

**І. С. ЛИТВИНЕНКО**

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА  
В ПЕНІТЕНЦІАРНИХ УСТАНОВАХ**



Міністерство освіти і науки України  
Миколаївський національний університет  
імені В. О. Сухомлинського

**І. С. ЛИТВИНЕНКО**

# **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА В ПЕНІТЕНЦІАРНИХ УСТАНОВАХ**

(Кредит: «Психологічна підготовка засуджених  
до звільнення»)

*Навчально-методичний посібник*

Миколаїв  
Видавець Румянцева Г. В.  
2023

УДК 159.923.2;316.6:343.95

ББК 88.4

Л 64

**Рецензенти:**

**Лисенкова І. П.** – доктор психологічних наук, професор кафедри психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили;

**Чугуєва І. Є.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова;

**Ягодкін В. В.** – начальник відділу з питань ресоціалізації по південному регіоні Управління забезпечення діяльності у південному регіоні Департаменту з питань виконання кримінальних покарань, підполковник внутрішньої служби

*Рекомендовано до друку Рішенням вченої ради*

*Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського.*

*Протокол № 19 від 24 квітня 2023 р.*

**Литвиненко І. С.**

Л 64 Соціально-психологічна робота в пенітенціарних установах (кредит: «Психологічна підготовка засуджених до звільнення») : навчально-методичний посібник / І. С. Литвиненко. – Миколаїв : видавець Румянцева Г. В., 2023. – 149 с.

ISBN 978-617-729-162-5

У навчально-методичному посібнику представлений теоретичний, практичний матеріали, які висвітлюють актуальні проблеми сучасної пенітенціарії, включаючи міжнародний досвід. Висвітлені аспекти психологічної підготовки засуджених до звільнення з акцентом на практичну частину. В практичній частині представлена авторська програма вищезазначеної проблеми, додатки висвітлюють нормативні державні документи, стосовно роботи пенітенціарного психолога із спецконтингентом, який готується до звільнення.

Представлений матеріал може бути корисним для здобувачів спеціальності 053 «Психологія», другого рівня (магістранти), психологів пенітенціарної соціальної практики.

УДК 159.923.2;316.6:343.95  
ББК 88.4

© Литвиненко І. С., 2023

ISBN 978-617-729-162-5

© МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2023

### Слова вдячності

Хочу особливу вдячність висловити **Ягодкіну В.В.** підполковнику внутрішньої служби, начальнику відділу з питань ресоціалізації по південному регіону Управління забезпечення діяльності у південному регіоні Департаменту з питань виконання кримінальних покарань, який приділяє величезну увагу соціально-виховній та психологічній роботі із засудженими та ув'язненими які відбувають покарання, за тісну співпрацю, практичну допомогу в підготовці психологів до роботи в пенітенціарії, за організацію та проведення практичних, методичних семінарів спільно з кафедрою психології МНУ імені В.О. Сухомлинського за участю професорсько-викладацького складу та діючих психологів пенітенціарної соціальної практики.

Слова вдячності **Горобець О.В.** за багаторічну працю з кафедрою психології. Це фахівець – психологиня «вищого пілотажу», яка стояла у витоків створення психологічної служби пенітенціарної системи Миколаївської області. Вона як провідний психолог психологічної служби організувала і проводила низку цікавих практичних семінарів, Всеукраїнських конференцій, присвячених нагальним питанням державної пенітенціарної політики, Горобець О.В. є активним учасником навчального процесу здобувачів I, II рівня вищої освіти, яка читала лекції здобувачам, розкриваючи особливості роботи психолога-пенітенціариста. Спільно з професорсько-викладацьким складом організувала науково-практичні семінари, круглі столи за участю діючих психологів пенітенціарної служби і здобувачами, які обрали місцем своєї майбутньої професії таку соціальну практику, як пенітенціарна.

Моя подяка і магістрантці спеціальності 053 «Психологія», **Телечкань Н.** за любов до обраної професії, прагнення до знань, самореалізації, відповідальне ставлення до власного професійного зростання, високі моральні якості. Особлива подяка за творчий підхід у технічній допомозі при написанні цього посібника.

## ЗМІСТ

<b>Розділ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАСУДЖЕНИХ ДО ЗВІЛЬНЕННЯ .....</b>	<b>5</b>
1.1 Пенітенціарна політика української держави. ....	5
1.2. Міжнародний досвід психологічної підготовки засуджених до звільнення.....	7
1.3. Сутність, зміст понять «психологічна підготовка», «психологічна готовність» засуджених до звільнення .....	16
1.4. Огляд програм психологічної підготовки засуджених до життя на волі .....	22
<b>Розділ II. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗЛОЧИНЦІВ.....</b>	<b>29</b>
2.1. Характеристика понять «особистість», «особа злочинця», «засуджений», «рецидивіст».....	29
2.2. Психологічний портрет особистості злочинця- рецидивіста .....	37
2.3.Класифікація засуджених.....	43
<b>Розділ III. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАСУДЖЕНИХ ДО ЗВІЛЬНЕННЯ «МОЄ ЖИТТЯ – МОЯ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ».....</b>	<b>48</b>
3.1 Загальна характеристика програми психологічної підготовки засуджених до звільнення «Моє життя — Моя відповідальність».....	48
3.2. Зміст програми психологічної підготовки засуджених до звільнення “Моє життя — Моя відповідальність” .....	71
3.2.1. I Блок Самопізнання “Я — це Я і Життя” .....	71
3.2.2.II Блок «Психо-емоційний реліз або звільнення».....	107
3.2.3.«Крапля» обговорення.....	111
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>117</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>121</b>

## **Розділ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАСУДЖЕНИХ ДО ЗВІЛЬНЕННЯ**

### **1.1 Пенітенціарна політика української держави.**

Україна, як суверенна, незалежна держава, член Ради Європи, ООН, визначає людину, її життя найвищими цінностями. Такий підхід особливо стає більш актуальним, гострим, якщо дивитися на нього крізь призму пенітенціарної системи.

Одним з найголовніших завдань держави, а значить і пенітенціарної системи, є повернення кожного громадянина, який «оступився» в житті, у суспільство з новими соціально-корисними, високими моральними орієнтирами (соціоцентризм), чіткими установками на правослухняне життя.

Для досягнення поставленої мети в державі має бути чітка пенітенціарна політика, система гуманних заходів, яка спонукала б засуджених до щирого, свідомого справжнього внутрішнього каяття, надала, кожному з них, гарантовану допомогу, в тому числі і психологічну, як в процесі їхньої ресоціалізації так і після звільнення з пенітенціарної установи.

Привертають увагу слова Н.Ю. Максимової, яка наголошує на тому, що «головну роль відіграють в тюрмах не засоби і методи, а люди, які там працюють», адже, засуджені, які відчували на собі агресію в місцях позбавлення волі, приниження з боку працівників, непорозуміння виплеснуть цю агресію на оточуючих після звільнення. Саме тому, від працівників цієї соціальної практики, особливо від психологів, величезною мірою, залежить загальна гуманізація сфери виконання покарань – відбування терміну у місцях позбавлення волі.

Підготовка засуджених до звільнення регулюється законодавством, нормативними правовими актами (Державна національна програма «Освіта» (Україна XXI століття), Комплексна програма з профілактики здійснення нових злочинів особами, які відбувають покарання, та особами, які звільняються з установ виконання покарань, їх соціальна реабілітація в суспільстві, Указ Президента України від 25.04.2008 р. за № 401/2008 «Про Концепцію реформування Державної кримінально – виконавчої спроби України»).

**Довідка.** Пенітенціарна система (від лат. poenitentia – розкаяння) - державний інститут, що відає виконанням кримінальних покарань, накладених на людину відповідно до закону.

Пенітенціарна система виникла у 18 ст. і отримала назву «пенсільванська» (від штату Пенсільванія). В основу покладено ідеї товариства секти квакерів, які вважали, що найкращим способом виправлення злочинця – його ув'язнення наодинці із собою, Богом, Біблією. Першу тюрму такого типу було відкрито в м. Філадельфія (1786 р.). Згодом, ця система набула поширення в Європі, зокрема в Бельгії, Нідерландах, Німеччині, частково застосовувалась в Англії, Франції, Російській імперії (тюрма «Хрести» в Санкт-Петербурзі). На початку 19 ст. Нью-Йоркське тюремне товариство, враховуючи численні недоліки пенсільванської пенітенціарної системи, запропонувало іншу систему, яка отримала назву «обернська пенітенціарна система» (м. Оберн). Засновники цієї системи вважали, що злочин є наслідком лінощів, неробства. Засудженим, під загрозою тілесних покарань, суворо заборонялися будь-які розмови, за що цю систему називали «системою мовчання».

Обернська пенітенціарна система втратила своє самостійне значення на початку ХХ ст. і була витіснена прогресивною системою. Ця система передбачала одиночне ув'язнення, загальні каторжні роботи та умовну відпустку за особливими квитками. Ця система прагнула зацікавити самих в'язнів у виправленні, яке досягалось: скороченням покарання за старанну роботу, добру поведінку, надання права побачення з родиною, права листування.

В Ірландії діюча пенітенціарна система була дещо вдосконалена і названа «ірландською». На відміну від англійської, вона передбачала скорочення строку покарання за сумлінну працю, слухняність.

Зазначимо, що пенітенціарна система посідає певне місце в економічній, соціальній структурах своїх країн, залежно від соціального устрою і рівня розвитку.

Еволюція, тенденції розвитку пенітенціарної системи, були певним наслідком прагнення забезпечити ефективну протидію злочинності.

Психологічна підготовка засуджених до звільнення з пенітенціарних установ – є важливою складовою загальної підготовки, однак, як свідчить практика, саме ця ланка є найслабшою. Україна, яка входить до європейської спільноти, намагається врахувати, вивчати передовий досвід європейських країн з цього важливого питання – психологічна підготовка засуджених до звільнення з місць позбавлення волі. Отже, у наступному параграфі, ми розглянемо міжнародний досвід вищезазначеної проблематики.

## **1.2. Міжнародний досвід психологічної підготовки засуджених до звільнення**

Нова пенітенціарна політика України, вимагає глибокого вивчення та осмислення досвіду зарубіжної пенітенціарної практики, щодо реалізації міжнародних стандартів поводження із засудженими, шляхом підготовки їх до звільнення, де чільне місце посідає, її важлива складова – психологічна підготовка.

Вивчення та впровадження міжнародного досвіду є однією зі складових міжнародної співпраці Державної пенітенціарної служби України. Прийняття Кримінально-виконавчого кодексу (КВК) України демонструє послідовне виконання країною своїх обов'язків у сфері реформування кримінально-виконавчої системи з метою максимального наближення умов тримання засуджених до міжнародних стандартів.

Вивчення зарубіжного досвіду з реалізації прав засуджених, поваги до людської гідності, дозволяє уникати помилок та вибудовувати найбільш ефективні заходи виправлення людини, яка «оступилася» в своєму житті, ґрунтуючись на загальнолюдських цінностях, гуманізмі, індивідуальному підході до кожної особистості, навіть тієї, яка скоїла злочин.

Ґрунтовне вивчення міжнародного досвіду, в тому числі і психологічної підготовки до звільнення тих, хто відбув свій строк покарання, зовсім не означає цілковиту імплементацію.

**Довідка.** Implementation – здійснення, виконання, практична реалізація.



Реалізація міжнародних зобов'язань на внутрішньодержавному рівні, також конкретний спосіб включення міжнародно-правових норм у національну правову систему.

Головна вимога – суворе дотримання цілей та змісту міжнародного встановлення.

Насамперед, необхідно враховувати специфіку економічного, соціального розвитку конкретної держави, особливостей вітчизняної кримінально-виконавчої системи, історичного досвіду, особливостей національної психології, ментальності.

Наголосимо, сьогодні основними міжнародними нормативними актами, що регламентують діяльність установ виконання покарань та поводження з засудженими є Європейські тюремні правила, розроблені Радою Європи та Мінімальні стандартні правила поводження з ув'язненими, прийняті Радою Організації Об'єднаних Націй. Мінімальні стандартні правила визнані вихідним документом для формування політики у сфері виконання покарань законодавчими органами, судами, пенітенціарними організаціями. Мінімальні стандартні правила визнані на міжнародному рівні, вони стали головним джерелом при тлумаченні міжнародної конвенції про захист прав людини. У зарубіжних країнах особлива увага приділяється таким категоріям, як злочин і покарання.

**Довідка.** Інтеграція України в Європейське співтовариство потребує приведення кримінально-виконавчого законодавства України у відповідність до вимог міжнародних стандартів поводження із засудженими. Так, у п.76 Європейських пенітенціарних правил наголошується на тому, що «... персонал повинен ретельно підбиратися, мати відповідну підготовку... і статус, який би був визнаний в суспільстві».

Згідно з Мінімальними стандартними правилами щодо поводження із засудженими, які були прийняті ООН у 1955 р., штат пенітенціарних установ, повинен включати достатню кількість спеціалістів, таких як психіатри, психологи, соціальні працівники. На практиці ж, це означає, що керівництво кожної тюрми може комплектувати штат психологами «за можливістю». На жаль, часто увага приділялася керівництвом лише організації психіатричної допомоги, а психологи, як

штатна одиниця вводилась лише «за можливістю». Відсутність психологів та їхньої своєчасної психологічної допомоги засудженим під час проявів перших психологічних проблем, значно ускладнювало їх психо-емоційний стан, сприяло розвитку психосоматичних захворювань.

Пенітенціаристи дійшли усвідомлення необхідності психологів для позитивного впливу на засуджених в тюремних установах. (Зрозуміло, що це вказує і на той факт, що вкрай необхідно, приділяти більше уваги професійній підготовці психологів для такої соціальної практики, як пенітенціарія.

Отже, звернемо увагу, наприклад на Скандинавський досвід. У Скандинавії останнім часом підіймається питання про посилення ролі психолога в процесі перевиховання засуджених. З початку 90-х років XX століття у скандинавській пенітенціарній практиці активно впроваджуються когнітивні програми для роботи з засудженими. Ці програми позитивно зарекомендували себе у США, Канаді, Англії. В програмах особливо виокремлюється робота по зняттю психоемоційної напруги.

Підкреслимо, що психологічна допомога засудженим в країнах Скандинавії забезпечується з того моменту, коли людина позбавляється свободи, адже згідно з Мінімальним стандартним правилам поводження з засудженими, штати пенітенціарних установ повинні включати психологів і скандинавські країни дотримуються цих позицій). Розумілось, що відсутність психолога, а значить і відсутність своєчасної психологічної допомоги засудженим, особливо при появі перших психологічних проблем, погіршує їх загальний, в тому числі і психологічний стан, сприяє розвитку психічних захворювань, психосоматики, погіршує психологічний клімат на території тюрми. Також, гостро підіймається питання, посилення ролі психолога у роботі з персоналом, адміністрацією (зниження психологічної напруги, депресивних станів, тривожності, психоемоціонального вигорання, знаходження необхідного психологічного балансу в стосунках «засуджений – співробітник тюрми» тощо). В пенітенціарних установах Скандинавії службовці тюрем були наділені, додатково, функціями кураторів. В обов'язки кураторів входило забезпечити психологічну підтримку, розробити план психокорекційних заходів, мотивувати засуджених брати участь у психологічних

програмах, створювати умови для позитивних змін особистості засуджених. Звісно, що існує ще багато проблем, над якими працює пенітенціарна система Скандинавії.

Заслуговує на увагу досвід пенітенціарної діяльності **Грузії** (Грузія і Україна маючи спільне історичне коріння розвитку пенітенціарної системи), яка зіткнулася з тими ж проблемами – потреба у впровадженні загальноціннісних ідей в місця позбавлення волі, впровадження психологічної підготовки засуджених до звільнення, підвищення, якості надання психологічної, медичної допомоги.

Питаннями реалізації кримінальних покарань у Грузії опікується Департамент з питань виконання покарань у складі Міністерства юстиції країни. Вища міра покарання – довічне ув'язнення ( смертну кару скасовано у 1997 р.). Грузія звернула увагу на необхідність зміни організаційно-побутового аспекту утримання засуджених, надання їм психологічної допомоги, оздоровлення психологічного клімату у виправних установах.

Досвід **Німеччини** показує – найголовнішим завданням системи виконання покарань – допомогти засудженому жити в дружбі із законом після звільнення (тобто його ресоціалізація). Законодавець поставив головне завдання перед установами,що виконують покарання – повинна бути така організація виконання покарань, за якої засуджених після звільнення був би здатний нести соціальну відповідальність за свою поведінку і життя в суспільстві, не порушуючи законів.

Загальні засади пенітенціарної політики регулюються Федеральним кримінальним кодексом і спеціальним законом – Законом «Про виконання покарань у вигляді позбавлення волі і заходи виправлення та безпеки, що виражаються в позбавленні волі». Пенітенціарні установи становлять: відкриті установи; закриті установи; установи для виправлення і безпеки (соціально-психотерапевтичні установи, установи для тримання рецидивістів, психіатричні лікувальні установи, установи для засуджених жінок, неповнолітніх правопорушників, установи попереднього ув'язнення). Умови утримання, можна сказати, досить «м'які», а саме, відбувши 18 місяців покарання, засудженому дається право на відпустку, якщо це довічне позбавлення волі, то право на відпустку надається після закінчення 10 років відбутого строку. Існує багато заохочень, що психологічно впливають на поведінку

людини, яка відбуває свій строк у пенітенціарних установах. Штат пенітенціарної системи (земля Північна Рейн-Вестфалія) поділяється на категорії: перша – співробітники управлінської ланки (працівники міністерства, начальники в'язниць, їхні заступники); друга – психологи, соціальні працівники, педагоги; третя – співробітники загальної служби. Їх обов'язок – нагляд, охорона засуджених. Особлива увага приділяється професійній освіті психологів.

Величезне значення надається в тюрмах релігії, заохоченням, медичному обслуговуванню, існує ефективна система соціальної реабілітації засуджених. Акцентується увага на ресоціалізації, в якій провідну роль відіграють пенітенціарні психологи.

**Довідка.** Ресоціалізація – відновлення в особистості якостей, необхідних для нормальної життєдіяльності в суспільстві. Для вирішення завдання ресоціалізації злочинів необхідний диференційований, індивідуальний підхід до кожного з них. Для цього необхідні: вивчення особистості, історії її кримінального розвитку, з'ясування мотивів, фактів, які перешкоджали її законослухняної поведінки, вивчення її психологічних, індивідуальних особливостей. Раніше вважалось, що для виправлення злочинця є його ізоляція від суспільства, однак практика показала невтішні результати такого підходу. Часи змінились і з розвитком суспільства, визнанням прав і свобод особи, втіленням ідей гуманізму в життя, погляд на виправлення суттєво став іншим. Нині головною метою кримінальної політики стала ресоціалізація. Її впровадження є досить дієвим засобом забезпечення безпеки суспільства від злочинів, виправленням засудженого, надання йому можливості змінитися і стати на шлях каяття та виправлення. Кожен може «впасти» в своєму житті, але це, за жодних обставин, не повинно сприйматися як відмова від таких людей, позбавлення їх можливості повернутися до нормального життя, навішування «ярликів». Вони – члени нашого суспільства! Одним із засобів успішної ресоціалізації після звільнення є процес соціальної реабілітації на свободі, який передбачає відновлення соціального статусу, корисних зв'язків, звичок, трудової кваліфікації, формування позитивного, здорового способу життя. Все це потребує нормальних побутових умов, працевлаштування, медичної, психологічної допомоги.

У **Німеччині** створено психологічну службу, представник якої надає психологічну допомогу засудженим, здійснює психологічну підготовку до звільнення тих, хто відбув строк покарання. Також функціонує спеціальна в'язниця – розподільник, що є одночасно психодіагностичним центром.

Головною метою кримінальної політики **Фінляндії** є ресоціалізація. Вважається, що впровадження ресоціалізації є дієвим засобом забезпечення безпеки суспільства від злочинності. Головна ідея – кожен робить помилки в житті, але це, за жодних обставин, не повинно сприйматись як відмова від таких людей. Величезна увага приділяється взаємодії з засудженим при складанні психореабілітаційних програм, зосередження уваги на особі засудженого, його індивідуально-психологічних характеристиках, меті програми, здійснення більшої індивідуалізації та конкретизації програми, щодо психологічної підготовки до звільнення.

Пенітенціарна система **Франції** обережно ставиться до позбавлення волі людини, справедливо вважаючи, що у більшості випадків ізоляція не сприяє її перевихованню або виправленню.

Пенітенціарна система Франції регламентується положеннями Кримінального – процесуального кодексу 1958 р. (внесені зміни від 11 липня 1975 р.), Декретом 1958 р. (приписи щодо умов відбування покарань у пенітенціарних установах), Законом «Про застосування покарань» 1986 р., Указом про дисциплінарні покарання 1996 р., Пенітенціарним законом 2009р., нормативно-правовими актами Міністерства юстиції. Тюрми у Франції поділяють на центральні, місцеві. Новоприбулі засуджені до центральної тюрми повинні відбутися 45 днів карантину в одиночній камері, адаптуючись до умов життя в тюрмі (психологічний аспект), після чого їх переводять до загальних камер. Велика увага приділяється формуванню кадрового складу пенітенціарної системи. У пенітенціарних установах Франції застосовується прогресивна система відбування покарань, організуються праця, навчання (загальноосвітнє, професійне), розглядається, створюється план життя після звільнення (психологічний аспект).

**Довідка.** Прогресивна система виконання покарань – особливий порядок відбування покарань у вигляді позбавлення волі.

Виконання покарання у Франції відрізняється тим, що пенітенціарна система цієї країни є складовою Міністерства юстиції й безпосередньо підпорядковується адміністративному органу «В'язнична адміністрація». У Франції 14 центральних тюрем, з них одна – жіноча.

Зокрема, у **Норвегії** пріоритетним вважається напрям роботи з групами підвищеного ризику (вже були засуджені і можуть вчинити новий злочин та отримати більш тривалий строк покарання). Доведено, що у чим гірших матеріальних, соціальних, психологічних умовах, порівняно з середнім рівнем, проживає людина, тим вищим є ризик рецидиву, тим більше допомоги, зокрема психологічної, вона потребує. Робота психолога спрямована на роботу з планами людини після відбування покарання, усвідомлення нею своєї провини, каяття, зняття внутрішньої напруги, агресії. Виконання покарань та інших кримінально-правових заходів, які не пов'язані з ізоляцією від суспільства, у Норвегії забезпечує Служба пробації. Офіційним гаслом Норвезької виправної системи є : «Дієве виправлення – безпечне суспільство» і в цій роботі особлива роль належить психологу.

Звернемо увагу на досвід **США**, адже вони внесли суттєвий вклад в розвиток світової пенітенціарної ідеї, системи. Вона складається із тюрем, які поділяються на: федеральні, тюрми штатів, місцеві муніципальні (окружні). Федеральні тюрми регламентуються законодавством: нормами розділу «Тюрма й ув'язнені», главою XVII «Кодифікованого кримінального і кримінально-процесуального законодавства». Федеральні тюрми та тюрми штатів поділяються на чотири категорії: тюрми надзвичайної безпеки, максимальної безпеки, середньої безпеки, тюрми мінімальної безпеки. Найбільш розповсюдженими покараннями в США є: штрафи, тюремне ув'язнення, пробація. Всі питання з тюрмою, вирішує губернатор. Він призначає комісію у складі восьми чоловіків, які є пересічними громадянами штату. Їхні рішення остаточне і оскарженню не підлягає. Нині в'язниці в США вже не є місцем покарання, вони стали центрами перевиховання, де значну роль виконує психолог, допомагаючи засудженим окреслювати своє майбутнє на свободі, після

того, як кожен відбуде строк покарання, свої найближчі, дальні цілі, усвідомити своє місце в законотворчому суспільстві.

Пенітенціарна система **Англії** включає місцеві, центральні тюрми. Людина відбуває покарання в тій місцевості, де проживає. Усі зусилля спрямовані на поліпшення стану справ у в'язницях, «оздоровлення» психологічного клімату.

**Довідка.** Пробація – це вид покарання (Англія, США), яке полягає у накладанні певних обмежень на здійснення засудженими своїх прав і свобод, встановленні спеціального нагляду за їхньою поведінкою. В Україні прийнято Закон «Про пробацію»(2015 р.). Відповідно до положень цього Закону пробація – система наглядових та соціально-виховних заходів, що застосовуються за рішенням суду та відповідно до закону до засуджених, виконання певних видів кримінальних покарань, не пов'язаних з позбавленням волі та забезпечення суду інформацією, що характеризує обвинуваченого. В Україні створено єдину Державну установу «Центр пробації» з підпорядкуванням їй уповноважених органів з питань пробації, удосконалено організаційну структуру, механізм використання фінансових, матеріальних, технічних умов функціонування органів пробації для ефективного використання поставлених завдань.

Види: досудова пробація, наглядова пробація, пенітенціарна пробація. Пенітенціарна пробація – це підготовка осіб, які відбувають покарання у вигляді обмеження волі або позбавлені волі на певний строк, до звільнення з метою трудового, побутового влаштування їх після звільнення, за обраним ними місцем проживання.

**Японія** у другій половині XIX ст. утворила кримінальне, пенітенціарне законодавство західного зразку. Рішенням пенітенціарної системи Японії є класифікація засуджених. Засуджені всі знаходяться, спочатку, в центрах класифікації, за результатами вони розділяються в певні пенітенціарні установи (особи з незначними злочинними нахилами; особи з більш розвинутими злочинними нахилами; іноземні громадяни; особи, які молодші 20 років; психічно хворі особи; особи із захворюваннями та фізичними вадами).

Найпріоритетнішим засобом виправлення - праця ув'язнених, їх мотивація на працю (трудотерапія) і в цьому «перша скрипка» належить психологу. Він допомагає усвідомити засудженому свої помилки, свій подальший життєвий шлях, важливість приносити користь суспільству своєю працею.

Отже, ми бачимо, у багатьох країнах особлива увага приділяється підвищенню ефективності пенітенціарної системи, роботі пенітенціарних психологів, на яких країни покладають відповідальність за психологічну підготовку засуджених до звільнення, яка є важливою складовою загальної підготовки засуджених до звільнення. Зрозуміло, що реалізація державної політики у сфері виконання кримінальних покарань потребує вдосконалення, яке неможливо без використання досвіду країн світу, в тому числі і психологічної підготовки засуджених до звільнення.

**Довідка.** На міжнародному рівні плідно діє низка договорів, конвенцій, правил, які цілеспрямовані на підвищення рівня якості утримання засуджених в місцях позбавлення волі.

Відомими є Європейські пенітенціарні правила (1987р.), прийняті в рамках Ради Європи, членом якої є Україна і яка має міжнародне зобов'язання з цього важливого питання. Головною метою є вплив на особистість засудженого, і це (вітчизняне законодавство) не тільки покарання за правопорушення, загальна, особиста превенція (запобігання наступним злочинам), виправлення, перевиховання, сприяння викоренню злочинності, а й сприяння (Європейські пенітенціарні правила) вихованню у людини, яка «оступилася» у своєму житті, тобто скоїла злочин, почуття відповідальності та навичок, які дозволятимуть їй реінтегруватися у суспільство, допоможуть дотримуватися вимог законності і задовольняти свої життєві потреби власними зусиллями після звільнення, за умови збереження здоров'я та гідності ув'язнених (пункт 3 частина 1 Правил).

Олюднення місць позбавлення волі, обрання курсу на демократичні зміни в нормативно-правових актах України, сприятимуть ефективному утвердженню європейських стандартів прав людини в кримінально-виконавчій системі, реалізації стратегічного курсу української держави до Європейського Союзу.



У наступному параграфі розглянемо сутність та зміст поняття «психологічної підготовки до звільнення» та «психологічна готовність».

### **1.3. Сутність, зміст понять «психологічна підготовка», «психологічна готовність» засуджених до звільнення**

Важливим елементом ресоціалізації засуджених є комплексна програма їх підготовки до життя на волі, яка включає низку складових: правовий аспект (правова регламентація процесу підготовки до звільнення з місць позбавлення волі), психологічний аспект (вивчення та урахування психологічних особливостей особистості засуджених), соціальний (позитивне вирішення соціальних проблем після відбування покарання), освітній (надання можливостей набутти або підвищити свій освітній рівень), медичний (збереження, зміцнення здоров'я в рамках профілактичних заходів), фізкультурно-оздоровчий аспект (можливість займатися фізкультурою (спортом)).

Саме психологічна підготовка особи до звільнення, життя у законослухняному суспільстві сприяє успішній ресоціалізації. Науковці наголошують, що майже кожна третя людина, яка відбула покарання, потребує спеціальної якісної психологічної підготовки, щоб інтегруватися у соціум.

Ще раз нагадаємо, що ресоціалізація особи засудженого – формування у нього законослухняної поведінки для життя на волі, зміни особистісної спрямованості, відновлення раніше порушених соціальних якостей, здійснення необхідної психокорекції. І в цій роботі із засудженими, провідна роль належить пенітенціарному психологу, який і забезпечує цей напрям – психологічну підготовку особи, що відбула свій строк покарання, до життя на свободі.

Варто підкреслити, що звільнення з місць позбавлення волі є найбажанішою метою засуджених. І може здаватися, що для них ця подія є радісною, однак, практика свідчить, що для багатьох це надто хвилююче, тривожне очікування. Згадаймо кінострічку «Втеча із Шоушенка», коли звістка про звільнення викликала агресію, жах у тюремного бібліотекаря, який відсидів 50 років! Звільнення, а значить і свобода викликають, у деяких засуджених, напруження, страхи, невпевненість у багатьох побутових питаннях, які тепер потрібно вирішувати,

організовувати самостійно, лякає суттєве розширення своїх соціальних ролей, функцій (вони довгий час були позбавлені цього, внаслідок відбування покарання). Часто людина після звільнення дуже тяжко адаптується до нових умов життя, яке, до того ж, швидко змінюється, поки вони були в місцях позбавлення волі. Знов згадаймо, кінофільм «Втеча із Шоушенка», коли старий тюремний бібліотекар звільнився, він йшов шокований, від того, наскільки змінилось життя – коли він був на волі, то по дорозі їхали конки, а тепер повз нього їдуть автомобілі! І це малесенький епізод, того, як лякає життя на свободі людину, яка була її позбавлена на певний строк!

Психологічна допомога дуже необхідна людині, яка «оступилася» в своєму житті. Вона переживає три адаптаційних періоди:

- 1- коли потрапляє до виправної установи;
- 2- коли адаптується до умов виправної установи;
- 3- коли виходить на свободу.

І таке «солодке» слово свобода, часто одурманює людину, вона не вміє нею розпоряджатися, розуміти «для чого» (Е. Фромм) потрібна свобода і «від чого» вона потрібна. Людина втрачає в місцях позбавлення волі свою соціальну роль вільної людини, з цього випливає, що на «горизонті» з'являються проблеми адаптації на свободі. Результат часто сумний і прогнозований – знов «дружба» з кримінальною субкультурою і знов в житті людини з'являються місця позбавлення волі. Підкреслимо, що рівень повторної злочинності досить великий!

**Довідка.** Психологічну роботу із засудженими можна об'єднати у три основних напрямки: вивчення особистості засудженого на різних етапах відбування покарання; психологічна профілактика та прогнозування деструктивних явищ у соціальному середовищі засуджених; надання психологічної допомоги засудженим.

Однією з причин рецидиву є недосконалий механізм адаптації засуджених до життя на свободі. Коріння успішної адаптації визначаються рівнем психологічної готовності до звільнення (знов, згадаємо красномовний епізод з фільму «Втеча із Шоушенка» з тюремним старим бібліотекарем та інших героїв цієї стрічки). Наскільки засуджений здатен вибудувувати свою законослухняну поведінку в

законослухняному суспільстві, якраз і залежить від рівня його психологічної готовності. Поведінка людини, як зовнішній прояв її діяльності дозволяє розглядати структуру психологічної готовності з позиції діяльнісного підходу (Діяльність – провідна форма поведінки, яка переважає в людському житті).

**Довідка.** Психологічна готовність засуджених до звільнення з місць позбавлення волі припускає формування особистісних якостей, які забезпечують подальшу законослухняну поведінку та успішне розв'язання життєво-важливих задач. (Колесніков М.Є., Шипілов О.І.)

Психологічна готовність – інтегральна якість, дозволяє оцінити актуальний стан особи та виявити її ресурс для подальшої діяльності. Визначення рівня психологічної готовності засуджених до звільнення після закінчення строку – є необхідним фактором ефективності їх подальшої адаптації до життя на свободі. Психологічна готовність засуджених до звільнення з колонії – це симптомокомплекс, який складається з таких базових якостей: емоційна стійкість, самоконтроль, показник осмислення життя, рівень емоційного інтелекту.

Наголосимо, що психологічна підготовка засуджених до звільнення з місць позбавлення волі є необхідною складовою загальної підготовки. Вона є профілактикою злочинів, важливою умовою, яка сприяє попередженню рецидиву злочинів. Від її організації та проведення залежить ефективність усього процесу ресоціалізації злочинця. Привертають увагу наукові праці, в яких глибоко визначені основні поняття та зміст психологічної підготовки засуджених до життя на свободі, в нових умовах (Лактіонов О.М., Сорока А.В.), ретельно вивчаються особливості, специфіка, можливості роботи психологічної служби в пенітенціарії України (Скоков С.І.), розробляються психологічні, педагогічні основи ресоціалізації злочинів (Синьов В.М.).

Зазначимо, що проблема ресоціалізації засуджених ретельно вивчається у наукових працях багатьох дослідників, зокрема В.М. Синьова, В.С. Медведєва, О.П. Северова, С.І. Скокова, В.Л. Васильєва, Ю.М. Антоняна та ін.

У роботах таких науковців як М.І. Блажівський, Ю.А. Дмитрієва, А.В. Сорока, В.М. Синьов А.Д. Глотчкін, В.Ф. Пірожков, В.В. Проскура, М.Г. Дебольський,

Р.В. Чіркаїна, Н.С. Фомін досліджувалася проблема (різні її аспекти) психологічної підготовки засуджених до життя в нових умовах – законослухняному соціумі.

В низці цих робіт представлені теоретичні, методологічні основи проведення психологічних тренінгів із засудженими, спрямовані на розуміння власних мотивацій, потреб, поведінки, розвиток навичок ефективної поведінки у складних життєвих ситуаціях, формування адекватної самооцінки, готовності брати на себе відповідальність за якість свого життя.

Так, наприклад, В.І. Гуськов, наголошував на необхідності розроблення чіткої структури психологічної підготовки засуджених до життя на волі. А.Д. Глотчкін зазначав на доцільності запровадження психологічної підготовки засуджених до звільнення як важливого напрямку дослідження пенітенціарної психології, а Н.С.Фомін вважає, що психологічна підготовка засуджених до звільнення, її психологічна сутність складається із взаємодії зовнішніх і внутрішніх чинників, які визначають соціальну поведінку людини, та ставлення людини до себе та зовнішнього світу.

Привертає увагу науковий погляд Ю.О. Дмитрієва на феномен «психологічна підготовка». Він пише, що психологічна підготовка – це вид формування особистості, спрямований на розвиток здібностей до певної діяльності в конкретних умовах, і підсилення її мотивації та морального компонента.

