



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
СОСТОЯНИЯ ОСУЖДЕННЫХ ПЕРЕД ОСВОБОЖДЕНИЕМ
Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) программы магистратуры
«Психология безопасности личности»

Выполнил:
Студент группы ЗФ-310/133-2-1
Давлетов Сергей Марксович

Работа _____ к защите
рекомендована/не рекомендована

« ____ » _____ 2016 г.
зав. кафедрой ТиПП
_____ Кондратьева О.А.

Научный руководитель:
к.п.н., доцент
Барышникова Е.В.

Челябинск
2016

Оглавление

	Введение.....	3
Глава 1	Теоретическое состояние проблемы коррекции эмоционального состояния осужденных перед освобождением	8
1.1	Понятие «эмоциональное состояние» в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2	Особенности эмоционального состояния осужденных перед освобождением	19
1.3	Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния осужденных перед освобождением.....	28
Глава 2	Организация опытно-экспериментальной работы по исследованию эмоционального состояния осужденных перед освобождением.....	36
2.1	Этапы, методы и методики опытно-экспериментального исследования.....	36
2.2	Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	41
Глава 3	Опытно-экспериментальная работа по проведению психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния осужденных перед освобождением.....	50
3.1	Программа психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния осужденных перед освобождением.....	50
3.2	Анализ полученных результатов формирующего эксперимента.....	54
3.3	Психолого-педагогические рекомендации по коррекции эмоционального состояния осужденных перед освобождением.....	60
	Заключение.....	63
	Список литературы.....	64
	Приложения.....	72

Введение

Значение проблемы эмоциональных состояний едва ли нуждается в обосновании. Каждый момент существования человека сопровождается определенным психическим состоянием, так или иначе, эмоционально окрашенным. Любая человеческая деятельность, наряду с прочими, имеет эмоциональные детерминанты. Неважно, к какой социальной группе относится человек, каков его образовательный уровень, его реакции на жизнь, на окружающих, будут в значительной мере определяться его эмоциональным состоянием.

Эмоции управляют человеком намного сильнее, чем это кажется на первый взгляд. Иногда такие состояния могут проявляться в качестве побудительной силы, которая толкает человека к агрессивным формам реагирования, в том числе и к совершению противоправных действий. Даже отсутствие эмоций – это эмоция, точнее целое эмоциональное состояние, которое характеризуется большим количеством особенностей в поведении человека.

На сегодняшний день степень изученности эмоциональных явлений в отечественной и зарубежной психологии довольно высока. Существенный вклад в разработку теоретических и методологических основ психологии эмоций был внесен Л.С. Выготским, С.Л. Рубинштейном, А.Н. Леонтьевым, П.К. Анохиным, П.В. Симоновым, Е.П. Ильиным и др. Экспериментальные работы Р. Фресса, Я. Рейковского, К. Изарда позволили выявить ряд важных фактов и закономерностей, характеризующих эмоциональные явления. Однако, многое в этой области остается еще не изученным.

Наиболее исследованными вопросами можно считать функциональное значение эмоций, связь эмоциональных явлений с другими психическими процессами. В меньшей степени изучено развитие эмоций в онтогенезе, механизмы их регулирования, динамика протекания и изменения

эмоциональных состояний личности в различных жизненных ситуациях, в том числе кризисных.

Существенный интерес в этом отношении может представлять изучение эмоций и чувств человека, оказавшегося в местах лишения свободы. Эмоциональные состояния являются одной из важнейших сторон личности осужденного. Эмоциональная жизнь осужденных имеет свою специфику и отличия. Именно эта сфера в местах лишения свободы претерпевает существенные изменения под воздействием ряда негативных факторов, что встречается свое отражение в трудах Алферова Ю.А., Антоняна Е.А., Бережкова Н.Д., Бобылева И.Ю., Глоточкина А.Д., Данилина Е.М., Колесниковой Н.Е., Пищелко А.В., Ушатикова А.И., Чуфаровского Ю.В. и др.

Особый интерес в этом отношении представляют особенности эмоциональных состояний, осужденных на этапе, предшествующем освобождению, поскольку, несмотря на достаточное количество трудов, вопрос об особенностях эмоциональной сферы осужденных перед освобождением остается дискуссионным.

