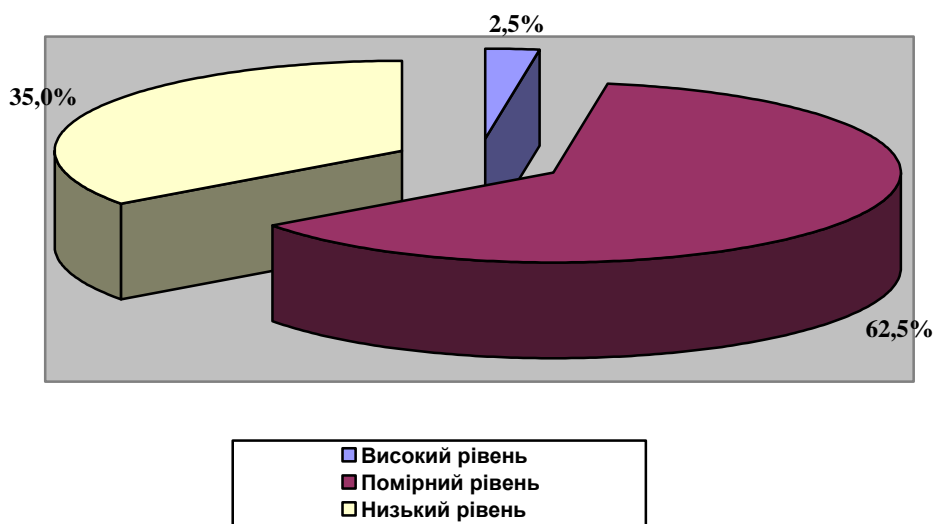


Рис. 3.10. Показник емоційного контролю за методикою «Дослідження соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд)

Показник інтернальності за методикою «Дослідження соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд) характеризується встановленим рівневим розподілом: високий – 25%, помірний – 70%, низький – 5% (див. рис. 3.11).

Високий рівень інтернальності є свідченням підвищеного особистісного контролю в різних життєвих ситуаціях, особистість відчуває відповідальність за все, що відбувається в житті людини, за те, як складається власне майбутнє. При помірному рівні особистість іноді надає відповідальність іншим людям або зовнішнім обставинам. Низький рівень характеризує особистість як людину схильну наділяти життєві події та складним соціальним обставинам зовнішніх причин, на їх думку, вони є результатом випадку або дій інших людей.

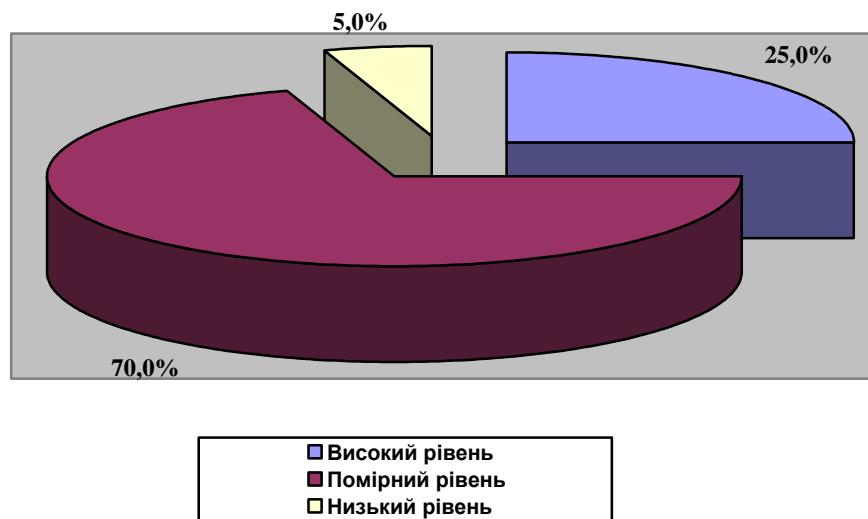


Рис. 3.11. Показник інтернальності за методикою «Дослідження соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд)

Показник бажання до домінування за методикою «Дослідження соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд) розподіляється відповідно до встановлених рівнів: високий – 35%, помірний – 65%. Графічне представлення результатів можна побачити на рисунку 3.12 з подальшим описанням зазначених рівнів.

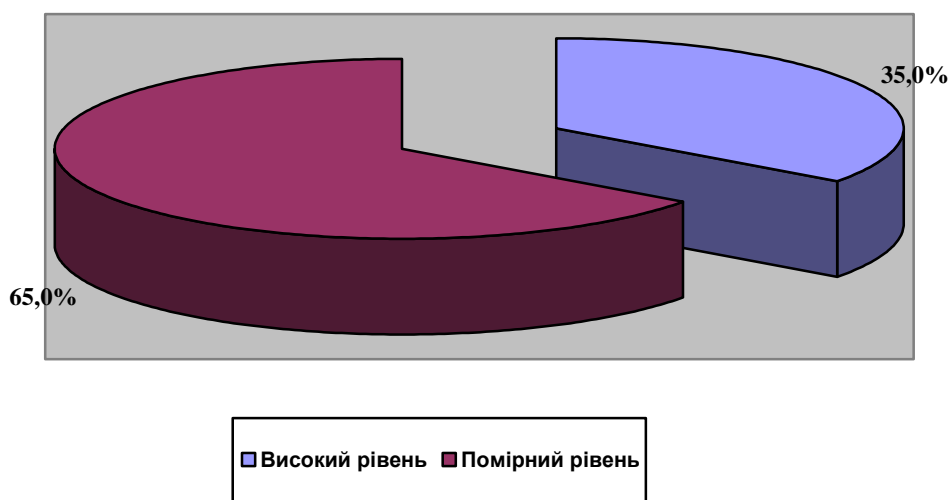


Рис. 3.12. Показник бажання до домінування за методикою «Дослідження соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерс, Р. Даймонд)

Високий рівень бажання до домінування є свідченням потреби та прагнення особистості бути зверх інших, контролювати дії та емоції

навколишніх людей без врахування індивідуальних особистісних потреб. При помірному рівні дещо знижується вираженість даного бажання, особистість починає розуміти думки та почуття інших, відбувається реінтеграція у суспільство.

Таким чином, ми представили всі показники, що було досліджено за допомогою психодіагностичних методик. Досить цікавим, на нашу думку та необхідним для корекційної роботи є встановлення кореляційних зв'язків. Для того, щоб зрозуміти, який зі статистичних критеріїв можливо використати ми провели обробку числових статистичних характеристик за результатами первинної діагностики (середнє, дисперсія та середньо квадратичне відхилення). Результати представлено в табл. 3.13. Ми маємо значні відхилення за цими параметрами, тому для встановлення кореляції нами було використано r -критерій кореляції Спірмена.

Ми отримали численні кореляційні зв'язки, що є свідченням вдалого підбору методик психодіагностичного дослідження. Результати представлено в таблиці 3.14.

Залученість як компонента життєстійкості прямопропорційно корелює з контролем (0,655, при $p \leq 0,01$) та прийняттям ризику (0,773, при $p \leq 0,01$), що обумовлено внутрішньою валідацією тесту, також подібний зв'язок спостерігається з адаптацією (0,569, при $p \leq 0,01$), тобто при підвищенні рівня включеності особистості в ситуацію, зростають і адаптаційні можливості; самосприйняттям (0,432, при $p \leq 0,01$), чим вища самоцінність особистості, тим вища залученість до життя; прийняттям інших (0,328, при $p \leq 0,05$), розуміння інших породжується разом з підвищенням рівня усвідомленості ситуації; емоційним комфортом (0,585, при $p \leq 0,01$), чим швидше та позитивніше вирішується ситуація, тим вищий спектр емоцій в сторону позитивного спрямування; інтернальністю (0,295, при $p \leq 0,05$), зростання відповідальності за ситуацію пов'язано з участю особистості у житті соціуму.

Табл. 3.13

**Таблиця числових статистичних характеристик за результатами
первинної діагностики**

	<i>Шкали</i>	<i>Середнє</i>	<i>Дисперсія</i>	<i>Середньо квадратичне відхилення</i>
<i>Методика «Тест життєстійкості» (С. Мадді, в модифікації О. Леонт'єва та О. Рассказової)</i>	Залученість	33,9	136,2	11,7
	Контроль	27,3	93,7	9,7
	Прийняття ризиків	14,7	30,7	5,5
<i>Методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості (Л. Вассерман)</i>	Рівень соц. фрустрованості	2,5	0,9	1,0
<i>Методика «Дослідження ситуаційної (реактивної) та особистісної тривожності особистості» (Ч.Д. Спілбергера (в модифікації Ю.Л. Ханіна)</i>	Ситуативна тривожність	36,4	46,0	6,8
	Особистісна тривожність	35,8	55,2	7,4
<i>Методика «Прогноз» (за В. Бодровим)</i>	Рівень нервово- психічної стійкості	16,1	83,1	9,1
<i>Методика дослідження соціально - психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд)</i>	Адаптація	69,6	1274,3	35,7
	Самоприйняття	25,2	154,6	12,4
	Прийняття інших	17,3	129,4	11,4
	Емоційний комфорт	15,3	86,2	9,3
	Інтернальність	15,4	22,7	4,8
	Бажання до домінування	11,5	8,0	2,8

Зворотньопропорційна кореляція встановлена між залученістю та рівнем соціальної фрустрованості (-0,456, при $p \leq 0,01$), ситуативною тривожністю (-0,355, при $p \leq 0,05$), нервово-психічною стійкістю (-0,805, при $p \leq 0,05$). Чим більше особистість включена в ситуацію, розширюється когнітивний та емоційний спектр вивчення оточуючого середовища, тим

менше є вираженим негативний стресовий вплив ситуації на людину, суттєво знижується рівень ситуаційної тривоги та нервово-психічна стійкість є найбільш враженою.