**Довідка.** Особистість – це форма існування психіки людини, яка являє собою цілісність, здатну до саморозвитку, самовизначення, свідомої предметної діяльності і саморегуляції та має свій унікальний і неповторний внутрішній світ (за С.Д. Максименко).

Так, наприклад М.І. Блажівський у своїй роботі «Психологічна підготовка засуджених до звільнення» аналізуючи її важливе місце у загальній підготовці, підкреслює, що після відбування покарання засуджений потрапляє в умови життя вільної людини. І така бажана мета, такий різкий перехід до іншого життя має екстремальний вплив на психіку людини, адже вона віч-на-віч стикається із специфічними труднощами, до яких вона психологічно не готова. За час, коли вона

відбувала покарання, життя суттєво змінилося і воно висуває до людини, часто, суворі вимоги!

Отже, психологічна підготовка засуджених до звільнення – сукупність заходів, спрямованих на формування у засуджених психологічної та моральної готовності до життя на волі, загальних та спеціальних здібностей до здійснення діяльності в нових соціальних умовах (М.І. Блажівський). Далі науковець підкреслює, що ця робота із засудженими передбачає надання їм певного психологічного інструменту у формуванні адекватної самооцінки, вироблення суспільно корисних перспектив життя, мети, мотивів діяльності.

**Довідка.** Підготовка до звільнення починається приблизно за шість місяців до закінчення терміна відбування покарання в місцях позбавлення волі. Термін закріплений в Кримінально-виконавчому кодексі України.

Психологічна підготовка є могутнім засобом мобілізації засуджених, активізації їх установок, звичок, психологічних станів, які відповідали б новим умовам праці, життя, побуту. Результатом такої роботи є формування стратегічного плану поведінки і психологічна готовність реалізувати його після звільнення.

А.Д. Глоточкін визначає основні напрями психологічної підготовки: підготовка до чесної продуктивної праці, підготовки до життя в суспільстві, підготовка працювати в трудовому колективі, підготовка до життя в сім'ї, активізація бажання і навичок самовиховання.

Наголосимо, що саме останній напрям – вироблення навичок самовиховання, робить акцент на категорії «суб'єкт», що красномовно вказує на те, що людський індивід наділений якостями бути активним, свідомим, самостійним, здатним. У рамках суб'єктно-діяльнісного підходу суб'єкт є творцем власного життя. У цій фразі одне з ключових слів «життя».

Життя, за О.Ф. Лосевим, є перш за все становленням. Становлення особистості полягає в тому, що це постійний рух чогось єдиного, цілісного і незмінного. Становлення – як саморух, саморозвиток. З цього випливає, що у людини має бути суб'єктна позиція і на її основі, мають формуватися системи цінностей (загальнолюдські), відповідальність, високий рівень саморегуляції. І в

цьому напрямку «перша скрипка» належить пенітенціарному психологу, який допоможе підготувати людину до звільнення, допоможе їй вдихнути на повні груди дух свободи, як особистості, психологічно готової до цього, до розв'язання конкретних життєвих питань, з якими вона стикнеться.

Підготовка до життя на свободі включає проблеми моральної, психологічної, практичної підготовки, яка складає її зміст. Така підготовка допомагає позитивно адаптуватися.

Саме психологічна підготовка допомагає засудженому якомога швидше включитися в ритм життя в суспільстві, активізувати його готовність жити, діяти відповідно з правовими нормами.

**Довідка.** Нині нагальною є проблема зміни умов відбування покарань, що впливатиме на свідомість засудженого, буде стимулюючим фактором для виправлення, вибудовувати реальні умови для підготовки до звільнення. Розширення видів умов відбування покарань в місцях позбавлення волі, дозволять адміністрації випраних установ більш диференційовано застосовувати методи вправного впливу.

Цілі психологічної підготовки: стимуляція ресоціалізації засуджених; щиросердне свідоме каяття; психологічна підготовка до життя на свободі; прогнозування їх адаптації після звільнення.

Психологічна підготовка повинна будуватися з урахуванням принципів: психологічний вплив на особистість засудженого має бути системним, послідовним; моральна спрямованість усіх заходів; максимальна відповідність змісту, об'єму інформації, яка доноситься засудженому про умови життя на свободі; індивідуалізація, диференціація; активізація позитивних рис особистості, підкреслювати цю значимість.

Як бачимо, найважливішою умовою, яка сприяє попередженню рецидиву злочинів, є психологічна підготовка засуджених до звільнення. Від її планування, організації, проведення залежить ефективність усього процесу ресоціалізації злочинця, успішність соціальної адаптації після звільнення.

Особливе значення, в цій ланці, роботи із засудженими, має їхнє каяття.

**Довідка.** Покаяння – від грецьк. метоноя (визнання, що «я був неправий, я винний»).

Отже, узагальнимо. Психологічна підготовка засуджених до звільнення– вид формування особистості, націлений на розвиток здібностей до певної діяльності в конкретних умовах і посиленням її мотивації та морального компоненту.

Варто наголосити, що іноді значення, роль психологічної підготовки засуджених до звільнення недооцінюється у виправних установах, що призводить до рецидивної злочинності.

Зрозуміло, що психологічна підготовка засуджених до звільнення – це чітка, системна робота психолога, в арсеналі якого повинні бути певні програми відповідної ланки роботи. У наступному параграфі зробимо короткий огляд програм з психологічної підготовки засуджених до звільнення, життя у законотворчому суспільстві.

#### **1.4. Огляд програм психологічної підготовки засуджених до життя на волі**

Сьогодні не викликає сумнівів, що психологічна робота із засудженими в пенітенціарній системі є одним з важливих напрямів загального процесу ресоціалізації.

**Довідка.** Ресоціалізація засуджених є однією із найважливіших основ у пенітенціарній психології, де ресоціалізацію поділяють на пенітенціарну і постпенітенціарну.

Пенітенціарні психологи покликані здійснювати певний психокорекційний вплив на особистість засудженого, що має сприяти позитивним особистісним змінам, що в свою чергу, є запобіжником повторних злочинів. Саме тому, розробляються практичні рекомендації, засоби, прийоми, методи соціально-психологічної корекційної роботи із спецконтингентом. Практично важливим і актуальним, нагальним є аналіз сучасного стану і проблем організації психологічної роботи у виправних установах, програм психологічної підготовки до звільнення, які сприяють профілактиці рецидиву.

У чому ж полягає важливість розробки програм з психологічної підготовки спецконтингенту до звільнення і що вони враховують?

1. Більшість засуджених знаходяться в стані психічної напруги, стресу перед очікуванням звільнення;
2. страх перед забутим почуттям самотійності;
3. страх свободи;
4. невмінням творчо, конструктивно організовувати своє життя, свій час, свій життєвий простір;
5. нерозуміння свого внутрішнього світу, своїх почуттів;
6. внутрішньоособистісні конфлікти;
7. під час відбування покарання засуджені стають більш пасивними і важко адаптуються до нових умов життя.

Важливим акцентом у розробці відповідних програм має бути, на наш погляд, те, що вони повинні враховувати: успішна ресоціалізація неможлива без усвідомлення засудженим своєї провини, самого себе, як неповторної зрілої особистості, без розуміння свого внутрішнього світу, свого «Я», оскільки це точка відліку для позитивних змін, поштовх для саморозвитку, рефлексії, яка дає і лікувальний ефект. (Практика свідчить про низький рівень рефлексії у засуджених).

Щоб навчити людину розуміти, вивчати своє «Я», повернути віру в себе, своє майбутнє, змінити деліквентну поведінку на рефлексивну, необхідно створити певні спеціальні умови і це першочергове завдання пенітенціарного психолога. Програми, які розробляються дозволяють збільшити шанс людини, яка «оступилася» в своєму житті, на успіх соціальної адаптації до життя на свободі, спираючись на привласнені знання про своє «Я», свій внутрішній світ, за допомогою спеціаліста-психолога.

Цей напрям роботи пенітенціарного психолога надто складний, оскільки необхідно враховувати специфіку психологічного стану спецконтингенту виправної установи (кожного засудженого), особливості режиму, мету, яка важко досягається у роботі із засудженими, враховуючи і їхні акцентуації характеру, і рівень інтелекту, освіти, примітивізм їхніх цінностей, деформацію особистості тощо. Позбавлення волі, також припускає не тільки примусову ізоляцію засудженого, а й змінює



звичний образ його життя, його стиль, з'являється психічна депривація, депривація спілкування з рідними, розриваються соціальні зв'язки.

З цього стає зрозуміло, щоб якісно виправити, перевиховати злочинця, необхідно здійснювати глибинну психологічну перебудову свідомості цієї людини, змінити вектор її руху, розвитку в бік людських високих моральних цінностей. Цього можна добитися, розробляючи програми, певні психосоціальні технології, які і допоможуть адаптуватися засудженому, після відбування строку покарання, до життя на свободі.

**Довідка.** Адаптація – головний принцип, умова життєдіяльності людини. Адаптація як психологічний феномен висвітлюється досить розлого як у вітчизняній так і зарубіжній психологічній літературі. «Адаптація» - пристосування до різних умов середовища, йде своїм корінням до лат. слова «adaptio» - пристосування.

Основним завданням адаптаційного періоду є застосування можливостей людського організму з метою його пристосування до різних процесів природного й соціального середовища.

Під адаптацією розуміють сам процес пристосування, спрямований на досягнення гармонії між індивідумом і соціумом.

Під адаптованістю розуміють результат, підсумок процесу адаптації, що дає особистості відчуття стану самоствердження й власної цінності.

Відносно психологічної (соціальної) адаптації осіб, звільнених з виправних установ, процесу їх ресоціалізації пропонується вживати термін «постпенітенціарна адаптація».

**Довідка.** Постпенітенціарна адаптація- «двосторонній процес пристосування особистості засудженого до соціального середовища, безпосередньо пов'язаний з комплексом заходів, які проводяться державними установами, органами та інститутами громадськості, що носять добровільний або примусовий характер з метою закріплення результатів виправлення і попередження вчинення нових злочинів» (Лефтеров В.О., Немерцева Д.О.).

Дослідник ресоціалізації засуджених, О.Г. Гуменюк, справедливо наголошує, що впровадження програми (виховних заходів) має здійснюватися на засадах

педагогіки співробітництва, дотримання прав і свобод людини і громадянина. Сьогодні ми є свідками психологізації майже кожної соціальної практики, у тому числі і пенітенціарної, яка включає в свій штат практикуючого психолога, який має здійснювати такі функції: психодіагностична, прогностична, профілактична, корекційна, консультативна, просвітницька, дослідницька.

Від його гуманістичної позиції, якості знань та умінь залежить якість психологічної підготовки засуджених до звільнення.

Отже, ще раз наголосимо, що необхідність психологічної підготовки викликана тим, що особа, яка відбула покарання за злочин, який вона скоїла, потрапляючи в нові умови життя, зустрічається з множиною труднощів на свободі, до розв'язання яких, вона психологічно не готова. Очікуваним і очевидним результатом цього є поведінка людини, яка не відповідає вимогам норм моралі, права.

Однією з головних завдань психолога виправної установи є перебудова особистості людини, яка «оступилася», вчинила протиправні дії (усвідомлення провини, покаяння, очищення, катарсис), спрямування її на добро, самостійну внутрішню роботу над собою, пізнання ресурсів власної особистості, навколишньої дійсності, корисну працю на благо людей, держави.

На сьогодні існує досить немала низка психологічних програм, які використовуються пенітенціарними психологами в період підготовки засуджених до звільнення з місць позбавлення волі.

Так, наприклад, у Курсах інформаційно–консультувальної та психокорекційної роботи із засудженими, які готуються до звільнення з виправних колоній (Авельцева Т.П.), чітко виокремлюється модуль психологічної підготовки (20 годин), серед завдань якого є блок «Особистісний», який спрямований на «сприяння процесу особистісного росту, реалізації людського потенціалу», формування можливостей розпізнавати власні особистісні якості.

Чуфаровський Ю.В., пропонує програму психологічної підготовки засуджених до звільнення, поділити на 2 частини. Так, перша частина – загальна психологічна, активізує позитивні сильні якості особистості (звернутися до кращих сторін

особистості, пригадування минулих досягнень; активізувати позитивні установки), друга – спеціальна. Метод спеціального психологічного впливу – психотерапевтична бесіда (А.Д. Глотчкін).

Нашу увагу привернув посібник «Курси з розвитку соціальних та життєвих навичок для ув'язнених». У цьому практичному посібнику виокремлюються такі розділи, як «Особистісні проблеми», «адаптація до свободи», які містять низку цікавих тематичних вправ, завдань, виконання яких обов'язково закінчується обговоренням. Загалом, цей курс має на меті навчити людину передбачати можливості, проблеми, з якими вона зіштовхнеться після звільнення та ефективно їх розв'язуватиме.

Цікавою є соціальна програма психологічного впливу в період підготовки засуджених до звільнення М.В. Дебольського «Соціально психологічний тренінг підготовки засуджених до життя на свободі».

У тренінгу виокремлюються такі завдання: 1) розвиток і корекція представлень засуджених про себе («Я-концепція»); 2) формування життєвих планів засуджених; 3) корекція ціннісних орієнтацій засудженого; 4) розвиток емоційної стійкості у складних життєвих ситуаціях.

Тренінг спирається на гуманістичний підхід, передбачає творче, вільне спілкування в групі. Методи: групова дискусія (зіставлення протилежних позицій, уміння побачити ситуацію з різних сторін, аналіз конкретних ситуацій, рольова гра, психодрама, вправи, завдання).

Привертає увагу робота А.В. Сороки, в якій висвітлюється психодіагностична, психологічна програма розвитку ресоціалізації засуджених в період підготовки до звільнення з пенітенціарних установ з урахуванням психологічних особливостей різних типів кримінальних груп засуджених.

Досліджуючи етапи підготовки засуджених до звільнення Н.С. Фомін виділяє наступні заходи: здійснення організаційних заходів з підготовки засуджених до життя на свободі, проведення психологічної підготовки засуджених до звільнення. Щодо організаційної підготовки то, вона включає: визначення місця проживання

після звільнення, попередня домовленість з роботодавцем з працевлаштування людини, зустріч з рідними з метою відновлення між ними психологічного контакту.

Психологічна підготовка передбачає, за Н.С. Фоміним, проведення ролевих занять («Перший день удома після звільнення», «Проведення вільного від роботи часу», «Я і моя сім'я», «Як подолати конфлікти» тощо). Результати занять оцінюються за адекватністю реакцій засудженого на програвання ситуацій.

Так, А.С. Новоселова запропонувала програму, в яких аналізуються життєві ситуації, які поділяються на: настановчі, провокаційні, перспективні. Учасникам дається установка: уникати конфліктів, діяти психологічно виважено. Цінним є те, що програма включає й аналіз екстремальних ситуацій, в яких людина може моделювати поведінку в постадаптиційний період.

В рамках своєї програми А.С. Новоселова пропонує психолого-педагогічний тренінг при підготовці засуджених до звільнення, який представлений двома блоками: перший – вплив на свідомість людини, другий – переважає вплив, що враховує можливість максимізації сфери неусвідомлюваного в процесі психолого-педагогічного навчання. Це розширює зону психолого-педагогічного впливу на людину та активізує психічну діяльність засуджених, підштовхуючи їх до важливого процесу – позитивних змін у своїй особистості.

Варто наголосити, що психокорекційні програми ресоціалізації спецконтингенту відображають і психоаналіз, і трансактний аналіз, біхевіоризм, гештальттерапію, раціональну терапію та ін.

Зазначимо, що сучасна психотерапія застосовується тільки на основі добровільного волевиявлення засудженого.

Узагальнюючи вищесказане, резюмуємо: психологічна підготовка засуджених до звільнення після відбування покарання – це сукупність заходів, спрямованих на формування у засуджених психологічної та моральної готовності до життя на свободі, загальних, спеціальних здібностей до здійснення діяльності в нових соціальних умовах. Психологічна підготовка передбачає надання засудженому психологічної допомоги у формуванні адекватної самооцінки, вироблення суспільно

корисних звичок, вибудовування перспектив власного життя, мети і мотивів діяльності.

З огляду на вищезазначені програми психологічної підготовки засуджених до звільнення, ми можемо сказати, що, все ж таки, недостатня увага приділяється таким напрямкам роботи, як «самопізнання», набування та привласнення знань про своє «Я», розуміння свого внутрішнього світу та зниження «градусу» психоемоційної напруги у засуджених перед звільненням, уміння здійснювати рефлексію.

Як бачимо, у центрі програм стоїть особистість злочинця, а він є громадянином своєї держави і щоб ефективно впливати на його свідомість, поведінку, тобто виправлення, перевиховання, необхідно вивчати його особливості, розуміти психологічні характеристики особистості.

Ще раз сфокусуємо увагу на тому, що завжди вважалося, що для виправлення злочинця є його ізоляція від суспільства, однак практика показала, що результати такого підходу були зовсім невтішні! Часи змінились і з розвитком суспільства, визнанням прав і свобод особи, втілення ідей гуманізму в життя, погляд на виправлення суттєво став іншим.

Нині, головною метою кримінальної політики, стала ресоціалізація. Її впровадження є дієвим засобом забезпечення безпеки суспільства від злочинів, виправлення засудженого, надання йому можливості змінитися і стати на шлях виправлення, добра. Кожен може «впасти», але це, за жодних обставин, не повинно сприйматися як відмова від таких людей, позбавлення їх можливості повернутися до нормального життя. Вони- члени нашого суспільства!

У наступному розділі розглянемо психологічні особливості людини, яка порушила закон.

## Розділ II. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗЛОЧИНЦІВ

### 2.1. Характеристика понять «особистість», «особа злочинця», «засуджений», «рецидивіст».

Наше сьогоднішнє — надто складний час, у всіх сенсах. Соціально-історичні, економічні, політичні умови «підштовхують» деяких людей до правопорушень і на жаль набуває обертів криміналізація в суспільстві.

На лаві підсудних опиняється людина, яка скоїла злочин і повинна за це понести покарання у вигляді позбавлення волі.

Перед фахівцями пенітенціарних установ стоїть архіважливе завдання- виправити, перевиховати злочинця, щоб він повернувся до законотворчого суспільства з міцною орієнтацією на загальнолюдські цінності, приносив користь суспільству. Це, у свою чергу, означає здійснити глибоку перебудову його особистості, змінити вектор його розвитку, спрямованість, сформувати якісно новий, соціально адаптований стиль його життєдіяльності.

Шляхом покарання, примушення, людину не виправити, оскільки ці методи по-різному діють, впливають на різних людей, адже кожен з них- індивідуальність зі своїм неповторним внутрішнім світом, певним життєвим досвідом, установками.

Знання особливостей особистості засуджених надто важливі для практики, оскільки це дозволяє здійснити ефективну, обґрунтовану психологічну допомогу людині.

Зазначимо, що вивчати особистість злочинця необхідно з метою профілактики правопорушень. Знаючи минуле, теперішнє засудженого, аналізуючи його життєвий шлях, ставлення до певних життєвих ситуацій, які відбувалися в його житті, до трудової діяльності, до людей, до такого феномена як «життя», можна спрогнозувати його поведінку, як в період відбування покарання в місцях позбавлення волі, так і в подальшому.

Перш за все, звернемося до поняття «особистість». Особистість є складною системою, що самореалізується. Це означає, що вона сама моделює і реалізує власну генезу. Величезний внесок у розвиток теорії і структуризації особистості зробили як вітчизняні так і зарубіжні науковці (Л. І. Божович, О.Г. Ковальов, О.С. Лазурський,

О.М. Леонтьєв, В.С. Мерлін, К.К. Платонов, С.Л. Рубінштейн, Г.С. Костюк, С.Д. Максименко, П.М. Пелех та ін.)

Так, наприклад К. Платонов розглядав особистість як динамічну систему, яка розвивається у часі, а Леонтьєв акцентував увагу на тому, що особистість створюється суспільними відносинами і особистісним смислом діяльності. Він підкреслював, якщо суб'єкт має внутрішню активність, тоді він через зовнішню діяльність себе змінює. Л. Божович наголошувала, що цілісна структура особистості визначається її спрямованістю. Так, зміст спрямованості особистості засудженого обумовлює усі його особливості: інтереси, прагнення, риси характеру. Саме тому, складаючи характеристики на засудженого, необхідно враховувати до задоволення яких потреб він найбільше схиляється. Відомий психолог Д. Узнадзе наголошував на потребах і ситуаціях, щоб задовольнити ці потреби, що викликають у суб'єкта певний стан- установку, готовність до здійснення певної діяльності.

Є багато визначень поняття «особистість», однак ми наведемо, на наш погляд, одне з найвичерпніших.

«Особистість — це форма існування психіки людини, яка являє собою цілісність, здатну до саморозвитку, самовизначення свідомої предметної діяльності і саморегуляції та має свій унікальний і неповторний внутрішній світ» (С.Д.Максименко).

У полі зору вчених завжди актуальним було питання вивести типологію особистості злочинців на основі їх психологічних відмінностей. Так, наприклад, А. Кетле склав «таблиці злочинців», у яких він показав ступені схильності людей до злочину у різний віковий період.

Зазначимо, що важливою соціально-демографічною ознакою особи злочинця є вік. Вважається, що вік — певна, якісно своєрідна, обмежена у часі ступінь розвитку індивіда. Саме вік як суттєва характеристика особистості, визначає її якісну своєрідність, освітній рівень, зумовлює інтереси, потреби, життєві цілі, вибір середовища, місце у системі суспільного виробництва, соціальне та матеріальне становище. Зрозуміло, що в залежності від віку, більш чи менш, поширеним є вплив зовнішнього соціального оточення.

Так, наприклад, аналіз показав, що на вік від 20 до 40 років припадає найбільша активність особистості та її включеність у антисуспільне життя. А.Ф.Зелінський наголошує, що у цьому віковому діапазоні людина найбільш інтенсивно оволодіває соціальним досвідом, прагне посісти певний статус в певній групі, колективі, випрацьовує свій власний погляд на життя. А.Ф. Зелінський, відомий кримінолог, вивчаючи особистість злочинців, особливу увагу приділяв таким яскравим представникам злочинного світу, як рецидивісти, які схильні до систематичного скоєння злочинів в силу своїх індивідуалістичних поглядів, антигромадських звичок і навичок.

Кримінолог виділяє серед них наступні підтипи: слабовільні, розсудливі, імпульсивні, емоційні.

Виявлення особливостей, дослідження специфічних рис особи злочинця має величезне значення, що дозволяє більш точно, дієво, ефективно розробити, впровадити у практичну діяльність працівників пенітенціарної системи, реальні заходи, програми, які спрямовані на запобігання рецидивності злочинності.

**Довідка.** «Особа злочинця» розуміється як сукупність соціально значущих властивостей, ознак, зв'язків та відносин, які характеризують особу, яка порушує кримінальний закон, у поєднанні з іншими (неособистісними) умовами та обставинами, які впливають на антигромадську поведінку.

А. Ф. Зелінський вважає, що про особу злочинця можна говорити лише як про людину, яка винна у вчиненні злочину, яка вчинила одне чи декілька умисних, цілеспрямованих, передбачених законом про кримінальну відповідальність дій щодо реалізації загального для неї мотиву.

А. Закалюка стверджує, що не можна назвати злочинцем особу та характеризувати її як злочинця до того, як у встановленому законом порядку не було визначено вчинення нею злочину.

**Довідка.** Злочинець — це свідомий суб'єкт, поведінка якого визначається антисуспільною спрямованістю.

Термін «засуджений» має на увазі соціальне положення людини, яка потрапила до місць позбавлення волі, пов'язане з ним виконання соціальних ролей



та функцій, які відмінні від тих, які вона виконувала, коли була на свободі. Засуджений — злочинець, що відбуває покарання за вироком суду.

Особистість засудженого — це інтегральна якість людини, яка скоїла злочинні дії, які представляють взаємопов'язаний комплекс соціально-демографічних, психологічних, кримінально-правових та інших ознак, які прямо або опосередковано обумовлюють злочинну поведінку та характеризують суспільну небезпеку засудженого.

**Довідка.** Засуджені не є гомогенною (однорідною) групою, тобто ця кримінальна спільнота може бути певним чином типологізована.

Виділяють декілька типів засуджених:

1. актив-особи, які беруть участь у трудовому процесі досить активно, виявляють бажання до навчання, набувають ази певної професії, виконують доручення;
2. резерв-засуджені працюють, навчаються, однак майже не виявляють ініціативність, на відміну від першого типу — активу;
3. пасив-вчинки, дії цієї групи засуджених залежать, значною мірою, від ситуацій, вони хиткі, не впевнені, вагаються у виборі стратегії та тактики своєї поведінки;
4. негативно спрямовані — засуджені порушують режим, проявляється підвищена конфліктність.

Психіка засуджених має певну загальну динаміку. Це сукупність «критичних» змін у психічному стані особи від арешту до звільнення. Ось деякі з них:

1. після арешту — у психічному стані засудженого домінує страх перед покаранням;
2. оголошення вироку і набуття його законної сили — психічний стан засудженого характеризується певною заспокоєністю, апатією, депресією;
3. прибуття до УВП — адаптація до нових умов життя, особа гостро відчуває обмеження своїх потреб, свобод, вона вимушена змінити звичні стереотипи;

4. 3-4 — 6-8 місяців в УВП — з'являється та розвивається інтерес до нових умов життя, спостерігається підвищення позитивних емоцій, психічної активності (дозволені побачення з близькими, включення в працю, навчання, знайомство та утворення неформальних груп);

5. адаптаційний період (його тривалість залежить від терміну покарання);

6. підготовка до звільнення — важкий період 3-8 місяців, який характеризується певною дезадаптацією, психологічно надто складний для засудженого у зв'язку з очікуванням свободи та низки труднощів, що можуть виникати на свободі.

Отже, особливої уваги адміністрації, психологів потребують засудженні у перші та останні місяці ув'язнення, оскільки в ці періоди спостерігається вибух агресії, яка спрямована і на оточуючих, і на себе (аутоагресія, автоагресія — спроби самокаліцтва, суїциду).

Періоди, що лежать між цих двох, психологи називають «психічним паралічем», коли засуджений ніби завмирає і за словами італійського гуманіста Ч.Беккарія, людина відчуває позбавлення волі, яке можна порівняти з болем смертної кари, і яка бачить, що її стражданням немає кінця. Низький рівень психічної активності призводить до руйнування механізмів вольової регуляції поведінки, звідси різке зниження ворожості, агресивності.

Період перед звільненням, характеризується тим, що у людини зростають активність, занепокоєння, зростає внутрішня напруга. Пенітенціарні психологи, виправних установ, одностайні у своїх спостереженнях та висновках: це дуже складний і небезпечний час у житті ув'язненого, не дивлячись на те, що він так очікував свободу! Парадоксальні дії, вчиняють ті, у кого завершується термін покарання — деякі демонстративно порушують режим, вчиняють агресивні дії (згадаємо кінофільм «Втеча з Шоушенка», епізод, коли вже стара людина, відсидівши 50 років, отримавши звістку, про своє звільнення, трохи не зарізала іншого засудженого!), намагаються втекти!

Це так званий «ефект уникнення об'єкта» — людина відчуває страх перед моментом досягнення давно очікуваної мети. Дуже часто, засуджений усвідомлює,

що така солодка і бажана свобода може перетворитися для нього на жах, тяжке випробування – майбутнє розмите!

Зрозуміло, що на кожному етапі перебування у місцях позбавлення волі, засуджений потребує психологічної допомоги, яка є різною за змістом та формою, враховуючи індивідуальні, психологічні характеристики засудженого, його життєву історію. Надати її може професіонал - практикуючий психолог установи.

Рецидивіст – особа, яка скоїла рецидивний злочин.

**Довідка.** Рецидив (від лат. Recidivus) – «відновлюючий», «той, хто повертається», «повторюється». Термін прийшов у юриспруденцію з медицини.

Злочинець-рецидивіст – особа, яка скоїла новий злочин. Злочини, мотиви їх скоєння пов'язані із задоволенням певних потреб, інтересів людини.

Під час аналізу рецидиву злочинів кримінологічне значення мають відхилення у потребнісно-мотиваційній сфері:

1. загальна обмеженість потреб, інтересів, їх примітивність;
2. деформація системи потреб (акцент на матеріальних потребах, нехтування духовним);
3. наявність квазіпотреб (патологічна залежність від алко-нарко);
4. аморальність, протиправність засобів задоволення розумних потреб.

Для боротьби з рецидивістами в кримінології існують різні класифікації груп злочинців. Виділяють соціально-демографічні групи за статтю, віком, освітою, соціальним станом, родом занять.

Як правило, рецидивісти не мають сім'ї, постійного місця проживання.

Особистість рецидивіста характеризується прогресуючою кількістю судимостей, ослабленням та розпадом соціально корисних зв'язків.

Особливості особистості рецидивіста яскраво проявляються під час розгляду її морально-психологічних ознак. Щодо інтелектуального рівня, то виявляються відставання загальноосвітнього, культурного рівня, вузькі погляди, інтереси, досить малий об'єм життєвого досвіду в соціально-корисній сфері діяльності. Особливе значення для оцінки особистості рецидивіста має аналіз його світоглядної сфери-констатація: повна відсутність або недостатньо розвинуте ставлення до соціальних,

моральних цінностей, а саме до суспільного обов'язку, праці, інших людей, самого себе. Позитивні ціннісні орієнтації заміщуються у рецидивістів цілим комплексом антисуспільних поглядів, переконань, «втеча» від праці й устремління до паразитизму, замість доброти проявляє жорстокість тощо. Вони можуть схилити інших до протиправної поведінки, філософствуючи про дружбу, підтримку, колективізм, прикриваючи цим свій егоїзм, індивідуалізм. Вони зовсім не поважають іншу особистість, спостерігається самозакоханість поряд з високою критичністю в оцінці інших людей і некритичністю до самого себе, своїх дій, вчинків.

Потреба у спілкуванні реалізується рецидивістами, головним чином, на антисуспільній основі, шляхом контактів «подібний мені», тобто хто вже мав покарання, з жінками з низькою моральністю, алкоголіками тощо. Самостверджуються шляхом нехтування загальноприйнятими нормами життя у суспільстві.

Емоційна, вольова сфери мають такі риси: наявні психологічні дефекти-висока емоційна збудливість, слабкий самоконтроль, величезна залежність від ситуації. У них також наявна відсутність або недостатньо розвинута здатність до подолання труднощів, прагнуть досягати своєї мети у будь-який спосіб, нехтуючи мораллю, законом!

Отже, у рецидивістів спостерігається суттєве відхилення від норм і наявна антисуспільна спрямованість.

Урахування типологічних груп рецидивістів має величезне практичне значення. Провідний критерій для трьох груп рецидивістів є кримінальна активність, яка виявляється в злочинній поведінці.

У кожного типу рецидивістів по-різному виражені характер, глибина, стійкість дефектів моральної, правової свідомості:

1. активно криміногенний;
2. нестійкий;
3. деморалізований.

Перший тип рецидивістів — найбільш соціально небезпечний, по відношенню яких можна прогнозувати високу вірогідність скоєння нового злочину.

Нестійкий тип рецидивістів («ситуативний тип»), відмічається 2-3 рецидиви. Часто їхня поведінка характеризується скоєнням адміністративних, дисциплінарних вчинків, пов'язаних з вживанням алкоголю. Злочинна поведінка у цього типу злочинців менш послідовна, менш активна, ніж у рецидивістів першого типу — активного криміногенного. Вони діють стихійно, суперечливо. Характер злочинного діяння, значною мірою, залежить від тієї криміногенної ситуації, в якій вони опинилися. Моральна, правова свідомість менш дефектна, ніж у першого типу. Скоєнню повторного злочину сприяють труднощі адаптації до умов життя на свободі після звільнення, є «побутове хуліганство», міжособистісні тривалі конфлікти.

Деморалізований тип («асоціальний», «примітивний»). Деморалізований є синонімом суттєвої деградації особистості в моральному, соціальному сенсі, втраті основних життєвих позицій, ідеалів, устремлінь. Злочинна поведінка цього типу, як правило, не супроводжується тяжкими наслідками (загалом, це крадіжки, бродяжництво). Для них характерний примітивізм мотивів, засобів скоєння злочинів, у більшості випадків їх активність викликається, як правило, потребою вживання алкоголю. Злочини, як правило, ситуативні, не навмисні. У рецидивістів цього типу зберігається загальне негативне ставлення до суспільства, закону і правил порядку, вони не працюють і не прагнуть знайти роботу, працевлаштуватися. Вони оточують себе колом таких самих осіб. Деморалізовані рецидивісти погано адаптуються до умов відбування покарання в місцях позбавлення волі.

Такі особистості потребують не тільки психологічної допомоги, а й цілеспрямованого лікування від шкідливих звичок.

Знання та врахування типів рецидивістів дозволяє об'єктивно оцінювати кримінологічну ситуацію в місті, районі, області, прогнозувати, дає можливість більш ефективно підходити до планування, організації та проведення низки заходів, щодо виправлення осіб, які порушили закон і в цьому напрямку важлива роль належить психологу виправної установи.

**Довідка.** Рецидивісти «заганяють», затакують у злочинну діяльність нових осіб.

Особистість засудженого-рецидивіста відрізняється від особи, яка скоїла злочин вперше, оскільки рецидивіст має тюремний досвід, володіє кримінальною субкультурою.

Обов'язково вивчаються документи особової справи засудженого: демографічні (вік, наявність батьків, родинний стан, наявність дітей), соціологічні (наявність професії, спеціальності, місця роботи до арешту), кримінально-правові (термін позбавлення волі, кількість судимостей, стаття Кримінального кодексу України, за якою засуджений).

Проблема ефективних методів, які ґрунтуються на гуманістичних засадах попередження рецидивної злочинності, стоїть в центрі уваги державної політики, завжди буде нагальною для кримінологів та пенітенціарних психологів.

Карально-репресивні заходи показали свою неспроможність, саме тому ситуація потребує кардинальних змін, особливих підходів до вивчення особистості злочинця-рецидивіста та механізму його злочинної поведінки.

**Довідка.** Сьогодні одним з головних принципів правотворення є принцип гуманізму (з лат. Humanus — людський, людяний). Сутність цього принципу проявляється у ст.3 Конституції України, в якій йдеться про те, що найвищою цінністю є людина, її життя, честь, гідність, недоторканість, а безпека визначається як найвища соціальна цінність.

Згідно українському кримінальному законодавству, особлива увага приділяється характеристиці засудженого, його особистості, поведінці, його ставлення до праці.

## **2.2. Психологічний портрет особистості злочинця-рецидивіста**

Одним з головних джерел отримання інформації про причини злочину є особистість злочинця.

Саме особистість є тим епіцентром, в якому концентруються певні результати впливу зовнішніх, психологічних чинників, які і породжують злочинність. У

формуванні особистості особлива роль належить соціальним і психологічним чинникам.

Зовнішні умови формують і розвивають особистість, однак вирішальну роль відіграють взаємостосунки людей, їх характер.

У характеристиці особистості злочинця частіше виділяють три групи ознак: соціально-типологічна характеристика, соціально-психологічна, морально-психологічна, додається також і соціально-демографічна.