В настоящее время в России насчитывается более 730 исправительных колоний, 63 воспитательные колонии для содержания несовершеннолетних преступников, 178 следственных изоляторов и 13 тюрем. Во всех этих учреждениях содержится свыше миллиона осужденных и лиц, находящихся под стражей. Россия стоит на одном из первых мест в мире в расчете на 100 тысяч человек населения по количеству лиц, находящихся в местах заключения.

В связи с этим идея ресоциализации преступников становится ведущей в коренной перестройке деятельности пенитенциарных учреждений. В этом направлении уже предприняты определенные организационные и законодательные инициативы. В частности в настоящее время внедряется Концепция развития уголовно-исполнительной системы Российской Федерации до 2020 года.

В русле рассматриваемой проблематики первостепенное значение придается изучению личности осужденного к моменту его освобождения из исправительного учреждения, поскольку нахождение в местах лишения свободы негативно отражается на психике человека и в дальнейшем затрудняет социальную адаптацию освобождаемых из исправительных учреждений. Особенности психологии осужденных, прежде всего, проявляются в определенном комплексе психических состояний, которые развиваются в местах лишения свободы. Пребывание в длительной социальной изоляции оказывает сильное воздействие на осужденных, на их дальнейшую судьбу. За годы пребывания в учреждении, где жизнь строится в соответствии с правилами внутреннего распорядка, все заранее определено, осужденные теряют социальные навыки. К тому же в стране жизнь меняется стремительно, и, освободившись, люди оказываются совершенно неприспособленными к новым условиям.

Анализ особенностей эмоциональных состояний осужденных перед освобождением имеет немаловажное значение и в контексте решения вопросов борьбы с рецидивной преступностью, поскольку основная масса новых преступлений, совершаемых лицами, которые отбывали наказание в виде лишения свободы, приходится на период до 3-х лет с момента освобождения. Причем чуть более половины преступлений совершается в первый год после освобождения. С этой проблемой тесно связана проблема адаптации осужденного к условиям нормального существования в обычной социальной среде на свободе. Все вышеизложенное на наш взгляд определяет актуальность выбранной темы исследования.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить модель психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния осужденных перед освобождением.

Объект исследования: эмоциональное состояние осужденных перед освобождением.

Предмет исследования: психолого-педагогическая коррекция

эмоционального состояния осужденных перед освобождением.

Гипотеза исследования: коррекция эмоционального состояния осужденных перед освобождением возможна при реализации разработанной нами модели коррекции эмоционального состояния осужденных, направленной на снижение эмоционального напряжения и развитие саморегуляции.

Задачи исследования:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по теме исследования и рассмотреть понятие «эмоциональное состояние» в психолого-педагогической литературе.
2. Выявить особенности эмоционального состояния осужденных перед освобождением.
3. Разработать и реализовать модель психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния осужденных перед освобождением.
4. Описать этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего этапа эксперимента.
6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния осужденных перед освобождением.
7. Проанализировать результаты формирующего этапа эксперимента.
8. Разработать психолого-педагогические рекомендации по коррекции эмоционального состояния осужденных перед освобождением.
9. Составить технологическую карту внедрения результатов исследования.

Методы исследования:

1. Теоретические методы: анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, целеполагание, моделирование.
2. Эмпирические: тестирование (метод цветных выборов М. Люшера в адаптации Л.Н. Собчик, опросник «Самочувствие, активность, настроение»,

разработанный В.А. Доскиным с соавторами, шкала оценки ситуативной тревожности Спилбергера-Ханина, методика диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка).

3. Статистические: методы математической статистики (Т – критерий Вилкоксона).

Практическая значимость работы состоит в разработке программы психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния осужденных перед освобождением и психолого-педагогических рекомендаций по коррекции эмоционального состояния осужденных перед освобождением.

База исследования: исследование проводилось на базе ФКУ ИК-15 ГУФСИН России по Челябинской области. Выборку составили осужденные в возрасте от 22 до 55 лет; общее число испытуемых 60 человек.

Структура работы состоит из: введения, трёх глав, списка литературы, заключения и приложений.