Табл. 3.14

Таблиця кореляції за шкалами всіх методик за результатами обробки за r-критерія кореляції Спірмена

	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Рівень соц. фрустрованості	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Рівень Нервово-психічна нестійкості	Адаптація	Самоприйняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Бажання до домінування
Залученість	1,000	,655**	,773**	- ,456**	-,355*	- ,147	-,805**	,569**	,432**	,328*	,382**	,295*	- ,030
Контроль	,655**	1,000	,741**	- ,574**	- ,473**	- ,264*	-,645**	,372**	,449**	,419**	,416**	,325*	,060
Прийняття ризику	,773**	,741**	1,000	- ,526**	-,344*	- ,161	-,723**	,451**	,523**	,234	,603**	,221	- ,038
Рівень соц. фрустрованості	- ,456**	- ,574**	- ,526**	1,000	,288*	,230	,516**	-,330*	-,308*	- ,421**	-,143	-,068	,064
Ситуативна тривожність	-,355*	- ,473**	-,344*	,288*	1,000	,373**	,348*	-,291*	-,182	-,217	-,070	-,061	- ,038
Особистісна тривожність	-,147	-,264*	-,161	,230	,373**	1,000	,099	-,020	-,232	-,183	-,277*	,113	- ,189
Рівень нервово-психічної стійкості	- ,805**	- ,645**	- ,723**	,516**	,348*	,099	1,000	- ,569**	- ,485**	- ,474**	- ,447**	- ,307*	,102
Адаптація	,569**	,372**	,451**	-,330*	-,291*	- ,020	-,569**	1,000	,156	,161	,105	,389*	- ,106
Самоприйняття	,432**	,449**	,523**	-,308*	-,182	- ,232	-,485**	,156	1,000	,343*	,434**	,014	- ,185
Прийняття інших	,328*	,419**	,234	- ,421**	-,217	- ,183	-,474**	,161	,343*	1,000	,065	-,085	- ,086
Емоційний комфорт	,382**	,416**	,603**	-,143	-,070	- ,277*	-,447**	,105	,434**	,065	1,000	,247	,099
Інтернальність	,295*	,325*	,221	-,068	-,061	,113	-,107	,389**	,014	-,085	,247	1,000	,091
Бажання до домінування	-,030	,060	-,038	,064	-,038	- ,189	,102	-,106	-,185	-,086	,099	,091	1,000

** рівень статистичної значущості 0,01

* рівень статистичної значущості 0,05

Шкала контролю також, за рахунок, внутрішньої валідазації методики корелює з залученістю (0,655, при $p \leq 0,01$) та прийняттям ризику (0,741, при $p \leq 0,01$); адаптацією (0,372, при $p \leq 0,01$); самоприйняттям (0,449, при $p \leq 0,01$); прийняттям інших (0,419, при $p \leq 0,01$); емоційним комфортом (0,416, при $p \leq 0,01$); інтернальністю (0,325, при $p \leq 0,01$). Як і в випадку з залученістю, рівень контроль також детермінує прямопропорційно адаптаційні можливості особистості, самоцінність та емпатію до інших, а також з відповідальністю за своє життя та наслідки власних дій.

Контроль та рівень соціальної фрустрованості також корелюють (-0,574, при $p \leq 0,01$); особистісна тривожність (-0,264, при $p \leq 0,05$); ситуаційна тривога (-0,473, при $p \leq 0,01$); нервово-психічна стійкість (-0,645, при $p \leq 0,01$). Контроль також позитивно впливає на емоційну сферу особистості, знижуючи прояви тривоги різної форми, а також підтримуючи нервову систему в стабільному стані.

Останній показник життестійкості – прийняття ризику – має позитивний кореляційний зв'язок з залученістю (0,773, при $p \leq 0,01$) та прийняттям ризику (0,741, при $p \leq 0,01$); адаптацією (0,451, при $p \leq 0,01$); самосприйняттям (0,523, при $p \leq 0,01$); емоційним комфортом (0,603, при $p \leq 0,01$). Розуміння як позитивних, так і негативних способів виходу з ситуації впливає на адаптацію, самоцінність та відчуття емоційного контролю в бік емоційно позитивно окрашеного полюсу.

Так само, як із залученістю, спостерігається зворотньопропорційна кореляція з рівнем соціальної фрустрованості (-0,526, при $p \leq 0,01$); ситуативною тривожністю (-0,344, при $p \leq 0,01$); нервово-психічною стабільністю (-0,723, при $p \leq 0,01$).

Рівень соціальної фрустрованості залежить від ситуативної тривожності (0,288, при $p \leq 0,05$); нервово-психічної стійкості (0,516, при $p \leq 0,01$). Тим сильніша життєва стресова ситуація, тим більше зростає рівень нервово-психічної напруженості та тривоги ситуативного характеру.

Натомість при зростанні показників фрустрації знижуються показники життєстійкості: залученість (-0,456, при $p \leq 0,01$), контроль (-0,574, при $p \leq 0,01$), прийняття ризику (-0,526, при $p \leq 0,01$); адаптації (-0,330, при $p \leq 0,05$); самоприйняття (-0,308, при $p \leq 0,05$); прийняття інших (-0,421, при $p \leq 0,01$).

Ситуативна тривожність також підкріплюється та супроводжуються високим рівнем соціальної фрустрованості (0,288, при $p \leq 0,05$); особистісної тривожності (0,373, при $p \leq 0,05$); нервово-психічної стійкості (0,348, при $p \leq 0,05$). При високих показниках сприйняття ситуації як небезпечної знижується залученість (-0,355, при $p \leq 0,05$), контроль (-0,473, при $p \leq 0,01$), прийняття ризику (-0,344, при $p \leq 0,05$), рівень адаптації (-0,291, при $p \leq 0,05$).

Особистісна тривожність має менше кореляційних зв'язків, так зростання особистісної тривоги приводить до підвищення показників ситуаційної (0,373, при $p \leq 0,01$); зниження контролю за ситуацією (-0,264, при $p \leq 0,05$), емоційного контролю (-0,277, при $p \leq 0,05$).

Нервово-психічна нестабільність знижується при підвищених рівнях залученості в ситуацію (-0,805, при $p \leq 0,01$), контролю (-0,645, при $p \leq 0,05$), прийняттям ризику (-0,723, при $p \leq 0,01$), адаптацією (-0,569, при $p \leq 0,01$), самоцінністю (-0,485, при $p \leq 0,01$), прийняттям інших (-0,474, при $p \leq 0,01$), емоційним комфортом (-0,447, при $p \leq 0,01$), інтернальністю (-0,307, при $p \leq 0,05$).

Нервово-психічна нестабільність підкріплюється рівнем соціальної фрустрованості (0,516, при $p \leq 0,01$), ситуаційною тривожністю (0,348, при $p \leq 0,05$).

Адаптація досягається високого рівня при підвищених показниках включеності в ситуацію (0,569, при $p \leq 0,01$), вираженим рівнем контролю за ситуацією (0,372, при $p \leq 0,01$), розумінням різного виходу з конфлікту (0,451, при $p \leq 0,01$), відповідальністю за своє життя (0,389, при $p \leq 0,01$).

Низький рівень адаптаційних характеристик особистості знижується при високих показниках соціальної фрустрованості (-0,330, при $p \leq 0,01$),

ситуативною тривожністю (-0,291, при $p \leq 0,05$), нервово-психічною нестійкістю (-0,569, при $p \leq 0,01$).

Високі показники самоприйняття детермінуються залученістю в ситуацію (0,432, при $p \leq 0,01$), контролем (0,449, при $p \leq 0,01$), прийняттям ризику (0,523, при $p \leq 0,01$), прийняттям інших (0,343, при $p \leq 0,05$), емоційним комфортом (0,434, при $p \leq 0,01$). Самоцінність особистості знижується при високих показниках соціальної фрустрованості (-0,308, при $p \leq 0,05$), рівнях нервово-психічної нестійкості (-0,485, при $p \leq 0,01$).

Прийняття інших залежить від залученості в ситуацію (0,328, при $p \leq 0,05$), контролем (0,419, при $p \leq 0,01$), самоприйняттям (0,343, при $p \leq 0,05$). Зворотна кореляція встановлена з рівнем соціальної фрустрованості (-0,421, при $p \leq 0,01$), нервово-психічної нестійкості (-0,474, при $p \leq 0,01$).

Високий показник емоційного комфорту залежить від підвищених характеристик залученості в ситуацію (0,382, при $p \leq 0,01$), контролю за ситуацією (0,416, при $p \leq 0,01$), прийняттям ризику (0,603, при $p \leq 0,01$), самоприйняття (0,434, при $p \leq 0,01$). Емоційний комфорт знижують особистісна тривожність (-0,277, при $p \leq 0,05$) та нервово-психічна нестійкість (-0,447, при $p \leq 0,01$).

Інтернальність підвищує залученість в ситуацію досліджуваного (0,295, при $p \leq 0,05$), рівень контролю (0,325, при $p \leq 0,05$), рівнем адаптації (0,389, при $p \leq 0,01$).

Бажання до домінування не корелює з жодною запропонованою шкалою.