У загальній структурі злочинності виділяють чоловічу, жіночу злочинність. Наголосимо, що наявність дітей у жінок, які скоїли злочин, не стримує їх від злочину. Дуже часто жінки-рецидивістки прагнуть народити дитину (статус матері) лише для того, щоб достроково звільнитися із місць позбавлення волі.

У процесі розслідування злочину особливий інтерес представляє інформація про форму злочинної поведінки, образ дій злочинця, його індивідуальні особливості. Під час складання психологічного портрету, враховується надважлива «деталь» — специфічний набір, так званих, «життєвих цінностей». Ці цінності складають життєвий світ людини як простір для реалізації актуальних потреб і можливостей. Дослідження вітчизняних та зарубіжних вчених довели, що певна низка психологічних властивостей притаманна значній кількості злочинців, серед яких провідними є: висока імпульсивність, агресивність, гіперчутливість в міжособистісних стосунках, почуття власної неповноцінності, досить низьке соціальне пристосування, відчуженість, дратівливість, збудливість, пригніченість (призводить до порушення закону, скоєння злочинів).

Як бачимо, більшості ув'язненим притаманні ці специфічні емоційні стани.

**Довідка.** Емоційні властивості, які і інші психічні явища, формуються у процесі людської діяльності, всього образу життя. Формуючись під впливом образу життя, емоційні переживання, значною мірою, визначають характер людини, її поведінку.

Відсутність культури, переважання стійких антисупільних поглядів значно звужують коло інтересів рецидивістів, які зводяться до антисупільних, аморальних

звичок. Стійкий характер антисуспільних поглядів рецидивістів ускладнює виховну роботу з ними, також у них поступово випрацьовується несприйняття до покарання.

Ефективному виправленню, перевихованню рецидивістів сприяє знання індивідуальних властивостей їхньої особистості, які можуть підвищувати суспільну небезпеку рецидивістів. Знання психологічних особливостей особистості дозволяють найбільш ефективно будувати роботу з викорінення рис, які сприяють злочинній, протиправній поведінці та зміцнювати, посилювати позитивні риси особи.

Однією з головних рис характеру рецидивіста є індивідуалізм, до нього доєднується і зневажливе ставлення до суспільства. Негативне ставлення до праці, паразитарний образ життя є характерними властивостями особистості більшості рецидивістів.

Характер — це динамічний стереотип, його (характер) фізіологічну основу важливо знати, щоб мати більш повну характеристику особистості рецидивістів. Практика доводить, змінити характер рецидивіста нелегко, це потребує врахування усіх індивідуальних властивостей особистості. Зрозуміло, що чим міцнішим є стереотип, тим важче він піддається корекції.

Виховний вплив на рецидивістів повинен застосовуватися з урахуванням типових властивостей та індивідуальних особливостей його особистості, повинен бути різнобічним, глибоким, змістовним і кваліфікованим. Певний внесок в аналіз злочинності зробили А. Алексєєв, М. Бажанов, В. Батиргарєва, А. Зелінський, О. Яковлєв та ін.

**Довідка.** В особистості злочинця-рецидивіста наявна суб'єктивна причина його злочинної поведінки (реакції на певні впливи соціального середовища, посилюючі/гальмівні прояви психологічних особливостей особистості, специфічна ціннісно-нормативна система, яка відрізняється негативним змістом, наявність однорідних деструктивних особистісних особливостей (відчуженість, імпульсивність тощо)).

Коло проблем, які нагально необхідно розв'язувати: психологічний феномен особистості злочинця досліджується, як правило, без урахування їх функціональних,



змістовних взаємозв'язків у генезі злочинної поведінки. Також, часто, не встановлюються закономірні зв'язки в системі зовнішніх умов, фонового психічного стану, соціальній ролі та соціального статусу делінкветного суб'єкта. Недостатньо вивчені закономірності зв'язків психологічних властивостей особистості, не розкривається, повною мірою, основа її криміногенної сутності у відповідності з різними типами особистості.

**Довідка.** Делінкветність (від лат. «правопорушення», «провина») — основним критерієм такої поведінки є антисуспільний, протиправний характер, нанесення шкоди людям (-ні), суспільству.

З вищезазначеного випливає, що одним з найперспективніших напрямів дослідження є вивчення особистості злочинця-рецидивіста як системної сукупності елементарних, інтегрованих властивостей, які мають соціально значущу якісну визначеність.

Зазначимо, що важливою деталлю для вивчення особистості рецидивіста є вивчення кількостей його судимостей та час його ізоляції від правослухняного суспільства. Чому це важливо?

Як демонструє практика, на особистість засудженого, який відбуває покарання в місцях позбавлення волі, суттєво впливають особистості інших засуджених і цей вплив досить сильний, порівняно з умовами свободи, тим паче, що перебування у виправній колонії, часто, триває довгі роки. Рецидивісти прищеплюють, вперше засудженим, антисуспільні установки.

**Довідка.** Спільне утримання вперше засуджених до позбавлення волі з рецидивістами негативно впливає на виправний процес перших.

На формування особистості, її поведінки, у період відбування покарання, у період адаптації, впливає також і рівень освіти. Підвищення рівня освіти (часто отримують у виправних установах) позитивно впливає і на ставлення людини до праці, підвищує творчу активність, змінює свідомість людини, спрямовуючи її на шлях виправлення.

Важливо підкреслити, що знання людина може спрямовувати на створення корисного для себе та інших людей, суспільства або на руйнування (згадаймо твір

О. Толстого «Гіперболоїд інженера Гаріна»), все в руках людини, який шлях вона обирає, залежить від її власного вибору!

Освіта (знання) — це один із найважливіших чинників, який сприяє ресоціалізації осіб, які звільнилися з виправних установ, після відбування терміну покарання, встановленого судом.

**Довідка.** Існує вимога закону до засуджених про необхідність навчатися. У деяких установах існують такі форми навчання: дистанційна, заочна у вишах, що позитивно впливає на свідомість, поведінку, соціальну адаптацію.

Варто зазначити, що представляє інтерес також у вивченні особи рецидивіста його сімейно-побутове оточення. Як правило, сім'я у таких осіб розпадається. Відносини з рідними мають часто епізодичний характер або вони дуже ослаблені, або повністю розірвані. Спостерігається невиконання ними своїх батьківських обов'язків з виховання дітей, турботи про їх освіту, підготовку до суспільно корисної праці, що вказує на деформацію особистості, деформацію поведінки рецидивіста. Така соціально-психофізична деформація особистості призводить до того, що вона дистанціюється, відвикає від сім'ї, сімейного життя, недостатньо або взагалі навіть не турбується про себе. Багато рецидивістів вбачають в сім'ї певний тягар, зайвий клопіт.

Особливості особистості рецидивіста, в морально-психологічному аспекті, є об'єктом кримінологічного, пенітенціарного аналізу. Морально-психологічна характеристика особистості демонструє ставлення злочинця до суспільства, цінностей, які культивуються в ньому, нормативно схвалених соціальних ролей.

У цієї категорії злочинців відмічається стійкий комплекс негативних властивостей, рис, ознак, які вказують на їхні антисуспільні установки.

Рецидивістів класифікують за типами: антисоціальний, ситуативний, нестійкий.

**Антисоціальний тип** — найбільш небезпечний, активний злочинець, який постійно готовий до скоєння злочину, свідомо протиставляє себе суспільству, йде на злочин з навіть дрібних, незначних зовнішніх причин. Вони мають лідерські

здібності, тому є «мозковим центром» організованої злочинної групи. Для них характерний високий ступінь індивідуалізації.

**Асоціальний тип** — дезадаптовані, десоціалізовані особи, мають проблеми, пов'язані з психопатичними відхиленнями, мають шкідливі звички, загалом пасивні, схильні «плисти за течією», часто знаходяться в стані апатії, байдужості, визнають власну неповноцінність, говорять про свою життєву безперспективність. Відмічається втрата нормальних соціальних потреб, зв'язків, відносин.

**Ситуативний тип** — ці особи йдуть на злочин через складні ситуації. Це нестійкі, запальні люди, які не здатні розв'язувати соціальні труднощі законним шляхом. Злочинна поведінка характеризується імпульсивністю, примітивізмом, відсутнє почуття відповідальності, низький рівень супротиву негативним зовнішнім впливам, умовам, що й призводить до плачевного результату — повторної судимості. Цей тип веде паразитарний спосіб життя, має складнощі в соціальній адаптації.

**Нестійкий тип** — відсутні міцні моральні принципи, йдуть на злочин не через свої антисуспільні установки, а в силу того, що входять в такі групи, образ життя, яких на межі антисуспільного.

Особистість злочинця оцінюється врахуванням його суспільної небезпеки.

**Довідка.** Суспільна небезпека особи розглядається в двох аспектах-ретроспективному й перспективному. Перший аспект — злочин є основним критерієм суспільної небезпеки, перспективний — оцінюється можливість скоєння нового злочину. І все це на основі вивчення особистості злочинця.

Отже, до особливостей особистості злочинця-рецидивіста можна віднести: початок «злочинної кар'єри», як правило у неповнолітньому віці, низький рівень культури, освіти, відсутність або втрата сімейних стосунків (часто ця функція заміщується кримінальним середовищем), підміна моральних принципів аморальними якостями особистості (деформація моральної свідомості), відсутність позитивних стимулів до праці, громадянського обов'язку.

Риси характеру: емоційна нестійкість, імпульсивність, агресія до оточуючих, жорстокість, егоїзм, відсутність емпатії до інших людей, образливість, прагнення до самоствердження шляхом приниження інших, наявність невротичних розладів психіки, потяг помститися. З роками ця категорія осіб втрачає страх перед покаранням, загрозою втрати свободи.

**Довідка.** Кримінальна активність таких осіб знижується після досягнення ними 50-55 років.

Підвищена суспільна небезпека злочинців-рецидивістів, наявність у них кримінальних навичок, кримінального досвіду скоєння злочинів висуває до правоохоронних органів, включаючи пенітенціарних психологів, їх професіоналізму, високі вимоги, щодо роботи з виправлення такої категорії громадян.

### **2.3. Класифікація засуджених**

Класифікація засуджених створює необхідні передумови для диференціації, індивідуалізації виконання покарань.

**Довідка.** Під класифікацією засуджених до позбавлення волі розуміють розподіл їх на відносно однорідні категорії, у залежності від характеру та ступеня суспільної небезпеки скоєного злочину, наявності судимостей, статі, віку, психологічних особливостей особистості засуджених.

Класифікація передбачає чітку систему виправних установ, що забезпечує певну ізоляцію один від одного, різних за ступенем суспільної небезпеки, характеру скоєних злочинів осіб, які відбувають покарання.

Первинну класифікацію правопорушників, які засуджені до позбавлення волі, визначає суд, який також визначає строк покарання та вид виправної установи.

Вторинна класифікація засуджених до позбавлення волі передбачає можливість роздільного утримання різних категорій засуджених у межах одного виду виправної установи.

Підкреслимо, класифікація злочинців за суспільною небезпекою, є прийомом, за допомогою якого здійснюється диференціація видів правового, педагогічного та психологічного впливу на них.

Диференціація пов'язана з принципом індивідуалізації покарання, стратегічною метою якої є забезпечення позитивних результатів виправлення та перевиховання засуджених, спеціальне, загальне попередження нових злочинів. Цей принцип передбачає врахування в процесі виправлення індивідуальних особливостей кожного засудженого, а звідси і вибір найбільш ефективних методів, засобів, які індивідуально впливатимуть на нього свідомість, поведінку.

**Довідка.** Є випадки, коли під час розподілу засуджених у виправні установи, не враховуються мотиви злочину, фактична суспільна небезпека особистості злочинця, що, зрозуміло, негативно відбивається на індивідуалізації методів виправного впливу.

Б.С. Волков підкреслював, що мотив «моральним світлом» висвітлює скоєне людиною, його думки, вчинки. Мотив безпосередньо пов'язаний з особистістю, її соціально-психологічними особливостями.

Виділяють групи засуджених, залежно від характеру скоєння злочину:

1. корисливі злочини — крадіжки, шахрайство, заволодіння чужим майном без застосування насильства;
2. агресивні (насильницькі) некорисливі злочини — види кримінальної агресивної поведінки, крім тієї, яка має корисливу мету (агресивні злочини проти життя, здоров'я, статевої недоторканості, честі, гідності особи); злочин, як зазіхання на державу, громадську думку тощо;
3. корисливо-насильницькі злочини — грабіж, розбої, вимагання, бандитизм;
4. економічні злочини — корисливі зазіхання на чуже майно (розкрадання, привласнення, розтрата, зловживання службовим положенням);
5. неагресивні злочини — правопорушення у галузі правосуддя, громадського порядку, громадської безпеки.

***Класифікація засуджених, залежно від криміногенної зараженості особистості:***

1. послідовно-криміногенний тип — формується в мікросередовищі, де мораль, норми, права систематично порушуються;
2. ситуативно-криміногенний тип — порушують моральні норми, скоєння правопорушень незлочинного характеру; формується та діє в суперечливому мікросередовищі;
3. ситуативний тип — скоїли злочин під вирішальним впливом ситуації.

***Класифікація засуджених за їхньою соціально-психологічною (особистісною) характеристикою:***

1. рівень суспільної небезпеки;
2. сформованість правосвідомості та рівень моральної занедбаності;
3. ставлення до умов відбування покарання;
4. наявність або відсутність лідерських якостей.

Спираючись на вищезазначені властивості особистості засуджених, ступені їх виразності, ***умовно виділяють шість класифікаційних груп засуджених***, до кожної з яких має бути диференційований виправний вплив:

1. засуджені з позитивною соціальною установкою (сильний тип особистості, лідерські якості);
2. засуджені, які мають потенційно позитивні соціальні установки, слабкий тип особистості, конформні, легко піддаються впливу, лідерські риси відсутні;
3. засуджені, так зване «болото», часто мають стійко виражені психічні відхилення від норми;
4. засуджені, які мають асоціальні установки, слабкий конформний тип особистості, без чітко виражених задатків лідерства;
5. засуджені з асоціальними установками (сильний тип особистості, мають риси: егоцентризм, низька соціальна чуйність, стійка схильність до порушення вимог);
6. засуджені, які мають асоціальні установки (сильний тип особистості, лідерські задатки, прагнуть посідати високий соціальний статус у неформальних групах, занепокоєні проблемою власного авторитету, егоцентризм, підвищена збудженість, імпульсивність).

**Довідка.** Вивчення типологічних особливостей людей, які порушили закон і відбувають покарання в місцях позбавлення волі, дозволяє виявити ступінь залежності нахилів до протиправних дій з особливостями характеру, вивчити особистісні характеристики засуджених, здійснити аналіз їхньої залежності від соціальних, індивідуально-типологічних особливостей.

Особистість засудженого формується і під впливом умов ув'язнення, і цей процес проходить по-різному на певних етапах ув'язнення. Так, наприклад: перший рік відбування покарання характеризується тим, що засуджений знаходиться в стані збентеження, тривожності, апатії, замкнутості. Другий-третій роки – це роки усвідомлення того, що відбулося в його житті, що він змушений перебувати в колонії тривалий час. Саме останнє викликає почуття жаху, адже це роки життя «за ґратами», це депресія, часто схильність до суїциду. Приблизно після третього року ув'язнення, відбувається повний спад напруження, актуалізується прагнення до самостійності, незалежності. Людина поступово вчиться жити в умовах колонії, намагаючись проявити себе серед інших засуджених і посісти певне місце, положення в тюремній ієрархії. Після п'яти років ув'язнення може знов актуалізуватися кризовий стан, почуття страху, внутрішня дизгармонія, почуття незадоволеності. У засуджених спостерігається тенденція до невпевненості у своїх силах, можливостях, підвищена чутливість до певних загроз.

Пенітенціарним психологам необхідно здійснювати об'єктивну, всебічну оцінку індивідуальних особливостей осіб, які порушили закон. Остаточне судження про індивідуальні особливості особистості засудженого треба робити на основі глибокого, детального аналізу результатів психологічного тестування, спостереження, індивідуальних бесід, щоб на основі отриманої інформації, спланувати та застосувати програми, які дадуть ефективний результат у виправленні людини.

Узагальнюючи вищесказане, ми ще раз зацентруємо увагу на тому, що в існуючих програмах психологічної підготовки спецконтингенту до звільнення недостатня увага приділяється таким ланкам роботи як: 1. «Самопізнання», 2. Зниження психо-емоційної напруги засуджених перед звільненням.

Саме це і послугувало поштовхом для розробки програми, спрямованої на усунення вищезазначеного.

У наступному розділі ми представимо авторську програму психологічної допомоги засудженим до звільнення «Моє життя — Моя відповідальність».



## Розділ III. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАСУДЖЕНИХ ДО ЗВІЛЬНЕННЯ «МОЄ ЖИТТЯ – МОЯ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ»

### 3.1 Загальна характеристика програми психологічної підготовки засуджених до звільнення «Моє життя – Моя відповідальність»

1. *Програма* спирається на:

– Положення про програму диференційованого впливу на засуджених «Підготовка до звільнення», в якій однією з найважливіших складових загальної підготовки є психологічна підготовка засуджених до звільнення (Наказ Міністерства юстиції України від 16.05.2016 р. №1418/5);

– Указ президента України «Про концепцію реформування державної кримінально-виконавчої служби України» від 25.04.2008 р. №401/2008 (йдеться про те, що актуальними є проблеми визначення особливостей психологічної роботи з різними типами кримінальних груп засуджених у відповідності до скоєних ними злочинів);

– «Про соціальну адаптацію осіб, які відбувають покарання у вигляді обмеження волі або позбавлення волі на певний строк» (Наказ від 17.03.2011 р.);

– основні положення гуманістичної психології, згідно з якою, особистість – це суб'єкт, наділений активністю, здатний до саморозвитку, здатний керувати, організувати власне життя з позиції загальнолюдських цінностей, особистість, її життя – найвищі цінності;

– Положення про психологічну службу установи виконання покарань (Наказ Державного департаменту України з питань виконання покарань від 17.03.2000 р. №33)

2. *Мета* програми – формування нового позитивного ставлення засудженого до «Я – концепції», розвиток відповідального ставлення до якості свого життя (психологічний аспект), зниження психоемоційної напруги в очікуванні звільнення, розвиток життєвої компетентності (на доступному рівні)

3. Мета програми конкретизується в низці основних *завдань*:

- створити психологічно комфортні умови усвідомленого визначення та досягнення індивідуальних цілей кожним засудженим (найближчі, далекі), спрямованих на користь суспільства, творчої організації свого життя у законослухняному суспільстві;

- розробити програму психологічної підготовки засуджених до звільнення, спрямовану на розвиток особистості засудженого, корекцію, уявленнь засуджених про своє «Я», свій внутрішній світ (самопізнання-саморозуміння), зняття емоційної напруги в очікуванні звільнення, розширення світогляду на феномен «Життя».

#### 4. Базові *принципи* програми:

- людоцентризм ;
- найвища цінність на землі — людина та її життя;
- у кожній людині є «здорове зерно» (Р. Ассаджіолі);
- зворотний зв'язок – стимулюється, заохочується (певний показник результативності роботи психолога з кожним засудженим, який проходить психологічну підготовку до звільнення);

- діалогізм – «інтимно-глибинний діалог» (І.Д. Бех) між засудженим та психологом виправної установи, який ґрунтується на повазі, довіри, толерантності, емпатійності до людини, яка «оступилася» у своєму житті, вірі в її кращі риси;

- індивідуалізація (зворотний бік – гуманізм — дві сторони однієї «медалі»).

#### 5. *Теоретичні положення* програми:

- «Особистість – це форма існування психіки людини, яка являє собою цілісність, здатну до саморозвитку, самовизначення, свідомої предметної діяльності і саморегуляції та має свій унікальний і неповторний внутрішній світ» (С.Д. Максименко);

- людину визначає не стільки минуле, як майбутнє.

- шлях до пізнання істини лежить «через самопізнання, самоствалення» (Г. Сковорода). («Пізнання самого себе, віднайти самого себе і відчутти в собі

людину- найважливіша праця людини»), адже міра пізнання себе — це міра культури людини.

– концептуальний підхід до розвитку особистості, як суб'єкта життєвого шляху, творчого організатора свого життя (К. Альбуханова-Славська, Б. Ананьєв, М. Боришевський, Г. Костюк, С. Максименко, В. Панок, С. Рубінштейн, В. Татенко, Т. Титаренко);

– «В основі будь-якого порушення поведінки лежить порушення системи відношень, у тому числі і ставлення до самого себе, як суб'єкта власної життєдіяльності» (В. М. Мясіщев);

– «Психолог працює не з ситуацією та її трансформацією, а з переживаннями, системою цінностей, станом людини» (О. Ф. Бондаренко);

– розуміння свого істинного «Я» і на його основі отримання внутрішньої гармонії, встановлення адекватних ставлень до зовнішнього світу, людей, знання і розуміння «субособистостей» і того, що вони мають «жити» у злагоді і гармонії (Р. Ассанджиолі);

– переживання катарсису- душевна психоемоційна розрядка.

6. *Методи роботи:* візуальна діагностика, індивідуальні бесіди, робота у групі, моделювання бажаного образу свого «Я», життєвих ситуацій, прогнозування, спостереження, аналіз, порівняння, узагальнення.

7. *Форми роботи:* індивідуальна, групова (пріоритет надається індивідуальній роботі із засудженими, щоб людина бачила і відчувала, що вона, її переживання, думки в епіцентрі уваги професіонала – психолога).

Трохи відступимо, щоб зробити наступний наголос. Психологу виправної установи необхідно розв'язувати низку професійних задач, пов'язаних з психокорекцією особистостей засуджених у процесі їхньої психологічної підготовки до звільнення. Ця ланка практичної роботи найскладніша, оскільки вона торкається душі людини. Також, необхідно враховувати і особливості режиму установи, і особливої складності особистості самого засудженого, як суб'єкта психокорекційного впливу.

З цього випливає, що найпопулярніші методи, наприклад психотерапії, психокорекції (наприклад, нейролінгвістичне програмування), не підходять для роботи із засудженими, оскільки цей метод посилює людині з високим IQ інтелектом, вираженою мотивацією тощо. Також, необхідно враховувати, що крім особистісних характеристик засудженого, його психологія формується під впливом місця позбавлення волі.

Слід брати до уваги і той факт, що часто засуджений не хоче вступати в діалог з психологом, тому, у більшості випадків, пенітенціарні психологи використовують проєктивні методики психокорекції, метаморфічні асоціативні карти, арт-терапію тощо. Однак, практика показує, що вони хоч і дають психодіагностичну, психотерапевтичну значимість, однак не дають відповідь на одне з найголовніших питань, яке стоїть перед пенітенціарним психологом: чи відбувається щире, усвідомлене виправлення, розвиток особистості засудженого. Досить часто психологи установ підкреслюють, що засуджені досить весело, несерйозно сприймають ці методи, оскільки сприймають їх як гру. Це означає, що засуджений досить поверхнево несерйозно сприймає роботу психолога.

З вищезазначеного випливає, що методи роботи, які використовує психолог, у процесі спілкування із засудженим, повинні відповідати певним вимогам, а саме:

- вони мають бути ефективними, враховуючи режим, умови виправної установи;
- впливати на когнітивний, емоційний, поведінковий аспекти особистості засудженого (враховуючи індивідуально-психологічні характеристики людини);
- сприяти виправленню людини через щире каяття, усвідомлення відповідальності за вибудовування свого подальшого життя у законотворчому суспільстві, самопізнання.

Розробляючи програму «Моє життя — Моя відповідальність», ми спиралися на думку В.М. Мяснищева про те, що в основі будь-якого порушення поведінки лежить порушення системи ставлень, у тому числі і ставлення до самого себе, як суб'єкта власної життєдіяльності. Саме тому психокорекція засуджених має бути спрямована на виправлення порушень ставлень, поновлення умінь приймати себе як

людину з мотивацією до саморозвитку, самореалізації на користь суспільства, з емпатійними здібностями, здатну сформуванати іншу — позитивну, адекватну точку зору на себе та навколишній світ.

Особлива увага приділяється співвідношенню індивідуальної та групової роботи із засудженими.

Групова робота. Група — могутній інструмент психокорекції (в тому числі і засуджених), тим не менш, необхідно враховувати межі її застосування.

З огляду на вищесказане, пропонуємо використовувати елементи аналітико-катартичної терапії (автор О.О. Александров), яка ближче підходить до інтелекту, індивідуально-психологічних характеристик засуджених. Методологічною основою методики О.О. Александрова є: психологія ставлень; теорія незавершених дій (Б.В. Зейгарнік); концепція «педагогічного вибуху» А.С. Макаренка; перетворення бесіди в дію.

Групова форма роботи у виправних установах має свої «плюси», однак перебільшувати її значення неможливо, враховуючи, що цей контингент (засуджені) і так весь час знаходяться разом (вони часто дуже цінують саме індивідуальну зустріч з психологом, коли, віч-на-віч, мають можливість поспілкуватися, «озвучити» свої плани, підкорегувати їх з професіоналом, проаналізувати свої помилки, розповісти сокровенно, врешті-решт, побути поза групою своїх співкамерників). Засудженому набагато легше «розкрити» душу, покаятися, визнати свою провину одній людині-психологу, ніж це зробити «привселюдно» (відповідає нашому менталітету).

Саме тому, варто надавати перевагу індивідуальній роботі із кожним засудженим. Інакше кажучи, «груповій роботі обов'язково повинна передувати індивідуальна» (І.Д. Бех), що особливо важливо для людей, які «оступилися» у своєму житті.

Саме таке співвідношення, на нашу думку, дозволить отримати бажаний результат — від самопізнання- саморозуміння- ціннісного, відповідального ставлення до себе, свого життя (суб'єкт психокорекції) до перенесення засвоєних знань, умінь у своє повсякденне практичне життя, виявляючи в цьому процесі творчість.

#### 8. *Гасла програми:*

«Якщо ми будемо приймати людей такими, які вони є, ми зробимо їх гірше, а якщо ми будемо ставитися до них, як до тих, ким вони бажають бути, ми приведемо їх туди, куди слід їх привести, де вони стають кращими...» (І. Гете).

9. *Лейтмотив роботи* психолога із засудженими:

– «... зігріти холодне серце, любов'ю торкнутися до висохлої душі» (М.І.Пирогов);

– «У кожного своя радість. У мене, коли я допомагаю людям, і моє «керівне начало» не відвертається від будь-якої людини, ні від будь-чого, що трапилося з людиною, оскільки властивість, яка вирізняє людину- любити навіть заблудних...» (М. Аврелій).

10. *Кредо* в роботі психолога:

« У моїх руках душа, а значить і доля людини. Я не зганьблю свою професію байдужістю і непорядністю» (слова з клятви психолога)

11. *Дороговказ* у роботі психолога: «Головну роль відіграють в тюремній справі не засоби і методи, а люди, які там працюють» (Н.Ю. Максимова). Це особливо стосується особистостей, особистісних якостей пенітенціарного психолога, який працює з кримінальним контингентом;

– «Ми вивчали життєві історії злочинців..., тобто ненароджених, нездійснених, тих хто не відбувався. Проте, це справді захоплюючі драми. Так, вони переживають. Потрібно тільки відчутти їх як людей... правда, це інші драми, інший рівень. А хто визначить його?...» (С.Д. Максименко).

12. *Червоною наскрізною лінією*, яка пронизує усю програму, є думка про те, що людина, яка покалася і відбула призначений термін покарання, повинна усвідомити, що тільки вона сама є відповідальною за якість свого життя, саме вона є суб'єктом власного перетворення на найкраще, щодо формування соціально-моральної стійкості до негативних впливів середовища.

Свого часу Вернадський висловив пророчі слова: «Прийде час і людство житиме в психозойську еру!». Ми живемо саме у цей час, а тому, кожна людина повинна бути психологічно грамотною особистістю (хоча б на життєвому рівні) щодо розуміння себе, свого внутрішнього світу. Допомогти людині в цьому

покликаний психолог, який працює з людьми, у тому числі й тими, хто скоїв злочин, покався і повертається жити у законслухняне суспільство. Ліквідація психологічної безграмотності — одне з важливих і важких завдань психолога.

13. *Планування зустрічей засуджених з психологом.*

Зустрічі проводяться 2 рази на тиждень у час, визначений для роботи з психологом. Тривалість — 30 хв.

14. *Цільова аудиторія:* засуджені, які відбули термін покарання і готуються до звільнення

15. *Назва програми «Мое життя — Моя відповідальність»*

Програма психологічної підготовки засуджених має назву «Мое життя — Моя відповідальність». Сама назва програми робить акцент на людину, як суб'єкта своєї життєдіяльності, яка бере на себе відповідальність за якість свого життя, здатна до саморефлексії, творчої, виваженої, свідомої організації свого життєвого шляху, яка посідає дієву життєву позицію.

Назва програми віддзеркалює думки багатьох учених, які вивчали такі феномени як «життя», «життєвий шлях», «відповідальність», «керування життєвими подіями».

Наведемо лише краплю з них, з метою підкреслити величезну значущість, роль цих понять у житті людини і проілюструвати, що в центрі цих понять, словосполучень стоїть ЛЮДИНА! Усі шляхи ведуть до неї!

У вітчизняній психології життєвий шлях був об'єктом психологічних досліджень А. Большакової, С. Максименка, В. Панка, В. Романця, Т. Титаренко, В. Татенко та ін.

Глибокий знавець із вивчення феномену «життя», «існування» С.Л. Рубінштейн писав: «Жити — означає змінюватися і відбуватися, діяти і страждати, зберігатися і змінюватися». І далі, не дивлячись на своє непросте життя, С.Л. Рубінштейн чітко висловився щодо феномену «життя», такої важливої цінності людини. Наведемо його цитату : «Говорити, що життя прекрасне, стверджуючи цим, нібито все у нього добре і прекрасне — це жалюгідна фальш, говорити, що життя

огидливе, жахливе — це неправда, що свідчить про власне банкрутство. Життя могутнє, безкінечно різноманітне, насичене всім добрим і злим. І у людині, врешті-решт, одна справа в житті — самій вносити у нього стільки, скільки вона може краси і добра.»

Далі він зазначає, що існування — це участь в процесі життя, що особистість має унікальний спосіб існування: їй дано рефлексувати власне існування. Вибирати, керувати, переживати, змінювати...

Розмірковуючи над проблемами життя, життєвого шляху людини, С.Л. Рубінштейн наголошував на відповідальності особистості за свою долю, здібності, вважав необхідним бути вірною самій собі, бути відповідальною за характер своїх взаємостосунків з іншими, за свої вчинки. Він підкреслював, що людина несе відповідальність не лише за події, які вже відбулися в її житті, але й за втрачені можливості і шанси. Майстер психології наголошував, що не тільки обставини впливають на особистість, але й сама особистість впливає на них. Велику увагу вчений надавав особистості, її умінню вчитися жити, розглядав ставлення людини до себе, до інших, до світу. Він писав, що життєвий шлях людини-індивідуальна історія, яку людина проєктує, розвиває, приймаючи рішення, що впливають на її становлення, на життя в цілому.

Перегукується з поглядом на життя людини С.Л. Рубінштейна, й погляд італійського психіатра Р. Ассаджіолі. У своїй роботі «Психосинтез» він також наголошував на складності, драматичності людського життя, на проблемах внутрішніх протиріччях людини (внутрішній розкол), однак стверджував, що життя прекрасне і людина має вміти гнучко реагувати на будь-які життєві ситуації, не втрачаючи зв'язок зі своїм внутрішнім творчим центром — своїм «Я».

Фундатор української наукової школи генетичної психології С.Д. Максименко розмірковуючи, аналізуючи людське життя, його драматичність, зазначає, що в кожній людині своя драма, як і своє неповторне життя. І далі вчений пише: «Я... на кожному кроці, у кожному мить зустрічаюся з вічними екзистенційними проблемами — смертю, самотністю, ізоляцією, безглуздістю... Я не уникаю їх, а розв'язую на



своєму рівні. Але завжди розв'язую, ніколи не уникаю». Ми бачимо чудовий приклад активної життєвої позиції, поваги до життя, прийняття його у всій палітрі подій, устремління розуміти, розв'язувати життєві проблеми, а не «загрузати» в них і рухатися далі по своєму життєвому шляху зі своїм скарбом- набутим життєвим досвідом. Вивчаючи життєві історії людей, які спотикнулися у своєму житті: бомжі, алкоголіки, наркомани, злочинців, тобто ненароджених, нездійснених, тих, які не відбулися, С.Д. Максименко підкреслює, що тим не менш, їх життя— це справжні захоплюючі драми. І далі: «Так вони переживають! Потрібно тільки відчути їх як людей! Правда, це інші драми, інший рівень...».

Український психолог В.Г. Панок розглядаючи життєвий шлях особистості пише, що він включає життєвий цикл індивіда, а життєвий цикл, у свою чергу— онтогенез.

«Життєвий шлях» — поняття багатомірне, життєвий шлях є не лише траєкторією приватного життя особистості. Він окреслює й творчий внесок кожної людини в історію суспільства. Життєвий шлях завжди поєднує біографічне й історичне. Особистість не може розвиватися, не створюючи історію.

Життєвий шлях особистості, наголошував І.С. Кон, не тільки природньо-історичний процес, що повторюється, а й унікальна, єдина у своєму роді драма, кожна сцена якої — результат зчеплення безлічі індивідуально-неповторних характеристик й обставин. Поняття життєвого шляху допомагає краще зрозуміти людину, її можливості і можливості впливу на неї. Це поняття, підкреслює В.Г. Панок, стосується усіх аспектів життя людини.

В. Романець розглядав життєвих шлях як серію значущих вчинків, де кожний фінал певного вчинку є початком наступного. Вчений зауважував, що людина ніколи не може бути байдужою до власного життєвого шляху та до себе.

Знаний філософ Лосєв писав: «Життя людини— це становлення». І далі, він наголошував, що особистість сама керує власним становленням. Аналогічну думку висловлював і Майстер психології С.Л. Рубінштейн. Він підкреслював, що життя людини— це не тільки зміст, а й становлення. (Піонером дослідження «життєвого

шляху» з психологічної точки зору була Ш. Бюллер. Вагомий внесок у розробку цього феномену зробили і Ж. Піаже, Е. Еріксон та ін.).

Великий Мамардашвілі вважав, що життя — це зусилля у часі.

За ємнісним виразом О.Ухтомського, життя- асиметрія з постійним коливанням на вістрі меча між пізнанням та дією, свідомістю і діяльністю, досвідом і його використанням. На цьому ж вістрі меча, продовжує фізіолог О. Ухтомський, дивним сюрреалістичним чином балансують два інших — меч залізний і меч духовний. Досвід показує, що виковувати останній — найважче!

Отже, назва програми робить акцент на зусиллях самої людини, на її спроможності вибудувувати свій життєвий шлях, розвивати свою особистість на краще, нарощувати власноруч позитивний життєвий досвід, бути творчим стратегом, організатором свого життя, нести відповідальність за його якість.

#### *16. Структура програми. Короткий опис.*

Діяльність виправної установи спрямована на вирішення двох основних завдань: виконання покарання та ресоціалізація особистості засуджених — формування, у кожного з них, якостей, які необхідні для адаптованої поведінки у суспільстві.