Глава 1. Теоретическое состояние проблемы коррекции эмоционального состояния осужденных перед освобождением

1.1 Понятие «эмоциональное состояние» в психолого-педагогической литературе

Многообразие эмоциональных проявлений человека выражается в эмоциональных реакциях, эмоциональных процессах, чувствах, эмоциональных состояниях, отношениях, устойчивых чертах личности.

Так, Е.П. Ильин констатирует, что «эмоциональная сфера личности – это многогранное образование, в которое, кроме эмоций, входят многие другие эмоциональные явления: эмоциональный тон, эмоциональные состояния, эмоциональные свойства личности, акцентуированная выраженность которых позволяет говорить об эмоциональных типах личности, эмоциональные устойчивые отношения (чувства), и каждое из них имеет достаточно отчетливые дифференцирующие признаки» [26, с. 18].

В психологическом словаре эмоции (от французского «emotion», от латинского «emovere» – волную, потрясаю) определяются как «особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т. д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности» [51, с. 287].

В силу отсутствия четкого представления о механизмах протекания эмоций сохраняется устойчивая тенденция рассматривать эмоции не как процесс, а как состояние. На том, что эмоции следует рассматривать как состояния, впервые акцентировал внимание Н.Д. Левитов. Он писал по этому поводу: «Ни в какой сфере психической деятельности так не применим термин «состояние», как в эмоциональной жизни, так как в эмоциях, или чувствах, очень ярко проявляется тенденция специфически окрашивать

переживания и деятельность человека, давая им временную направленность и создавая то, что, образно выражаясь, можно назвать тембром или качественным своеобразием психической жизни» [35, с. 103]. «Даже те авторы, – продолжает он, – которые не считают нужным выделять психические состояния в качестве особой психологической категории, все же пользуются этим понятием, когда речь идет об эмоциях или чувствах» [35, с. 103].

Изучение проблемы любых состояний человека, в том числе и эмоциональных, на настоящий момент в психологической науке испытывает серьезные трудности в связи с тем, что до сих пор не существует общепринятого определения понятия «состояние» и классификации состояний человека, возникающих в процессе его деятельности и общения.

Существует даже отдельная отрасль психологического знания, занимающаяся данной проблематикой – психология состояний. Согласно В.С. Агавеляну «психология состояний – это отрасль, изучающая природу, механизмы, закономерности протекания психических, функциональных, эмоциональных состояний, осознаваемых или неосознаваемых личностью в процессе деятельности, общения и поведения» [1, с. 153]. В рамках психологии состояний эмоциональное состояние рассматривается преимущественно как разновидность психического состояния. Далее остановимся на различных подходах к определению понятия «психическое состояние».

Так, Н.Д. Левитов определяет психическое состояние как целостную характеристику психической деятельности за определённый период времени, показывающую своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности [35, с. 344].

Подобным образом определяет психическое состояние Ю.Е. Сосновикова. Такое определение выделяет психические состояния из системы психических явлений, подчёркивая, что они есть нечто целостное,

на некоторое время характеризуют своеобразие психической деятельности, с одной стороны связаны с психическими процессами, с другой – с психическими свойствами личности. Ю. Е. Сосновикова при этом указывает на эмоциональный компонент состояния, подчеркивает, что «одно и то же психическое состояние может выражать собой сложное единство противоположных переживаний. Смех может быть смехом сквозь слёзы, радость – сопровождаться печалью, а гневу может сопутствовать радость» [64, с. 80].

Наиболее полное и точное определение психического состояния даёт А.О. Прохоров. Дополняя определение Н.Д. Левитова, он учитывает положение о связи переживания и внешней деятельности, поведения, а также понимание ситуации как основной причины возникновения психических состояний. «Психическое состояние – это отражение личностью ситуации в виде устойчивого целостного синдрома (совокупности) в динамике психической деятельности, выражающегося в единстве поведения и переживания в континууме времени» [50, с. 35].

Иной подход к пониманию состояния у психологов, изучающих функциональные состояния, возникающие в деятельности: Е.П. Ильин [26], А. Б. Леонова [36] и др. Они понимают состояние как интегральный комплекс наличных характеристик тех функций и качеств человека, которые прямо или косвенно обуславливают выполнение деятельности. Так, с точки зрения Е.П. Ильина [26], состояние в самом широком понимании – это реакция функциональных систем на внешние и внутренние воздействия, направленная на получение полезного для организма результата, который выражается в сохранении целостности организма и обеспечении его нормальной жизнедеятельности в данных условиях.