Ми визначили, що для проведення психологічної консультативної роботи нам необхідно було долучити колишніх ув'язнених з низькими показниками компонентів життестійкості. Всього їх 10 осіб. Згоду на проведення індивідуальних консультацій було отримано від усіх досліджуваних. Було озвучено тему, мету, що робота проводиться в рамках магістерського дослідження. Крім того, ми провели додаткову методику для

дослідження з метою формування індивідуальних консультаційних сесій. Представимо результати емпіричного вивчення за методикою «Тест життєві завдання особистості» (розробка колективу лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології АПН України під керівництвом Т. Титаренко).

Нами було встановлено певні загальні тенденції, що локалізуються у сферах життя, структурування часу, ставлення до майбутнього, суб'єктивної активності, операційних характеристик життєвих завдань. У колишніх ув'язнених переважаючими є мотиви матеріального задоволення (100% респондентів) та мотивація самоконституювання (80%). Більша локалізація життєвих завдань у сфері навчання та роботи (70%) та здоров'я (90%). Всі інші показники у 100% досліджуваних виражені на низькому рівні за параметрами: ставлення до майбутнього, суб'єктивна активність, операційних характеристик життєвих завдань (стратегія, стійкість, цілісність життя, гнучкість, активність та виснажливність). Ми бачимо, що у досліджуваних є бажання до професійної реалізації, матеріального забезпечення, особистісного зростання та розвитку, а також фізичного та психічного здоров'я. На жаль, колишні ув'язнені не вміють ставитися відповідально та дисципліновано до процесу реалізації професійної діяльності, не мають чітких цілей на майбутнє, не виставляють часові контури, не розуміють віддалену перспективу, не відчують свої сили на майбутнє. Не вміють витримувати стресові ситуації. До майбутнього вони відносяться досить стримано, воно для них є туманним, незрозумілим, песимістичним. Пристосування до соціуму та життя в ньому носить пасивний характер. Поєднуючи це з низькими показниками за компонентами життєстійкості, нервово-психічної нестабільністю, високим рівнем соціальної фрустрованості, ситуаційною тривожністю, то спектр консультативної роботи став для нас зрозумілим.

Отже, в ході психодіагностичного дослідження було встановлено, що показниками, які негативно впливають на життєстійкість є високі показники впливу стресової ситуації на психічне та фізичне здоров'я, нервово-психічна нестабільність, виражені показники тривоги, в основному ситуаційної, зрідка – особистісної. Також було виявлено, що досліджувані неспроможні планувати своє майбутнє, ставити пролонговані цілі, бути цілеспрямованими та відповідальними. Індивідуальні психологічні консультації були побудовані на вирішення цих завдань.

3.2. Схема побудови індивідуальних психологічних консультацій

Психологічне консультування є особливим видом діяльності практичного психолога. На думку Р. Немова, Ю. Альшиної, Г. Панка, В. Федорчука та ін., психологічне консультування суттєво відрізняється від індивідуальної та групової психотерапії, психокорекції і водночас пов'язане з усіма видами діяльності практичного психолога.

Сутність психологічного консультування полягає в наданні спеціалістом-психологом на основі спеціальних професійно-наукових знань безпосередньої психологічної допомоги через створення умов, за яких клієнт відкриває (усвідомлює) нові можливості у розв'язанні своїх психологічних проблем.

Психологічне консультування соціально уразливих категорій населення (колишні ув'язнені відносяться саме до них), орієнтоване на сприяння стабілізації психічних процесів та функцій, включаючи корекцію особистісних аспектів, в тому числі формування простору для стимуляцію травматичного зростання після пережитих подій. Загалом, завданнями психологічного консультування колишніх ув'язнених є: уточнення запиту для роботи, основного спектру проблем, що потребують психологічних інтервенцій; психологічна просвіта, що стосується психоедьюкаційних

аспектів, зокрема інформування про труднощі, які стоять перед клієнтом, історією їх виникнення, пояснення чому вони так протікають та небезпеками, що з ними пов'язані; дослідження особистості людини, що знаходиться в консультації, розширення його знань про самого себе в процесі психологічної взаємодії; розробка рекомендацій для самостійного припрацювання питань після завершення сесії консультацій; навчання людини основам психопрофілактики негативних станів, що пов'язані з рецидивами злочинів, нервово-психічними та емоційними порушеннями; профорієнтаційні аспекти роботи; навчання навичкам соціальної комунікації.

Принципами, на яких базується представлений план консультативної роботи є:

1. відношення до даної категорії осіб як повноцінних членів суспільства, за допомогою спеціальних технік та методик, що сприяють виправленню;
2. розвиток рефлексії як важлива умова формування соціально позитивного власного образу;
3. базовим у розвитку життєстійкості особистості є включення у діяльність або професійну роботу, що сприяє розширенню уявлень особистості про власні здібності фізичного та психічного плану, вивчення індивідуально-особистісних якостей;
4. робота над посиленням виражених позитивних особистісних якостей та підвищенням слабкорозвинених;
5. формування базової довіри до оточуючих та близьких, а також віри у свої сили та можливості;
6. навчання навичкам саморефлексії від нижчого до вищого рівня.

На основі отриманих психодіагностичних даних ми сформуваємо теми, що стали основними у психоконсультативному процесі:

1. знайомство, налаштування позитивного комплайенсу, роз'яснення особливостей подальшої роботи (1 консультація);

2. робота, спрямована на стабілізацію емоційного стану, навчання навичкам саморегуляції, підбір індивідуальних технік самопомоги (2-3 консультації);

3. обговорення актуальних та тривожних особистісних проблем та труднощів (4 консультації);

4. формування навичок соціальної комунікації (2 консультації);

5. підняття теми планування майбутнього на недовгу перспективу (1-2 консультації);

6. підведення підсумків роботи (1 консультація).

Під час першої консультації було обговорено основні аспекти роботи, більш детальне знайомство, розкрито специфіку психологічного консультування. Оскільки психодіагностичне обстеження було проведено раніше, на цій консультації було проведено лише тест «Життєві завдання особистості» (розробка колективу лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології АПН України під керівництвом Т. Титаренко).

Протягом 2-3 консультації було розглянуто основні техніки та методики саморегуляції, включаючи: дихальні, тілесні, пов'язані зі словом, творчістю, аутогенним тренуванням. Навчання саморегуляції є важливим, оскільки людина існуючи в стресових умовах, повинна, за рахунок самовпливу, знижувати дію негативних психічних станів або послаблювати його. Без знання елементарних навичок заспокоєння, це не є можливим. У ході цих занять було досягнуто зміни психічного стану: 1) зміна стану нервово-психічного напруження за допомогою прийомів саморегуляції в інший, за суттю, стан, релаксаційний; 2) здійснювалася активна робота з пропрацювання негативної симптоматики актуального стану людини, надання підкріплення для внутрішніх відновлювальних ресурсів, формування переживань безпеки та спокою в стані релаксації; 3) перехід від стану релаксації до цільового або підсумкового психічному стану, який може бути

різним залежно від умов і конкретного завдання застосування психологічної саморегуляції [25].

Найбільше звернено увагу на техніки: нервово-м'язової релаксації, аутогенного тренування, дихальних, методиках, що пов'язані з малюванням та словом. Нервово-м'язове тренування (зокрема, техніка прогресивно-м'язової релаксації Е. Джекобсона) базується на ступенях напруження м'язів різних груп, що знижує психічне напруження. Ми використовували вправи, в яких лежить принцип чергування стадії максимального напруження і подальшого розслаблення. Основними завданнями для нас було: формування навичок довільного розслаблення м'язів; можливість об'єднання м'язів різних груп за рахунок керованих імпульсів; формування та закріплення навичок «відпочинку», що дозволяє швидко пропрацьовувати гострі афективні переживання [42].

Аутогенне тренування (за І. Шульцом), яке базується на словесних формулах навіювання та самонаказів, при зосередженні уваги на внутрішньому світі людини та формуванні бажаного стану. Основна мета – це формування асоціативного зв'язку між словом та необхідним фізіологічним станом. Подібне тренування дозволяє досягти повного розслаблення [42].

Керування власним диханням є ефективним способом заспокоєння, за рахунок впливу тону м'язів та емоційних центрів у корі головного мозку. Навчали технікам грудного дихання та на рахунок.

Техніки заспокоєння словом базуються на свідомому механізмі самонавіювання, коли спостерігається безпосередній вплив на психофізіологічний стан людини. Було пропрацьовано техніки самонаказу та самопрограмування.

Також ми намагалися використати техніки малювання як метод зняття напруги, але, на жаль, для жодного клієнта, це не було цікаво. Для кожного

досліджуваного було відшукано найбільш оптимальні методики та відпрацьовано на практиці їх втілення.

На наступних консультаціях було обговорено та шукалися шляхи вирішення питань налагодження відносин у сім'ї, пошук близьких людей, питання працевлаштування та робота з особистісними негативними якостями (з кожним досліджуваним спектр питань було визначено окремо). Також було використано методики використання мислеобразів, коли ми формували після релаксації бажаний образ або сім'ї або професії. Мислеобрази пов'язані з активним впливом на ЦНС почуттів та емоцій, які виникають при формуванні образу, що дозволяє поповнити ресурси особистості. При обговоренні питання роботи виникали такі теми: здібності та можливості людини, бажана професія відповідно до компетенцій, як скласти резюме, правила поведінки на співбесіді та інше.

Питання налагодження емоційного фону у сім'ї носили більш глибинний характер, в основному зосереджувалися на труднощах, що виникають в парі, обговорювали через що, вони виникли та як це вирішити.