Підготовка до звільнення розпочинається за шість місяців, оскільки цей період є найбільш оптимальним. Чому? Тому що за короткий термін можна не встигнути підготувати увесь об'єм документів, провести низку необхідних заходів, а якщо підготовку до звільнення розпочати раніше, то вона втрачає свою ефективність, актуальність і може «втопитися» в інших проблемах.

Психологічна робота із засудженими повинна здійснюватися під час прибуття засудженого у виправну установу, перед звільненням, в період внутрішньоособистісних криз, тобто в найбільш гострі періоди відбування покарання. Загалом, психологічна підготовка починається з перших днів перебування у колонії і продовжується протягом усього строку відбування покарання. Це досить складний процес, який торкається когнітивної, емоційної та поведінкової сфер особистості засудженого.

Психологічна підготовка допомагає засудженому, після відбування покарання в місцях позбавлення волі, долати певні труднощі у нових умовах життя на свободі. Такий різкий перехід впливає на психіку і має екстремальний вплив. Для того щоб полегшити людині адаптуватися до такої різкої зміни, бути готовою до цього, засудженому необхідно бути психологічно готовим до самого факту звільнення, до вирішення певної низки конкретних важливих життєвих питань.

Отже, виправлення людей, які скоїли правопорушення, злочин і відбувають покарання у місцях позбавлення волі, є важливою передумовою їх успішної адаптації у законослухняному суспільстві. Важливу роль у цьому процесі відіграє підготовка, зокрема психологічна, до звільнення з місць позбавлення волі. Психологічна підготовка своїм змістом повинна бути спрямована на розвиток у засуджених здатності соціалізуватися після звільнення і суб'єктивної свідомої готовності до цього процесу.

Практика доводить, що за півроку до звільнення у спецконтингенті відбуваються значні негативні зміни настрою, підвищується тривожність, роздратованість, страх перед життям на волі, депресивні стани, стани психічної напруги. Це, так званий, період «очікування». У цей час людині необхідна психологічна допомога професіонала- пенітенціарного психолога, який допоможе засудженому психологічно підготуватися до нового етапу свого життя – життя на свободі у законослухняному суспільстві, образно кажучи, «стати на крило», осягнути сутність добра і зла, пізнати, зрозуміти себе, життя, стати творчим режисером, організатором часу, який відведений людині, під назвою «Життя».

Не дивлячись на значущість, актуальність цього напрямку у роботі пенітенціарного психолога, важливість психологічної підготовки засуджених до звільнення, жити на свободі у законослухняному суспільстві, ще недостатньо розроблено програм відповідного напрямку. Також зазначимо, що часто психологічна підготовка засуджених до звільнення недооцінюється, про що свідчать рецидиви.

Саме тому й виникло рішення розробити програму психологічної підготовки засуджених до звільнення.

Також враховувався і той факт, що у навчальних планах для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальності «Психологія», недостатньо годин відводиться для аудиторних занять на таку навчальну дисципліну як «Соціально-психологічна робота в пенітенціарних установах». «Лєвова» частка годин — самостійна робота. Одна з тем, яка відводиться на самостійне опрацювання: «Психологічна підготовка засуджених до звільнення».

Допомогти здобувачам опанувати цю тему і спрямована програма, яка стане певною підмогою для здобувачів, особливо для тих, хто обере місцем своєї роботи таку соціальну практику як пенітенціарія і працюватиме пенітенціарним психологом, у роботі якого цей напрям є одним із важких, важливих і відповідальних.

Акцент у програмі робиться на привласнення, присвоєння знань людиною (цей процес є активним, на відміну від «засвоєння» знань, який є пасивним процесом), яка розглядається як індивідуальність зі своїм неповторним внутрішнім світом. Це означає, що і спосіб розв'язання певних життєвих ситуацій, проблем глибоко індивідуальний, а тому індивідуальним є і життєвий шлях кожної людини, її картина світу.

Крізь програму проходить думка про те, що кожна людина має усвідомлювати необхідність знати психологічні механізми, особливості, які притаманні людині, для того, щоб краще пізнати, зрозуміти себе, свій внутрішній світ, свої почуття, свої особливості і ці знання застосовувати у своєму практичному житті для саморозвитку, самореалізації, приносити користь іншим. Тобто, перейти «від стихійного способу життя до такого, який людина визначала б свідомо, виважено сама» (К.О. Альбуханова-Славська) і брала відповідальність за якість свого життя, усвідомлено визначала свою життєву траєкторію руху з оновленими цінностями, спрямовану на користь розвитку свого «Я», суспільства.

Із вищезазначеного чітко впливає принцип активності особистості. Через її діяльність, вчинки відбувається самореалізація людини, яка самостійно вибудовує, крок за кроком, траєкторію свого розвитку, стимулює в пізнавальній активності розуміння себе, життя, особистісні зміни на найкраще на основі власного досвіду.

Зустрічі психолога із засудженими (не лише у рамках програми) пов'язані із цілеспрямованим формуванням у них самокерованої соціально-нормативної поведінки у законослухняному суспільстві.

У процес спеціально організованої взаємодії із засудженими, психолог спрямовує свої зусилля на поглиблення психологічного контакту із кожним засудженим, стимулювання його на подальше спілкування, що є необхідним для встановлення високого ступеня довіри, відкритості, відвертості, взаєморозуміння. Це сприяє більш відвертому, чесному обговоренню думок, емоцій, побоювань, тривог засудженого перед новим етапом свого життя — звільненням з місць позбавлення волі, дає можливість надати йому ефективну психологічну допомогу в його міжособистісних, внутрішньоособистісних труднощах, спланувати, провести корекційні заходи із урахуванням індивідуальних особливостей людини, її історії життєвого шляху, життєвої ситуації.

Зазначимо, що функціями діяльності пенітенціарного психолога є: прогностична, профілактична, діагностична, корекційна. Найбільш значущим є діагностична і корекційна.

Представлена програма «Моє життя — Моя відповідальність» — низка тематичних зустрічей з психологом. Бралось до уваги те, що кожна наступна зустріч психолога із засудженим, у рамках програми, базується на інформації, привласнених знаннях, практичних навичках засудженого, які він отримав у ході попередніх зустрічей з психологом.

Інтервали між зустрічами доповнюються індивідуальними консультаціями та самостійною роботою людини над самопізнанням (на доступному для неї рівні, не змушуючи) з наступним обговоренням з психологом.

Кожна зустріч — розвиток представлень про особистість людини, її цінність, цінність її життя, про себе, як про неповторну індивідуальність. Знання про себе — фундамент засвоєння психологічної культури (стосовно певної групи спецконтингенту, хоча б на елементарному рівні), якісно нового погляду на себе, інших людей, життя, оточуючий світ, ціннісного ставлення до свого «Я», свого

внутрішнього світу (який необхідно знати, виявляти, розуміти і це треба вміти робити), уміння адекватно себе оцінювати як індивідуальність з позиції «Я-людина», розвиток здатності до саморозвитку, самоусвідомлення, вираженого вибудовування власних життєвих орієнтирів, уявлень про власні життєві перспективи, чіткі визначення своїх життєвих завдань. Наголосимо, що внутрішня психологічна готовність засуджених стати законослухняними громадянами своєї країни залежить, зокрема, від життєвих орієнтирів, позитивного ставлення, уявлень про «Я-концепцію», ціннісного ставлення до себе.

Підкреслимо, що кожна зустріч засудженого із психологом має особистісно-розвивальний вектор розвитку з елементами самоспостереження, звернення до свого власного життєвого досвіду, оцінки своїх переживань, що дозволяє в діалозі з професіоналом більш всебічно «висвітлити», зрозуміти індивідуальну картину свого внутрішнього світу. Засуджений під час спілкування з психологом має відчутти, що ця зустріч – відверта, довірлива розмова, а не навчання, осуд з боку професіонала. Людина має відчутти, що йому можна довірити свій душевний біль, тривогу, думки тощо.

Таким чином, власний досвід стає для людини, своєрідною платформою розуміння себе як особистості в новій, для неї, соціальній позиції «Я-особистість», що робить цей процес емоційно цінним і цікавим.

Зустрічі з психологом вчать людину виявляти свої позитивні якості, порівнювати їх, бачити різницю своїх поглядів з поглядами інших людей і розуміти, усвідомлювати всю багатогранність, глибину, складність внутрішнього світу людини і приймати це як цінність.

Усе сказане, великою мірою, визначає подальші мотиви, форми, моделі поведінки людини.

Із вищезазначеного випливає: у відповідній категорії людей, які відбули покарання і готуються до звільнення, зрозуміло багато проблем, однак поступово вирішувати їх необхідно, починаючи зі зміни ставлення до себе, вивчення, розуміння свого внутрішнього світу, уважного ставлення до своїх особистісних

потреб, здібностей, розвитку позитивного мислення, усвідомлення цінності людини як яскравої, неповторної індивідуальності, її життя і Життя як феномену.

Успішна ресоціалізація (повторна спроба людини стати повноправним членом правового суспільства, оскільки перша — соціалізація виявилася «провальною» з багатьох причин: об'єктивних, суб'єктивних) залежить, зокрема від того, наскільки засуджений готовий змінити себе, своє життя на краще, побачити переваги законослухняного громадянина, свої особистісні перспективи для саморозвитку.

Зазначимо, що часто особистісні причини (внутрішні), а не лише зовнішні (об'єктивні), заважають успішній соціалізації, тому необхідно це брати до уваги.

Програма складається з трьох етапів:

1. Підготовчий етап (перед початком роботи за програмою психолог проводить бесіду зі спецконтингентом, який готується до звільнення, і пояснює мету, завдання програми, значення участі кожного засудженого в практичній реалізації поставленої мети для його подальшого життя на свободі у законослухняному суспільстві). Аналізується назва, епіграф програми, інтерпретуються, «розшифровуються» символічні позначки двох блоків основного етапу.

2. Основний етап (включає два блоки):

1 блок. Самопізнання «Я- це Я і Життя»

Категорія «суб'єкт», пов'язана з наданням індивіду таких якостей як активність, самостійність, здатність до саморозвитку, самоактуалізації. Суб'єкт спрямований на самопізнання та пізнання Життя.

2 блок. Зниження (зняття) психо-емоційної напруги «Психо-емоційний реліз або звільнення».

Кожний блок складається із низки зустрічей психолога із засудженим. Кожна зустріч першого блоку складається із п'яти частин, кожна з яких має свою символічну назву, у якій фігурує слово «крапля». Наприклад, 1.«крапелька» теорії, 2.«дощик практичних вправ», 3.«крапля-обговорення», 4.«краплі» рефлексійного аналізу або привчаюць до рефлексії, 5.«краплі-запитання» до психолога.

Чому краплі? Перш за все тому, що всі якісні зміни на краще, мають відбуватися КРАПЕЛЬНИМ шляхом. Символ води має позитивний вплив, це могутня стихія (акцент робиться на корисних явищах для людини, природи тощо). До того ж, враховуючи контингент, рівень освіти, інтелекту, термін «крапля» сприймається, звучить не обтяжливо, не важко, створює враження, що «тебе не завантажують», що це «швидко, це невеличке завдання, запитання тощо». Від зустрічі до зустрічі, символ «крапелька до крапельки» створює символічний благодатний «дощик», який може змити все негативне, оновити, змінити, дати можливість проростати у думках, у серці, душі новим корисним пагонам. Такий цілющий, благодатний дощик створює сама людина своїми зусиллями, роботою свого серця, душі. Є термін «крапелька» теорії, що звучить зменшувально-пестливо, що для відповідного контингенту сприймається легко, не нав'язливо, вказує, що інформація, яку пропонує психолог сприймається легко, зрозуміло, у невеликому об'ємі. Це знімає певний психологічний захист у людини, сприяє її зацікавленості, бажанню брати участь у роботі програми, вселяє впевненість, що з «цією крапелькою» я впораюсь!

3. Заключний етап (рефлексійний аналіз результатів участі у програмі кожного учасника з акцентом на якісних особистісних змінах).

Форма роботи за кожним блоком:

I блок — самопізнання «Я — це Я і Життя» ( $S_{\text{С}} \rightarrow \text{Ж}$ ). Форма роботи-індивідуальна;

II блок — зниження (зняття) психо-емоційної напруги «Психо-емоційний реліз або звільнення». Форма роботи-індивідуальна, колективна.





Зміст програми має практико-орієнтований характер, може доповнюватися, замінюватися на розсуд пенітенціарного психолога в рамках запропонованих блоків.

Кожна зустріч, за своєю тематикою, може бути поділена за змістом на дві зустрічі, щоб не завантажувати людину і мати можливість на другій зустрічі повторити, закріпити знання, її практичні навички та використати певні вправи, які не були опрацьовані під час першої зустрічі. Кожна індивідуальна зустріч- це опрацювання, спільно з психологом, психологічних проблем людини, яка готується до звільнення, надання їй психологічної допомоги з урахуванням її життєвої історії, особливостей її особистості.

Кожен блок включає елементи психопросвітницької, психопрофілактичної роботи:

- 1) висвітлення необхідних психологічних знань, уміння їх ефективно використовувати, підвищення психологічної культури;
- 2) попередження проблем, з якими може зустрітися людина після звільнення, враховуючи і часті випадки негативного ставлення суспільства до людини із судимістю, яка відбула покарання.

Уся робота спрямована на актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості для подолання кризових, проблемних, складних життєвих ситуацій, на довірливе ставлення до психолога установи з метою ефективного здійснення програм психологічної підготовки до звільнення тих, хто відбув строк покарання.

### **I блок— самопізнання «Я — це Я і Життя» (S<sub>с</sub>→Ж).**

Самопізнання — сума інформації про себе, яка репрезентована в індивідуальній свідомості. Активна суб'єктивна позиція- важлива умова для процесу самопізнання.

Джерелом самопізнання є власна діяльність людини, яка розуміє певні свої проблеми і яка має силу, відповідальність для їх конструктивного розв'язання.

Перший блок покликаний мотивувати засудженого на самопізнання, усвідомлення привласнених знань відносно «Я-концепція», підвищувати (або надавати ази, елементарні знання) психологічну культуру, вивчати власні особисті якості, якості інших людей, приймати свій негативний досвід життя, усвідомлювати

свої помилки, моделювати своє майбутнє (власна життєва перспектива) у законослухняному суспільстві, допомогти усвідомити своє місце в суспільстві, формувати навички рефлексії, практичні навички конструктивної взаємодії зі своїм «Я», навколишнім світом, корекції уявлень про себе, розвивати емпатію, емоційний інтелект, розуміти феномен «ЖИТТЯ».

***Кожна зустріч складається з п'яти частин:***

1. «Крапелька» теорії.
2. «Дощик» практичних вправ, завдань, ігор (оволодіння практичними навичками застосування теоретичних знань в конкретній ситуації).
3. «Крапля-обговорення» — психолог обирає із запропонованого переліку тез будь-яку, на свій розсуд, близьку до теми зустрічі. Для обговорення пропонуються дві рубрики: «Є над чим подумати», «Мої міркування вголос».
4. «Краплі» рефлексійного аналізу або привчаюсь до рефлексії (обговорення виконаних вправ, своїх думок, почуттів, «озвучення» того, що найбільше вразило, запам'яталося тощо (йде розширення словникового запасу психологічними термінами, засвоєння їх семантики, розширення поглядів на людину як особистість, цінність). Рефлексійний аналіз- складний багатофункціональний механізм, який обумовлює усвідомлення, переосмислення, корекцію цілісного уявлення про себе, своєї діяльності, поведінки. Природа рефлексії розуміється у двох аспектах: психічна (внутрішня), соціальна (культурна). В цю частину включені афермації — позитивне твердження, коротка фраза самонавіювання, яка створює позитивне психологічне налаштування.
5. «Краплі-запитання» до психолога (активізувати мислення, уміння сформулювати запитання, аналізувати тощо).

Перед початком роботи обговорюється ще раз, для закріплення, символічна позначка першого блоку ( $S_{\sigma \rightarrow \text{Ж}}$ ), відштовхуючись від його назви.

Індивідуальна робота із засудженим забезпечує диференційований підхід до розв'язання питань ресоціалізації, сприяє визначенню ступеня підготовленості засудженого до виходу на свободу.

*Очікувані результати першого блоку «Самопізнання «Я — це Я і Життя»:*

1. Отримання психо-емоційного задоволення від процесу самопізнання;
2. усвідомлення цінності свого «Я», людини, її життя, значення часу в житті особистості;
3. розуміння життя як соціального феномену;
4. володіння практичними навичками самопізнання, розпізнавання своїх емоцій, емоцій інших людей (емоційний розвиток є одним із магістральних напрямів у розвитку особистості);
5. розуміння свого внутрішнього світу.

**II блок – зниження (зняття) психо-емоційної напруги «Психо-емоційний реліз або звільнення».**



Перед початком роботи обговорюється назва блоку і його символічна позначка, картинка (емоції людини, що зображена, висловлюються припущення причин таких емоцій, тощо).

Другий блок покликаний «озброїти» людину практичними методами зняття (зниження) психо-емоційної напруги, тривоги, агресії, використовуючи арт-терапію, метод кейсів, навчити працювати у групі, колегіально приймати найкращі рішення у розв'язанні проблемних життєвих ситуацій, вести конструктивний діалог, розуміти та висловлювати свою точку зору, поважати думку іншої людини.

Зазначимо наступне. Практика демонструє, що виокремлюється певна група засуджених, які майже не зацікавлені брати участь у колективній корекційній роботі. Вони виявляють супротив, інколи ворожість, недовіру, часто мають низький інтелект тощо. Їх досить важко залучити до корекції. Практика показує, що змушувати їх до цього взагалі немає сенсу і до того ж це неправомірно, оскільки результат буде занижений або його не буде взагалі. Подолати такий стан можливо

використовуючи арт-музтерапію, які можна проводити як індивідуально, так і в групі. Більш ефективний результат дає гармонійне поєднання цих методів, які органічно доповнюють один одного і проводяться в комплексі індивідуальної та групової роботи, у результаті людина переживає катарсис.

**Довідка.** Катарсис (грец. Katharsis-очищення) — емоційне потрясіння людини, яке зумовлює виникнення внутрішнього стану очищення й облагородження та супроводжується позитивними переживаннями й афектами. Термін вперше застосував Арістотель.

**Арт-терапія.** Арт-терапія створює позитивний емоційний фон, підвищує м'язовий тонус, знижує емоційну напругу, пробуджує творчу активність. Важливі і сам творчий процес, і результат. Л.С. Виготський підкреслював, якщо людина не може висловити свої почуття словом, то її мовою стають фарби, папір, пластилін тощо. Арт-терапія (терапія мистецтвом) спрямовується на розв'язання актуальних проблем (наприклад почуття безвиході, самотності, зниження емоційно-психологічного тону, імпульсивності емоційних реакцій, тривожності, депресивності, неадекватної самооцінки, негативної «Я-концепції», дратівливості тощо). Арт-терапія відкриває доступ до усвідомлення, візуалізації внутрішніх переживань, які людина, з різних причин, не може артикулювати. Це можливість безпечно виплеснути, розрядити внутрішню напругу у соціально схваленій формі, розвивати самоконтроль, естетичні почуття. За допомогою психолога людина вчиться, крок за кроком, також проговорювати свої почуття вголос, перекладати те, що хвилює, тривожить на мову слів, «вивантажувати» психо-емоційний тягар назовні, тобто, відбувається «лікування» рефлексією. Під малюнком, який намалював засуджений, психолог може запропонувати йому скласти невеликий віршик, оповідання відповідні змісту малюнку. Це допомагає людині, так би мовити, відокремити себе від, наприклад, тексту й аналізувати, виводити те, що тривожить назовні і не допускати, щоб це «застрягло» у людині і приносило багато проблем у теперішньому і майбутньому.

Під час індивідуальної зустрічі з психологом, засуджений обговорює свої «пожежні» питання, тривоги і потім може «виплеснути» їх на папір з обов'язковим

обговоренням із психологом, що намальовано, про що це свідчить. Після таких індивідуальних зустрічей йде групова робота, де кожний засуджений, маючи вже мінімальні знання, розуміння себе, свого внутрішнього світу, своїх почуттів, які він отримав під час зустрічей з психологом у рамках роботи першого блоку — самопізнання, може, на доступному йому рівні, «озвучити» свої думки, почуття, послухати інших, порівняти свою життєву точку зору з іншою. Вербалізація допомагає звільнитися від психологічних перепон, внутрішніх переживань, вивести їх назовні. Кожен, лише за своїм бажанням, може презентувати свій малюнок групі й пояснити його. Кожна зустріч закінчується рефлексійним аналізом.

Також, психолог може запропонувати створити колективний малюнок на певну тему із обговоренням (необхідно вміти домовлятися, дослухатися до думки іншого тощо).

Несформованість цих здібностей має бути «червоним світлом», яке вказуватиме на подальшу системну, поглиблену роботу психолога зі спецконтингентом.

Починаючи роботу в групі, психолог пояснює цілі та завдання таких зустрічей. Потім йде колективне визначення правил у роботі групи.

Групова робота бажана з невеликою чисельністю (8-12 осіб), оскільки за більшої чисельності групи втрачається ефект особистої участі і деякі члени групи можуть бути поза увагою психолога. Якщо склад групи менший вищезазначених чисел, то навантаження на учасників зростає, а значить буде знижуватися ефективність роботи, враховуючи рівень освіти, інтелектуальний рівень учасників. У груповій роботі бажано поєднувати учасників із різними типами акцентуацій.

Задля більш ефективної роботи в групі, під час обговорення, обміну думками тощо, бажано використовувати картки із символічними зображеннями, які надають роботі більшої організованості, «закликають» її учасників до уваги, самодисципліни, саморегуляції. Наприклад, картки із зображенням мікрофона або людини, яка говорить — це означає, що можна висловитись; картка з зображенням людини із закритим ротом — говорити не можна, а треба слухати іншого; картка з зображенням вуха — уважно слухаємо й аналізуємо думку інших учасників,

психолога; картка із зображенням оркестру чи нотного стану з нотами — слухаємо музику і прислухаємося до своїх почуттів, викликаних почутим тощо.

*Муз-терапію* використовують як в якості цілісної корекції, як самостійний метод впливу так і як супроводжуючий, допоміжний метод для посилення ефекту, покращення настрою, виходу назовні негативних емоцій, енергії, переживання катарсису, відчуття релаксу.

Муз-терапію можна використовувати як активний метод (грати на музичному інструменті, грати в оркестрі, навіть якщо людина не володіє інструментом, вона може виконувати невеличку партію на шумових, ударних інструментах) так і пасивний- прослуховування музичних творів. Муз-терапія проводиться як під час індивідуальної роботи із засудженим так і під час роботи у групі.

*Метод кейсів* — кейс-проблемна ситуація, яка потребує відповіді, пошуку багатоваріантного рішення з обговоренням кожного. Учасники вчать спільно обирати найкращий варіант розв'язання проблемної ситуації, аналізувати інформацію, виокремлювати основну проблему, вислуховувати, приймати іншу точку зору (зняття егоцентризму), розвивати емпатію.

Кейс-метод спрямований на формування особистісних якостей: креативність, уміння працювати в групі на позитивний результат, аргументовано доводити свою точку зору, володіти комунікативною культурою, життєвою, психологічною компетентністю (на доступному рівні), мотивування до саморозвитку, поваги до інших людей, до їхньої думки.

Наприкінці групової роботи, кожен учасник надає свою оцінку того, що він відчув, почув на зустрічі, артикулює, які емоції відчув під час виконання певних завдань, вправ, свої думки. Відбувається обмін думками, умінням вислухати іншу точку зору, «озвучується» свій новий досвід, який набув у роботі з іншими, які практичні навички засвоїв, чому навчився для свого практичного життя, як оцінює роботу в групі (свою, інших), взаємовідношення, труднощі, що сподобалося, а щонайважливіше, що було важко подолати у собі (звички, стереотипи у своїх реакціях, поведінці мисленні). Кожен проговорює свої особисті результати, які він отримав у групі.

*Очікуваний результат другого блоку «Психо-емоційний реліз або звільнення»:*

1. володіння практичними навичками «виплескувати» власну аутоагресію (крізь призму пенітенціарної системи, в якій самодеструктивна активність індивіда виявляється значно більшою та напруженішою), негативні емоції, тривоги у соціально-схвалений формі, використовуючи, зокрема, елементи арт-музотерапії;

2. розуміння причин свого психо-емоційного стану;

3. уміння встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, аналізувати, прогнозувати результат, знаходити ефективні, конструктивні рішення розв'язання проблемних життєвих ситуацій;

4. уміння працювати в команді на позитивний результат, здійснювати рефлексійний аналіз, робити умовиводи.

**Заключний етап — підсумки, рефлексія** (Люди — це єдині істоти, які здатні до рефлексії).

Після завершення участі за програмою очікувані результати: сформованість (елементарної, на доступному рівні) життєвої, психологічної компетентності-знання, пізнання, розуміння себе, інших людей, розвинуті практичні уміння у розв'язанні складних життєвих ситуацій, уміння аналізувати причинно-наслідкові зв'язки, мати в арсеналі та використовувати механізми подолання своїх негативних психо-емоційних станів, конструктивно взаємодіяти з іншими людьми, навколишнім світом із позиції гуманізму, поваги.

*Отже, стратегічний напрям програми:*

– сприяти процесу особистісного зростання кожного засудженого через самопізнання;

– розвивати уміння, вибудовувати позитивну систему ставлень до себе, розширювати психологічний кругозір, знання про себе, своє життя, емпатію;

– використовувати набуті психологічні знання, уміння для подолання напруги, що виникає в період очікування звільнення;

– розвивати уміння проектувати своє майбутнє в суспільстві, як законослухняного громадянина своєї країни;

– розвивати ціннісне ставлення до себе, до інших, до життя, як психологічну компетентність (на життєвому рівні).

Програма «Моє життя — Моя відповідальність» — це один маленький крок, спрямований на відновлення індивіда в якості соціалізованого, законослухняного члена суспільства, з метою недопущення рецидиву правопорушень, попередження розвитку кризових станів людини, зниження рецидивів злочинності. Сама назва програми «Моє життя — Моя відповідальність» робить акцент на зусиллях самої людини, на її спрямованість вибудувувати, розвивати свою особистість, своє життя у кращий бік, нарощувати власноруч позитивний життєвий досвід, бути творчим стратегом свого життєвого шляху.

### **3.2. Зміст програми психологічної підготовки засуджених до звільнення “Моє життя — Моя відповідальність”**

*“Людина є причиною самої себе”*

Б. Спіноза

#### **3.2.1. I Блок Самопізнання “Я — це Я і Життя”**

##### **1. Зустріч «Гуманістичне представлення про людину».**

###### **1.1 “Крапелька” теорії**

Люди різні і це чудово, оскільки природа любить різноманітність, різнобарвність. Кожна людина- цінність, вона унікальна і неповторна як і її життя. Не варто “зліплювати” людину і вчинок (“Ти — гарна людина, але вчинила дуже погано”). Кожна людина зростає не тільки фізіологічно (умовно — це горизонтальна лінія, це поєднує людину з твариною, яка теж зростає, старіє тощо), а й психологічно, духовно (умовно — це вертикальна лінія, яка притаманна лише людині!). Кожен має здібності до росту, саморозвитку, змін на краще. Кожна людина потрібна ЖИТТЮ! (Обговорення).

###### **1.2 “Дощик” практичних вправ.**

###### **1. Вправа “Світ, в якому я живу — цінність, як і людина”**

Мета: сприйняття світу з позитивної позиції, сприйняття людини як цінності.

Хід вправи. Цінності бувають природні, біологічні, вітальні, психічні, соціальні, духовні. Вони спрямовані на благо людини. Цінність — благо для людини. Намалюй або “озвуч”, що є твоїми цінностями. (Обговорення). Людина



ставити цілі, думає, приймає рішення і діє. (Обговорення). Як ти розумієш “гуманне ставлення до людини”? Наведи приклади. Хто до тебе ставився гуманно, а до кого ти?

## 2. Вправа “Я і вчинок”

Мета: розуміти, що вчинки — це показник думок людини і людина не є “поганою”, вона “вчинила недобре”.

Хід вправи. Пригадай життєву ситуацію, яка призвела тебе до негативного результату, а яка — до гарного. (Обгрунтуй свої думки, дії). Аналіз. Який психологічний урок отримує людина в певній ситуації (аналіз конкретних ситуацій, вчинків).

## 3. Вправа “Мій психологічний урок певної ситуації”

Мета: розвивати критичне мислення, робити висновки з минулих помилок.

Хід вправи. Аналіз ситуацій, встановлення причинно-наслідкових зв’язків, уміння аналізувати мотиви поведінки.

Намалюй або покажи пантомімою, рухами ситуації, які викликають в тебе позитивні/ негативні емоції. (Аналіз). Як ти розумієш, що таке психологічний урок ситуації, чому важливо не повторювати помилки. (Обговорення). Уміння аналізувати ситуації допомагає зростати психологічно, розширювати розуміння себе, своїх вчинків.

## 4. Вправа “Як я сприймаю людство, навколишній світ”

Мета: розвивати гуманно-ціннісне ставлення до людей, світу.

Хід вправи. Намалюй психологічний портрет людства або опиши словами. Що для тебе людина (людство)? Що для тебе навколишній світ? (Обговорення).

Що ти, як особистість можеш зробити, щоб світ, людство стали добрішими? (Обговорення).

## 5. Вправа “Рух до особистісних вершин”

Мета: розвивати усвідомлення, розуміння своїх сильних сторін, уміння спрямувати свої здібності до саморозвитку.

Хід вправи. Уяви людину, яка стоїть на вершині гори. Вона пододала важкий шлях, доклала багато зусиль, щоб піднятися на таку висоту. Це ж стосується і

психологічного зростання. Покажи рухами, мімікою свої враження, коли ти стоїш на верхівці гори. Що ти відчуваєш, чому радієш? Намалюй, станцюй свої почуття. (Обговорення).

### 1.3 “Крапля” обговорення

1.4 “Краплі” рефлексійного аналізу або “привчаюсь до рефлексії”. Що за час цієї зустрічі у мене з’явилося, я відкрив для себе, зрозумів, навчився, усвідомив, який новий досвід здобув. Сказати собі: “Так, це було моє життя, мої помилки і сьогодні я роблю важливі висновки, роблю вибір і я готовий подивитися по-новому на себе, своє життя (далі продовжує...).

“Птах який дивиться назад, вперед не летить!” Я лечу вперед! Я сьогодні дізнався для себе нового..., мені було легко/важко виконувати..., виконуючи ці справи я відчував...”

Мої досягнення у результаті цієї зустрічі... Що ти відчуваєш?

Афірмації: “Вельмиповажне, дороге моє “Я”, ти сьогодні молодець, я був твердо впевнений, що ти мене не підведеш, багато чого навчишся, зрозумієш. Я маю з тобою міцний якісний зв’язок. Я свідомо працюю над собою. Пізнаю чудову, загадкову країну під назвою “Я”, а значить стаю більш усвідомленою, зрілою людиною, щоб приносити користь своїм існуванням суспільству, світу! Я-молодець, адже засвоюю нові навички поведінки в складних життєвих ситуаціях, вчуся приймати реальність, привласнюю практичні уміння знаходити багатоваріантні ефективні рішення у розв’язанні проблеми, знаходити сенс свого кожного нового дня, свого життя. Я — людина з дорослою життєвою позицією.”

(Кожен проговорює те, що ближче до його душі, психоемоційного стану).

«Особисто для мене, найбільш важливими, значущими були такі зустрічі..., тому що...» (кожен закінчує речення).

### 1.5. “Краплі”-запитання до психолога

## 2. Зустріч «Феномен “Життя”»

### 2.1. “Крапельки” теорії

Життя — цінність, воно єдине у людини. Найвищі цінності — людина та її життя. Людське життя різнокольорове, кожна життєва фарба має право на існування, від самої людини залежить, які фарби домінуватимуть у житті.

Життєвий шлях людини — це не суцільна пряма лінія, на ньому є кризи, зігзаги, ухабини тощо, це важливий психологічний урок, досвід для людини. Кожна життєва ситуація вчить людину. Найважча помилка людини — не виправляти, повторювати помилку. Думки С.Л. Рубінштейна про життя, роль людини у покращенні життя. Цінності проявляються, коли треба приймати рішення. Важливо, у будь-якій ситуації підтримувати контакт з активним життям, пропускати це через себе, бути укоріненим, тобто психічно стійким і з цієї позиції приймати рішення, дорослі виважені кроки і цим покращувати якість свого життя.

## 2.2. “Дощик” практичних вправ

### 1. Вправа “Життя — це випробування чи цікава подорож?”.

Мета: розширення розуміння феномену “життя” з акцентом на позитивному аспекті.

Хід вправи. Намалюй образ “Життя” близький до назви вправи. Поясни свій малюнок. (Обговорення). Покажи мімікою, що ти побачив, подорожуючи життям у різні вікові періоди свого життя. «Озвуч» свої враження, що б ти хотів побачити ще в ці періоди. Станцюй (покажи рухами) свою подорож дорогою життя. (Обговорення). Продовжи речення: “Моє життя — це...”, “Найдорожче у моєму житті...”.

### 2. Вправа “Моє життя — моя цінність, моя відповідальність”.

Мета: прийняття, усвідомлення свого життя, відповідальності за його якість.

Хід вправи. Обговорення фрази “Як ми проживаємо своє життя, залежить лише від мене”. Проговори ситуацію, яка призвела до негативного результату. Які були тоді твої думки, дії, як ти їх оцінюєш сьогодні. Чи береш ти відповідальність за події в минулому, що призвели тебе до грат? (Обговорення). Що означає бути відповідальним, відповідальна поведінка? Відповідальність — це доросла позиція, умова дорослого життя. Складові відповідальної поведінки:

- приймати самостійні, усвідомлені рішення;
- розуміти, приймати і виконувати свої обов'язки;
- передбачати наслідки дій (причинно-наслідкові зв'язки);
- визнавати помилки і не повторювати їх;
- визнавати свою провину і не перекладати її на інших людей, обставини.

### 3. Вправа “Різнобарвне життя”

Мета: сприйняття життя з позиції сенергії, у ньому є і світла, і темна сторона.

Хід вправи. Обговорення думки С.Л. Рубінштейна про життя.

Людина малює коло — це символічне зображення “Життя” і поділяє його на дві частини, де одна світлого кольору — це позитивні моменти, сторони життя, а інша — темна, яка відображає неприємні ситуації, важкі, психотравмуючі. Називає певну подію (життєву ситуацію), визначає якого вона “кольору”, тобто позитивна чи негативна і кладе відповідного кольору фішку на певну частину. Акцент робиться разом з психологом, що саме від людини залежить, яким буде її життя — у житті буде більше світлих фішок чи ні. “Усе в руках людини”. (Обговорення).

“Життя є життя і воно буває різним, але я намагаюсь, щоб воно було кращим, світлим своїми вчинками”. (Коментар йде відштовхуючись від слів С.Л. Рубінштейна).

### 4. Вправа “Життя і час”

Мета: формування відчуття цінності життєвого шляху, позитивних установок на своє життя після звільнення.