Таким образом, термин «состояние» широко используется в сочетании с конкретными психическими явлениями и характеризует какое-либо явление в данное время в таких-то условиях. Как правило, для оценки состояния психического явления используется несколько показателей этого явления.

Таким образом, в отношении конкретного психического качества термин «состояние» используется как интегральный показатель, характеристика проявления этого качества.

Большинство авторов [1; 5; 11; 26; 35] при этом подчеркивают необходимость изучения эмоционального состояния как самостоятельного психологического феномена на стыке психологии состояний и психологии эмоций.

Взгляды учёных – представителей психологии состояний и психологии эмоций на природу эмоциональных состояний во многом пересекаются.

С позиций психологии эмоций наличие потребности представляет обязательное условие возникновения эмоции. По мнению П.В. Симонова, создателя информационной теории эмоций, эмоция – это функция двух факторов: значения мотивации, или потребности, и разности между информацией, необходимой для удовлетворения данной потребности, и информацией, доступной субъекту [60]. В ряде случаев знания, информированность личности снимают эмоции, изменяют эмоциональный настрой и поведение личности.

П.В. Симонов выделяет взаимосвязь между потребностью, степенью её удовлетворения и эмоциональным состоянием человека, при этом не исключает влияния других факторов на возникновение того или иного эмоционального состояния. Среди этих факторов он отмечает:

- индивидуальные (типологические) особенности субъекта, прежде всего индивидуальные особенности его эмоциональности, мотивационной сферы, волевых качеств и т. п.;
- фактор времени, в зависимости от которого эмоциональная реакция приобретает характер стремительно развивающегося аффекта или настроения, сохраняющегося часами, днями и неделями;
- качественные особенности потребности. Так, эмоции, возникающие на базе социальных и духовных потребностей, принято именовать чувствами. Низкая вероятность избегания нежелательного воздействия породит у субъекта

тревогу, а низкая вероятность достижения желаемой цели – фрустрацию.

Все перечисленные факторы обуславливают, как утверждает П.В. Симонов, лишь вариации бесконечного многообразия эмоциональных состояний, в то время как необходимыми и достаточными являются только два фактора: потребность и вероятность (возможность) её удовлетворения [60].

Л.В. Куликов выделяет эмоциональные состояния в весьма специфический класс состояний, отличающийся большим объёмом, наибольшим пересечением с другими классификационными группами, поэтому целесообразнее рассматривать не эмоциональные состояния в чистом виде, а эмоциональные характеристики, которые присущи любым психическим состояниям: волевым, когнитивным, состояниям внимания, сознания [32].

Эмоциональные состояния, согласно В.М. Смирнову и А.И. Трохачеву [цит. по: 26], являются эмоциональной составляющей психических состояний. Эмоциональная составляющая близка к эмоциональному тону (настроению). Этому соответствует и представление об эмоциональном состоянии, как о фоне, на котором развивается и психическая, и практическая деятельность человека.

Эмоциональные состояния являются важным компонентом в общей картине состояния человека, его эмоциональной характеристикой, влияющей на когнитивную, волевою, мотивационную сферу. Для анализа эмоционального состояния важно учитывать его взаимосвязь с другими состояниями личности как структурной целостности. Эмоциональные состояния имеют физиологическую основу, связаны с деятельностью нервной, пищеварительной, кровеносной систем. Эмоциональные состояния имеют внешнее выражение – эмоциональную экспрессию, которая проявляется в мимике, жестах, позе, действиях индивида.

Важнейшей характеристикой эмоциональных состояний является их регулятивная функция. Возникающие у человека переживания выступают в

роли сигналов, информирующих человека о том, как идет у него процесс удовлетворения потребностей, с какого рода препятствиями он сталкивается, на что надо обратить внимание, над чем необходимо задуматься, что изменить. Эмоциональное состояние сигнализирует о благополучном или неблагополучном развитии событий, о большей или меньшей определенности положения субъекта в системе его предметных и межличностных отношений и обеспечивает тем самым регулирование, отладку его поведения в условиях общения и деятельности.