В пропрацюванні негативних якостей (агресивність, тривожність, роздратованість та інші) найбільш дієвою виявилася техніка «ЕПВ», тобто робота з неприємними ситуаціями за схемою емоція-правда-вибір. По-перше, ця техніка дозволяє перевести питання з емоційного на раціональний спектр, а по-друге, з'являється можливість об'єктивізувати свою поведінку та дії.

Дві консультації навчання навичкам соціальної комунікації були надважливими, що визнали всі учасники консультаційного процесу. Напротязі консультацій було обговорено найбільш актуальні стресові ситуації в житті та шляхи їх вирішення. Зокрема, було використано тест Розенвейга, де нам було запропоновано основні ситуації фрустрації. Досліджуваним було важливо почути не тільки причини, що спровокували ситуацію, а й думки й почуття іншого. Обговорювалися проблеми ефективного спілкування, вчилися слухати та чути.

Під час сесій планування майбутнього ми використовували техніку «Колесо життя», що дозволило окреслити актуальні сфери реалізації особистості та спланувати майбутнє на найближчий рік.

На останній консультації було підведено підсумки роботи, досліджувані відмічали бажання працювати ще, оскільки відчували невеликі зрушення. Також, повторно було заповнено методики основного психодіагностичного комплексу, для того, щоб встановити зрушення в роботі не тільки по відчуттям клієнтів, а й об'єктивно, з використанням методів математичної обробки даних.

Консультації середньої тривалості (11-14 консультацій), 45-50 хвилин було витрачено на одну консультацію. Психологічне консультування базувалося на гуманістичних засадах, передбачало безоціночне судження та прийняття особистості колишнього засудженого.

Структура кожного заняття включало в себе: організаційну частину (ритуал привітання та перевірка домашнього завдання, рефлексія минулої сесії), основна частина (обговорення питання, передача інформації з її апробацією) та заключна (рефлексія, підведення підсумків).

Основні форми роботи, що застосовувалися бесіда, дискусія, мозковий штурм та техніки роботи, що описані вище.

Детальний план прописати не є допустимим, оскільки кожна сесія була достатньо індивідуальною та йшла за своєю внутрішньою логікою, крім того, ми керувалися принципами конфіденційності, оскільки колишні засуджені наполягали на повній анонімності.

При роботі з колишніми засудженими виникло багато труднощів, що були різноплановими та пов'язані з такими бар'єрами:

- психологічний бар'єр. Спілкування між консультантом та клієнтом набуває формального характеру, фонологізації. Психоемоційний стан колишнього засудженого є нестабільним. Найчастіше спостерігалися на початку взаємодії. Мали швидкоплинний або ситуативний характер.

Вирішенням цього було безпосереднє звернення уваги на даний аспект та його обговорення;

- пасивний бар'єр проявлявся невербальними сигналами: закрита поза, відсутня словесна або емоційна реакція, формальність у відповідях на запитання. Також було характерним на початку спілкування. В процесі формування довіри цей ефект зник;

- активний бар'єр. Найбільш специфічний та пов'язаний з надмірною мовною активністю клієнта, використовувалися провокації, демонстративної поведінка – характерно для ситуацій, які були травматичними або глибоко особистісними. Після пояснення мети роботи та результатів, які можливо досягти більшість клієнтів все ж таки розкривалися перед консультантом;

- змістовно-сміслові бар'єри стали основними у роботі, оскільки будь-яка інформація сприймалася виключно з власного досвіду. Сприйняття інаковості стало можливим за допомогою сприйняття інформації через власний досвід, але враховуючи соціальний досвід [43].

Отже, вказаний умовний план психоконсультативного процесу дав уявлення про проведену роботу. Крім того, нами описано методологічні основи роботи, що дає можливість говорити про достатнє наукове підґрунтя та можливість досягнення поставлених цілей. Таким чином, можемо переходити до порівняння результатів до та після діагностики.

3.3. Статистичне визначення впливу індивідуальних консультацій на особистість колишнього засудженого

Провівши психоконсультативну роботу перед нами постало питання порівняння результатів. Дослідивши наявні статистичні методи математичної обробки даних за нашими обмеженнями, а також враховуючи поставлену мету, нами було обрано Т-критерій Вілкоксона, оскільки ми можемо

порівняти два заміри одного й того ж параметру, враховуючи невеликий об'єм вибірки (10 чоловік).

Оскільки дані за описовою статистикою не дають нам можливості використати параметричний критерій (див. табл. 3.15), то було обрано непараметричний, але більш сильний за критерій знаків. Розрахунок Т-критерію Вілкоксона проводився з використання SPSS Statistic 17.0, за алгоритмом запропонованим А. Наследовим. Спочатку сформовано таблицю змінних до та після впливу та занесено до програми. В програмі відкореговано назви показників, а також визначено шкали, в яких виміряно дані (метричні для всіх методик). Обрано критерій для залежних вибірок (непараметричні методи-аналіз). У відкритому діалоговому вікні занесено в таблицю для обробки даних необхідні значення до та після впливу за кожним показником відповідно. Визначено критерій для статистичного оцінювання, а саме критерій Уілкоксона. В додатковому діалоговому вікні з висновками, ми обрали для роботи безпосередньо таблицю, в якій визначено значення критерію та рівень статистичної значущості. Всі інші дані не мають значного смислового та математичного навантаження, тому, на нашу думку, не заслуговують на додаткове висвітлення з метою економії місця та часу.

Отже, в отриманій таблиці ми виділили значущі показники курсивом (див. табл. 3.16). Як ми бачимо є незначні зрушення за показниками життєстійкості: залученість (0,2887, $p \leq 0,05$), контроль (0,2887, $p \leq 0,05$), прийняття ризику (3,162, $p \leq 0,05$); показниками за методикою дослідження рівня вираженості компонентів адаптації: адаптація (0,2807, $p \leq 0,05$), інтернальність (0,2812, $p \leq 0,05$). В даних випадках, ми спостерігаємо позитивні зрушення в досліджуваних явищах, тобто ефект психоконсультативного процесу є позитивним в сторону збільшення показників, тобто їх покращення.

Також ми маємо і нетипові зрушення, в сторону зменшення результатів, за показниками: рівень соціальної фрустрованості (-3,051,

$p \leq 0,05$), ситуативна тривожність (-2,809, $p \leq 0,05$), особистісна тривожність (-2,829, $p \leq 0,05$), рівень нервово-психічної нестабільності (-2,807, $p \leq 0,05$); що є позитивним чинником нашої роботи, оскільки, в даному випадку, зменшення числового ряду, це і є зменшення напруги та рівня фрустрованості. Опишемо більш детально, які зміни ми спостерігали та про які говорили колишні ув'язнені.

Після сесії індивідуальних психологічних консультацій нами було досягнуто результату підвищення залученості до ситуації, що переживається людиною. У особистостей спостерігається тенденція до підвищення ставлення людини до себе, навколишнього світу та специфіки комунікації з ним. Вони відчувають більше сил та наснаги для здійснення діяльності, стають більш вмотивованими, відчувають потребу до здорового способу життя, бажання позбавитися ірраціональних думок. Підвищилася потреба бути значущим та необхідним в житті іншої людини, для того, щоб відчувати себе повноцінною особистістю.

Таблиця 3.15

Описова статистика результатів групи досліджуваних, що приймала участь в психоконсультативному процесі

	Шкали	Середнє		Дисперсія		Середньо квадратичне відхилення	
		До	Після	До	Після	До	Після
<i>Методика «Тест життєстійкості» (С. Маоді, в модифікації О. Леонтьєва та О. Рассказової)</i>	Залученість	14,8	16,8	17,5	20,6	4,2	4,5
	Контроль	13,4	15,3	18,0	16,7	4,2	4,1
	Прийняття ризику	7,9	9,9	5,9	5,9	2,4	2,4
<i>Методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості (Л. Вассерман)</i>	Рівень соц. фрустрованості	3,4	2,3	0,7	0,7	0,8	0,8
<i>Методика «Дослідження ситуаційної (реактивної) та</i>	Ситуативна тривожність	40,5	32,6	59,6	34,5	7,7	5,9

<i>особистісної тривожності особистості» (Ч.Д. Спілбергера (в модифікації Ю.Л. Ханіна)</i>	Особистісна тривожність	36,9	30,7	45,9	43,6	6,8	6,6
<i>Методика «Прогноз» (за В. Бодровим)</i>	Рівень нервово-психічної стійкості	31,1	24,7	2,3	12,5	1,5	3,5
<i>Методика дослідження соціально - психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд)</i>	Адаптація	34,8	57,2	406,0	608,6	20,1	24,7
	Самоприйняття	13,3	23,2	290,9	159,7	17,1	12,6
	Прийняття інших	10,2	19,6	190,6	82,3	13,8	9,1
	Емоційний комфорт	8,1	16,3	94,8	64,2	9,7	8,0
	Інтернальність	12,9	19,4	4,5	21,8	2,1	4,7
	Бажання до домінування	11,4	11,4	12,7	12,7	3,6	3,6

Також ми маємо невеликі зрушення в показниках контролю до та після впливу, що є ознакою підвищення необхідності бути в курсі подій, що виникають в житті особистості та є стресовими або травматичними по відношенню до нього.

Показник «прийняття ризику» також має зрушення в сторону підвищення, тобто колишні ув'язнені стають більш відкритими до навколишнього світу, соціуму та близьких особистостей. Всі події, що відбуваються в житті особистості не сприймаються ними як кара божа, а оцінюються як виклик, який необхідно вирішити.