Хід вправи. Життя це не математичний промінь, це відрізок часу для життя (намалюй цей відрізок \_\_\_\_\_). Життя обмежене і людина має дві важливі дати — дату народження і дату “уходу” в інший вимір. Між цими датами лежить ЧАС, людське життя.

На що ти витрачав, витрачаєш і витрачатимеш час свого життя? (Обговорення).

“Мій життєвий час до засудження та мій життєвий час після звільнення”- усна розповідь або створення колажу (до і після). Аналіз, обговорення

Закінчи речення: “Я люблю (не люблю) своє життя, тому що...”. (аналіз). Акцент “я люблю своє життя”— обов’язково варто знайти за що “люблю” і підкреслити це. У кожного є мрія, яка є в тобі? Станцюй її, намалюй.

### 5. Вправа “Життя, як творчий процес”

Мета: розвивати творче сприйняття життя, усвідомлене ставлення до провідної ролі людини в організації свого життєвого шляху.

Хід вправи. Життя— творчий процес, а людина— його творчий організатор, режисер свого життя. (Обговорення).

Який кінофільм тобі сподобався? Його створив режисер. Ти також можеш створити гарний кінофільм, бути його режисером. (Пропонується паперова стрічка з намальованими порожніми кадрами. Людина придумує певне оповідання або інший сюжет, епізоди знайомої казки і заповнює кадри. (Обговорення). Як ти розумієш: “Я- режисер свого життя”? (Пропонується заповнити кадри іншої кінострічки сюжетами, які б демонстрували життя людини після звільнення). Обговорення.



“Перед тобою палітра з різними фарбами” Ти можеш обрати будь-які фарби і намалювати своє життя або як ти сприймаєш життя в цілому. (Обговорення). Ти сам творець, режисер свого життя! Для чого людині дається життя? Що таке мрія? Її роль в людському житті? Розкажи (намалюй) про свою мрію, які почуття вона викликає в тобі, як ти збираєшся втілювати її в життя, на що спрямована твоя мрія?.

Обговорення вислову: “Якщо бажаєте побудувати корабель... треба дати людині МРІЮ про МОРЕ і вона все зробить сама!” (Екзюпері).

### 2.3. “Крапля обговорення”.

### 2.4. “Краплі” рефлексійного аналізу або “привчаюсь до рефлексії”.

Що за час цієї зустрічі у мене з’явилося, я відкрив для себе, зрозумів, навчився, усвідомив, який новий досвід здобув. Сказати собі: “Так, це було моє

життя, мої помилки і сьогодні я роблю важливі висновки, роблю вибір і я готовий подивитися по-новому на себе, своє життя (далі продовжує...).

“Птах який дивиться назад, вперед не летить!” Я лечу вперед! Я сьогодні дізнався для себе нового..., мені було легко/важко виконувати..., виконуючи ці справи я відчував...”

Мої досягнення у результаті цієї зустрічі... Що ти відчуваєш?

Афірмації: “Вельмиповажне, дороге моє “Я”, ти сьогодні молодець, я був твердо впевнений, що ти мене не підведеш, багато чого навчишся, зрозумієш. Я маю з тобою міцний якісний зв’язок. Я свідомо працюю над собою. Пізнаю чудову, загадкову країну під назвою “Я”, а значить стаю більш усвідомленою, зрілою людиною, щоб приносити користь своїм існуванням суспільству, світу! Я — молодець, адже засвоюю нові навички поведінки в складних життєвих ситуаціях, вчуся приймати реальність, привласнюю практичні уміння знаходити багатоваріантні ефективні рішення у розв’язанні проблеми, знаходити сенс свого кожного нового дня, свого життя. Я — людина з дорослою життєвою позицією.”

(Кожен проговорює те, що ближче до його душі, психоемоційного стану).

«Особисто для мене, найбільш важливими, значущими були такі зустрічі..., тому що...» (кожен закінчує речення).

2.5. “Краплі-запитання” до психолога.

### **3. Зустріч «Чи має гнів право на існування?»**

#### **3.1. “Крапелька” теорії**

У своєму арсеналі людина має багато різних емоцій. Емоція — це загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності.

Гнів — одна з базальних емоцій. Гнів — це “важка” сильна емоція. Гнів у тварин необхідний, щоб подолати ворога, перемогти, вижити, стати ватажком зграї, посісти певний лідерський статус. У людському середовищі гнів — яскрава, вибухова за енергетикою відповідь на подію, яка викликає у людини негативну реакцію, яка їй не подобається, яка перешкоджає досягти певної мети. На це реагує тіло людини: напруження м’язів, серцебиття, дихання стає частішим, змінюється

вираз очей, мимічні м'язи тощо. Гнів має і зворотний — позитивний бік. Він мобілізує внутрішні сили організму. Гнів не треба накопичувати в собі, це всеодно що утримувати сечу — це питання часу, коли уріна захлисне і почне витікати через ніс, очі тощо.

Якщо навчитися цивілізовано виражати гнів, користуватися ним, то результат буде чудовим — особистісне зростання, кар'єрний ліфт, оскільки там закладений величезний ресурс, енергія. У гніві є рішучість, конкретна дія, це, образно кажучи, “моторчик”, який може привести людину до перемоги, посісти владне крісло, встановити рекорд, подолати самого себе у складній життєвій ситуації. У гніві є величезна сила, енергія, міць. Головне, вміти переключити цей тумблер на досягнення позитивної, соціально-значущої мети, особистісне зростання. Гнів можна виражати різними способами, головне спрямувати цю енергію, цей ресурс на благо, на користь собі, іншим, суспільству.

Гнів треба вміти адекватно переживати, розуміти причини своїх переживань, виявляти справжні мотиви, потреби.

Розуміти, якщо я “гніваюсь, плачу, злюсь, радію тощо, значить Я — ЖИВИЙ”. Найголовніший обов'язок організму бути живим, дієвим, динамічним. Психологічна компетентність — уміння ефективно регулювати власні емоційні стани, розв'язувати кризові життєві ситуації, виносячи психологічний урок з минулого, застосовуючи елементи творчого підходу.

Гнів, який людина не виражає, завжди переростатиме в тривогу, тому важливо аналізувати причини, що відбувається, усвідомлювати де напруга, тощо. І в горі, і в болю, і в сльозах є завжди життя! Людина відчуває різні емоції, вони усі потрібні!

### 3.2. “Дощик” практичних вправ

#### 1. Вправа “Трансформую ситуацію на новий лад”.

Мета: розширювати уміння критично мислити, бачити ситуацію з різних ракурсів.

Хід вправи. Обговорення ситуації, яка викликає не дуже приємні спогади, а потім “перекрасити” її в гумористичну, яскраву (зміна субмодальності),

подивитися на ситуацію з висоти “пташиного польоту”, з гори (надситуальність), підібрати метафору, порівняти з іншою тощо, роздивитися подію в дрібничках.

## 2. Вправа “Переселяю” гнів на..”

Мета: розвивати усвідомлення шляхів «вливати» гнів цивілізованим способом.

Хід вправи. Людина пригадує ситуації, які викликають гнів (обговорення, з’ясування причин, звертання уваги на реакцію тіла в ці хвилини). Намалюй образ свого гніву. Прокоментуй.

Гнів можна “переселити” в спорт, копання городу, прокричати, присідати, вибивати подушку, піти до спортзали, грати на музичних інструментах, співати тощо. У ситуації коли я гніваюсь, у мене ЗАВЖДИ є ВИБІР, куди спрямувати гнів-на людину чи на якийсь предмет, папір (наприклад, візьми відерце і “переселяй”, “вливай” гнів у нього, напиши і розірви, спали тощо, але не спрямовуй його на людину і не “переселяй” на неї свою злість, агресію).

Людина завжди робить вибір, приймає відповідні рішення. І часто це тривожить душу, якщо зроблено неправильний вибір, тоді всередині з’являються відчуття “раю” чи “пекла”?! (Людина живе у світі рішень, важливо розуміти з якого психологічного стану, було прийняте рішення).

Головне розуміти, чи в тому я стані зараз, щоб приймати правильні рішення?! Якщо я в гніві, агресії, треба, перш за все, привести свій стан у норму, в гарний стан своє тіло! Можна обхопити себе, обійняти “замком” тіло, поводити очима в різні сторони, подихати в долоні, переключити фокус уваги на щось інше, подивитися на ситуацію з висоти “пташиного польоту”. У результаті огляд ситуації, себе в цій ситуації буде більш ширшим, об’ємним.

## 3. Вправа “Як я реагую — це лише мій вибір”.

Мета: розвивати вміння усвідомлено приймати рішення, спречаючись на раціональний аспект.

Хід вправи. Аналіз певної ситуації з минулого. Як реагувало тіло, які були емоції в цій стресовій ситуації. (Аналіз).

Самодопомога в період, коли я в гніві:



- виплескувати на предмет, будь-які речі, але не на людину;
- співати народні пісні ГОЛОСНО;
- Дихати — “дихати животом” — приплив крові до внутрішніх органів,

заспокоєння, потім глибокий видих — підтягнути живіт;

- прислухатися до своїх відчуттів, “спіймай” їх і проговори вголос;
- фізичні вправи тощо;

Дай собі відповідь: “Що я отримую, якщо я...”

(Аналіз певних ситуацій). Перетвори свій гнів на користь (вимий підлогу, перекопай город (навіть сусідам), випери білизну, тренуй своє тіло у спортзалі тощо).

«Для виходу гніву, агресії, злості Я шукаю багато інших варіантів.» (Аналіз).

4. *Вправа* “Хочеш побачити емоції? Я намалюю!”

Мета: вміти візуалізувати емоції, символічно їх зображувати.

Хід вправи. Розглядання пріоритетів на визначення емоційного стану того, хто зображений. Повтори вираз обличчя певного портретного героя. Уяви, що він- це ти. Що можеш сказати про нього, його настрої тощо?

Намалюй низку емоцій, використовуючи фарби, символи і прокоментуй. (Обговорення).

Які емоції частіше всього ти відчуваєш? Що породжує їх? (Аналіз). Станцюй свій настрої, прокричи свої очікування від світу. (Аналіз).

Афірмація. Проговори чітко, впевненим голосом, покажи поставою вислів: “Я не раб своїх почуттів, особливо негативних. У мене вони є, але вони — не я. Я- господар, а не раб свого гніву, злості...”.

5. *Вправа* “Мій улюблений казковий персонаж”.

Мета: розвиток критичного мислення, творчої уяви.

Хід вправи. Опиши світ у якому живе твій казковий персонаж, його цінності, свободи. Як він їх використовує в складних життєвих ситуаціях? (Аналіз).

Якби він жив у наш час, у чому виражалися б його свободи в діях, у спілкуванні з іншими людьми? (Аналіз).

Прояви емпатичні здібності (інтелектуальні, емоційні), щоб краще зрозуміти мотиви поведінки свого казкового героя. Як твій герой у казці долав труднощі, чи порушував свободу інших? Як би ти вчинив на його місці? Яке гасло в житті твого казкового героя? Як ти вважаєш, як склалося його подальше життя, які цінності залишились, а які змінилися і чому? З яких причин твій казковий герой потрапляв у неприємності, від чого б ти його застеріг? Закінчи речення: “Не кожна людина впорається зі складною життєвою ситуацією, це під силу тільки людині яка...”. На які знання, цінності спирався твій герой з казки, щоб перемогти? Для твого казкового героя “свобода” — цінність. Чому? Як він розумів свободу?”

Станцюй, покажи рухами вільну людину. Передай словами її емоційний стан. (Аналіз).

3.3. “Крапля” обговорення

3.4. “Краплі” рефлексійного аналізу або привчаюсь до рефлексії.

Що за час цієї зустрічі у мене з’явилося, я відкрив для себе, зрозумів, навчився, усвідомив, який новий досвід здобув. Сказати собі: “Так, це було моє життя, мої помилки і сьогодні я роблю важливі висновки, роблю вибір і я готовий подивитися по-новому на себе, своє життя (далі продовжує...).

“Птах який дивиться назад, вперед не летить!” Я лечу вперед! Я сьогодні дізнався для себе нового..., мені було легко/важко виконувати..., виконуючи ці справи я відчував...”

Мої досягнення у результаті цієї зустрічі... Що ти відчуваєш?

Афірмації: “Вельмиповажне, дороге моє “Я”, ти сьогодні молодець, я був твердо впевнений, що ти мене не підведеш, багато чого навчишся, зрозумієш. Я маю з тобою міцний якісний зв’язок. Я свідомо працюю над собою. Пізнаю чудову, загадкову країну під назвою “Я”, а значить стаю більш усвідомленою, зрілою людиною, щоб приносити користь своїм існуванням суспільству, світу! Я — молодець, адже засвоюю нові навички поведінки в складних життєвих ситуаціях, вчуся приймати реальність, привласнюю практичні уміння знаходити багатоваріантні ефективні рішення у розв’язанні проблеми, знаходити сенс свого кожного нового дня, свого життя. Я — людина з дорослою життєвою позицією.”

(Кожен проговорює те, що ближче до його душі, психоемоційного стану).

«Особисто для мене, найбільш важливими, значущими були такі зустрічі..., тому що...» (кожен закінчує речення).

#### **4. Зустріч «“Солодке” слово свобода».**

##### 4.1. “Крапелька” теорії

Що таке свобода. Чому говорять, що це “солодке” слово. Свободою треба вміти користуватися. Вседозволеність — це не свобода. Свобода дає людині можливість приносити задоволення як собі так і суспільству, світу, однак свобода може приносити людині і проблеми.

##### 4.2. “Дощик” практичних вправ

###### 1. Вправа “Свобода — новий етап мого життя”

Мета: усвідомлення розуміння життєвих перспектив, мотивація будувати нове життя, досягати мети, прогнозувати проблеми, щоб уникати негативних результатів.

Хід вправи. Слово “свобода”, що відчуваєш, яке це слово на смак, який звук чуєш, який запах у цього слова, яке воно на дотик, які образи виникають.

Що для тебе свобода? Свобода «для чого» або свобода «від чого»? Намалюй, станцюй, покажи рухами “вільну людину”, “людину, яка звільнилася”. Покажи обличчям, очима її відчуття, яке в неї дихання.

Розкажи про перший день (перші сім днів) твого нового життя. Який план, що робитимеш? (Обговорення).

Для чого потрібно уявити, відчути, спланувати перші дня свого нового життєвого етапу, цілі. Закінчи речення: “Свобода необхідна, щоб...”

###### 2. Вправа “Мета”

Мета: розвивати вміння ставити цілі та досягати їх.

Хід вправи. Поставити мету означає “висвітлити” свої явні, приховані потреби, інтереси, зорієнтувати свої дії на виконання поставленої мети.

Мета — це опис кінцевого результату, уява про майбутнє і щоденна робота на шляху до поставленої мети (головне, щоб сам процес досягнення мети приносив задоволення. Дорога до мети повинна бути “засіяна” задоволеннями, приносити

радість від руху до неї і спрямована на користь, добро. Важливою є не тільки мета, важливий і процес!).

Постановка мети: чого я хочу (аналіз особистісного, професійного аспекту), що я можу і що робитиму практично для цього. Аналіз: у чому мої успіхи, поразки. Хто (що) заважало досягати цілей раніше — придумай образ (намалюй) тих, хто заважав (лінощі, “внутрішній саботажник” тощо). Яких помилок варто уникати, чому? «Які мої здібності допомагали мені досягати мети, яких здібностей не вистачало». (Обговорення).

### 3. Вправа “Мій життєвий план — мій вибір і свобода”

Мета: розвиток уяви, критичного мислення, здібностей планувати та досягати мети.

Хід вправи. Прописати (намалювати в символах) свій життєвий план (співвідносити свої бажання, можливості) на перший тиждень, місяць, півроку, рік, що дозволить концентрувати увагу, орієнтуватися в часі, встановлювати реальні строки, знижувати стрес, структурувати свідомість тощо. (Аналіз).

### 4. Вправа “Моя свобода закінчується там, де починається свобода іншої людини”

Мета: розуміння “особистісних” кордонів людини, розвиток ціннісного ставлення до свобод іншої людини.

Хід вправи. Аналіз ситуацій, помилок, які були допущені під час спілкування з іншою людиною, де саме були “порушені кордони” іншої людини, до чого це призвело. Як би ти вчинив зараз, спираючись на свої теперішні знання, уміння сприймати іншу людину з позиції гуманізму, поваги, цінності, її точки зору.

Як змінилася твоя позиція? Чому? (Обговорення).

### 5. Вправа “Свобода в малюнку”

Мета: навчити символічно зображувати стан “вільної людини” (від чого я вільний, для чого...), усвідомлювати важливість цього стану для людини, щоб самоздійснитися, радіти життю.

Хід вправи. Намалюй вільну, а значить щасливу людину. Уяви, що це ти. (можна проаналізувати вже готовий портрет, картину тощо). Твої відчуття, емоції.

(Аналіз). Чому, від чого людина буває щаслива. Ти — вільна, щаслива людина? Прокоментуй.

Багато предметів, слів мають певне зображення, а є такі, у яких його немає. Кожна людина зображує такі слова по-своєму.

Проговори слово “свобода” і намалюй його, як воно виглядає. (Обговорення).

4.3. “Крапля” обговорення.

4.4. “Краплі” рефлексійного аналізу або привчаюсь до рефлексії.

Що за час цієї зустрічі у мене з’явилося, я відкрив для себе, зрозумів, навчився, усвідомив, який новий досвід здобув. Сказати собі: “Так, це було моє життя, мої помилки і сьогодні я роблю важливі висновки, роблю вибір і я готовий подивитися по-новому на себе, своє життя (далі продовжує...).

“Птах який дивиться назад, вперед не летить!” Я лечу вперед! Я сьогодні дізнався для себе нового..., мені було легко/важко виконувати..., виконуючи ці справи я відчував...”

Мої досягнення у результаті цієї зустрічі... Що ти відчуваєш?

Афірмації: “Вельмиповажне, дороге моє “Я”, ти сьогодні молодець, я був твердо впевнений, що ти мене не підведеш, багато чого навчишся, зрозумієш. Я маю з тобою міцний якісний зв’язок. Я свідомо працюю над собою. Пізнаю чудову, загадкову країну під назвою “Я”, а значить стаю більш усвідомленою, зрілою людиною, щоб приносити користь своїм існуванням суспільству, світу! Я — молодець, адже засвоюю нові навички поведінки в складних життєвих ситуаціях, вчуся приймати реальність, привласнюю практичні уміння знаходити багатоваріантні ефективні рішення у розв’язанні проблеми, знаходити сенс свого кожного нового дня, свого життя. Я — людина з дорослою життєвою позицією.”

(Кожен проговорює те, що ближче до його душі, психоемоційного стану).

«Особисто для мене, найбільш важливими, значущими були такі зустрічі..., тому що...» (кожен закінчує речення).

4.5. “Краплі” — запитання до психолога

**5. Зустріч «Я — це Я».**

### 5.1. “Крапелька” теорії

“Я” (его) людини — це і наше тіло, і наші почуття, і думки, ставлення до себе, інших, духовність, моральність.

Чи завжди людина ставиться до свого тіла з належною увагою та повагою, чи довіряє своїм відчуттям, чи задоволена собою, своїм ставленням, існуванням, чи завжди якісно виконує свої соціальні ролі, чи вдихає на повні груди життя?!

### 5.2. “Дощик” практичних вправ.

#### 1. Вправа “Знайоме і незнайоме моє Я”

Мета: усвідомлення власної індивідуальності, цінності людини, уміння вивчати, розуміти власні особистісні якості, розвиток навичок рефлексії, самоаналізу.

Хід вправи. Що ти знаєш про своє ім’я, як воно віддзеркалює твої риси характеру (позитивні).

Дай відповідь «Хто Я?»- перелічуючи особистісні характеристики. Які твої сильні/слабкі сторони. Дай відповідь “Який Я?”— людина фарбує свою долоню в колір, який їй подобається (для психолога, це певна психодіагностика людини), прикладає її на папір і потім записує (говорить) свої позитивні якості і як вона їх застосовує в своєму практичному житті. Що в тобі з часом змінилось (уявлення про самого себе — не статичне, а динамічне психологічне новоутворення).

“Я” людини має три форми — “Я”-реальне, ідеальне, дзеркальне. (“Я”-реальне — уявлення людини про себе на тепер (в дійсності), воно може бути хибним або істинним. Ідеальне “Я” — яким я прагну бути, “Я”-дзеркальне — уявлення про, що думають інші про мене). Кожне обговорюється.

#### 2. Вправа “З чого складається моє “Я”

Мета: усвідомлення соціальних ролей, які виконує людина.

Хід вправи. Людина виконує багато соціальних ролей і кожна має бути “зіграна” якісно, оскільки це показник якостей людини. Ці ролі змінюються впродовж дня, наприклад. “Я-син”, “Я-друг”, “Я-сусід”, “Я-брат” тощо. (Обговорення). Поміркуйте над кожним “Я”, почуттями, які вони викликають, як

відчуває кожна твоя соціальна роль. Обговорення. Станцюй свою (будь-яку) соціальну роль. (Аналіз).

Як ти розумієш вислів: “Не ім’я прикрашає людину, а людина ім’я”

Я- це моє ім’я. (Розповідь про себе, соє ім’я). Покажи рухами, станцюй свою стихію (вогонь, вода...). Перелічи свої позитивні якості, як їх варто використовувати на благо собі, іншим, суспільству.

Афірмація: “МОЄ “Я” виконує багато різних ролей, Я— їх господар, а не їх раб”.

### 3. Вправа “Уроки мого життя”

Мета: усвідомлення свого життя, уміння робити висновки з помилок.

Хід вправи. Розкажи про своє життя від третьої особи. Намалюйте що розповідав (епізоди (-д)), яка подія найбільш стала переломною, яка змінила життя, як вона вплинула на твою картину світу, світосприйняття, що б ти змінив? “Перекрой” цю історію на новий лад, з позитивним результатом. Хто несе відповідальність за події в житті. Якби увімкнули “машину часу”, що б ти змінив у своєму минулому.

Перегни аркуш паперу на три частини. Кожна з них символізує минулий, теперішній, майбутній час. Розкажи про кожен з них дотично до свого життя. (Обговорення). Ще раз “озвуч” ситуацію, яка змінила твоє життя і ти отримав покарання. Що ти відчуваєш з цього приводу. Покажи рухами, мімікою тощо. Ти це скоїв на рівні прийняття якого рішення, з якого стану ти прийняв певне рішення і отримав такий результат. (Обговорення). Що ти хочеш? Яка твоя внутрішня (-ні) опора (-ри) сім’я, діти, робота, піти вчитися тощо). Чи здатен ти в кризовій, нестабільній ситуації виявити “дорослу” позицію, бути стабільним. Які твої сильні (слабкі) сторони? (Обговорення).

### 4. Вправа “Місто моєї душі”

Мета: розвивати образне, символічне мислення, уявлення про внутрішній світ людини, емпатію.

Хід вправи. Кожне місто має свою назву, гасло, емблему. У місті є проспекти, будівлі, парки тощо. Розкажи, про своє місто (село). Так і у людини є своє місто —

місто душі! Що ти знаєш про свій внутрішній світ, спробуй його намалювати. (Обговорення). Кожній будівлі, річці, проспекту тощо дай назву, виходячи зі своїх почуттів, думок (наприклад, річка “Надія”, проспект “Перспектива”, парк “Мрія” тощо). Поясни емблему міста “моєї душі”, гасло. Чому “місто моєї душі” ти назвав саме так. Обговорення.

Станцюй свою мрію, покажи її рухами, мімікою. (Обговорення).

Якби я перетворився на річку “Надію” в місті моєї душі, що б я думав про людей. Розкажи від імені річки, що їй подобається, що ні, що її оточує, як вона живе, що відчуває, яке їй минуле, теперішнє, майбутнє. (Аналіз).

### 5. Вправа “Я і моє Тіло”

Мета: усвідомлене, поважне ставлення до свого тіла.

Хід вправи. Тіло має право голоса, воно варте уваги, поваги з боку його володаря. Занедбане тіло (психологічно, в тому числі) “стукає” зсередини до людини певними симптомами, щоб на нього звернула увагу людина. Вона повинна підтримувати зв'язок зі своїм тілом, дружити з ним, бути з ним в діалозі не тільки, коли воно хворіє, а й коли воно активне, здорове.

Обговорення фрази з твору “Маленький принц” Антуана де Сент-Екзюпері: “Приведи свою планету в порядок”. Як ти розумієш цей вислів (наведи лад у своєму тілі, почни з нього, потурбуйся про нього, а потім починай приймати правильні рішення, спрямовані приносити користь іншим, суспільству).

Закінчи речення: “Моє тіло — це здоров'я і воно мені допомагає...”. Прислухайся до свого тіла, про що воно говорить тобі, де зараз в тілі “проживає” комфорт. Людина повинна розуміти мову свого тіла.

### 5.3. “Крапля” обговорення.

### 5.4. “Краплі” рефлексивного аналізу або привчаюсь до рефлексії

Що за час цієї зустрічі у мене з'явилося, я відкрив для себе, зрозумів, навчився, усвідомив, який новий досвід здобув. Сказати собі: “Так, це було моє життя, мої помилки і сьогодні я роблю важливі висновки, роблю вибір і я готовий подивитися по-новому на себе, своє життя (далі продовжує...).



“Птах який дивиться назад, вперед не летить!” Я лечу вперед! Я сьогодні дізнався для себе нового..., мені було легко/важко виконувати..., виконуючи ці справи я відчував...”

Мої досягнення у результаті цієї зустрічі... Що ти відчуваєш?

Афірмації: “Вельмиповажне, дороге моє “Я”, ти сьогодні молодець, я був твердо впевнений, що ти мене не підведеш, багато чого навчишся, зрозумієш. Я маю з тобою міцний якісний зв’язок. Я свідомо працюю над собою. Пізнаю чудову, загадкову країну під назвою “Я”, а значить стаю більш усвідомленою, зрілою людиною, щоб приносити користь своїм існуванням суспільству, світу! Я — молодець, адже засвоюю нові навички поведінки в складних життєвих ситуаціях, вчуся приймати реальність, привласнюю практичні уміння знаходити багатоваріантні ефективні рішення у розв’язанні проблеми, знаходити сенс свого кожного нового дня, свого життя. Я — людина з дорослою життєвою позицією.”

(Кожен проговорює те, що ближче до його душі, психоемоційного стану).

«Особисто для мене, найбільш важливими, значущими були такі зустрічі..., тому що...» (кожен закінчує речення).

5.5. “Краплі”— запитання до психолога.

## **6. Зустріч «Я і моє Життя».**

### **6.1. “Крапелька” теорії**

Скажи життю “так” і воно тобі посміхнеться! Життя необхідне людині, щоб здійснитися і зробити це життя більш світлим, лагідним. Ми за нього і за себе несемо відповідальність. Я дозволяю собі проживати свої почуття, емоції і я маю право на вираження своїх емоцій, адже життя різнобарвне, і емоції мають право на існування, і вони у мого “Я” різнобарвні.

### **6.2. “Дощик” практичних вправ**

#### **1. Вправа “Психодіагностика мого життя”.**

Мета: усвідомлене представлення сфер власного життя.

Хід вправи. За допомогою психолога, людина на намальованому колі, що символізує “життя”, поділяє його на “шматочки пирога” під назвами: ставлення до оточуючих, мій відпочинок, ставлення до себе, інших, мої захоплення (хобі), мої

друзі, моє здоров'я. Обговорення кожної сфери життя з акцентом на те, що кожна сфера життєдіяльності не повинна бути поза увагою людини, вони (сфери) мають бути максимально включені в свідомий аналіз.

### 2. Вправа “Сприймаю себе, інших, життя багатогранно”.

Мета: розвивати уміння аналізувати всебічно, прозоро, уникати дихотомічного мислення, категоричності.

Хід вправи. Аналіз фрази: “Я – добра людина” — “Я – погана людина” — це яскрава полярність, жорстка категоричність суджень у сприйнятті певних людей, себе, ситуацій тощо. Це сприйняття світу в чорно-білих кольорах, а кольорів у житті набагато більше. Такий підхід дуже негативний. У певній ситуації “спіймайте” себе на такому виді мислення і намагайтеся розглядати все з різних боків, різних позицій, тобто відходьте із максималізму, оскільки саме він звужує бачення ситуації, заганяє людину, зокрема в негативізм, депресивний стан, тривогу, страх. Така радикальність у сприйнятті заводить людину у хибні умовиводи. Тільки сама людина може в собі це подолати, “знайти” і “знешкодити”. Дивитися на ситуацію з одного боку — це вузько, треба розвивати, розширювати фокус уваги і тоді з'явиться маневреність і бачення ситуації (людини) буде все більш широким, прозорим.

### 3. Вправа “Сам собі психолог”.

Мета: розвивати позитивну установку на своє “Я”, “Життя”.

Хід вправи. Разом з психологом, людина формулює позитивне твердження, коротку фразу, яка створює позитивний психологічний настрій (самонавіювання). Це самостійне, усвідомлене самонавіювання, наприклад, “Я з кожним днем рухаюся до своєї мети. Я її здійснию!” або “З кожною зустріччю з психологом я все більше відчуваю себе самодостатньою особистістю”, або “Мені стає на душі все краще і краще”, “Я вірю в себе!” тощо.

Аналіз вислову: “Думки повинні визначати наше самопочуття і наші дії”.

### 4. Вправа “Рюкзак щасливих миттєвостей мого життя”.

Мета: розвивати позитивне мислення, ставлення до власного життя; візуалізувати пригадані щасливі події.

Хід вправи. Психолог пропонує намалювати на папері або вирізати з паперу РЮКЗАК. Пригадати щасливі події, ситуації свого життя і “скласти” їх у цей рюкзак. Кожну ситуацію людина “озвучує” і обговорює. У скрутні хвилини життя, варто розкрити цей рюкзак і події, які пов’язані з позитивом, допоможуть подолати негаразди. Що ти відчуваєш, коли пригадуєш щасливі моменти. Переживіть знов цей момент щастя. Які суттєві особливості цих переживань. За що я сам собі можу сказати “дякую”, “Я-молодець!”. Станцюю свої щасливі миттєвості життя. Станцюю своє бажання. (Обговорення).

### 5. Вправа “Я— кінь чи вершник”.

Мета: усвідомлення та прийняття на себе відповідальності за події у своєму житті, розвиток критичного мислення.

Хід вправи. Аналіз вислову: “Я— кінь чи я вершник”. Хто ким керує (я керую ситуацією чи ситуація мною). Хто я в цьому вислові— кінь чи вершник. Коли у мене немає контролю, тоді я виявляю злість і я можу... приймати неправильні рішення. Головне розуміти, що приймати рішення важливо у стійкому спокійному стані. Щоб керувати собою, життєвими ситуаціями необхідно мати внутрішні власні психологічні опори, а не зовнішні. Що може бути цими опорами? Важливо зрозуміти, чим я можу керувати у своєму житті (тіло, емоції, думки), а чим ні. І, головне, почати керувати тим чим можу! Дай собі відповідь: “Що зараз відбувається всередині мого внутрішнього світу і чому це саме так!”. З якого психологічного стану я приймаю рішення, на які цінності спираюся, орієнтуюсь.

### 6.3. “Крапля” обговорення

### 6.4. “Краплі” рефлексійного аналізу або привчаюся до рефлексії

Що за час цієї зустрічі у мене з’явилося, я відкрив для себе, зрозумів, навчився, усвідомив, який новий досвід здобув. Сказати собі: “Так, це було моє життя, мої помилки і сьогодні я роблю важливі висновки, роблю вибір і я готовий подивитися по-новому на себе, своє життя (далі продовжує...).

“Птах який дивиться назад, вперед не летить!” Я лечу вперед! Я сьогодні дізнався для себе нового..., мені було легко/важко виконувати..., виконуючи ці вправи я відчував...”

Мої досягнення у результаті цієї зустрічі... Що ти відчуваєш?

Афірмації: “Вельмиповажне, дороге моє “Я”, ти сьогодні молодець, я був твердо впевнений, що ти мене не підведеш, багато чого навчишся, зрозумієш. Я маю з тобою міцний якісний зв’язок. Я свідомо працюю над собою. Пізнаю чудову, загадкову країну під назвою “Я”, а значить стаю більш усвідомленою, зрілою людиною, щоб приносити користь своїм існуванням суспільству, світу! Я-молодець, адже засвоюю нові навички поведінки в складних життєвих ситуаціях, вчуся приймати реальність, привласнюю практичні уміння знаходити багатоваріантні ефективні рішення у розв’язанні проблеми, знаходити сенс свого кожного нового дня, свого життя. Я — людина з дорослою життєвою позицією.”

(Кожен проговорює те, що ближче до його душі, психоемоційного стану).

«Особисто для мене, найбільш важливими, значущими були такі зустрічі..., тому що...» (кожен закінчує речення).

6.5. “Краплі”-запитання до психолога.

## **7. Зустріч «Самооцінка як самопізнання».**

### 7.1. “Крапелька” теорії

Кожна людина — індивідуальність, яка має свою самооцінку, вона важлива для будь-якої людин. Самооцінка — динамічна складова, вона може змінюватися, включає прийняття себе, повагу, симпатію, довіру до себе. Самооцінка допомагає людині розвиватися, самореалізуватися як особистості. Самооцінка буває різною, і якщо людина з адекватною, стійкою самооцінкою, то вона є людиною впевненою в собі, яка прагне до самонавчання, правильно реагує на невдачі, відстоює свою дорослу життєву позицію цивілізованими засобами.

У кожній людині є сильні, слабкі сторони, важливо змінюватися на краще. Самооцінка — важливий регулятор поведінки від якої залежать взаємини людини з оточуючими, ставлення до перемог, своїх поразок. Вона є основним структурним компонентом самосвідомості людини.

### 7.2. “Дощик” практичних вправ.

#### 1. Вправа “Я це добре можу зробити”

Мета: усвідомлення своїх сильних сторін.

Хід вправи. “Озвуч”, що ти можеш робити, щоб приносити радість, добрий настрій, користь, спираючись на свої інтереси, зацікавленість. (Людина перелічує). (Обговорення). Прорангуй свої якості, які допомагають приносити користь іншим, суспільству. Чому їх варто розвивати. Аналіз.

## 2. Вправа “Сходинок”

Мета: уміння адекватно себе оцінювати, обґрунтовувати свою самооцінку.

Хід вправи. Намалюй дев'ять сходинок. Постав себе на одну з них, пригадуючи певну ситуацію зі свого життя й оціни себе, враховуючи, що 1,2,3 сходинки — це низька самооцінка, 4,5,6 — середня, а 7,8,9 — висока. Обґрунтуй. Чому навчила тебе певна ситуація, в чому вона змінила твою точку зору. (Обговорення).

## 3. Вправа “Мої можливості”.

Мета: уміння переключати одні відчуття на інші і фіксувати позитивні, розвивати уяву.

Хід вправи. Пригадайте ситуації зі свого життя, які викликати сильні негативні емоції, як на фізичному так і психологічному рівні. Відчуйте, яка «музика» звучала у вашій душі в ті хвилини, якого кольору була ця ситуація.