Эмоциональные состояния представляют собой целый класс эмоциональных явлений. Ряд эмоциональных состояний четко дифференцирован как с точки зрения внешних объективных признаков, так и по качеству субъективных переживаний. Общие характеристики эмоций легли в основу создания ряда шкал эмоциональных состояний. И здесь мы выходим на проблему классификации эмоциональных состояний.

Авторы выделяют различные основания для классификации состояний. Приведённые ими критерии позволяют как выделить эмоциональные состояния в отдельный класс состояний, так и охарактеризовать эмоциональное состояние по классификационным основаниям.

Традиционно эмоциональные состояния делятся на две большие группы: положительные (благоприятные, улучшающие выполнение деятельности) и отрицательные (неблагоприятные, ухудшающие выполнение деятельности) [32, 50, 64].

С.Л. Рубинштейн [55] подчёркивает, что положительный или отрицательный характер эмоционального состояния зависит от того, находится ли действие, которое индивид производит, и воздействие, которому он подвергается, в положительном или отрицательном отношении к его потребностям, интересам, установкам.

По мнению П.К. Анохина [по 26], положительные эмоции возникают, когда реальный результат совершенного поведенческого акта совпадает или превышает ожидаемый полезный результат, и наоборот, недостаток

реального результата, несовпадение с ожидаемым ведёт к отрицательным эмоциям.

По мнению В.А. Ганзена [15], чувства проявляются в форме различных эмоциональных состояний. Проведённый В.А. Ганзеном анализ показал, что множество психических состояний человека распадается на две группы: 1) состояния, характеризующие аффективно-волевую сферу психической деятельности человека; 2) состояния сознания – внимания. В группе аффективных состояний В.А. Ганзен [15] выделяет две подгруппы с ярко выраженным эмоциональным компонентом: эмоциональные и гуманитарные состояния. Первая подгруппа объединяет состояния, характеризующие эмоциональную реакцию человека на актуальный раздражитель (симпатия – антипатия, синтония – асинтония, дружба – вражда, любовь – ненависть, восхищение – возмущение). Вторая подгруппа включает состояния, сопровождающие проявления чувств людей, чаще всего в процессе общения (атараксия – волнение, радость – грусть, счастье – страдание, экстаз – ярость).

А.И. Еремеева и Э.И. Киршбаум выстраивают следующий континуум психических состояний: аффект; стресс, включая фрустрацию; эмоции в узком понимании; чувственный тон; произвольное внимание, непроизвольное внимание; гипноз; быстрый сон; медленный сон; коматозное состояние. «Эмоции в узком понимании рассматриваются» ими «как реакции на исключительные ситуации в жизни индивида: эмоции возникают при блокировке процесса удовлетворения потребности в неожиданных ситуациях, при отсутствии возможности разрешить ситуацию». Чувственный тон, по мнению А.И. Еремеевой и Э.И. Киршбаума, – «это эмоциональный фон протекания психического процесса» [27, с.66].

В.С. Агавелян [1] структурно подразделяет эмоциональные состояния на стенические, астенические и амбивалентные. В эмоциональных состояниях ярко выражена субъективная сторона переживаний от радости до страданий. Стенические состояния многофакторны и являются побудителями

и вдохновителями к деятельности, то есть они в большей степени личностно обусловлены и имеют мобилизующее влияние на человека. Астенические состояния дезорганизуют, вводят в депрессию, агрессию, панику, страх, даже парализуют волю, искажают деятельность. Амбивалентные состояния выражаются в том, что человек может одновременно переживать и положительное и отрицательное эмоциональное состояние. Они мало изучены, но они придают устойчивость, стабильность в жизнедеятельности на определённый период времени [1].

Отечественные и зарубежные психологи: Л.И. Афтанас [5], В.К. Вилюнас [11], А.Т. Злобин [24], К.Э. Изард [25], Д.В. Люсин [40] и др. выделяют дифференцированные виды эмоциональных состояний, отличающиеся по закономерностям протекания и психологическим особенностям.

По форме протекания все эмоциональные состояния делятся на чувственный тон, настроение, собственно эмоции, аффект, стресс, фрустрацию, страсть [26]. Ниже рассмотрим краткую характеристику этих эмоциональных состояний.