Таблиця 3.16

Порівняння результатів за психодіагностичними методиками до та після психоконсультативної роботи

Показник	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Рівень соц. фрустрованості	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Рівень нервово-психічної стійкості
Z	2,887	2,887	3,162	-3,051	-2,809	-2,829	-2,807

Asymp. Sig. (2-tailed)	,004	,004	,002	,002	,005	,005	,005
Показники	Адаптація	Самоприйняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Бажання до домінування	
Z	2,807	2,536	2,524	2,668	2,812	,000	
Asymp. Sig. (2-tailed)	,005	,011	,012	,008	,005	1,000	

Рівень соціальної фрустрованості знижується, що свідчить про адаптацію до соціуму, розуміння групових норм, правил, наявних табу та підпорядкування вимогам суспільства. До отримання задоволеності від спілкування та міжособистісних стосунків, ще далеко, але колишні засуджені почали розуміти, що загалом відбувається в суспільстві, можливі шляхи вирішення конфліктів, мотиви поведінки інших людей тощо.

Ситуативна та особистісна тривожність також знизилася, оскільки ми отримали нетипові зрушення, які потрапляють у зону значущих відмінностей. Тобто стан тривожності характеризується меншою інтенсивністю, є менш динамічним. Особистісна тривожність набуває рис випадковостей, все більше ситуацій перестають сприйматися як небезпечні та загрозливі. В ситуаціях, що провокують ситуативну тривожність, особистість переживає менше емоційної напруги, занепокоєння та зменшується рівень соматичних реакцій.

Рівень нервово-психічної нестійкості також має нетипові зрушення в сторону зменшення, тобто в континуумі показники зміщуються в бік нервово-психічної стійкості. Спостерігається зменшення ситуацій, що викликають нервові зриви або негативні емоційні реакції на ситуації фрустрації.

Рівень адаптації має типові зрушення, що свідчить про збільшення показників. Зростає рівень пристосування до навколишнього середовища, вимог соціального оточення.

Показник інтернальності також зріс. Людина починає розуміти свій внесок у вирішення ситуації, що виникає в житті. Крім того, підвищується рівень відповідальності за успішність вирішення.

Не вдалося підвищити показники самоприйняття, прийняття інших та емоційного комфорту. Можливо ці компоненти є більш глибокого характеру та для формування їх позитивних сторін є необхідним психотерапевтична робота або використання психологічного супроводу як форми роботи.

Дивлячись на не дуже високі результати за цими показниками, ми розуміємо, що зрушення ці є (що встановлено статистично), але вони мінімальні за показниками. Тобто в процесі комунікації, нам як консультантам вдалося пропрацювати проблемні зони особистості, але є важливим продовжувати цю роботу, оскільки перші соціальні труднощі, з якими колишні ув'язнені не можуть справитися, або вони будуть для них нові, поверне їх до початкових показників.

На основі отриманих результатів, ми можемо підтвердити пропозиції авторів, які описані в теоретичній частині, що психологічна робота повинна починатися за три місяці до звільнення засудженого з місць відбування покарань. Подібний висновок зроблений на осевої отриманих результатів (варто зазначити, що не всі потребують глобальної корекції, але більшість) та спостережень за даною категорією осіб. проведена робота показала свою ефективність, але вона може бути більш успішною, коли початок її буде датуватися більш раннім періодом.

Важливим аспектом роботи, який необхідно було б поглибити – це обговорення питання, та навіть формування психокорекційних програм, з метою пристосування колишніх засуджених до існуючого соціального середовища, тобто ресоціалізацію особистості. Ресоціалізація є процесом,

успішність якого формується на основі системної реалізації комплексу психологічних, соціальних, педагогічних, економічних, медичних, організаційних та медичних заходів, які формують здатність та готовність засудженого до набуття або відновлення звичних соціальних навичок. Крім того, важлива підготовка до ефектів стигматизації, маргіналізації та засудження з боку суспільства. В нашій роботі ці аспекти майже не пропрацьовувалися, але вони негативно впливають на перевиховання колишнього засудженого. Всі найменші досягнення нівелюються, коли особистість переживає ситуації, в яких виникають ці ефекти. В процесі консультативного комплайенсу нам вдалося лише пропрацювати питання соціальних цінностей та норм, важливість їх дотримання та навіть деякі з них, колишні засуджені змогли інтеріоризувати, про що з радістю доповідали при зустрічах.

Вважається, що проблеми неуспішності чи успішності можуть бути пов'язані лише з соціальним оточенням, що, безумовно, є лише поверховим поглядом. Для особистості має величезне значення вміння пристосовуватися до суспільства. Нездатність жити в згоді з оточенням - головна риса невротика. Його відрізняє підозрливість, суспільство видається йому ворожим світом, а по життєвому шляху така особистість рухається, як у броньовику. Вона сама при цьому відчуває самотність.

Однозначно, що необхідним є формування державної підтримки колишніх засуджених (в аспектах, що безпосередньо не стосуються психологічної роботи), для вирішення питань: забезпечення житлом, сприяння працевлаштуванню, необхідність проведення соціальної педагогіки, розширення світогляду особистостей та інше.

Проведена нами індивідуальна психоконсультативна робота та результати статистичного порівняння даних за методиками до та після впливу дає нам чітке уявлення про можливість перевиховання особистостей, які відбували покарання. Важливою умовою, в даному випадку, є бажання

самих досліджуваних до змін, про що ми запитували на самому початку дослідження.

Перспективами подальших досліджень виступає формування програми психологічного супроводу, яка розрахована на декілька років та включатиме комплексну допомогу, коли психолог виступає не тільки у ролі консультанта, а й є ментором, який, за необхідності, долучає до роботи соціального представника, юриста або навіть лікаря, що є абсолютно безкоштовним для колишнього засудженого.

Висновок до третього розділу. Проведене психодіагностичне вивчення колишніх засуджених за параметрами життєстійкості, рівня вираженості соціальної фрустрованості, нервово-психічної нестабільності, адаптації та тривожності дозволило розділити досліджуваних на декілька груп. Важливим науковим фактом, який було встановлено, є те, що не всі люди, які приймали участь у дослідженні мають низькі показники за показниками життєстійкості. З цього виходить, що даний показник починає формуватися на ранніх етапах онтогенезу і до 25 років є сформованим. Залежність віку, пережитих подій та вираженості життєстійкості визначено нами як важливою темою для майбутніх досліджень.

В ході якісної обробки результатів можливо виділити базовий профіль, що високі показники життєстійкості знаходяться в прямій прямопропорційній залежності від рівня адаптації, само прийняття, прийняття інших, інтернальності; та у зворотній залежності від рівня нервово-психічної нестабільності, соціальної фрустрованості та тривожності.

На встановлені показники ми опиралися при формуванні плану психоконсультативних сесій. Додатково була використана методика методикою «Тест життєві завдання особистості» (розробка колективу лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології АПН України під керівництвом Т. Титаренко), за якою визначено, що досліджувані: мають бажання до професійної реалізації,

матеріального забезпечення, особистісного зростання та розвитку, а також фізичного та психічного здоров'я; не вміють ставитися відповідально та дисципліновано до процесу реалізації професійної діяльності; не мають чітких цілей на майбутнє; не виставляють часові межі для реалізації поставлених цілей; не розуміють віддалену перспективу; не відчувають свої сили на майбутнє; не вміють витримувати стресові ситуації; до майбутнього ставляться досить стримано; пристосування до соціуму та життя в ньому носить пасивний характер.

Програма індивідуальних психологічних консультацій включала: знайомство зі специфікою психологічної допомоги; пропрацювання навичок саморегуляції, з використанням технік нервово-м'язової релаксації, аутогенного тренування, дихальних, пов'язаних зі словом та самонавіюванням; визначення та робота з актуальними ситуаціями, що фруструють або викликають сильний стрес (визначено, що це питання, пов'язані з роботою, працевлаштуванням, взаємовідносин з близькими, соціальним оточенням); навчання та відпрацювання навичок соціальної взаємодії; робота з плануванням майбутнього та досягненням цілей, а також підведення підсумків.

Консультації середньої тривалості (11-14 консультацій), 45-50 хвилин було витрачено на одну консультацію. Психологічне консультування базувалося на гуманістичних засадах, передбачало безоціночне судження та прийняття особистості колишнього засудженого.

Структура кожного заняття включало в себе: організаційну частину (ритуал привітання та перевірка домашнього завдання, рефлексія минулої сесії), основна частина (обговорення питання, передача інформації з її апробацією) та заключна (рефлексія, підведення підсумків).

Після проведення зазначених сесій, психодіагностичне дослідження проводилося повторно. Результати до та після порівнювалися за допомогою Т-критерія Вілкоксона для залежних вибірок. Критерій є непараметричним,

оскільки дані описової статистики не дають можливість використання більш потужних критеріїв.

Статистично було доведено вплив психоконсультативних сесій на особистість колишнього засудженого за показниками: залученість (0,2887, $p \leq 0,05$), контроль (0,2887, $p \leq 0,05$), прийняття ризику (3,162, $p \leq 0,05$); показниками за методикою дослідження рівня вираженості компонентів адаптації: адаптація (0,2807, $p \leq 0,05$), інтернальність (0,2812, $p \leq 0,05$). В даних випадках, ми спостерігаємо позитивні зрушення в досліджуваних явищах, тобто ефект психоконсультативного процесу є позитивним в сторону збільшення показників, тобто їх покращення.