Різно переключіть уяву на ситуації з вашого життя, в яких ви відчували позитивні емоції! Яка музика, колір цих ситуацій. Зафіксуйте саме ці відчуття. Обговорення- якщо уява може швидко переключатися, то і людина може “відходити” від сумних, негативних спогадів і рухатися до вершин свого розвитку. Людина це може, а значить і самооцінка її на “висоті”.

4. Вправа “Я оцінюю себе добре, тому що я вмію “читати” обличчя інших людей”.

Мета: розвивати емоційний інтелект, оцінювати свої сильні сторони.

Хід вправи. “Я можу на “сходинок” з дев'яти сходинок, поставити себе на восьму сходинку, тому що я ...”. (Аналіз).

Людина дивиться на портрети і визначає емоційний стан зображеної людини і висуває свою версію, яка життєва ситуація викликала такі емоції, яка це людина

тощо. Це — важливі уміння і такі здібності презентують людину з позитивної сторони. Їй є за що себе поважати.

#### 5. Вправа “Самооцінюю себе по справах, життєвій позиції”.

Мета: критичне, справедливе оцінювання себе на конкретних прикладах зі свого життя.

Хід вправи. Пригадай ситуації, які підтверджували, що ви добре ставитесь до себе, до інших, не порушуючи правил законослухняного суспільства. Що відчуваєте в кожній пригаданій ситуації. В якій частині вашого тіла “живе” це відчуття.

Критично проаналізуйте, на конкретних ситуаціях, своє ставлення до життя, життєвих справ, свою життєву позицію. Тільки чесні відповіді висвітлюють ставлення людини до самої себе, інших людей тощо. Обговорення.

#### 7.3. “Крапля” обговорення.

#### 7.4. “Краплі” рефлексійного аналізу або привчаюся до рефлексії

Що за час цієї зустрічі у мене з’явилося, я відкрив для себе, зрозумів, навчився, усвідомив, який новий досвід здобув. Сказати собі: “Так, це було моє життя, мої помилки і сьогодні я роблю важливі висновки, роблю вибір і я готовий подивитися по-новому на себе, своє життя (далі продовжує...).

“Птах який дивиться назад, вперед не летить!” Я лечу вперед! Я сьогодні дізнався для себе нового..., мені було легко/важко виконувати..., виконуючи ці вправи я відчував...”

Мої досягнення у результаті цієї зустрічі... Що ти відчуваєш?

Афірмації: “Вельмиповажне, дороге моє “Я”, ти сьогодні молодець, я був твердо впевнений, що ти мене не підведеш, багато чого навчишся, зрозумієш. Я маю з тобою міцний якісний зв’язок. Я свідомо працюю над собою. Пізнаю чудову, загадкову країну під назвою “Я”, а значить стаю більш усвідомленою, зрілою людиною, щоб приносити користь своїм існуванням суспільству, світу! Я-молодець, адже засвоюю нові навички поведінки в складних життєвих ситуаціях, вчуся приймати реальність, привласнюю практичні уміння знаходити багатоваріантні ефективні рішення у розв’язанні проблеми, знаходити сенс свого кожного нового дня, свого життя. Я — людина з дорослою життєвою позицією.”

(Кожен проговорює те, що ближче до його душі, психоемоційного стану).

«Особисто для мене, найбільш важливими, значущими були такі зустрічі..., тому що...» (кожен закінчує речення).

7.5. “Краплі” — запитання до психолога.

## **8. Зустріч «Я і емпатія».**

8.1. “Крапелька” теорії.

Здатність розуміти іншу людину, те що відбувається в її внутрішньому світі, стати на її місце називається емпатією. Це важлива здібність людини, яка дозволяє їй контактувати ефективно з іншою людиною, вести конструктивний діалог, розуміти її потреби, переконання.

8.2. “Дощик” практичних вправ.

1. *Вправа* “Мій улюблений герой” (казковий, з кінофільму).

Мета: уміння входити у внутрішній світ людини, розуміти її позицію, світогляд, поведінку, розвивати співчуття.

Хід вправи. Уяви, що ти перетворився на свого улюбленого героя/персонажа. Чим він тобі подобається. (Обговорення). Розкажи, входячи в його образ, про його життя, погляди, думки, проаналізуй вчинки. Як відчуваєш себе на його місці. (Обговорення).

2. *Вправа* “Що можна сказати про людину на портреті”.

Мета: розвиток емпатійних здібностей, уміння входити в образ, розвиток уяви.

Хід вправи. Розглядання портретів. Що відчуває кожен із зображених, що могло викликати такі емоції, такий погляд, поставу, яка ситуація. Уяви, що він, це — ти. Твої відчуття, що думаєш, як виглядає світ його очима. Порівняй зі своїм поглядом на життя. Уяви, що ти — це він, розкажи про його дитинство, яким воно було, на твій погляд, як воно відбилося на його житті, виразі обличчя. (Обговорення).

3. *Вправа* “Моя улюблена тварина, квітка, пташка”.

Мета: розвиток уяви, перевтілення та розуміння живих істот, їх внутрішнього світу.

Хід вправи. Уяви, що ти перетворився на (...). Намалюй настрої кожного рухами, очима, обличчям. Чому може радіти кожний з уявлених тобою образів. Що може думати про людей тварина (називає), квітка (називає), пташка (називає). Обрані тобою живі істоти у чому схожі із рисами твоєї особистості. Що б хотіла тварина, квітка, пташка змінити в цьому світі на краще, що тривожить їхню душу, серце. Намалюй їхні переживання/страхи. Як їх заспокоїти. (Обговорення).

#### 4. Вправа “Про що думає ця річ”

Мета: розвивати образне мислення, емпатійні здібності.

Хід вправи. Уяви себе предметом (називає). Розкажи про нього, про його життя, думки, мрії. (Обговорення). Спробуй подивитися на життя, конкретну життєву ситуацію його очима. (Аналіз).

#### 5. Вправа “Я в його шкірі”.

Мета: розвивати співчуття, розуміння іншої людини.

Хід вправи. Пригадай ситуацію, в якій ти образив іншу людину. Стань на її місце, “влізь в її шкіру”. Твої відчуття, думки з цієї позиції. (Обговорення). Що б ти тепер ніколи не зробив би. Аналіз. За що ти сказав би людині, якій приніс неприємності “пробач” і як. Що допомагає зрозуміти емпатія, чому вона вчить.

#### 8.3. “Крапля” обговорення.

#### 8.4. «Крапля» рефлексійного аналізу або привчаюся до рефлексії.

Що за час цієї зустрічі у мене з'явилося, я відкрив для себе, зрозумів, навчився, усвідомив, який новий досвід здобув. Сказати собі: “Так, це було моє життя, мої помилки і сьогодні я роблю важливі висновки, роблю вибір і я готовий подивитися по-новому на себе, своє життя (далі продовжує...).

“Птах який дивиться назад, вперед не летить!” Я лечу вперед! Я сьогодні дізнався для себе нового..., мені було легко/важко виконувати..., виконуючи ці вправи я відчував...”

Мої досягнення у результаті цієї зустрічі... Що ти відчуваєш?

Афірмації: “Вельмиповажне, дороге моє “Я”, ти сьогодні молодець, я був твердо впевнений, що ти мене не підведеш, багато чого навчишся, зрозумієш. Я маю з тобою міцний якісний зв'язок. Я свідомо працюю над собою. Пізнаю чудову,



загадкову країну під назвою “Я”, а значить стаю більш усвідомленою, зрілою людиною, щоб приносити користь своїм існуванням суспільству, світу! Я-молодець, адже засвоюю нові навички поведінки в складних життєвих ситуаціях, вчуся приймати реальність, привласнюю практичні уміння знаходити багатоваріантні ефективні рішення у розв’язанні проблеми, знаходити сенс свого кожного нового дня, свого життя. Я — людина з дорослою життєвою позицією.”

(Кожен проговорює те, що ближче до його душі, психоемоційного стану).

«Особисто для мене, найбільш важливими, значущими були такі зустрічі..., тому що...» (кожен закінчує речення).

8.5. “Краплі” — запитання до психолога.

## **9. Зустріч «Впевненість».**

### 9.1. “Крапелька” теорії

Відповідальність — важлива характеристика особистості, це уміння виражати свої почуття, висловлювати свої думки, точку зору аргументовано, відкрито. Це допомагає завойовувати добре ставлення з боку інших людей, сприймати і себе як зілу, відповідальну особистість, що підвищує самооцінку. Відповідальна поведінка-важливий показник людини, важливе умінням. Виділяють впевнену (асертивну) і невпевнену поведінку, яка виявляється в будь-якій ситуації (людина може виявляти: пасивну поведінку — за нею приймають рішення інші, вона не “озвучує” свої думки; пасивно-агресивну — злиться, але не говорить про це, роздратована; агресивна поведінка — кричить, б'є; впевнена — відкрито, спокійно артикулює свої думки, ставлення, почуття, що подобається/не подобається. Спокійно говорить, адекватно сприймає критику.

### 9.2. “Дощик” практичних вправ.

#### 1. Вправа “Що може демонструвати поведінка”

Мета: розвиток навичок асертивної поведінки, самоаналізу.

Хід вправи. Запиши на папері, які зараз у тебе думки. Це допоможе більш усвідомлено зрозуміти, проаналізувати свої психологічні стани. (Обговорення). Послухай музику і скажи, які почуття, образи вона в тобі викликає. (Обговорення).

Пригадай, зі свого життєвого досвіду, ситуації, в яких ти виявляв пасивну, пасивно — агресивну, агресивну, впевнену поведінку. (Аналіз). Покажи тілом, рухами, поставою, голосом різні типи поведінки. (Обговорення). Добери певний колір до своїх відчуттів, коли ти відчуваєш пасивну поведінку/впевнену поведінку. Чи схожі відчуття. (Аналіз). Проговори ситуацію, в якій ти виявляв впевнену поведінку, чи був ти задоволений собою, який був результат. Продемонструй свою впевнену поведінку ще раз в “озвученій” тобою ситуації. Як твоєму тілу в такому стані, голосу. Проговори будь-яку фразу, комплімент голосом впевненої у собі людини. (Аналіз). Як ти відстоюєш свою точку зору в розмові з іншою людиною цивілізованим засобом. (Асертивна поведінка — здатність людини відстоювати свою точку зору, не порушуючи моральних прав іншої людини. Здатність оптимально реагувати на критику та вміння рішуче говорити собі, іншим “ні”, якщо це вимагають обставини. Асертивність дозволяє зробити поведінку гнучкою, дивергентною. Це поведінка, що поєднує внутрішню силу та ввічливість у стосунках з іншими людьми).

## 2. Вправа “Перепони впевненої поведінки”

Мета: розуміння внутрішніх бар’єрів для демонстрації впевненої поведінки.

Хід вправи. Пригадай ситуацію, коли ти не міг виявити свою поведінку, яку можна було б називати впевненою. Що заважало цьому, “зазирни” в свої спогади, згадай, відчуй свої думки, почуття у цій ситуації. Намалюй ці “перепони”/запити на папері, щоб їх побачити наочно. (Обговорення). У таких “перепонів” багато імен (страх, переживання, острах, невміння спілкуватися, низька самооцінка тощо). Розуміння причин, їх зміст цих “перепон” значно зменшують емоційні хвилювання.

Покажи мімікою, рухами як ти позбавляєш себе цих бар’єрів. Продемонструй ходою, поставою: “Я вільна людина від перепонів, які заважали мені бути впевненою”. (Обговорення).

## 3. Вправа “Розігрування впевненої, асертивної поведінки”

Мета: розвиток асертивної поведінки у законотворчому суспільстві, уміння вести конструктивний діалог, говорити “ні” в певних обставинах, прогнозувати результат.

Хід вправи. Прослухайте декілька життєвих ситуацій і визначте, яка була поведінка у кожного з її учасників. (Аналіз). Примір на себе поведінку кожного з учасників. Що можеш сказати, у чому різниця у відчуттях, тілі, голосі, поставі, думках тощо.

Змоделюй свою ситуацію і покажи типи поведінки її учасників, спрогнозуй результат. Прокоментуй детально стан, емоції, поведінку кожного учасника. В якому типі поведінки краще перебувати, який тип поведінки краще допомагає людині встановлювати конструктивний діалог, навіть в конфліктній ситуації. (Аналіз). Покажи ходу впевненої людини, увійди в її стан, наповни себе її думками — як змінилися твої відчуття, усвідом — що це сильна сторона людини — впевненість. (Обговорення). Розігрування діалогів із зміною рольової позиції. Скажи “ні” в певній ситуації (на конкретних прикладах).

#### 4. Вправа “Треба вміти сказати “НІ””.

Мета: відпрацювання аргументовано, впевнено говорити “ні” у певній життєвій ситуації.

Хід вправи. Пригадай із свого життєвого досвіду ситуації, коли ти не міг сказати “ні” коли тебе хтось про щось просить, вмовляє щось зробити. Як ти почувався після того, які були думки, відчуття, чи був ти задоволений собою.

Розігрування ситуації зі зміною рольової позиції: “Тобі пропонують..., а ти повинен сказати “ні”. (Аналіз). Які твої відчуття, думки, коли ти сказав “ні”, тому що вважав, що це правильно, що не піддався на чужі умовляння. Повага, самооцінка були “на висоті”, був задоволений собою? Покажи своє “ні” як невпевнена/впевнена людина. У чому різниця, і як той, хто пропонує, умовляє зрозуміє, що “ні” звучить від впевненої людини. (Обговорення).

5. Вправа “Сюжетно-рольова гра або казка, яку я люблю і яка допоможе мені виробляти впевнену поведінку”.

Мета: відпрацювання типів поведінки в рольових позиціях.

Хід вправи. Яка сюжетно-рольова гра, казка твоя улюблена, чому. (Аналіз). По черзі виконується роль з обговоренням типу поведінки, з обґрунтуванням. (Аналіз).

Продовжи міркувати, як складається подальша доля учасників сюжетно-рольової гри (впевнена/невпевнена поведінка), змоделюй ситуації, до яких може потрапляти людина з невпевненою життєвою позицією. Які переваги впевненої поведінки. Як ззовні виглядає впевнена/невпевнена людина. Продемонструй. (Обговорення).

9.3. “Крапля” обговорення.

9.4. “Краплі” рефлексійного аналізу або привчаюсь до рефлексії.

Що за час цієї зустрічі у мене з’явилося, я відкрив для себе, зрозумів, навчився, усвідомив, який новий досвід здобув. Сказати собі: “Так, це було моє життя, мої помилки і сьогодні я роблю важливі висновки, роблю вибір і я готовий подивитися по-новому на себе, своє життя (далі продовжує...).

“Птах який дивиться назад, вперед не летить!” Я лечу вперед! Я сьогодні дізнався для себе нового..., мені було легко/важко виконувати..., виконуючи ці справи я відчував...”

Мої досягнення у результаті цієї зустрічі... Що ти відчуваєш?

Афірмації: “Вельмиповажне, дороге моє “Я”, ти сьогодні молодець, я був твердо впевнений, що ти мене не підведеш, багато чого навчишся, зрозумієш. Я маю з тобою міцний якісний зв’язок. Я свідомо працюю над собою. Пізнаю чудову, загадкову країну під назвою “Я”, а значить стаю більш усвідомленою, зрілою людиною, щоб приносити користь своїм існуванням суспільству, світу! Я — молодець, адже засвоюю нові навички поведінки в складних життєвих ситуаціях, вчуся приймати реальність, привласнюю практичні уміння знаходити багатоваріантні ефективні рішення у розв’язанні проблеми, знаходити сенс свого кожного нового дня, свого життя. Я — людина з дорослою життєвою позицією.”

(Кожен проговорює те, що ближче до його душі, психоемоційного стану).

«Особисто для мене, найбільш важливими, значущими були такі зустрічі..., тому що...» (кожен закінчує речення).

9.5. “Краплі”— запитання до психолога.

**10. Зустріч «Двері», які Я відчиняю, визначають яким життям Я живу, його якість».**

### 10.1. «Крапелька» теорії.

У символічній формі «двері» відкривають людині низку певних можливостей. «Двері» бувають різні і ведуть вони до різних подій, ситуацій: одні відкривають людині знання, отримання професії, успіху, створення сім'ї, однак є і ті, які ведуть до злочину, сварок, тюрми, нездорового способу життя, розставання тощо. «Двері» закладу освіти, виробництва, двері до реєстрації шлюбу, до полового будинку, щоб зустріти дружину з народженою дитиною тощо – ведуть до життя зі знаком «плюс». Це означає, що людина створює, будує, приносить користь, йде шляхом саморозвитку. Саме такі двері змінюють людину, її реальність (суб'єктивну) на краще. Людина має дати собі відповідь: «В якому персональному світі я живу?», тобто сфокусувати свою свідомість, увагу на цьому. Створюючи власноруч суб'єктивну реальність, людина отримує багато «плюсів», позитивного, оскільки життя набуває більш яскравих, світлих фарб і особистість відчуває, що саме вона скеровує своє життя в добро, гуманізм, законослухняність тощо.

Двері, які відчиняє людина, багато чого можуть сказати про цю людину, зокрема, про її світогляд, талант, нахили бажання, думки, вподобання, мрії, життєві установки. Двері, які відчиняє людина «висвітлюють», що вона любить, що цінує. Варто дати собі відповідь «чому я це люблю, чому я це ціную?». Людина завжди має вибір — які двері відкрити і розуміти, куди вони ведуть.

### 10.2. «Дощик» практичних вправ.

#### 1. Вправа «Споглядання».

Мета: розвивати творчу уяву, практичне мислення, інтерес до аналізу свого внутрішнього світу.

Хід вправи. Оберіть комфортне місце, позу. Заспокойтеся, прислухайтеся до свого дихання і уважно вслухайтеся, вдивіться у навколишнє! Зосередьте свій погляд на деталях, явищах, наприклад, подивіться на краплю води, уявіть, що ви – це крапля чистої води. Що відчуваєте, які думки з'являються, яку користь приносить ця крапля (кому)? Як вам було в образі чистої, прозорої краплі?! (Обговорення). Прислухайтеся до звуків, які вас оточують, які звуки за вікном, які звуки можна почути в природі.

Тепер переведіть увагу на своє тіло, почуйте «голос» свого тіла, свого серця. Про що воно говорить? (Аналіз). Увімкніть свою уяву, щоб побачити настрої своєї душі (намалюй, станцюй, покажи очима, поставою). Чи розумієш ти її мову, як часто «спілкуєшся» зі своїм серцем, душею.

Намалюй ті двері або вибери відповідні картинки (картинки лежать на столі перед людиною), які ведуть тебе до кращого життя і поясни (двері в заклад освіти, виробництво, спортивну секцію, заключати шлюб, рідний дім). (Обговорення).

Міні-бесіда: «У людини завжди є вибір, наприклад, «Я сам визначаю для себе – залишитися в стані образи, болю, гніву, роздратованості чи вийти з цього стану» (тобто, варто усвідомити для себе, яку позицію я займаю: дитячу/дорослу, пасивну/активну. Важливо собі твердо сказати, навіть проговорити вголос: «Я виходжу зі стану тривоги, душевного болю і рухаюся до стану впевненості в собі, довіри до свого Я, обраного напрямку до законослухняної поведінки, позитивних думок, душевного спокою! Я займаю активну дорослу життєву позицію!» (можна запропонувати, одночасно із проговорюванням цих фраз, підкреслити це рухами, ходою, поставою і звернути увагу на відчуття в руках, тілі тощо).»

Афірмації: «Я – вільна людина (психологічно, емоційно), Я сама визначаю, яким буде моє життя, його якість, Я сама створюю свою позитивну реальність», «Я творець свого життя, спрямованого на користь, добро і я – МОЛОДЕЦЬ! Я розумію себе, інших людей, світ в якому я живу», «Я знаю і розумію, що таке моя свобода і свобода інших людей! Я просуваюсь вперед у своєму розвитку, я змінююсь на краще і я ХОЧУ цих змін!»

## 2. Вправа «Моє дитинство».

Мета: розвивати символічне мислення, уяву, самоспостереження.

Хід вправи. «Пригадайте своє дитинство, якого воно кольору, як воно звучить (мажор, мінор), що найбільше запам'яталося, які почуття від цих спогадів. Ти хотів би повернутися в дитинство, що хотів би змінити, порадити іншим. (Аналіз). Що, найбільш, гарного було в твоєму дитинстві? Чому тебе навчило твоє дитинство.

Намалюй образ свого дитинства, розкажи про те, що намалював. Спостерігай за своїми думками, відчуттями в тілі, емоціями. (Обговорення). Намалюй двері, які

ведуть тебе в твоє дитинство. Спостерігай за своїми думками, емоціями, реакцією тіла в ці хвилини.

Покажи пантомімою, проговори, станцюй «Я в дитинстві», «Мої здібності, які я виявляв у дитинстві». Як би ти зараз використав свої здібності, розвивав їх, які демонстрував у дитячі роки.

Намалюй, схематично, мапу, яка веде тебе до дверей у заклад, де можуть знов проявитися твої здібності, які «квітли» у дитинстві (заклад освіти, музичний, театральний гуртки, клуби за інтересами, спортзал тощо). (Обговорення).

«Уяви, що в тебе є рюкзак і ти йдеш у цікаву подорож. І щоб дорога була легкою, радісною, склади у нього свої щасливі моменти свого життя, «озвуч» їх. Пригадай ці відчуття. Що відбувалося від цих спогадів в тілі, які емоції. Розкажи про це. (Обговорення).

Така “подорож” відчиняє двері у цікавий навколишній світ і у внутрішній світ людини. Вона цікава, корисна, захоплююча, адже пізнати скарби світу, скарби свого «Я» — неймовірна подорож.

Пригадай ситуацію зі свого життя. Поміркуй про неї з різних сторін, включи різні ракурси, як вона вплинула на тебе, подальше життя. Спробуй роздивитися цю ситуацію з іншого боку. Обов’язково зверни свою увагу на те, чи є максималізм при цьому! (Саме він (максималізм), заштовхує людину в тривогу, депресію, змушує мислити дихотомічно, радикально. Така полярність, наприклад як «добре-погане», «білий-чорний», іншими словами, жорстка категоричність звужує можливість бачити ситуацію всебічно. Важливо це розуміти кожному!).

«Уяви, що ти піднявся на вершину гори. Подивись тепер з висоти на цю ситуацію, як змінилося бачення цієї ситуації? Спробуй інакше, по-новому на неї подивитися, оцінити. Поміркуй, які ще є варіанти розгортання цієї ситуації, проговори декілька сценаріїв її розвитку, декілька варіантів її розв’язання. (Обговорення). Розкажи про ситуацію, яку тобі неприємно згадувати. (Обговорення). З урахуванням твого теперішнього досвіду, твоїх теперішніх знань, ти відкрив би «двері» у цю ситуацію? Поясни свою відповідь. Що ти порадив би

іншим. За що ти сказав би «дякую» цій неприємній ситуації, в якій ти був. Чому вона тебе навчила, як змінила твоє ставлення до себе, людей, світу. (Аналіз).»

Афірмації: «Я люблю життя, навіть у ті хвилини, коли я «оступився», але «піднявся» і йду далі по своєму життєвому шляху з радістю в серці, легким диханням. Життя – цікава подорож, воно відчиняє двері до пізнання, саморозвитку. Життя – чудовий учитель, а я- гарний учень! Я вчусь жити корисно, вчусь керувати своїми думками, а значить і поведінкою. Своє життя я роблю сам! Власноруч роблю його кращим! Я це знаю, розумію і можу!»

### 3. Вправа «Шлях».

Мета: розвивати позитивне ставлення до себе, творчу уяву.

Хід вправи. Щасливе життя! Яким ти його уявляєш. Намалюй мапу, яка веде тебе до щасливого життя, про яке ти мріяв, не відриваючись від реальності, розуміючи свої сильні особистісні сторони, здібності, можливості. Детально накресли і проговори свої «життєві стежинки», які навчили тебе любити, виявляти любов, адже любов і вміння – складові успіху. Дай назву цим «стежинкам». За що ти їм скажеш «дякую». За що скажеш “дякую” Життю.

Подумай над висловом: «Знайти в житті свій шлях, осяяний корисними справами для людей, світу, добром, любов'ю – це успіх і щастя людини». (Аналіз).

Як ти вважаєш, яке твоє життєве призначення на землі? Яке гасло твого життя?! Намалюй, символічно, гасло твого життя, емблему. Розкажи про них і чому саме такі символи характеризують тебе як особистість. Як ти вважаєш, чому саме таке гасло, така емблема у тебе, що вплинуло на їх вибір. (Обговорення). Які двері я відкриватиму, щоб реалізувати свій талант і побудувати свій цікавий, корисний, життєвий шлях для себе, для людей.

Афірмації: «Я – молодчинка, адже я знайшов свою життєву стежинку, яка веде мене до успіху, добра, бути корисним. Я на правильному шляху. Я знаю, розумію і вмію тепер відчиняти ті двері, які покращують життя. Я приймаю те, що сталося в моєму житті, я покаявся! Я не зміню те, що було, що сталося, однак Я, і тільки Я визначаю своє майбутнє життя».

### 4. Вправа «Я-суб'єкт!»



Мета: розвивати емпатію, позитивну «Я-концепцію».

Хід вправи. Уяви, що ти спортсмен-переможець! Покажи його настрій ходою, мімікою, рухами, поставою. «Примірай» цей образ на собі. Від імені переможця, скажи декілька слів «подяки» певним рисам особистості, характеру, а також, усім тим, хто сприяв перемозі. Особлива «подяка» і поразкам, які навчили мене... , допомогли мені... . (Аналіз).

Подумай і скажи, у чому ти сам себе переміг. Чому ти ПЕРЕМОЖЕЦЬ і в чому? (Обговорення). Який висновок ти можеш зробити? (Шлях до перемоги може бути складним, але важливо вірити в себе, свої сили, керуватися правдою, добром, долати внутрішній спротив, зовнішні перепони, долати страх, гнів, злість, обмеженість мислення. Перемога над собою – найдорожча, найскладніша, найважливіша перемога!). Які питання ти поставив би сам собі і чи маєш сміливість дати чесну відповідь на них, попри душевний біль, страх. Це – крок до особистісного зростання.

Міні-бесіда: «Мої можливості на новому етапі мого життєвого шляху» (Аналіз).

«Від чого у людини можуть вирости крила» (Аналіз).

Як ти розумієш вислів: «Моє життя, мій вибір – це моя відповідальність». За що людина може брати на себе відповідальність. За що ти брав/не брав на себе відповідальність в минулому своєму житті. За що ти тепер братимеш на себе відповідальність. (Аналіз).

Як ти розумієш вислів: «Джерело людського щастя бере свій початок у власному внутрішньому «Я». (Обговорення).

Пригадай ситуацію із свого життя. Як ти вчиняв, зазвичай, в такій ситуації. Як думав? А тепер спробуй поміркувати інакше, як можна було б діяти інакше в тій ситуації. Який був би результат. (Аналіз).

Афірмації: «Я-суб'єкт! Я сам керую станом свого фізичного стану, емоціями, думками. Я сам рухаю обставини свого життя! Я – суб'єкт і це означає, що я в активній дорослій позиції! Я змінююсь на краще, а значить на краще змінюється і моє життя!»

«Мені це подобається, мені подобається відчувати в собі внутрішню силу. Я – переможець!»

### 5. Вправа «Я відчиняю двері у нове життя»

Мета: розвивати творчу уяву, уміння моделювати свій образ «Я» у майбутньому часі, майбутнє життя.

Хід вправи. Які двері ти ніколи більше не відчинив би, чому? (Аналіз). Зрозуміло, що в нашій розмові «двері» — це символічний образ. Двері, які відчиняє людина ведуть до різних подій, а значить — до різних результатів.

Закінчи речення: «Я дякую своїм минулим помилкам, тому що вони навчили мене...» (Аналіз).

«Я хочу відчиняти двері, які ведуть мене... (у сім'ю, професію, мандрівки, спортивні змагання, виховання доньки/сина, працювати тощо). Як зміниться, за цих обставин, твоє життя? Від кого це залежить, у першу чергу? Уяви, що ти підійшов до дверей пологового будинку і через хвилину зустрінеш дружину з новонародженим сином. Які відчуття, емоції, думки з'являються. Опиши словами цей стан і покажи його кольором». (Аналіз).

Опиши себе в деталях у кожній із ситуацій: «Я беру дверну ручку і відчиняю двері в...» (аналіз) і проговори чи надають ці позитивні переживання моєму життю сенсу, яскравих фарб, радості, цінності. Як це мене збагачує? Наскільки якісним, цінним стає моє життя, який тепер у ньому сенс для мене, інших?! (Аналіз). Наскільки я стаю корисним для себе, для інших тощо. Що для мене тепер є джерелом радості, щастя, натхнення. Що тепер означає для мене моє життя?! Що надає моїй душі, моєму серцю радість, легкість, щастя, задоволення своїм життям.

Станцюй/намалюй свою мрію. Як ти розумієш фрази: «Мрія окриляє людину», «Довіряй своїм крилам», «Усе в твоїх руках». (Обговорення).

Міні-бесіда: «Довіряй своїм крилам». Уяви, що ти піднявся на своїх крилах високо, до самих хмаринок. Які твої відчуття, що бачиш? Подивись на своє минуле життя, роздивись свій життєвий шлях і подивись на це новим поглядом, оціни побачене, так би мовити, з висоти пташиного польоту, роздивись деталі. Що побачив, чого раніше не бачив, не розумів. Які тепер твої думки, емоції.

(Обговорення). Тепер з цієї висоти, впевненості у собі, довіри до своїх крил, роздивись своє майбутнє, себе в ньому. (Обговорення). Опиши словами, в деталях те, що побачив, опиши себе в майбутньому. (Людині важливо усе проговорити — це властивість людської психіки. Дуже важливо перевести свої відчуття, почуття, все те, що переживає людина, що її тривожить «на мову слів», з їх допомогою почути це, вивести це назовні. І радість, і біль варто «озвучити»!)

Афірмації: «Я – вільна людина! Я – керую своїм розвитком, своїм життям! Я довіряю своїм крилам. Я даю собі бонуси за кожний крок вперед у своєму особистісному розвитку. Я витримав, пережив те, що сталося у моєму житті, тому я сильна людина, я поважаю себе за уміння свідомо, щиро покаятися, зробити чесні виважені висновки, не повертатися до помилок. У мене є чіткі, зрозумілі стратегії реакцій на ситуації, які є в житті. Я знаю, розумію і вмію реагувати в рамках закону на неприємні ситуації, не порушуючи свободи, особистісні кордони інших людей! Я рухаюся вперед, я змінююся на краще і це моя сильна сторона! Мені подобається пізнавати себе, змінюватися, вкладати в себе знання. Я розумію і приймаю думку про те, що чим більше людина вкладає корисного у себе, тим більшою цінністю вона стає для себе, адже вона може ділитися, віддавати свої знання, любов, турботу іншим і від цього ставати ще більш корисною, щасливою, задоволеною собою, своїм життям.

10.3. «Крапля» — обговорення.

10.4. «Крапля» рефлексійного аналізу або привчаюся до рефлексії.

Що за час цієї зустрічі у мене з'явилося, я відкрив для себе, зрозумів, навчився, усвідомив, який новий досвід здобув. Сказати собі: “Так, це було моє життя, мої помилки і сьогодні я роблю важливі висновки, роблю вибір і я готовий подивитися по-новому на себе, своє життя (далі продовжує...).

“Птах який дивиться назад, вперед не летить!” Я лечу вперед! Я сьогодні дізнався для себе нового..., мені було легко/важко виконувати..., виконуючи ці справи я відчував...”

Мої досягнення у результаті цієї зустрічі... Що ти відчуваєш?

Афірмації: “Вельмиповажне, дороге моє “Я”, ти сьогодні молодець, я був твердо впевнений, що ти мене не підведеш, багато чого навчишся, зрозумієш. Я маю з тобою міцний якісний зв’язок. Я свідомо працюю над собою. Пізнаю чудову, загадкову країну під назвою “Я”, а значить стаю більш усвідомленою, зрілою людиною, щоб приносити користь своїм існуванням суспільству, світу! Я-молодець, адже засвоюю нові навички поведінки в складних життєвих ситуаціях, вчуся приймати реальність, привласнюю практичні уміння знаходити багатоваріантні ефективні рішення у розв’язанні проблеми, знаходити сенс свого кожного нового дня, свого життя. Я - людина з дорослою життєвою позицією.”

(Кожен проговорює те, що ближче до його душі, психоемоційного стану).

«Особисто для мене, найбільш важливими, значущими були такі зустрічі..., тому що...» (кожен закінчує речення).

10.5. «Крапля» — запитання до психолога.

### **3.2.2.ІІ Блок «Психо-емоційний реліз або звільнення»**

1. “Мої особистості зміні у ході роботи у групі.”

(Кожен записує по три зміни і “озвучує” їх, коментуючи)

Прослуховування музичного твору: що відчуваєш? які образи виникають? Чи співпадає музика з твоїми відчуттями, які ти “знайшов” у собі.

Учасники групи, після того як кожен проговорив, можуть давати один-одному поради, коментарі, ділитися своїми відчуттями від прослуховування музичного твору.

2. “До яких помилок, правопорушень я не повернусь”

Кожен називає, а потім йде обговорення. “Як змінився мій погляд на провпорушення”.

Намалюй “Я йду по життю з відчуттям вільної людини у законслухняному суспільстві”. (Обговорення кожного малюнку, за бажанням його автора). Станцією “Свобода”. Дихальні вправи: “Подих Свободи”.

Прослуховування музичного твору. “Що навіює на тебе ця музика, як автор передає музикою свої відчуття захоплення світом, свої емоції, який “настрій” цього музичного твору”.

“Що б ти порадив іншим, зі свого власного досвіду, чому не варто скоювати правопорушення, чого людина цим позбавляє сама себе” - обговорення в групі. Аналіз.

3. Мої думки, дії спрямовані на корисну допомогу іншим, родині, сусідам тощо.

Кожен під музику уявляє себе вдома і уявляє, що корисного він робитиме (ремонтує якусь річ, прибирає біля будинку, годує домашнього собаку, займається своїм улюбленим хобі — випилює, будує, чомусь навчається тощо).

Пропонується кожному намалювати “Я допомагаю ...”. (Обговорення, коментарі, висування пропозиції, тощо).

Покажи рухами, що і як робитимеш корисного у повсякденних побутових справах (інші учасники “розшифровують” корисні справи).

4. “Улюблена страва своїми руками”.

Розглядання натюрмортів “Фрукти”. Уяви, що ти їси це запашне яблуко. опиши його, які звуки “живуть” в цьому фрукті, яке воно на смак, запах. Що можна приготувати з яблук. Розглядання картини із зображенням різних страв. Уявіть запахи, смаки цих страв.

“Яка твоя улюблена страва”- намалюй. Кожен учасник проговорює і демонструє свій малюнок. Обмін “смаками”, хто що любить, які відчуття від спогадів улюбленої страви, що із продуктів необхідно аби її приготувати. Покажи мімікою “Я обожаю цю страву”. Покажи, за допомогою рухів, пантоміми процес, як ти готуєш цю страву і скажи, кого б ти пригостив.