1. Чувственный тон. Простейшая форма эмоционального переживания – это, так называемый чувственный, или эмоциональный, тон. Под чувственным тоном понимают эмоциональную окраску психического процесса, побуждающую субъекта к его сохранению или устранению.

2. Настроение. Под настроением понимают общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение длительного времени все поведение человека. Настроение является эмоциональной реакцией не на непосредственные события, а на их значение для человека в контексте его общих жизненных планов. Настроение очень разнообразно и может быть радостным или печальным, веселым или угнетенным, бодрым или подавленным, спокойным или раздраженным и т.д.

3. Собственно эмоции. Эмоции – это непосредственное, временное переживание какого-нибудь чувства. Эмоции могут вызываться как

реальными, так и воображаемыми ситуациями, способны предвосхищать события, которые реально еще не наступили, и возникают в связи с представлениями о пережитых ранее или воображаемых ситуациях. Наиболее распространенными из них являются.

Радость – положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность, вероятность чего до этого момента была невелика или неопределенна.

Страдание – отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей, которое до этого момента представлялось более или менее вероятным.

Удивление – не имеющая четко выраженного положительного или отрицательного знака эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства.

Отвращение – отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами, соприкосновение с которыми вступает в противоречие с идеологическими, нравственными или эстетическими принципами субъекта.

Гнев – отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности.

Презрение – отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных взаимоотношениях и порождаемое рассогласованием жизненных позиций субъекта с жизненными позициями объекта чувства.

Стыд – отрицательное эмоциональное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных поступков и внешности ожиданиям окружающих или собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике.

Интерес (как эмоция) – положительное эмоциональное состояние, способствующее развитию навыков и умений, приобретению знаний, мотивирующее обучение.

Страх – отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся под влиянием информации о возможной реальной или воображаемой опасности. В отличие от эмоции страдания, вызываемой прямым блокированием важнейших потребностей, эмоция страха вызывается лишь вероятностным прогнозом возможного неблагополучия.

Каждая из указанных эмоций может проявляться целым спектром состояний, различающихся по степени выраженности (например, радость может проявляться удовлетворением, восторгом, ликованием, экстазом и т.д.). Из соединения фундаментальных эмоций возникают такие комплексные эмоциональные состояния, как, например, тревожность, которая может сочетать в себе страх, гнев, вину и интерес. Состояние тревоги (тревога, реактивная тревожность) – особое эмоциональное состояние психической напряжённости человека, возникающее в результате предчувствия им неопределённой, иногда неосознаваемой, неотвратимо приближающейся опасности. Тревога вызывает активизацию внутренних ресурсов организма, психики человека для того, как наступает ожидаемое событие, помогая субъекту адаптироваться к изменяющимся условиям своего существования, выстоять в любой кризисной ситуации.

4. Аффект. В критических условиях при неспособности субъекта найти быстрый выход из опасной ситуации возникает особый вид эмоциональных состояний – аффект. Это самая мощная из рассматриваемых эмоциональных реакций. Аффект – сильное и кратковременное эмоциональное состояние, сопровождаемое резко выраженными двигательными проявлениями и изменением в функциях внутренних органов. Кроме того, изменяются основные характеристики внимания, в поле восприятия удерживаются только те объекты, которые соответствуют переживаниям. Все остальные раздражители осознаются недостаточно, и это одна из причин практической неуправляемости этим состоянием.

5. Эмоциональный стресс. Эмоциональный стресс представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения,

которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Эмоциональный стресс появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и т.д. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека.

6. Фрустрация. Фрустрация – эмоциональное состояние расстройства, подавленности, вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели. Фрустрация сопровождается целой гаммой отрицательных эмоций, озлобленностью, подавленностью, внешней и внутренней агрессией. Уровень фрустрации зависит от силы и интенсивности воздействующего фактора, состояния человека и сложившихся у него форм реагирования на жизненные трудности.

7. Страсть. Страсть – еще один вид сложных, качественно своеобразных и встречающихся только у человека эмоциональных состояний. По интенсивности эмоционального возбуждения страсть приближается к аффекту, а по длительности и устойчивости напоминает настроение. Страстью называют сильное, стойкое чувство, определяющее направление мыслей и поступки человека.