Також ми маємо і нетипові зрушення, в сторону зменшення результатів, за показниками: рівень соціальної фрустрованості (-3,051, $p \leq 0,05$), ситуативна тривожність (-2,809, $p \leq 0,05$), особистісна тривожність (-2,829, $p \leq 0,05$), рівень нервово-психічної нестабільності (-2,807, $p \leq 0,05$); що є позитивним чинником нашої роботи, оскільки, в даному випадку, зменшення числового ряду, це і є зменшення напруги та рівня фрустрованості.

Не встановлено результатів за показниками самоприйняття, прийняття інших та емоційного комфорту. Можливо ці компоненти є більш глибокого характеру та для формування їх позитивних сторін є необхідним психотерапевтична робота або використання психологічного супроводу як форми роботи.

ВИСНОВКИ

У ході вивчення теоретичних основ та емпіричних особливостей нами було:

1. Встановлено, що адаптація – це пристосування особистості колишнього ув'язненого до нових соціальних умов існування. Успішне проходження адаптації залежить від віку, індивідуально-психологічних особливостей колишнього засудженого, специфіки світогляду людини, налагодженість соціальних зв'язків, а також рівня життєстійкості особистості.

2. Теоретично визначено життєстійкість як адаптаційний механізм особистості, який полягає у підвищенні активності людини в складних життєвих обставинах, з метою вирішення питання або переструктурування ментальних структур.

3. На основі психодіагностичних результатів сформовано базовий профіль взаємозв'язку компонентів життєстійкості та характеристик адаптації: високі показники життєстійкості знаходяться в прямій прямопропорційній залежності від рівня адаптації, самоприйняття, прийняття інших, інтернальності; та у зворотній залежності від рівня нервово-психічної нестабільності, соціальної фрустрованості та тривожності.

4. Сформований план індивідуальних консультацій показав свою ефективність, оскільки ми маємо зрушення в статистичній оцінці параметрів до та після впливу: так спостерігаються типові зрушення за показниками: залученість, контроль, прийняття ризику, адаптація, інтернальність; нетипові зрушення - рівень соціальної фрустрованості, ситуативна тривожність, особистісна тривожність, рівень нервово-психічної нестабільності.

Перспективами подальших досліджень визначено удосконалення існуючої програми, її розширення до психологічного супроводу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Александрова Л. Концепции жизнестойкости в психологии. *Сибирская психология сегодня* : сборник научных трудов / под. ред. М. Горбатова, А. Серого, М. Яницкого. Вып. 2. Кемерово : Кузбассвузиздат, 2004. С. 82–90.
2. Андреева Т. В. Семейная психология. Санкт-Петербург : Речь, 2004. 244 с.
3. Анцибалова О. В., Писарев О. М. Особенности проявления жизнестойкости личности в условиях постпенитенциарной адаптации. *Ведомости уголовно-исполнительной системы*. 2019. № 6. С. 60-65.
4. Балабанова К. В. феномен життестійкості в професійній діяльності осіб ризиконебезпечних професій. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2008. №53. С. 5-12.
5. Балл Г. О. Концепція самоактуалізації особистості в гуманістичній психології. *Психологія і суспільство*. 2017. №2. С. 16-32.
6. Бамбурак Н. М. Особливості соціально-психологічної адаптації колишніх ув'язнених. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2014. №2. С. 190-199.
7. Бризгун Д. І. Особливості процесу реінтеграції колишніх засуджених в країнах ЄС. *Лісабонський договір – 10 років з набуття чинності. Що змінилося у функціонуванні ЄС : науково-практична конференція: тез.доп.*, м. Миколаїв, 2 грудня 2019 р. / ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2019. С. 408-410.
8. Брушлинский А. В. Субъект: мышление, учение, воображение: Избранные психологические труды. М. : Изд-во Московского психолого-социального института ; Воронеж : НПО “МОДЭК”,

2003. 408 с.

9. Ванакова Г. В. Жизнестойкость как осознанный выбор современной молодежи. *Народное образование*. 2012. №1. с. 234-240.
10. Вассерман Л. И., Иовлев Б. В., Беребин М. А. Медотика для психологической диагностики уровня социальной фрустрированности и её практическое применение. Методические рекомендации. НИПНИ им. Бехтерева, 2004. 220 с.
11. Вербина Г. Г. Жизнестойкость человека как личностный ресурс достижения высокого уровня физического и психического здоровья. *Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн.* 2017. Т. 5, № 4(18). С. 28-32.
12. Голуб Л.Н. Адаптация как социальный процесс. Доступ за URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-kak-sotsialnyy-protsess>
13. Горбунова В. В. Експериментальна психологія в схемах і таблицях: Навчальний посібник. К. : «ВД «Професіонал», 2007. 208 с.
14. Городова Ю. Ю. Особливості виникнення емоційної напруженості у студентів ВНЗ. Зб. тез доповідей на V Міжнар. наук.-техн. конф. молодих учених та студентів [«Актуальні задачі сучасних технологій»], (Тернопіль, 17-18 листопада 2016 р.) / М-во освіти і науки України, Тернопільський націон. техн. ун-т ім. І. Пулюя [та ін]. Тернопіль : ТНТУ, 2016. С. 320-321.
15. Денисов А. Д. Опыт некоторых зарубежных стран в ресоциализации лиц, освобождаемых из мест лишения свободы. *Вестник Университета*. 2014. № 12. С. 253–256.
16. Долгова В. М. Адаптация как научно-исследовательский феномен: сущность и содержание. *Молодой ученый*. 2009. №9. С. 149-152.
17. Ежова О. Н. Зарубежный опыт организации процесса ресоциализации осужденных к лишению свободы. *Юридический*

- вестник Самарского университета*. 2018. Т.4. №2. С. 132-137.
- 18.Запека Я. Г. Емпіричне дослідження життєстійкості студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2019. №4. С. 87-93.
- 19.Книжникова С. В. Структурно-функциональное описание жизнестойкости в аспекте суицидальной превенции. *Материалы IV Всероссийской НПК «Феноменология и профилактика девиантного поведения»*. Краснодар, 28-29 октября 2010. С. 67-70.
- 20.Крайг Г. Психология развития. Санкт-Петербург : Питер, 2008. 992 с.
- 21.Кримінально-виконавча система України у першому півріччі 2020 року. Статистичний огляд. «Донецький Меморіал». Доступ за URL: <http://ukrprison.org.ua/articles/1597320340>
- 22.Кушніренко К. О. Методичні підходи психодіагностичного інструментарію вивчення психологічних особливостей професіографії діяльності спеціалістів банківської сфери. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2014. Вип. 15. С.125-132.
- 23.Ларіна Т. О. Життєстійкість як життєве завдання особистості. *Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / за ред. Н.В. Чепелевої*. К. : ДП «Інформаційно-аналітичк агентство», 2007. Том 2, Вип. 5. с. 131-138
- 24.Лемерцов В., Немерцов Д. Соціальні та психологічні аспекти постпенітенціарної адаптації колишніх ув'язнених. *Проблеми експериментальної та кризової психології*. 2017. №22. С. 158-168.
- 25.Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл, 2007. 311 с.

26. Леонтьев Д. А. Личностное в личности : личностный потенциал как основа самодетерминации. Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. В. М. Ломоносова. Вып. 1. / под. ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. М. : Смысл, 2002. С. 56-65.
27. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М. : Смысл, 2006. 63 с.
28. Леус Э. В., Соловьев А. Г. Адаптационные технологии ресоциализации несовершеннолетних осужденных. *Психология и право*. 2012. № 3. С. 20-31.
29. Майструк В. Психогерменевтичний підхід до дослідження самоприйняття як чинника психологічного благополуччя сучасної жінки. *Психологічні перспективи*. 2018. №31. С. 10–21. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2018-31-183-194>
30. Маклаков А. Г. Общая психология. СПб.: Питер, 2001. 592 с.
31. Мартинова М. А., Богомаз С. А. Самодетерминация в структуре личностного потенциала современной российской молодежи. *Вестник Томского государственного университета*. 2012. №352. С. 164-168.
32. Методика та організація наукових досліджень : Навч. посіб. / С. Е. Важинський, Т. І. Щербак. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 260 с.
33. Молчанова Е. П., Писарев О. М. Исследование жизнестойкости личности в период постпенитенциарной адаптации в полиэтнокультурном социальном пространстве. *Научный журнал «Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири»*. №4. 2018. С. 118-125.
34. Налчаджян А. А. Социально-психологическая адаптация личности. Ереван : АН Арм. ССР, 1988. 262 с.

35. Паркулаб О. Екзистенційна позиція консультанта як професійний вибір. *Психологія особистості*. 2017. № 1 (8). С. 206-214.
36. Пенитенциарная психология / Ю. А. Дмитриев, Б. Б. Казак. Ростов н/Д. : Феникс, 2007. 681 с.
37. Писарев О. М. Изучение жизнестойкости личности на этапе постпенитенциарной реабилитации как социально-психологическая проблема. *Прикладная юридическая психология*. 2018. № 1. С. 60-66.
38. Психологічні механізми адаптації девіантів до сучасного соціокультурного середовища : монографія / Максимова Н. Ю., Грись А. М., Манілов І.Ф. [та ін.] ; за ред. Н. Ю. Максимової. К. : Педагогічна думка, 2015. 254 с.
39. Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості: монографія / Л. З. Сердюк, Т. М. Яблонська, І. В. Данилюк, О. І. Пенькова, Н. В. Володарська [та ін.]; за ред. Л. З. Сердюк. К.: Педагогічна думка, 2015. 197 с.
40. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / Под ред. Д. Я. Райгородского. Самара : Бахрах-М, 2001. 672 с.
41. Рассказова Е. И. Жизнестойкость как фактор совладания со стрессом в контексте психического здоровья. *Вестник Московского университета. Серия 14: Психология*. 2006. С. 92–93.
42. Рочняк А. Ю. Методи саморегуляції психічних станів як засіб корекції стану баскетболістів. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2018. № 1 (15). с. 56-62.
43. Синьов В. М., Медведєв В. С., Скоков С. І. Професійне спілкування пенітенціарного персоналу : Навчально-методичний посібник. К. : Генеза, 2002. с. 183.