Прослуховування музичного твору- який настрій він у мене викликає. (Обговорення). Чи передає цей музичний твір твоє задоволення від приготування страви. (Аналіз).

5. “Аналізуємо, розуміємо, ефективно діємо”.

За бажанням, по черзі, артикулюється певна конкретна життєва ситуація. Іде обговорення, ставляться уточнюючі запитання, висувається версія (версії) її ефективного розв'язання, пошук рішень. Усі запропоновані рішення можна

записувати на великому аркуші — звертається увага, що вирішити проблему можна знаходячи не одне, а декілька ефективних рішень. (Обговорення).

Розігрування, обраної у групі ситуації — рольова поведінка моделюється учасниками у відповідності із ролями та ситуацією (кожен має можливість помінятися рольовою позицією, розглядати ситуацію всебічно, під різними фокусами уваги, виявляючи творчий потенціал, уміння в організації планування дій, з урахуванням рольової позиції, життєвих цілей, випрацювання правильних способів поведінки).

#### 6. “Мій настрій”

Учасники схематично або фарбами на папері зображають свій настрій. За бажанням, кожен учасник, демонструє свій малюнок і коментує. Сприйняття емоційного стану іншої людини, розуміння його причин. Міркування: “Я відповідаю за свій настрій”, “Я можу керувати своїм настроєм, своїм станом”. (Обговорення).

#### 7. “Чи можу я все...”

Обговорення конкретних проблемних ситуацій, які викликають тривогу. (Обговорення). У чому полягає відмінність таких понять, як “тривога”, “тривожність”. Наведіть приклади.

Чи може людина все контролювати?! Що може (свій фізичний стан, думки, емоції).

Намалюй ситуацію, яку ти можеш контролювати (коментарі по черзі). Прослуховування музики в мажорі/мінорі, які вона викликає почуття, який з'являється настрій. Пригадай і розкажи ситуацію зі свого життя, яка підходить до мажорної/мінорної тональності. “Озвуч” порівняльний аналіз своїх емоцій у залежності від музичної тональності, ситуації.

#### 8. “Щаслива людина”.

Як ти розумієш, що таке щастя? (Відповіді по черзі). Яке визначення з почутих найбільш точно, вдале. (Обговорення). На вашу думку, як виглядає щаслива людина. Покажи ходом, рухами, мімікою. (Аналіз). Який образ щастя. (Кожен малює свої уявлення, матеріалізований образ щастя). (Обговорення).

“Прослухайте музичні твори (звучать уривки) та скажіть, який, на вашу думку найбільше відповідає словосполученню “щаслива людина”.

Послухайте музику і уявіть себе... (кожен уявляє щось своє), і відчуйте в собі щастя. У якій частині тіла ви відчули “щастя”, про що говорить в цей момент ваше тіло, душа. (Коментарі).

“Щоб бути щасливою людиною, варто...” (кожен закінчує речення. Обговорення).

“Послухайте музику і уявіть себе птахом із сильними, надійними крилами. Зробіть глибокий вдих, розправте плечі і на взліт”. Довіряйте своїм крилам! Світ чудовий! (Обговорення). Опишіть свої внутрішні відчуття, свій стан, думки під час польоту! (Коментарі).

Як можна розуміти вислів: “Політ душі”, “душа літає” тощо. Покажи пантомімою ці вислови. (Обговорення). Як бачиться з пташиного польоту земля, (певна ситуація). (Аналіз).

9. “Мої відчуття — палітра сприйняття життя”.

“Моє життя — який його образ, яка його мелодія, який запах мого життя, яке на смак моє життя”. Намалюйте відповіді та прокоментуйте по черзі. “Як звучить моє життя” — добери музичну мелодію (кожен, по черзі виконує і обговорює).

10. “Крокуємо по життю з радістю у серці, легким диханням, вірою у свої “крила””.

Учасники самостійно, за власним вибором, об'єднуються у 2 групи. Кожна малює “дорожню картину до нового життя”, позначаючи на ній символами “небезпечні” маршрути, маршрути, які ведуть до успіху, самореалізації. (Обговорення “дорожньої карти” кожної групи, порівняльний аналіз, доповнення, уточнення).

Покажи вислів “радість в серце”, “легке дихання від радості в житті”, “душа літає”, “за спиною вирости крила”. Прослуховування уривків з 4 — 5 музичних творів з обговоренням — саме для тебе, яка підходить мелодія до певного словосполучення, чому. Покажи рухами, обличчям, очима, тілом, ходою, поставою

ці словосполучення та добери до своїх відчуттів колір. Поясни. (Обговорення по черзі, порівняння свого виконання завдання з іншими). Аналіз.

“Я і час”. (Кожен поділяє аркуш на 3 частини і малює себе на кожній з площин: “Я-минуле”, “Я-теперішнє”, “Я-майбутнє”, враховуючи фразу “Мої уявлення про власний розвиток”). Обговорення.

Орієнтовний перелік тематичних малюнків:

1. Автопортрет
2. “Неіснуюча” тварина
3. “Я-реальне”, “Я-ідеальне”
4. “Історія мого життя”
5. “Дім- дерево- людина”
6. “Моя мрія”
7. “Місто моєї душі”
8. “Мої сні”
9. “Свобода і Я”
10. “Дитинство і Я”
11. “Сім’я”
12. “Мої переживання, страхи”
13. Моя улюблена геометрична фігура. Про що це говорить.
14. Три дерева.

Орієнтовний перелік музичних творів:

1. Оркестр Джеймса Ласта
2. Поль Моріа
3. Скрипалька Ванесса Мей виконавиця музичних творів
4. Мішель Легран Та Катрін Денев «Шенбурзькі парасольки»
5. Добре темперований клавір Й. С. Бах
6. За власним вибором

### 3.2.3.«Крапля» обговорення

1. Рубрика: «Є над чим подумати».



2. Рубрика: «Мої міркування вголос».

1. Рубрика: «Є над чим подумати»

– Будьте уважні до своїх думок- вони початок вчинків

Лао Цзи (579-499 р. до н.е.);

– Хто сильний, той має бути добрим, щоб тебе поважали, а не боялися

Хілон (VI ст. до н.е.);

– Легко побачити гріхи інших, свої ж, навпаки, побачити важко...

Будда Шак'я-Муні (556-476 р. до н.е.);

– Вмерти з голоду — подія маленька, а втратити моральність — велика.

– Стрільба з лука вчить нас, як слід шукати істину. Коли стрілець не

влучає в ціль, він не звинувачує інших, а шукає вину в самому собі.

Конфуцій (551-479 р. до н.е.);

– Совість — вірний суд доброї людини

Арістотель (384-322р. до н.е.);

– Душу можна лікувати, як і тіло

Лукрелій (99-55 р. до н.е.);

– Возлюби ближнього, як самого себе.

– У всьому, як хочете, щоб з вами поводитися люди, так поведіться і ви з

ними.

– Яка користь людині, якщо вона придбає весь світ, а душі своїй

зашкодить.

– Треба вчитися радіти життю

Ісус Христос (5-30 р. н.е.);

– Людина для людини — святиня.

– Хто не відає, в яку гавань плисти, для того не буває попутного вітру.

– Докази властивостей характеру можна виявити з дрібниць.

– Протягом усього життя треба вчитися жити...

Сенека (біля 4 р. до н.е. – 65 р. н.е.);

– Коли тебе прославляють, зневажай себе. У тобі прославляється той, хто через тебе діє. Змиряючись у каятті, душа отримує свою висоту

Августин Аврелій (354-430 р.);

– Усе засновано на переконанні, а воно ж залежить від тебе

Марк Аврелій (121-180 р.);

– Під час гніву не слід ні говорити, ні діяти.

– Засмучуючи ближнього, навряд чи сам уникнеш засмучення.

– Перш за все, не губи самоповаги.

– Перш, ніж почнеш говорити, дай час дозріти твоїй думці під твоїм язиком

Піфагор (576-496 р.);

– Істина, щирість, чесність у відносинах між людьми мають величезне значення для щастя життя

Б. Франклін (1706-1790 р.);

– Потреба людини в сповіді не зникає ніколи.

– Поведінка — це дзеркало, в якому кожний показує своє обличчя

І. В. Гете (1749-1832 р.);

– Кожний розуміє іншого в міру свого розуму

А. Шопенгауер (1788-1860);

– Людина повинна розвиватися уся цілком. Людина повинна рухатися вперед лише цілком- усією своєю природою: і розумом, і почуттями, і волею... Це означає участь душі в розвитку, у діяльності, у сприйнятті істини. Для розуміння істини необхідна не абстрактна думка, а щось внутрішнє — тепле серце.

О. Ухтомський

– Маючи смерть в якості поради, з усвідомленням обмеженого часу, відведеного людині для життя, треба найкращим способом скористатися цим часом і прожити життя якомога ПОВНО!

К. Кастанеда

– Дії людей — найкращі перекладачі їх думок.

Джон Локк (29.08 1632-28.10.1704);

- Любити — це знаходити в щасті іншої людини своє власне щастя.
- Ми створені, щоб думати... необхідно щоб ми думали.

Готфрід Лейбніц (01.07.1646-14.11.1716).

## 2. Рубрика: «Мої міркування вголос»

– Чому є люди, які бездумно ставляться до життя, прагнуть жити сьогоднішнім днем, не думаючи про свої власні життєві перспективи, своє майбутнє.

– Сенс життя...

– Одного разу філософа запитали: «З чого почалася людина?» Мамардашвілі миттєво відповів: «З плачу за людиною, що померла!» (тобто зі співчуття, душевного переживання, з духовності).

– Яку роль відіграла (-є) ця подія (певна подія) у моєму житті. Чому вона навчила мене.

– Дякую цій ситуації, вона навчила мене...

– Чому я потрапив у цю ситуацію.

– Людина є причиною самої себе. (Б. Спіноза)

– Твердження: кожна людина є життєвим психологом.

– Найбільша помилка — не виправляти помилки.

– Заговори, щоб я тебе побачив. (Сократ)

– Свобода та щастя заключаються в розумінні людиною самої себе. В її прагненні здійснити свої можливості.

– Людина — єдина істота, яка відчуває нудьгу... для якої власне існування є проблемою! Чому? (Е. Фромм)

– Теперішнє грандіозне разом з майбутнім. (Лейбніц)

– Індивідуальність — найвища цінність.

– Різниця між свободою та свавільством?

– Як ви оцінюєте вчинки інших людей. Що слугує мірилом такої оцінки?

– Що означає, що людина живе у розладі із совістю, розумом, серцем?

- Самоаналіз, як це розуміти. Чи підвладно це кожній людині?
- Яка якість є найціннішою, на ваш погляд, у людині?
- Чи може людина сказати своєму негативному минулому «ні» свідомо і впевнено?
- Хто з літературних героїв є для вас взірцем для наслідування?
- Що таке щастя?
- «Усе в твоїх руках», як ви вважаєте, це так?
- Праця на благо суспільства. Насолода у праці є?
- Що в житті більш важливе: ким бути чи яким бути?
- Що таке покликання, його роль у виборі професії.
- Чи є романтика у повсякденному житті?
- Чому мистецтво позитивно впливає на людину, здатне хвилювати людину, доставляти задоволення?
- Покарання- це кара чи допомога людині, яка оступилась?
- У людини завжди є вибір.
- Свобода «для чого» або свобода «від чого». Акцент.
- Майбутнє набагато більше детермінує розвиток людини, ніж минуле.
- Ставлення до іншої людини — серцевина тканини людського життя.

(С.Л. Рубінштейн)

- Що означає повага до суспільства?
- Від чого залежить активна, пасивна позиція людини в житті?
- Що часто слугує мотивом скоєння правопорушення? Як ви це оцінюєте?
- Якими якостями необхідно володіти людині, яка перебудовує своє життя?
- Правопорушення — як ви це розумієте?
- Для чого дається життя людині?
- Чим людина має заповнювати свій час у житті?
- Які ідеали для людини важливі, щоб жити в суспільстві законослухняних людей?

- До чого має прагнути людина?
- Теперішній, майбутній час, його роль в житті людини.
- Чи вмієте ви дивитися і бачити?
- Що у житті людини, на ваш погляд, найцікавіше?
- З чого починається людина?
- Що, на ваш погляд, означає бути цікавою людиною?
- Кого ви вважаєте цікавою людиною і чому?
- Що заважає деяким людям бути цікавими особистостями?
- Що породжує нудьгу і як її позбутися?
- Якими якостями можна охарактеризувати сучасне покоління? Які

позитивні, негативні риси.

- Що для вас є колектив? Що б ви змінили, щоб колектив став кращим?
- Ціль у житті, навіщо людині цілі?
- Що можна зробити доброго, чим допомогли іншій людині?

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Аврелий Марк. К себе самому / Марк Аврелий: изд. подгот. В.Б. Черниговский. - М.: АЛТЕЙЯ, Новый Акрополь, 1998. - 224с.
2. Аврелий Марк. Наедине с собою / Марк Аврелий. Под. общ. ред. А.В. Добровольского. - К.: РИЦ "Реал", 1993. - 147с.
3. Белуев Е. Н. «Пенитенциарная система» / Е. Н. Белуев // Общество. Среда. Развитие. - 2010. - №3, С. 111
4. Богатирьев І.Г. Загальні засади пенітенціарної кримінології / І.Г. Богатирьев, М.С. Пузирьев // Вісник Кримінологічної асоціації України. - 2012. -№ 2. - С. 170.
5. Блажівський м. 1. Психологічна підготовка засуджених до звільнення. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2009. №2. 1- 13 с.
6. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А.Ф. Бондаренко - Изд. 4-е, испр. и доп. - К.: «Освита Украины», 2007. -332 с.
7. Глоточкин А. Д., Пирожков В. Ф. Исправительно - трудовая психология, 1985. 425 с.
8. Гошовський Я.О. «Парадигма колонії» та специфіка постпенітенціарної ресоціалізації людини. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія». 2015 - Випуск 1 (1), - С. 108-112
9. Гуськов В. И. О психологической подготовки к освобождению их колонии. Вопросы судебной психологии: тезисы докладов и сообщений на Всесоюзной конференции по судебной психологии, 1986. С. 12-15
10. Дебольский М.Г. Психологическая служба уголовно - исправительной системы как типовая модель ведомственной психологической службы. Электронный журнал «Психология и право». 2011, - №1
11. Дебольский М. Г. Социально - психологический тренинг для осужденных «Мои жизненные планы», 1994. 189 с.

12. Дмитриев ЮЮ. А., Казак Б. Б. Пенитенциарная психология. Ростов - на - Дону: Феникс, 2017. 681с.
13. Как уменьшить число самоубийств в Украине. Проект междисциплинарной программы суицидальной превенции. - Одесса, 2007. - 50с.
14. Калашник Н. Досвід пенітенціарної діяльності Грузії. Юридичний журнал. 2011. № 7-8. с. 194 – 195
15. Курс інформаційно - консультативної роботи із засудженими, які готуються до звільнення з виховних колоній: Практичний посібник для використання у роботі центрів соціально - психологічної реабілітації засуджених виховних колоній / Авельцева Т. П. та ін.: Під заг. ред., 2013. 200с.
16. Курси з розвитку соціальних та життєвих навичок для ув'язнених. Практичний посібник для персоналу з підготовки до звільнення / Programmatic Cooperation Framework for Armensa, Azerdaijan, Georgia, Republic of Moldova, Ukraine and Belarus. 2016. 70 с.
17. Лактіонов О. М. Основи пенітенціарної психології / О. М. Лактіонов, Н. П. Крейдун, А. В. Сорока та ін. – Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2007. – 150с.
18. Литвиненко І. С. Професійна підготовка майбутніх психологів до роботи в пенітенціарії із засудженими / І. С. Литвиненко - 2018 - 74 - 78 с.
19. Лісіцков О. В. Державна пенітенціарна служба України: сьогодення та перспективи Теоретичні та практичні проблеми удосконалення діяльності кримінально - виконавчої системи України: матеріали Всеукр. наук. - практ. конор. (4 травня 2011 р.) Нац. акад. внутр. справ, 2011. 3-6 с.
20. Максименко С. Д. Психологія особистості / С. Д. Максименко К.С Максименко, М. В. Папуча, - К.: Вид-во ТОВ «КММ», 2007. - 296 с.
21. Максименко С.Д. Максименко К.С. Папуча М.В. Психологія особистості/ С.Д.Максименко, К.С.Максименко, М.В. Папуча: - К. : Видавництво ТОВ «КММ», 2007,-296 с.
22. Максимова Н. Ю. Особливості робота психолога в секторі, де утримуються засудженні до довічного позбавлення волі, / Н Ю. Максимова. Метод, рек. - К. ПАЛИВОДА А. В., 2011. - 96 с.

23. Максимова Н. Ю. Особливості роботи психолога в секторі, де утримуються засуджені до довічного позбавлення волі. Київ: Метод. рек., 2012. 96 с.
24. Основи пенітенціарної психології: Навчальний посібник для вузів. ХНУ імені В. Н. Каразіна / Лактіонов О. М. та ін., 2017. 150 с.
25. Пахомов І. В. Психологічні особливості засуджених-рецидивістів/ І. В. Пахомов// Практична психологія та соціальна робота, 2008, №3. – с. 74-77.
26. Пирогов Н. И. Избранные пед, соч. /Н. И. Пирогов -М: Педагогика, 1985. 120 с.
27. Проблемы реализации прав заключенных в области психологии и медицины в пенитенциарных учреждениях Скандинавии. Международное публичное и частное право, 2006. №5 (32), 43 – 45 с.
28. Протанская Е.С. Профессиональная этика психолога/Е.С. Протанская: Учеб пособие. - СПб: Изд-во С-Петербур. ун-та, 2008. - 176 с.
29. Радов Г.О. Роль та місце пенітенціарної системи в структурі державного управління України / Г.О. Радов // Проблеми пенітенціарної теорії та практики: Бюлетень. - К.: КІВС, 1997. - № 1 (2). - С. 5-10.
30. Ресоциализация засужденных в пенитенциарных учреждениях СРРГ (социально- психологические аспекты) / Андреев Н. А. та ін.. Москва: учебное пособие «Права человека», 2001. 182 с.
31. Синьов В. М. Педагогічні основи ресоціалізації злочинців. Київ.: МП «Леся», 1997. 272 с.
32. Синьов В.М. Концепція кадрового забезпечення діяльності пенітенціарної системи / В.М. Синьов, М.В. Климов // Проблеми пенітенціарної теорії ; практики: Бюлетень. - К.: КІВС, 1997. - С. 70-85.
33. Скоков С. І. Психологічна служба в установах кримінально - виконавчої системи України. Практична психологія та соціальна робота. 2002. об. С. 54- 56
34. Скоков С. І. Психологическая служба в учреждениях уголовно-исполнительной системы Украины// Практична психологія та соціальна робота, 2002; №6; - с.54-59.



35. Словники: Сучасний словник іншомовних слів.- Словники України, Довіра, 2006.
36. Сорока А. В. Особливості показників самовизначення засуджених на етапі підготовки до звільнення з пенітенціарних установ. Вісник Харківського національного університету. 2013. № 1046. С. 244 – 248
37. Сорока А.В. Психодіагностична програма дослідження розвитку ресоціалізації засуджених у період підготовки до звільнення з пенітенціарних установ . Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. № 937. Серія «Психологія». Випуск 45. Харків, 2011. С. 268 – 271
38. Сорока А. В. Розвиток ресоціалізації засуджених у період підготовки до звільнення з пенітенціарних установ. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Казаніна. № 959. Серія «Психологія» Випуск 46. Харків, 2011. С. 178 – 181
39. Соціальна педагогіка: словник-довідник / За заг. ред. Т. Ф. Алексенко. - Вінниця: Планер, 2009. - 542 с. Степанюк А. Х., Яковець І. С. Втілення міжнародних стандартів у практику діяльності кримінально - виконавчої системи України. Х: Кроссворд, 2007. 51с.
40. Чакубаш Ю.В. Формування наукового погляду на тюрму як суспільно-державний інститут / Ю.В. Чакубаш // Проблеми пенітенціарної теорії і практики: Бюлетень. - К.: КІВС, 1998. - № 3. - С. 29-40.
41. Ягунов Д. В. Пенітенціарна система України: історичний розвиток, сучасні проблеми та перспективи реформування: монографія / Д. В. Ягунов: Фенікс, 2011.

**ДОДАТКИ****Додаток А****ЗАТВЕРДЖЕНО****Наказ Міністерства юстиції України 16.05.2016 № 1418/5****Зареєстровано в Міністерстві юстиції України****17 травня 2016 р. за № 735/28865****ПОЛОЖЕННЯ****про програму диференційованого виховного впливу на засуджених «Підготовка до звільнення»**

{Із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства Юстиції  
№ 4047/5 від 21.12.2018 }

**І. Загальні положення**

1. Заходи в рамках реалізації програми диференційованого виховного впливу на засуджених «Підготовка до звільнення» (далі - програма «Підготовка до звільнення») здійснюються відповідно до частин четвертої, п'ятої статті 123, статей 156, 157 Кримінально-виконавчого кодексу України, статті 6 Закону України «Про соціальну адаптацію осіб, які відбувають чи відбули покарання у виді обмеження волі або позбавлення волі на певний строк», наказу Міністерства юстиції України, Міністерства соціальної політики України, Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України, Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства внутрішніх справ України від 28 березня 2012 року № 478/5/180/375/212/258 «Про затвердження Порядку взаємодії установ виконання покарань та суб'єктів соціального патронажу під час підготовки до звільнення осіб, які відбувають покарання у виді обмеження волі або позбавлення волі на певний строк», зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 30 березня 2012 року за № 487/20800.

2. Участь засуджених у реалізації програми «Підготовка до звільнення» є складовою частиною процесу їх виправлення та ресоціалізації, становлення на життєву позицію, яка відповідає соціальним нормам.

3. Робота щодо реалізації програми «Підготовка до звільнення» проводиться соціально-психологічною службою установи виконання покарань (далі - установа) у взаємодії з іншими структурними підрозділами установи, спостережними комісіями, суб'єктами соціального патронажу із залученням об'єднань громадян, релігійних та благодійних організацій (за згодою).

4. Загальну координацію заходів з реалізації програми «Підготовка до звільнення» здійснює заступник начальника установи із соціально-виховної та психологічної роботи.

5. Безпосередньо заходи з реалізації програми «Підготовка до звільнення» організовують та здійснюють працівники соціально-психологічної служби, посадові обов'язки та права яких в частині підготовки засуджених до звільнення визначаються цим Положенням.

## **II. Мета і завдання програми «Підготовка до звільнення»**

1. Метою програми «Підготовка до звільнення» є соціальна адаптація засуджених.

2. Основними заходами, що здійснюються під час реалізації програми «Підготовка до звільнення», є:

організація взаємодії установ із суб'єктами соціального патронажу під час підготовки до звільнення;

сприяння засудженим в отриманні чи поновленні особистих документів; допомога засудженим у налагодженні позитивних соціально корисних стосунків; надання психологічної допомоги засудженим;

надання юридичної допомоги засудженим;

інформування засуджених про тенденції та зміни в соціально-політичному, економічному та правовому житті держави та суспільства;

розвиток у засуджених знань, умінь та навичок для проживання у суспільстві, зокрема навичок самообслуговування, гігієни, догляду та підтримки стану власного здоров'я, трудових та професійних навичок і умінь, знання власних прав і обов'язків та вміння їх застосовувати.

## **III. Реалізація програми «Підготовка до звільнення». Організація курсів підготовки до звільнення**

1. Заходи з реалізації програми «Підготовка до звільнення» розпочинаються з дати прибуття засудженого до місця відбування покарання.

2. Програма «Підготовка до звільнення» складається начальником відділення соціально-психологічної служби установи разом із засудженим.

3. Програма «Підготовка до звільнення» складається, виходячи з мети та завдань підготовки засуджених до звільнення, визначених у розділі II цього Положення.

4. Заходи програми «Підготовка до звільнення» плануються таким чином, щоб вони охоплювали весь період відбування засудженим покарання - від дати прибуття в установу до дати його звільнення.

5. Зміст заходів програми «Підготовка до звільнення» та результати їх реалізації долучаються до Щоденника індивідуальної роботи із засудженим, визначеного Положенням про відділення соціально-психологічної служби, затвердженим наказом Міністерства юстиції України від 04 листопада 2013 року № 2300/5, зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 04 листопада 2013 року за № 1863/24395.

6. Реалізація програми «Підготовка до звільнення» поділяється на три етапи: початковий, основний та заключний.

На початковому етапі начальником відділення соціально-психологічної служби установи: з'ясовуються родинні стосунки, наявність соціальних зв'язків, у разі потреби пропонується

допомога адміністрації у їх відновленні;

з'ясовуються рівень освіти, наявна професія, робоча спеціальність;

пропонується набути повну загальну середню або професійно-технічну освіту, підвищити освітній рівень за дистанційними технологіями;

роз'яснюються умови та порядок застосування умовно-дострокового звільнення від відбування покарання та інші підстави для дострокового звільнення або заміни невідбутої частини покарання більш м'яким;

роз'яснюються умови та порядок оформлення пенсій засудженим;

вивчаються наміри засуджених щодо місця проживання після звільнення та працевлаштування.

Під час основного етапу соціально-психологічна служба установи:

живає заходів щодо вирішення проблемних питань засудженого, визначених на першому етапі;

надає засудженому допомогу в оформленні (поновленні) паспорта, реєстраційного номера облікової картки платника податків, інших документів, які необхідні для вирішення питань трудового та побутового влаштування після звільнення, оформлення пенсії;

залучає засудженого у встановленому порядку до отримання загальної середньої освіти та робітничої професії;

надає засудженому актуальну інформацію, що стосується суспільно-політичного, економічного, соціального життя держави і суспільства;

надає засудженому інформацію про заклади соціальної адаптації для осіб, звільнених з місць позбавлення волі, їх розташування, контактні дані, умови прийому та проживання в них.

На заключному етапі засуджений наказом начальника відповідної установи виконання покарань зараховується на курси підготовки до звільнення (далі - курси).

Курси відповідно до вимог статті 156 Кримінально-виконавчого кодексу України є складовою частиною програми «Підготовка до звільнення» та організуються з метою підготовки засуджених до життя в умовах вільного суспільства.

Для організації курсів здійснюється набір учасників, які формуються у групи по 7-12 осіб, складається розклад занять.

Організація курсів затверджується наказом начальника відповідної установи, де проводяться курси, в якому визначаються склад груп, тематичний план курсу підготовки до звільнення кожної групи, місце проведення курсів та розклад занять.

На курси зараховуються засуджені, яким до звільнення залишається три - шість місяців, а

також засуджені, які довели своє виправлення або стали на шлях виправлення та яким залишилось не більше трьох місяців до розгляду на засіданні комісії установи питання про подання до суду матеріалів для застосування статей 81, 82 Кримінального кодексу України.

На основі Примірнього тематичного плану курсу підготовки засуджених до звільнення, який затверджується наказом Державної пенітенціарної служби України, складається Тематичний план курсу підготовки засуджених до звільнення з урахуванням індивідуальних особливостей та потреб засуджених, включених до групи, у наданні необхідного виду допомоги.

Заняття курсів проводяться у формі лекцій, практичних занять, тренінгів, на які запрошуються суб'єкти соціального патронажу, що надають особам, звільненим від відбування покарання, допомогу щодо трудового і побутового влаштування за обраним ними місцем проживання.

Заняття проводяться у вільний від роботи (навчання) час з урахуванням розкладу дня установи. Рекомендована частота занять - двічі на тиждень, тривалість заняття - до 60 хвилин.

Кожен курс складається з трьох модулів: правова підготовка, психологічна підготовка, основи здорового способу життя та безпечної поведінки.

Зміст курсу може змінюватися та доповнюватися на розсуд фахівців установи виконання покарань, але обов'язково повинен передбачати добірку занять у рамках запропонованих модулів.

#### **IV. Права та обов'язки працівників соціально-психологічної служби установи, які безпосередньо організують і здійснюють заходи з реалізації програми «Підготовка до звільнення»**

1. Працівники соціально-психологічної служби установи, які безпосередньо організують і здійснюють заходи з реалізації програми «Підготовка до звільнення», мають право:

1) розглядати питання, що виникають при реалізації програми «Підготовка до звільнення», в межах повноважень, визначених Положенням про відділення соціально-психологічної служби, затвердженим наказом Міністерства юстиції України від 04 листопада 2013 року № 2300/5, зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 04 листопада 2013 року за № 1863/24395;

2) порушувати питання про вжиття персоналом установи заходів, спрямованих на реалізацію програми «Підготовка до звільнення»;

3) отримувати від структурних підрозділів установи інформацію, яка має значення для реалізації програми «Підготовка до звільнення»;

4) ознайомлюватися з особовими справами засуджених, іншими наявними в установі матеріалами, що можуть мати значення для реалізації програми «Підготовка до звільнення»;

5) порушувати перед керівництвом установи клопотання щодо надання допомоги в організації роботи курсів, їх методичного та матеріально-технічного забезпечення;

6) представляти інтереси установи з питань трудового та побутового влаштування осіб, що звільнюються, в державних і громадських організаціях.

2. Працівники соціально-психологічної служби установи, які безпосередньо організують і

здійснюють заходи з реалізації програми «Підготовка до звільнення», зобов'язані:

- 1) роз'яснювати засудженим положення законодавства, що регламентує порядок трудового та побутового влаштування звільнених осіб;
- 2) забезпечувати організацію та функціонування в установі курсів;
- 3) вживати заходів щодо залучення до проведення занять на курсах представників суб'єктів соціального патронажу, які надають звільненим від відбування покарання особам допомогу щодо трудового і побутового влаштування за обраним ними місцем проживання;
- 4) забезпечувати спільно з відповідним центром зайнятості проведення у встановленому порядку профорієнтаційної роботи із засудженими;
- 5) надавати засудженим допомогу в оформленні (поновленні) паспорта, реєстраційного номера облікової картки платника податків, інших особистих документів, в оформленні пенсій;
- 6) вживати заходів щодо залучення до надання допомоги в трудовому та побутовому влаштуванні засуджених спостережних комісій, об'єднань громадян, релігійних та благодійних організацій;
- 7) контролювати та сприяти своєчасному забезпеченню засуджених, які звільняються з установи, проїзними квитками або грошима для проїзду до обраного місця проживання, одягом і взуттям за сезоном у разі їх відсутності, поверненню особистих документів, речей і грошей, наданню їм матеріальної допомоги в установленому порядку;
- 8) завчасно інформувати керівництво установи про необхідність виділення персоналу для супроводу звільнених від відбування покарання, які потребують сторонньої допомоги;
- 9) вести листування з родичами і близькими засудженого, який звільняється, з питань, що належать до їх компетенції;
- 10) з'ясовувати у кожного засудженого його наміри щодо місця проживання, роботи і навчання, наявність родинних зв'язків, можливість працевлаштування, потребу в конкретній допомозі щодо трудового та побутового влаштування після звільнення;
- 11) роз'яснювати порядок отримання звільненими від відбування покарання паспортів, здійснення реєстрації за місцем проживання.

#### **V. Документування заходів програми «Підготовка до звільнення»**

1. Усі матеріали щодо попереднього вирішення питань підготовки засуджених до звільнення, трудового і побутового влаштування долучаються до особової справи засудженого.
2. Підсумки реалізації програми «Підготовка до звільнення» щокварталу розглядаються на нараді з керівництвом установи, на якій визначаються заходи, що сприяють підвищенню ефективності роботи щодо підготовки засуджених до звільнення.
3. За підсумками року працівник соціально-психологічної служби, який безпосередньо організовує та здійснює заходи з реалізації програми «Підготовка до звільнення», подає

начальнику установи погоджений із заступником начальника установи із соціально-виховної та психологічної роботи звіт про результати роботи з питань трудового та побутового влаштування осіб, звільнених протягом звітного періоду. У звіті, крім аналізу роботи зі сприяння у трудовому та побутовому влаштуванні особам, що звільняються, висвітлюються конкретні заходи, здійснені при підготовці засуджених до звільнення, аналіз недоліків у цій роботі, заходи щодо їх усунення.

4. Працівник соціально-психологічної служби, який безпосередньо організовує та здійснює заходи з реалізації програми «Підготовка до звільнення», веде таку документацію:

квартальний план роботи;

журнал обліку заходів попереднього вирішення питань трудового та побутового влаштування засуджених після звільнення, форма якого наведена в додатку 1 до цього Положення;

журнал обліку занять курсів підготовки засуджених до звільнення, форма якого наведена в додатку 2 до цього Положення.

**Директор Департаменту взаємодії з органами влади та інформаційно-аналітичної  
роботи** **Н.А. Козловська**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Міністерства юстиції України 04.11.2013 № 2300/5

Зареєстровано в Міністерстві юстиції України

4 листопада 2013 р. за № 1866/24398

**ТИПОВІ ПОСАДОВІ ОBOB'ЯЗКИ****психолога установи виконання покарань та слідчого ізолятора****I. Загальні положення**

1. Психолог установи виконання покарань, слідчого ізолятора (далі - установа) входить до складу соціально-психологічної служби установи, на нього покладено виконання завдань щодо вивчення засуджених та осіб, взятих під варту, з метою зменшення негативного впливу на особистість від перебування в умовах ізоляції від суспільства.
2. Штатна чисельність психологів установи встановлюється згідно з типовими штатними нормативами, встановленими законодавством.
3. Комплектування посад психологів установ здійснюється за рахунок осіб, які мають повну, базову або неповну вищу освіту за освітньо-кваліфікаційним рівнем магістра, спеціаліста, бакалавра, молодшого спеціаліста за напрямом підготовки: психологія, педагогічна освіта.
4. Загальне керівництво психологами здійснює начальник установи, який всебічно сприяє у створенні належних умов для їхньої роботи.
5. Безпосереднє керівництво психологами здійснює заступник начальника установи із соціально-виховної та психологічної роботи - начальник відділу соціально-виховної та психологічної роботи.
6. За наявності в установі двох і більше посад психологів за функціональними обов'язками визначається старший психолог, який безпосередньо організовує роботу психологів установи.
7. Психологи не залучаються до проведення заходів щодо забезпечення нагляду за засудженими та особами, взятими під варту, а також до виконання службових завдань, не передбачених законодавством, що регламентує діяльність психологів установи.
8. Психолог установи здійснює свою діяльність у взаємодії з іншими службами установи.
9. Психолог забезпечується робочим кабінетом.
10. Для проведення із засудженими та особами, взятими під варту, занять з психокорекції в установі обладнується кімната психоемоційного розвантаження.

**II. Основні завдання**

1. Надання психологічної допомоги засудженим та особам, взятим під варту.
2. Розробка та реалізація спільно з персоналом установи індивідуальних і групових програм



психокорекційного і педагогічного впливу на засуджених з урахуванням їх індивідуальних особливостей та ступеня соціально-педагогічної занедбаності.

3. Підвищення психологічної майстерності персоналу установи: надання кваліфікованої методичної допомоги, навчання формам та методам психологічного вивчення особистості і середовища засуджених та осіб, взятих під варту, а також прийомам психолого-педагогічної корекції.

4. Узагальнення та впровадження в практику роботи установи сучасних методів психолого-педагогічного впливу на засуджених та осіб, взятих під варту.