44. Соціальна адаптація вихованців ВТК, які звільняються з місць позбавлення волі // Соціальний супровід неповнолітніх і молоді, які відбувають покарання та звільняються з місць позбавлення волі : методичні рекомендації для працівників ЦССМ. Ужгород, 2002. 132 с.
45. Стасюк М. І. Прийняття себе й інших як показник особистісного зростання педагога. Вісник післядипломної освіти : зб. наук. праць / Ун-т менедж. освіти НАПН України ; редкол. : О. Л. Ануфрієва [та ін.]. Вип. 6 (19) / голов. ред. В. В. Олійник. К. : АТОПОЛ, 2012. С. 414-421.
46. Стецишин Р. И. Личностно-психологические ресурсы жизнестойкости : на примере личности врача-клинициста : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.01 / Стецишин Роман Иванович; Краснодар, 2008. 189 с.
47. Татицинова Т. Г. Соціальна реадaptaція бiвших заклучених. *Соціологічні дослідження*. 1993. № 3. С. 57-73.
48. Теоретичний аналіз феномену тривожності особистості у стресових ситуаціях. Доступ за URL: <https://naub.oa.edu.ua/2014/teoretychnyj-analiz-fenomenu-tryvozhnosti-osobystosti-u-stresovyh-sytuatsiyah-2/>
49. Титаренко Т, Ларіна Т. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. К. : ФОП-Марич В. М., 2009. 104 с.
50. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. У 2-х частинах. К., 2007. С. 50-54.
51. Титаренко Т. М. Поняття потенціалу в історичному ракурсі. *Життєві домагання особистості* / за ред. Т. М. Титаренко. К.: Педагогічна думка, 2007. 456 с.
52. Троцюк С. О. Психологічний аспект процесу адаптації осіб в умовах ізоляції. *Юридична психологія*. 2016. №1 (18). С. 188-194.

53. Фоминова А. Н. Життестойкість личности. М. : МПГУ, Прометей, 2012. 121 с.
54. Фофанова Г. А. Психологические характеристики молодых предпринимателей: жизнестойкость. М. : София. 2017. № 2, ч. 2. С. 12–18.
55. Харченко А. С., Гончарова Н. О. Особливості психологічного благополуччя студентів із різним типом спрямованості. *Психологія і особистість*. 2017. № 2 (12) С. 186-194.
56. Чиханцова О. А. Модель життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Том V. № 17. С. 142-150.
57. Чиханцова О. А. Деякі аспекти вивчення проблеми життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Київ-Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. Т. VI. Психологія обдарованості. Вип. 12. С. 465-472.
58. Шапкин С., Дикая Л. Деятельность в особых условиях: компетентный анализ структуры и стратегии адаптации. *Психологический журнал*. 1996. №1. С.18.
59. Шевеленкова Т. Д., Фесенко Т. П. Психологическое благополучие личности. *Психологическая диагностика*. 2005. №3. С. 95-121.
60. Шкарбан І. А. Проблеми соціальної адаптації засуджених до умов життя на волі. *Науковий вісник Сіверщини. Серія: Право*. 2015. №2. С. 328-330.
61. Шльонська О. О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу. *Актуальні проблеми психології. Том III. : Консультаційна психологія і психотерапія : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С.Костюка НАПН України / За ред. Максименка С. Д. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України;*

- Видавець Лисенко М. М., 2013. Вип. 9. 50 с.
- 62.Шунько Є. Є., Белова О. О. Особистісна і реактивна тривожність у матерів, що народили дітей з дуже малою та надзвичайно малою масою тіла. *Актуальные вопросы перинатологии и неонатологии. Современная педиатрия*. 2015. №7. 119-122.
- 63.Экзистенциальная психология / [под ред. Р.Мея]. Экзистенция / [под ред. Р. Мея, Э. Энджела, Г. Элленбергера]; пер. с англ. М. Занадворова, Ю. Овчинниковой. М. : Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2001. 624 с.
- 64.Янчук В. А. Четырехмерный континуум понимания феноменологии биопсихосоциальной адаптации : социокультурно-интердетерминистская диалогическая перспектива. *Психосоциальная адаптация в трансформирующемся обществе : социализация субъекта на разных этапах онтогенеза* : материалы IV Междунар. науч. конф., Минск, 21-22 мая 2015 г. / И. А. Фурманов (отв. ред.) [и др.]. Минск : Изд. центр БГУ, 2015. С. 530.
- 65.Ch. Jarrett. Criminal myth. *How prison changes people*. 2018. №5. P. 5-15.
- 66.Crumley C. L. Historical ecologycultural knowledge and changing landscapes. Santa Fe, 1994. С. 18.
- 67.Florian V., Mikulincer M. Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. №68 (4). P 687-695.
- 68.Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. №4. P.

687-695.

69. Introductory handbook on the prevention of recidivism and the social reintegration of offenders. Criminal justice handbook series. United Nations. Vienna, 2018. 130 c.
70. Khoshaba D., Maddi S. Early Antecedents of Hardiness. *Consulting psychology journal*. Spring, 1999. Vol. 51. N 2. P. 106-117.
71. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Apr. 44. P. 279-298.
72. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63. № 2. P. 265-274.
73. Rasskazova E. Hardiness as a buffer from stress and depressiveness. 1st *Applied Positive Psychology Conference*. Warwick, UK, 2007.
74. Rush M., Schoael C., William A., and Barnard St. Psychological resiliency in the public sector: «Hardiness» and pressure for change. *Journal of Vocational Behavior*. 1995. №46 (1). P.17-39.
75. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995 №69. P. 719-727.
76. Sharpley J., Christopher F., Jagdish K. The direct and relative efficacy of cognitive hardiness, a behavior pattern, coping behavior and social support as predictors of stress and ill-health. *Scandinavian Journal of Behavior Therapy*. 1999. №1. P. 15-29
77. Siddiqi S., Hasan Q. Recall of past experiences and their self-evaluated impact on hardiness-related characteristics. *Journal of Personality & Clinical Studies*. 1998. № 14 (1-2). P.89-93.
78. Solcava I., Sykora J. Relation between psychological Hardiness and Physiological Response. *Homeostasis in Health & Disease.*, 1995. v36 (n1). P. 30-34.
79. Solcava I., Tomanek P. Daily stress coping strategies: An effect of

Hardiness. *Studia Psychologica*. 1994. v36 (n5). P. 390-392.

80. Staff S. The challenges of prisoner re-entry into society. *Legal psychology*. 2016. №7. C. 8-16.

ДОДАТКИ

Додаток А

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, Дар'я Кравченко, учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

– дотримуватися:

- вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
- принципів та правил академічної доброчесності;
- нульової толерантності до академічного плагіату;
- моральних норм та правил етичної поведінки;
- толерантного ставлення до інших;
- дотримуватися високого рівня культури спілкування;

– надавати згоду на:

- безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
- оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
- використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;

– самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;

– надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;

– не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;

– своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;

– не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;

– підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;

– поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;

– не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;

– відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;

– запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;

– не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;

– не підроблювати документи;

– не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;

– не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;

– не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;

– не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;

– не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;

– не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;

– не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

_____ (дата)

_____ (підпис)

Дар'я Кравченко
(ім'я, прізвище)

Додаток Б

Тест «Життєві завдання особистості»

(розробка колективу лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології АПН України під керівництвом Т.М. Титаренко).

Інструкція: Вкажіть, будь ласка, навпроти кожного із запропонованих висловлювань свою згоду чи незгоду з ним, відмітивши один з варіантів: «згоден/згодна» або «не згоден/не згодна». Навіть якщо Ви не можете погодитися з жодною відповіддю, все ж оберіть варіант, який більше для Вас прийнятний.

Тут немає «правильних» і «неправильних» відповідей. Ваша думка цінна для нас саме такою, якою вона є. Ваші відповіді конфіденційні і будуть використані тільки у вигляді статистичних даних.

Бланк запитань:

1. У наш час роботу треба обирати радше за зарплатнею, ніж за уподобаннями
2. Мені дуже б хотілося стати відомою людиною в цьому житті
3. Я хочу багато чого змінити в собі
4. Я б хотів(-ла) у майбутньому займатися улюбленою справою, але важливіше заробляти гроші
5. Найактуальніше для мене сьогодні – створення сім'ї
6. Я завжди чітко планую майбутнє
7. Я більше живу сьогоднішнім днем, ніж майбутнім
8. Я завжди дивлюся у майбутнє з оптимізмом, і тому мені не складно ставити нові життєві завдання
9. Частіше я керую життєвими обставинами, аніж вони мною
10. Коли я ставлю перед собою завдання, мені ще невідомі шляхи його розв'язання
11. Коли виникають перешкоди, я впевнений(-а), що впораюсь з проблемою
12. За вдання, які я ставлю, зазвичай виключають одне одного, я змушений(-на) вибирати
13. Обставини мого життя суттєво вплинули на те, які життєві завдання я ставлю перед собою
14. При зміні зовнішньої ситуації я не змінюю своїх завдань
15. При постановці завдань я відчуваю, що можу гори звернути
16. Буває, що я порушую встановлені правила
17. Комфорт і безтурботність – у майбутньому мені більше нічого не треба
18. Усі, урешті-решт, прагнуть влади
19. Найголовніше життєве завдання людини – стати професіоналом у своїй справі
20. Оскільки я не можу всіх зробити щасливими, я повинен(-на) подбати про себе
21. Думаю, що головне моє завдання – учитися
22. Я більше довіряю плину подій, щасливому збігу обставин, ніж своїм намірам
23. Можна не планувати життя далі, ніж на рік вперед
24. Думаючи про майбутнє, я часто уявляю всілякі неприємності
25. Того, що я бачу як своє життєве завдання, я досягну власними силами
26. Я завжди уявляю у подробицях, як буду рухатись до бажаного результату
27. Переді мною постає стільки життєвих труднощів, що подолати їх усі просто неможливо
28. Іноді мої життєві завдання суперечать одне одному, і я не можу здійснити все
29. Не думаю, що життєві завдання визначаються обставинами мого життя
30. Я легко переключаюся з одного життєвого завдання на інше
31. Нові завдання (мене) більше збентежують, аніж мобілізують
32. Я завжди дотримуюсь своїх обіцянок

33. Головне для мене в майбутньому – це матеріальна забезпеченість
34. Досягненням є те, що визнають інші
35. Єдине справжнє життєве завдання – це пошук себе, самовдосконалення
36. Мені подобається допомагати іншим, коли це не заважає кар'єрі
37. Життєвий успіх неможливий без доброго здоров'я
38. Час життя обмежений, але мені вдається використовувати його оптимально
39. Найголовніше у моєму житті відбуватиметься протягом найближчих п'яти років
40. Мене лякають всілякі несподіванки, що чекають у майбутньому
41. Прймаючи життєве рішення, я більше орієнтуюся на “так треба”, “так прийнято”, аніж на “я хочу цього”, “це мені потрібно”
42. Я часто не можу вирішувати свої життєві завдання – не маю часу, грошей, інформації, допомоги
43. Якщо в моєму житті не вистачає складностей, я їх шукаю
44. Всі мої життєві завдання я легко можу розташувати за важливістю
45. Для мене не важко проаналізувати причини та наслідки своїх життєвих завдань
46. Я намагаюсь досягти того, що запланував(-ла), навіть усупереч обставинам
47. Мені не важко тривалий час бути включеним(-ою) в активну діяльність
48. Я ніколи не відкладаю на завтра те, що можна зробити сьогодні
49. Всі хочуть мати престижні речі
50. У житті мало речей, важливіших за успіх
51. Я думаю, що впливати на власний розвиток дуже важко
52. Покращити світ навіть в чомусь незначному – моє життєве завдання
53. Молода людина може поки що не замислюватися серйозно про своє здоров'я
54. Життя таке непередбачуване, що не варто його планувати
55. У віці моїх батьків я досягну справжнього успіху
56. Не варто очікувати від майбутнього чогось особливо хорошого
57. В своєму житті я дотримуюсь принципів, заснованих на почутті обов'язку
58. Ставлячи перед собою важливе життєве завдання, я знаю, чого хочу досягти у кінцевому рахунку
59. У мене не такий сильний характер, щоб проявляти стійкість у складних обставинах
60. Я завжди чітко знаю, що для мене головне у житті
61. Часто я не враховую далекі наслідки тих життєвих завдань, які ставлю перед собою тепер
62. Якщо не буде виходити так, як задумано спочатку, я робитиму це іншим чином
63. Я більше люблю спокійний відпочинок, ніж бурхливі розваги
64. Не пристойні жарти викликають у мене сміх
65. Для я щастя необхідні гроші
66. Між престижною і цікавою роботою я радше оберу престижну
67. Життєві труднощі радше перешкоджають моєму розвитку, ніж допомагають
68. Більшість завдань у житті вимагають насамперед сумлінної праці, а не творчості
69. Спочатку треба стати на ноги, а вже потім думати про все інше
70. Я нерідко сам(-а) не знаю, чого хочу і яким чином слід діяти в різних життєвих обставинах
71. В мене є завдання, розраховані на все життя
72. Я вірю в себе, і тому майбутнє мене не страшить
73. Мої життєві успіхи більше залежать від вдалого збігу обставин, ніж від моїх здібностей і зусиль

74. Без всебічного аналізу обставин я, як правило, не ставлю важливі для мого майбутнього завдання
75. Не сподівані зміни на тривалий час вибивають мене з колії
76. Мені важко зрозуміти, які життєві завдання для мене важливіші: чи навчання, чи робота, чи дружба, чи сім'я
77. Для вирішення життєвого завдання не обов'язково враховувати попередній досвід
78. Мені подобається, коли, крім завдання, я отримую план його розв'язання
79. На жаль, у мене недостатньо сил та енергії для втілення в життя намічених завдань
80. Якщо я не правий, то ніколи не серджуся
81. Без друзів я не досягну успіху в житті
82. Я планую своє майбутнє до дрібниць, крок за кроком
83. У грі я люблю бути переможцем
84. Сім'я і діти – це поки що не для мене
85. Я зазвичай ставлю перед собою конкретні завдання та намічаю реальні строки їх виконання
86. Буває, чиясь необачність викликає у мене сміх
87. На першому місці завжди мають бути друзі

Ключі:

По кожній шкалі сумується кількість балів.

Шкала 1. Мотивація життєвих завдань.

Підшкала 1.1. мотивація матеріального задоволення, гроші, комфорт.

При відповіді «так» на питання 1, 17, 33, 49, 65 присвоюється «2 бали».

Підшкала 1.2. мотивація досягнення успіху, престижу, влади, визнання.

При відповіді «так» на питання 18, 34, 50, 66 присвоюється «2 бали»;

при відповіді «так» на питання 2 присвоюється «3 бали».

Підшкала 1.3. мотивація самоконститування.

При відповіді «так» на питання 3, 19, 35, 51 присвоюється «2 бали»;

при відповіді «ні» на питання 67 присвоюється «2 бали».

Підшкала 1.4. мотивація творчості.

При відповіді «так» на питання 52 присвоюється «3 бали»;

при відповіді «ні» на питання 4, 20, 36, 68 присвоюється «2 бали».

Підшкала 1.5. Локалізація життєвих завдань по сферах.

Сфера сім'я:

При відповіді «так» на питання 5 присвоюється «3 бали»;

при відповіді «ні» на питання 84 присвоюється «2 бали».

Сфера навчання та робота:

При відповіді «так» на питання 21 присвоюється «3 бали»;

при відповіді «так» на питання 69 присвоюється «2 бали»;

Сфера здоров'я:

При відповіді «так» на питання 37 присвоюється «3 бали»;

при відповіді «ні» на питання 53 присвоюється «2 бали».

Сфера друзі:

При відповіді «так» на питання 81 присвоюється «2 бали»;

при відповіді «так» на питання 87 присвоюється «3 бали».

Шкала 2. Структурованість часу життя.

Підшкала 2.1. Наявність структурування часу.

При відповіді «так» на питання 6, 38, присвоюється «2 бали»;

при відповіді «ні» на питання 22, 54, 70 присвоюється «2 бали».

Підшкала 2.2. Віддаленість структурування.

Обирається максимально віддалений часовий контур:

1-й часовий контур – «сьогодні»: при відповіді «так» на питання 7 присвоюється «1 бал»;
2-й часовий контур – «1 рік»: при відповіді «так» на питання 23 присвоюється «2 бали»;
3-й часовий контур – «5 років» при відповіді «так» на питання 39 присвоюється «3 бали»;
4-й часовий контур – «40-50 років» при відповіді «так» на питання 55 присвоюється «4 бали»;
5-й часовий контур – «все життя» при відповіді «так» на питання 71 присвоюється «5 балів».

Шкала 3. Ставлення до майбутнього.

При відповіді «так» на питання 8, 72 присвоюється «2 бали»;
при відповіді «ні» на питання 24, 40, 56 присвоюється «2 бали».

Шкала 4. Суб'єктна активність.

При відповіді «так» на питання 9, 25 присвоюється «2 бали»;
при відповіді «ні» на питання 41, 57, 73 присвоюється «2 бали».

Шкала 5. Операціональні характеристики життєвих завдань.

Підшкала 5.1. Стратегія.

При відповіді «так» на питання 26, 58, 74, 82, 85 присвоюється «2 бали»;
при відповіді «ні» на питання 10, 42, присвоюється «2 бали».

Підшкала 5.2. Стійкість.

При відповіді «так» на питання 11, 43 присвоюється «2 бали»;
при відповіді «ні» на питання 27, 59, 75 присвоюється «2 бали».

Підшкала 5.3. Цілісність життя.

При відповіді «так» на питання 13, 45 присвоюється «2 бали»;
при відповіді «ні» на питання 29, 61, 77 присвоюється «2 бали».

Підшкала 5.4. Гнучкість.

При відповіді «так» на питання №30, 62 присвоюється «2 бали»;
при відповіді «ні» на питання 14, 46, 78 присвоюється «2 бали».

Підшкала 5.5. Активність–виснажливість.

При відповіді «так» на питання 15, 47 присвоюється «2 бали»;
при відповіді «ні» на питання 31, 63, 79 присвоюється «2 бали».

Шкала 6. Брехні.

При відповіді «так» на питання 32, 48, 80 присвоюється «2 бали»;
Відповіді «ні» на питання 16, 64, 83, 86 присвоюється «2 бали».