5. Участь у проведенні оцінки ризиків вчинення повторного кримінального правопорушення для визначення цілей і заходів проведення з засудженими соціально-виховної роботи.

*{Розділ II доповнено новим пунктом 5 згідно з Наказом Міністерства юстиції № 3251/5 від 18.09.2020; в редакції Наказу Міністерства юстиції № 307/5 від 27.01.2021}*

### **III. Функції**

1. Дослідницька функція спрямована на сприяння у проведенні наукових досліджень у галузі психології і педагогіки та впровадженні їх результатів у практичну діяльність.

2. Консультативна функція полягає в наданні рекомендацій персоналу установи щодо роботи з групами та окремими особами, попередженні негативних явищ і формуванні позитивного соціально-психологічного клімату у середовищі засуджених та осіб, взятих під варту

3. Корекційна функція полягає в цілеспрямованому досягненні позитивних змін психічних станів, особливостей поведінки та особистості засуджених і осіб, взятих під варту.

4. Профілактична функція спрямована на виявлення, усунення та попередження особистісних і групових негативних психологічних явищ, які виникають внаслідок перебування особи в ізоляції від суспільства, надання психологічної допомоги засудженим та особам, взятим під варту, а також у разі необхідності безпосередньо персоналу установи.

5. Прогностична функція полягає в оцінці перспектив розвитку особи, прогнозуванні можливої індивідуальної і групової поведінки засуджених та осіб, взятих під варту, на основі виявлених особистісних, характерологічних якостей та наявної соціально-психологічної обстановки.

6. Просвітницька функція спрямована на поширення психологічних знань серед персоналу установи, засуджених та осіб, взятих під варту, підвищення рівня їх психологічної культури.

7. Психодіагностична функція полягає у вивченні й узагальненні особистісних та групових характеристик засуджених та осіб, взятих під варту, спрямованих на визначення індивідуально-психологічних особливостей їх поведінки, встановленні наявності у них тих чи інших психологічних якостей, виявленні серед засуджених та осіб, взятих під варту, таких, що потребують підвищеного контролю з боку персоналу установи.

### **Права психолога**

1. Обирати для використання у своїй професійній діяльності психологічні методи тестування та оцінки індивідуальних і соціально-психологічних особливостей засуджених та осіб, взятих під варту, методики та процедури впливу за умови, що вони відповідають вимогам надійності та пройшли достатню апробацію у рамках сучасної психологічної науки і є безпечними для психофізіологічного здоров'я особистості.
2. Використовувати у службовій діяльності всю доступну інформацію, що характеризує особистість і поведінку засудженого чи особи, взятої під варту.
3. Звертатися до державних органів і місцевого самоврядування, підприємств і установ незалежно від їх форм власності із запитом про надання даних, які характеризують особистість засудженого або особи, взятої під варту.
4. Прогнозувати можливі соціально-психологічні наслідки заходів, які проводяться серед засуджених та осіб, взятих під варту, в установі, та за необхідності інформувати про них безпосередньо начальника установи.
5. Брати участь у засіданнях комісії з питань розподілу, переведення до інших структурних дільниць або установ іншого рівня безпеки, умовно-дострокового звільнення від відбування покарання або заміни невідбутої частини покарання більш м'яким, застосування амністії або помилування та інших комісій, надавати свої пропозиції щодо доцільності прийняття тих чи інших рішень стосовно засуджених.
6. З питань, які стосуються його компетенції, здійснювати взаємодію з іншими установами, організаціями, навчальними та науковими закладами.
7. Сприяти персоналу установи у профілактиці психотравматичних станів та попередженні професійної деформації.
8. Виконувати функціональні обов'язки у цивільному одязі.

### **Обов'язки психолога**

1. Знати вимоги законодавства, що регулює діяльність Державної кримінально-виконавчої служби України, а також загальну, вікову, педагогічну, соціальну, пенітенціарну психологію, педагогіку, патопсихологію, основи психотерапії, сексології, психогігієни, психології праці, психодіагностики, психологічного консультування та психопрофілактики, методи активного навчання, соціально-психологічного тренінгу спілкування, сучасні методи психологічної корекції та розвитку особистості.

*{Пункт 1 розділу V із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства юстиції № 100/5 від 17.01.2017}*

2. Вивчати засуджених та осіб, взятих під варту, які прибули до установ виконання покарань або слідчих ізоляторів, складати їх психологічну характеристику та надавати рекомендації персоналу

установи щодо роботи з ними.

*{Пункт 2 розділу V в редакції Наказу Міністерства юстиції № 307/5 від 27.01.2021}*

3. Розробляти спільно з іншим персоналом соціально-психологічної служби індивідуальні програми соціально-виховної роботи із засудженими (у виховних колоніях - щоденники соціально-виховної та психологічної роботи з вихованцем).

4. Надавати рекомендації начальникам відділень соціально-психологічної служби щодо розробки спеціальних індивідуальних програм на засуджених, які тримаються в дільниці посиленого контролю, брати участь у реалізації передбачених цими програмами заходів індивідуально-виховного, психотерапевтичного та психокорекційного характеру.

5. Здійснювати психологічне обстеження та надавати психологічну характеристику особистості засуджених та осіб, взятих під варту, при їх переведенні до приміщення камерного типу (одиначної камери) або при поміщенні їх до дисциплінарного ізолятора (карцеру).

*{Пункт 5 розділу V із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства юстиції № 307/5 від 27.01.2021}*

6. У межах своєї компетенції брати участь у:

проведенні оцінки ризиків вчинення повторного кримінального правопорушення;

реалізації складеної на основі оцінки ризиків вчинення повторного кримінального правопорушення індивідуальної програми соціально-виховної та психологічної роботи із засудженим;

реалізації програм диференційованого виховного впливу на засуджених.

*{Пункт 6 розділу V в редакції Наказів Міністерства юстиції № 3251/5 від 18.09.2020, № 307/5 від 27.01.2021}*

7. Взаємодіяти з персоналом виробничої служби в доборі засуджених, які залучаються до робіт, що пов'язані з підвищеними вимогами до особистості.

8. Здійснювати заходи щодо соціально-психологічної адаптації засуджених та осіб, взятих під варту, до перебування в умовах ізоляції від суспільства та нейтралізації його негативного впливу на особистість.

9. Вивчати малі групи, їх структуру, групові процеси та їх вплив на соціально-психологічний клімат у середовищі засуджених та осіб, взятих під варту, розробляти та надавати персоналу установи рекомендації щодо його покращення.

10. Виявляти осіб, які потребують підвищеного контролю за їх поведінкою з боку персоналу установи, вести їх облік, вивчати психологічні особливості, надавати рекомендації персоналу щодо постановки їх на профілактичний облік та зняття з такого обліку, проводити з такими особами індивідуально-профілактичну роботу.

11. Сприяти роботі лікаря-психіатра медичної частини (пункту охорони здоров'я) установи щодо виявлення осіб з відхиленнями у психічному розвитку.

12. Проводити за згодою засуджених та осіб, взятих під варту, тестову психодіагностику, індивідуальні та групові заняття з психологічної корекції їх психотравмувальних станів.

13. Організовувати психологічну підготовку засуджених до життя після звільнення від відбування покарання.

14. Надавати персоналу установи рекомендації щодо організації індивідуальної роботи з конкретними засудженими й особами, взятими під варту, та профілактики міжособистісних і міжгрупових конфліктів серед них.

15. Проводити заняття та брати участь у заліках за результатами навчання у школі психолого-педагогічної майстерності персоналу соціально-психологічної служби установи, сприяти створенню позитивної соціально-психологічної атмосфери та обстановки взаємодовіри і взаєморозуміння між персоналом, засудженими та особами, взятими під варту.

16. Здійснювати контроль за виконанням рекомендацій, які були надані персоналу установи за результатами психологічного обстеження.

17. Регулярно аналізувати та узагальнювати отримані результати з основних напрямів діяльності, щоквартально у формі рапорту (доповідної записки) надавати цю інформацію безпосередньо керівництву установи.

*{Пункт 17 розділу V із змінами, внесеними згідно з Наказами Міністерства юстиції № 3251/5 від 18.09.2020, № 307/5 від 27.01.2021}*

18. З метою запобігання нанесенню моральної та психологічної шкоди об'єкту взаємодії дотримуватися етичних норм та принципу конфіденційності в роботі.

19. При розгляді питань щодо можливості умовно-дострокового звільнення від відбування покарання або заміни невідбутої частини покарання більш м'яким, застосування амністії або помилування проводити психологічне вивчення засудженого та складати за його результатами психологічну характеристику, у якій відображати прогноз його подальшої поведінки, у тому числі на підставі оцінки ризиків вчинення повторного кримінального правопорушення, визначеної з використанням підсистеми «КАСАНДРА» Єдиного реєстру засуджених та осіб, узятих під варту.

*{Пункт 19 розділу V із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства юстиції №3184/5 від 15.09.2020}*

#### **Службова документація психолога установи виконання покарань та слідчого ізолятора**

*{Назва розділу VI із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства юстиції № 307/5 від 27.01.2021}*

1. Психолог установи виконання покарань та слідчого ізолятора забезпечує ведення:

1) квартального плану роботи;

2) Журналу обліку індивідуальної роботи із засудженими (особами, взятими під варту) та наданих персоналу установи рекомендацій (додаток 1);

3) Журналу обліку роботи із засудженими (особами, взятими під варту), які потребують підвищеного контролю з боку персоналу установи, та результатів індивідуальної роботи з ними (додаток 2);

*{Підпункт 3 пункту 1 розділу VI в редакції Наказу Міністерства юстиції № 307/5 від 27.01.2021}*

4) Журналу обліку психологічного вивчення засуджених (осіб, взятих під варту), які прибули до установи (додаток 3);

*{Підпункт 4 пункту 1 розділу VI із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства юстиції № 307/5 від 27.01.2021}*

5) Журналу обліку індивідуальних та групових занять з психокорекції із засудженими (особами, взятими під варту) (додаток 4).

2. Журнали, що зазначені у підпунктах 2 - 5 пункту 1 цього розділу, ведуться окремо кожним психологом.

3. За необхідності психолог може вести іншу, потрібну в його роботі, документацію.

4. Документація психолога зберігається у металевій шафі або сейфі у його робочому кабінеті.

**Директор Департаменту**

**взаємодії з органами влади**

**О.В. Анохін**



**ЖУРНАЛ****обліку психологічного вивчення засуджених (осіб, взятих під варту), які прибули до установи**

№ з/п	Дата проведення заходів	Прізвище, ім'я, по батькові засудженого (особи, взятої під варту)	Дата прибуття засудженого (особи, взятої під варту) до установи	Зміст роботи	Результати вивчення	Рекомендації щодо розподілу та працевлаштування	Результати розподілу
1	2	3	4	5	6	7	8
1							
2							
3							

**ЖУРНАЛ****обліку індивідуальних та групових занять з психокорекції із засудженими (особами, взятими під варту)**

№ з/п	Дата проведення заходів	Прізвище, ім'я, по батькові засудженого (особи, взятої під варту)	№ відділення (камери)	Заходи		Зміст роботи	Результати проведеної роботи
				індивідуальні	групові		
1	2	3	4	5	6	7	8
1							
2							

до пункту 9 Положення  
про психолога установи  
виконання покарань  
та слідчого ізолятора

**РЕКОМЕНДАЦІЇ**  
**щодо обладнання робочого кабінету**  
**психолога установи**

1. Робочий кабінет психолога (далі - робочий кабінет) повинен розміщуватися в загальнодоступному для засуджених та осіб, взятих під варту, місці, поряд з кімнатою психоемоційного розвантаження і мати загальну площу не менше 12 кв.м.

2. Робочий кабінет використовується з розрахунку один кабінет не більше ніж на двох психологів.

3. Робочий кабінет призначений для:

- роботи з документацією;
- обробки результатів, отриманих у ході психодіагностичного вивчення;
- проведення індивідуальної роботи із засудженими, особами, узятими під варту, та персоналом установи.

4. Під робочий кабінет доцільно використовувати світле приміщення. Підлога робочого кабінету повинна бути устелена однокольоровим килимовим покриттям або лінолеумом, стіни - поклеєні шпалерами м'яких тонів (світло-сірий, голубий, темнозелений, бежевий тощо), стеля - білого кольору.

5. Робочий кабінет оснащується таким інвентарем:

5.1. Технічними засобами:

- персональним комп'ютером (в якому зберігаються автоматизовані психодіагностичні методики та результати проведеної роботи);
- телефоном внутрішнього зв'язку;
- прихованою кнопкою тривожної сигналізації з виведенням сигналу до чергової частини установи.

5.2. Меблями та обладнанням:

- письмовим столом;



- стільцями;
- металева шафа або сейф;
- канцелярськими приладдям;
- шторами для вікон;
- кімнатними квітами та акваріумом (по можливості).

6. У персональному комп'ютері психолога в обов'язковому порядку містяться автоматизовані тестові методики: - великий (377 запитань) тест ММРІ;

- малий (71 запитання) тест ММРІ;
- восьмикольоровий тест Люшера;
- методика САН (самопочуття, активність, настрій);
- методика Г.Айзенка (темперамент);
- методика Спілбергера;
- методика Т.Лірі;
- методика УСК (рівень суб'єктивного контролю);
- тест на визначення мотивації вживання алкоголю;
- розрахунок біоритмів;
- тест на сумісність;
- тест на об'єктивність самооцінки;
- визначення стресового стану;
- шкала вивчення депресії;
- вивчення професійних інтересів (схильностей);
- шкала самооцінки;
- опитувальник Равена;
- тест структури інтелекту;
- модифікований тест Сонді (оцінка фотопортретів).

7. У робочому кабінеті зберігаються:

- 7.1. Нормативні документи, що регламентують діяльність психолога.
- 7.2. Методична та інша література, що використовується в роботі психолога.
- 7.3. Психологічні картки роботи із засудженими та особами, взятими під варту, які перебувають на профілактичному обліку осіб, схильних до самогубства.
- 7.4. Результати психодіагностичної роботи за попередній звітний період.
- 7.5. Учбово-методичний та наочний матеріал для проведення занять у системі службової підготовки та школі психологопедагогічної майстерності персоналу соціально-психологічної служби установи виконання покарань.

7.6. Звітні дані за результатами роботи, що подаються до територіального управління Департаменту.

7.7. Документація психолога.

## ПОЛОЖЕННЯ

### про організацію виховної та соціально-психологічної роботи з персоналом

#### Державної кримінально - виконавчої служби України

##### 1. Загальні положення

**1.1.** Положення про організацію виховної та соціально-психологічної роботи з персоналом Державної кримінально-виконавчої служби України (далі - Положення) визначає виховну та соціально-психологічну роботу з персоналом як систему організаційно-практичних заходів, спрямованих на вдосконалення індивідуальної роботи з ним та підвищення ефективності оперативно-службової діяльності Державної пенітенціарної служби України (далі - ДПтС України).

**1.2.** Виховна та соціально-психологічна робота здійснюється відповідно до вимог Конституції України, законів України, актів Президента України, Кабінету Міністрів України, нормативно-правових актів Міністерства юстиції України та цього Положення.

**1.3.** Положення регулює питання організації виховної та соціально-психологічної роботи з персоналом територіальних органів управління, кримінально-виконавчої інспекції, установ виконання покарань, слідчих ізоляторів, воєнізованих формувань, навчальних закладів, закладів охорони здоров'я, підприємств установ виконання покарань, інших підприємств, установ і організацій, створених для забезпечення виконання завдань Державної кримінально-виконавчої служби України (далі - органи і установи, що належать до сфери управління ДПтС України), завдання, функції і основні методи здійснення зазначеного виду діяльності, а також повноваження старшого інспектора (з виховної та соціально-психологічної роботи з персоналом) відділу (сектору) по роботі з особовим складом та порядок виконання покладених на нього функцій.

**1.4.** Виховна та соціально-психологічна робота з особами рядового начальницького складу, працівниками, курсантами та слухачами (далі - персонал) - це система організаційних, морально-психологічних, інформаційних, педагогічних, соціально-психологічних, правових, культурно-просвітницьких заходів, спрямованих на формування і розвиток у персоналу професійно необхідних та стійких психологічних якостей, моральності та правосвідомості, що має забезпечити виконання покладених завдань, зміцнення службової дисципліни та правопорядку, а також згуртованості у колективі.

##### 2. Основний зміст, принципи виховної та соціально-психологічної роботи з персоналом:

**2.1.** Основними складовими виховної роботи є:

- морально-психологічне забезпечення службової діяльності;
- Забезпечення дотримання законності і службової дисципліни, профілактика правопорушень і надзвичайних подій;

- інформаційне забезпечення;
- культурно-виховна і просвітницька робота;
- соціально-психологічна робота.

Морально-психологічне забезпечення службової діяльності - це єдиний нерозривний процес виховання у персоналу моральних і психологічних якостей, які забезпечують успішне подолання труднощів та обмежень, пов'язаних зі службою.

Моральна підготовка - це цілеспрямоване теоретичне і практичне виховання персоналу в дусі патріотизму, почуття любові до своєї Батьківщини, ДПтС України, народної культури, традицій, святинь, духовної та психологічної готовності виконувати свої обов'язки, формування у них моральних принципів поведінки в умовах несення служби.

Психологічна підготовка - це формування у персоналу психологічної стійкості, тобто якостей, які посилюють здатність виконувати завдання в умовах режимних обмежень, успішно переносити найсуворіші випробування, будь-які моральні і фізичні навантаження, у критичні моменти не втрачати самовладання, проявляти стійкість, мужність і відвагу, діяти в складній обстановці вміло і активно.

Забезпечення дотримання законності і службової дисципліни, профілактика правопорушень і надзвичайних подій - це система організаційних, соціально-правових та виховних заходів щодо формування і розвитку у персоналу особистої відповідальності за свідоме виконання вимог Конституції та законів України, Присяги, наказів керівництва, службових обов'язків, досягнення такого рівня правосвідомості персоналу, який забезпечуватиме своєчасне, повне і якісне вирішення поставлених завдань.

Інформаційне забезпечення полягає у забезпеченні здійснення державними органами та засобами масової інформації заходів щодо впровадження гуманітарної політики держави та патріотичного виховання через систему інформації з метою формування у персоналу громадянської свідомості та відповідальності.

Культурно-виховна і просвітницька робота забезпечує формування у персоналу високої духовної культури і моральних якостей, почуття патріотизму, вірності традиціям українського народу і задоволення їх естетичних потреб через впровадження культурно просвітницьких заходів та організацію дозвілля особового складу.

Соціально-психологічна робота передбачає здійснення соціально-психологічних, правових, інформаційних та організаційних заходів з метою всебічного сприяння персоналу (членам його сімей) у реалізації наданих державною прав, норм і гарантій, а також його психологічного супроводу.

До основних цілей та завдань соціального забезпечення відноситься:

- зростання рівня самостійності персоналу, його здатності контролювати своє життя і більш ефективно вирішувати проблеми, які виникають;
- створення умов, у яких персонал зможе в максимальній мірі проявити свої можливості і отримати передбачені законодавством права і гарантії; адаптація та профілактика професійної деформації персоналу;
- створення умов, за яких працівник, не дивлячись на душевний зрив, життєву кризу, зможе жити, зберігаючи почуття власної гідності і повагу до себе з боку оточуючих.

Основною метою психологічної роботи є створення найбільш сприятливих умов для всебічного гармонійного розвитку особистості кожного працівника, попередження виникнення відхилень у формуванні особистості та профілактика професійної деформації

Основними завданнями психологічного забезпечення є:

- професійний психологічний добір на службу;
- психологічне супроводження проходження служби персоналом; психологічна підготовка та супроводження службової діяльності персоналу, профілактика професійної деформації;
- надання рекомендацій керівництву.

## **2.2. Основними принципами виховної та соціально-психологічної роботи є:**

- державна і патріотична спрямованість виховного процесу;
- взаємозалежність змісту, форм і методів виховної роботи;
- повага до особистості, конституційних прав і свобод персоналу, орієнтація на ідеали демократії та гуманізму, загальнолюдські моральні цінності;
- безперервність та спадкоємність у виховній роботі, органічне поєднання у виховному процесі національних, Історичних та культурних традицій з почуттям нового;
- конкретність та узгодженість змісту, форм і методів виховної роботи;
- об'єктивно-науковий підхід до планування, здійснення та оцінки результатів роботи.

## **3. Основні завдання виховної та соціально-психологічної роботи**

**3.1.** Реалізація конституційних прав і свобод персоналу з урахуванням особливостей, що визначаються Конституцією України, законами України, Іншими нормативно-правовими актами та міжнародними договорами України.

**3.2.** Забезпечення визначених законодавством України соціальних норм, прав (або пільг) та гарантій для персоналу і членів їх сімей.

**3.3.** Організація психологічного супроводу персоналу та підвищення морально-психологічного клімату у колективах і престижу Державної кримінально-виконавчої служби України в цілому.

**3.4.** Поглиблення процесу гармонізації службових відносин в органах і установах, що належать до сфери управління ДПтС України, як одного з чинників поліпшення морально-психологічного клімату та ставлення персоналу до служби.

- 3.5.** Профілактика та попередження надзвичайних подій і правопорушень за участю персоналу.
- 3.6.** Сприяння підвищенню освітнього рівня персоналу, реалізації права на працю та відпочинок.
- 3.7.** Розвиток у Державній кримінально-виконавчій службі України культури і духовності, створення необхідних умов для національно-культурного та духовного самовдосконалення персоналу та членів їх сімей, розвитку творчих здібностей і талантів.
- 3.8.** Забезпечення гідного рівня матеріального забезпечення та соціальної захищеності персоналу та членів їх сімей.
- 3.9.** Підтримка у створенні належних житлово-побутових умов персоналу.
- 3.10.** Сприяння здобуттю дітьми персоналу освіти та обраної професії у відомчих та інших навчальних закладах України.
- 3.11.** Забезпечення надійності системи охорони здоров'я персоналу, ветеранів Державної кримінально-виконавчої служби та членів їх сімей.
- 3.12.** Захист прав і гарантій персоналу.
- 3.13.** Розвиток фізичної культури і спорту.

#### **4. Методи і форми виховної та соціально-психологічної роботи**

**4.1.** Як цілісний процес формування особистості, виховання здійснюється за допомогою різноманітних методів:

- методи формування свідомості (бесіда, лекція, диспут тощо). методи формування суспільної поведінки (педагогічна вимога, громадська думка, доручення, переконання);
- методи стимулювання діяльності і поведінки (змагання, заохочення, покарання);
- методи контролю і аналізу ефективності виховання (спостереження, бесіда, опитування, аналіз результатів діяльності);

**4.2.** До форм організації виховної роботи належать:

- форми масової виховної роботи, які передбачають широку участь персоналу у святкуванні державних національних та релігійних свят, а також заходів пов'язаних з існуванням та діяльністю ДПтС України (наради, підведення підсумків, засідання колегій тощо);
- групові форми виховної роботи.

Найпоширенішими серед них є круглі столи, тематичні вечори, диспути, акції милосердя, екскурсії, походи. Групові форми передбачають також роботу із активом персоналу (Рада зборів осіб рядового і молодшого, середнього і старшого начальницького складу, Рада наставників, Рада ветеранів), що сприяє вихованню організаторських здібностей тощо;

- Індивідуальна виховна робота зумовлена індивідуальними особливостями працівників.

Здійснюється вона у двох напрямках: корекція відхилень у свідомості і поведінці окремих з них та спонукання до раціонального використання вільного часу з метою всебічного розвитку своєї особистості, заняття фізичним вихованням, творчістю тощо. Даний напрямок роботи фіксується у журналі індивідуально-виховної роботи (додаток 1) (далі - ІВР), який ведуть керівники, що здійснюють реалізацію виховної і соціально-психологічної роботи з персоналом (пункт 5.2. Положення);

- самовиховання особистості - форма роботи, яка базується на свідомо рефлексивній потребі у самовдосконаленні та саморозвитку.

## **5. Організація, реалізація, керівництво контроль виховної і соціально-психологічної роботи із персоналом**

**5.1.** Організація виховної та соціально-психологічної роботи із персоналом на рівні органів і установ, що належать до сфери управління ДПтС України, покладається на керівників структурних підрозділів та старшого Інспектора (з виховної та соціально-психологічної роботи з персоналом) відділу по роботі з особовим складом, планування виховної та соціально-психологічної роботи із персоналом базується на її основних принципах і завданнях.

**5.2.** Реалізація виховної та соціально-психологічної роботи із персоналом здійснюється:

- керівниками всіх рівнів стосовно безпосередньо підпорядкованого персоналу;
- наставниками - стосовно закріпленого персоналу;
- старшими інспекторами (з виховної та соціально-психологічної роботи з персоналом) відділу (сектору) по роботі з особовим складом, а у навчальних закладах старшими психологами групи по роботі з особовим складом - у частині організації цієї роботи в цілому, а також надання методичної допомоги керівникам органів І установ, що належать до сфери управління ДПтС України.

**5.3.** Практичні заходи реалізації виховної та соціально-психологічної роботи:

- регулярне проведення моніторингу морально-психологічного стану в колективах персоналу та забезпечення здійснення співбесід по обговоренню і вирішенню нагальних питань проходження служби, а також соціально-побутового характеру;
- організація та здійснення психодіагностики персоналу та корекції особистості, результати якої відображаються у відповідному журналі (додаток Е);
- надання рекомендацій щодо розстановки персоналу та з метою підвищення його професійної діяльності керівництву органів і установ, що належать до сфери управління ДПтС України (за наслідками психодіагностики персоналу);
- проведення щоквартальних (підсумкових) засідань Рад зборів рядового і молодшого, середнього і старшого начальницького складу та за кожним фактом допущення надзвичайної події чи правопорушення персоналом;

- заохочення персоналу (у тому числі матеріальне) за значні досягнення у роботі, своєчасне викриття намірів давання хабара або попередження вчинення корупційних та інших протиправних дій громадянами, а також засудженими та особами, взятими під варту;
- відвідання підлеглих за місцем їх проживання, проведення зустрічей із їх рідними, а також відзначення (надсилання листівок із подяками за місцем проживання тощо) за суттєві досягнення у роботі;
- привітання з нагоди урочистих подій (одруження, народження дитини, ювілею тощо) та надання підтримки у скрутних життєвих ситуаціях;
- проведення ритуалу прийняття Присяги в урочистій обстановці за участю персоналу, їх рідних та близьких, ветеранів Державної кримінально-виконавчої служби України та представників інших силових структур;
- утворення власних товариств, гуртків, клубів за інтересами (товариство рибалок, мисливців, автолюбителів тощо);
- надання посильної матеріальної допомоги персоналу або підтримки на громадських засадах (за мотивованим рапортом працівника та за погодженням із безпосереднім начальником і особою, яка здійснювала відвідування працівника за його місцем проживання).

#### **5.4. Організаційне і методичне керівництво та контроль за станом організації**

виховної і психологічної роботи з персоналом здійснюють управління по роботі з персоналом департаменту кадрового забезпечення та охорони здоров'я апарату ДПтС України (далі - УРТТ), кадрові апарати органів і установ, що належать до сфери її управління.

##### **5.4.1. На УРП покладається:**

- розроблення проектів законів та Інших нормативно-правових актів щодо впровадження новітніх технологій виховної та соціально-психологічної роботи у Державній кримінально-виконавчій службі України, стратегії її розвитку (підготовка пропозицій щодо вдосконалення виховної роботи, проектів наказів і вказівок за підсумками інспектування та цільових перевірок для доповіді керівництву і розгляду на засіданнях колегій, атестаційних, кадрових комісій і оперативних нарадах);
- організація і контроль за виконанням органами і установами, що належать до сфери управління ДПтС України, програм {планів} з питань виховної та соціально-психологічної роботи;
- моніторинг ефективності виховної та соціально-психологічної роботи із персоналом, розроблення рекомендацій щодо її розвитку та удосконалення {кожного півріччя готується огляд з відповідними вимогами та зауваженнями за результатами роботи, яким інформується керівництво апарату ДПтС України та за його дорученням - територіальні органи і установи, що належать до сфери управління ДПтС України);



- розроблення та здійснення заходів щодо розвитку культури і духовності персоналу, його патріотичного виховання;
- здійснення заходів щодо задоволення прав персоналу на свободу світогляду і віросповідання, відправлення релігійних культів;
- соціальний моніторинг Державної кримінально-виконавчої служби України, розроблення та вдосконалення програм її соціального розвитку;
- здійснення заходів щодо реалізації соціальних, правових гарантій і прав персоналу, членів його сімей, ветеранів Державної кримінально-виконавчої служби України, працівників, осіб, звільнених у запас або у відставку, а також членів сімей персоналу, які загинули (померли), пропали безвісти, стали інвалідами під час проходження служби тощо;
- організація взаємодії з органами виконавчої влади, місцевого самоврядування, об'єднаннями громадян, релігійними організаціями, громадянами України, засобами масової інформації та міжнародними Інституціями.

**5.4.2. На кадрові апарати органів і установ, що належать до сфери управління ДПтС України, покладається:**

- організація {планування} і контроль за проведенням виховної та соціально-психологічної роботи з персоналом {впровадження новітніх технологій та з урахуванням стратегій розвитку}, затвердження їх у керівництва органів і установ, що належать до сфери управління ДПтС України;
- вивчення особливостей кожного члена колективу та визначення мети, завдань і напрямків у їх вихованні, надання психологічної допомоги та відповідних рекомендацій керівництву органів, установ, що належать до сфери управління ДПтС України;
- аналіз результатів виховного та соціально-психологічного впливу, узагальнення та розповсюдження позитивного досвіду.

## АНКЕТА

*Шановний респонденте!*

*Анкета анонімна. Конфіденційність відповідей гарантується. Нас дуже цікавить Ваша думка.*

*Отримані дані будуть використовуватися тільки в узагальненому вигляді.*

1. Ваш вік \_\_\_\_\_
2. Чи влаштовує Вас ситуація, в якій перебуваєте сьогодні:
  - 2.1. Так,
  - 2.2. Скоріше так ніж ні;
  - 2.3. Скоріше ні ніж так;
  - 2.4. Ні;
  - 2.5. Важко відповісти.
3. Як Ви думаєте, хто (що) винен в тому, що з Вами сталося (виберіть тільки один варіант відповіді):
  - 3.1. Я сам;
  - 3.2. Сьогоднішнє життя;
  - 3.3. Обставини;
  - 3.4. Мое оточення (друзі);
  - 3.5. Образ мого життя;
  - 3.6. Батьки;
  - 3.7. Держава;
  - 3.8. Ваш варіант \_\_\_\_\_
  - 3.9. Важко відповісти.
4. Як Ви ставитесь до можливості прийняти допомогу з боку інших людей.
  - 4.1. Готовий прийняти завжди;
  - 4.2. Готовий прийняти в залежності від ситуації;
  - 4.3. Не потребує допомоги інших;
  - 4.4. Не вірю в таку можливість;
  - 4.5. Важко відповісти.
5. Хотілося б Вам отримувати знання, які допомагають адаптуватися до сучасного життя і посісти своє місце в суспільстві:
  - 5.1. Так;
  - 5.2. Напевно, так;
  - 5.3. Напевно ні;
  - 5.4. немає
  - 5.5. Важко відповісти.
6. Чи готові Ви працювати над собою:
  - 6.1. Так, і я вже це роблю;
  - 6.2. Так, але мені потрібна допомога і підтримка;
  - 6.3. Ні, мені це не потрібно.
  - 6.4. Важко відповісти.
7. Чи готові Ви змінити своє життя?
  - 7.1. готовий;
  - 7.2. Готовий, але мені потрібна допомога і підтримка;

7.3. Напевно, ще не готовий;

7.4. Моє життя мене влаштовує;

7.5. Важко відповісти.

8. Що ви плануєте робити в перший тиждень після звільнення?

---

---

---

9. Можете уявити себе самого через 10 років?

9.1. Так можу;

9.2. Ні не можу.

10. Де ви будете жити, з ким ви будете контактувати, чим займатиметесь після звільнення, де ви будете працювати (в якій професії ви себе бачите)?

---

---

---

---

11. Що Ви думаєте, про необхідність створення Міжрегіонального центру соціально-психологічної та трудової адаптації ув'язнених:

---

---

---

12. Який я зараз і яким я бачу себе після звільнення?

---

---

---

13. Що я зараз відчуваю перед звільненням?

---

---

---

*Дякую за участь!*

**Додаток Е**

до Положення про програму диференційованого виховного впливу на засуджених «Підготовка до звільнення»  
(пункт 4 розділу V)

**ЖУРНАЛ**  
**обліку занять курсів підготовки засуджених до звільнення**  
(лівий бік)

з/п	Група № _____	Дата заняття, облік відвідування																					
	Прізвище, ім'я та по батькові засудженого, відділення соціально-психологічної служби																						

(правий бік)

Дата й тема заняття	Вид заняття (лекція, семінар, практичні заняття) та кількість годин його проведення	Прізвище, ініціали викладача	Примітки



**Литвиненко Ірина Сергіївна** – доктор філософії в галузі соціальних та поведінкових наук, кандидат психологічних наук, доцент, декан факультету психології (2008-2012 рр.), завідувачка кафедри загальної та вікової психології Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського (2003-2015 рр.).

Керівник наукового колективу, який працює над проблематикою професійної підготовки практикуючих психологів у сучасних реаліях українського суспільства (2012-2014; 2016, 2023 рр.), надання психологічної допомоги дітям дошкільного, молодшого шкільного віку, які пережили психотравмуючі ситуації (2015-2017 рр.) психологічні детермінанти безпеки освітнього середовища закладів загальної середньої освіти (2018-2022 рр.).

Голова місцевого осередку Української асоціації організаційних психологів та психологів праці (УАОППП) на базі Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського.

Автор понад 90 наукових статей (фахові наукові видання, міжнародні періодичні видання, які включені до науко-метричних баз Index Copernicus, SCOPUS).

Сфера наукових інтересів: педагогічна та вікова психологія, психологія травмуючи ситуацій, психологія Дитинства, психологія навчання, кризове психологічне консультування.

Переможець конкурсу освітніх технологій, проведеного журналом МОН України «Дошкільне виховання» (2007, 2008, 2009, 2012, 2015, 2017, 2020 рр.).

Кращий педагогічний працівник Миколаївської області у номінації «Вища освіта» (2012р.). Практикуючий психолог.

Докторське наукове дослідження присвячене проблематиці індивідуалізації, диференціації професійної підготовки майбутніх психологів. Тісно співпрацює із науковцями Польщі (Опольський університет).

*Навчальне видання*

ЛИТВИНЕНКО І. С.

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА  
В ПЕНІТЕНЦІАРНИХ УСТАНОВАХ**  
(Кредит: «Психологічна підготовка засуджених  
до звільнення»)

*Навчально-методичний посібник*

*Формат 60×84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Умовн. друк. арк. 8,7.  
Тираж 100 пр. Зам. № 729-162.*

**ВИГОТОВЛЮВАЧ**

Поліграфічне підприємство СПД Румянцева Г. В.  
54038, м. Миколаїв, вул. Бузника, 5/1.  
Свідоцтво МК № 11 від 26.01.2007 р.