Таким образом, резюмируя все вышеизложенное в рамках данного параграфа можно констатировать следующее. Эмоциональные состояния являются одним из видов психических состояний человека наряду с состояниями деятельностными, волевыми, внимания, сознания. Среди множества эмоциональных явлений: реакции, процессы, черты личности, поведенческие акты – эмоциональные состояния как форма существования (проявления) чувств и эмоций требуют специального рассмотрения и выделения в качестве отдельного класса эмоциональных явлений. Эмоциональное состояние всегда детерминировано внутренними и внешними причинами, определяется условиями ситуации и особенностями

восприятия личностью данных условий. Эмоциональное состояние является результатом оценки ситуации, достижения цели, величины расхождения между желаемым и достигнутым. В зависимости от степени удовлетворения потребностей индивида и качества влияния на характер деятельности человека эмоциональные состояния делятся на благоприятные и неблагоприятные. Эмоциональные состояния различаются также по продолжительности (продолжительные и краткие), силе влияния на переживания и поведение человека (глубокие и поверхностные), модальности (положительные и отрицательные), воздействию на организм (стенические, астенические амбивалентные), степени осознанности (осознанные и неосознанные), выполняемым функциям.

1.2. Особенности эмоционального состояния осужденных перед освобождением

С одной стороны, свобода – это самое заветное желание большинства осужденных, с другой – она же вызывает страх, поскольку освобождение переживается как событие, сопряжённое с массивными и непреходящими отрицательными переживаниями.

То, что касается реакции заключенного на освобождение, наиболее удачно, на наш взгляд, она описана В. Франклом: «Вначале все кажется ему похожим на чудесный сон, он не отваживается в это поверить. Ведь столько чудесных снов уже привели к разочарованию. Как часто он мечтал даже не об освобождении – он мечтал о том, как он возвращается в свой дом, обнимает жену, здороваётся с друзьями, садится за стол и начинает рассказывать, рассказывать о том, что он пережил, как он ждал этого момента свидания и как часто он мечтал об этом моменте, пока он не стал наконец реальностью. Тут ему в самое ухо звучат три свистка, которыми по утрам командуют подъем, и выхватывают его из сна, который лишь разыграл перед ним свободу, который лишь посмеялся над ним. Однако в один прекрасный день

то, к чему стремились и о чем мечтали, стало реальной действительностью. Освобожденный из лагеря пока еще подвержен своего рода ощущению деперсонализации. Он еще не может по-настоящему радоваться жизни – он должен сначала научиться этому, он этому разучился. Если в первый день свободы происходящее кажется ему чудесным сном, то в один прекрасный день прошлое начнет казаться ему лишь более чем кошмарным сном. И освобожденный заключенный еще нуждается в психологической помощи. Само освобождение, внезапное снятие душевного гнета опасно в психологическом отношении. Эта опасность с характерологической точки зрения представляет собой не что иное, как психологический эквивалент кессонной болезни» [70, с. 144].

Ожидание освобождения часто переживается очень тяжело, оно связано с переживанием трудностей, которые ожидают освободившегося в новых условиях (взаимоотношения в семье, на работе и т. д.). По этой причине возможно развитие психических состояний угнетенности, повышенной раздражительности и т. д.

Большинство из осужденных находятся в состоянии стресса, вызванного, с одной стороны, страхом перед забытым предстоящим чувством самостоятельности и свободы, а с другой – правовой беспомощностью, отсутствием документов, удостоверяющих личность, потерей или изменением в структуре социальных связей.

В исследовании Е.М. Данилина у заключенных в период перед освобождением были выявлены различные социальные фобии: общения с родственниками, знакомыми в новом качестве «вновь осуждённого» или ранее «везучего» [19]. В ряде случаев фрустрация была обусловлена изменением мировоззрения с обращением к религии. Таких осуждённых пугает перспектива объяснения новых взглядов, системы отношений; у длительно лишённых свободы определённые опасения вызывает новая техника. Особенно тревожит встреча с детьми, даже с маленькими. Фобии нередко подкрепляются письмами уже освободившихся, в которых

описывались многочисленные трудности [19].

Осужденные привыкают к жизни в исправительных учреждениях, порой они не представляют себе иной жизни, боятся каких-либо перемен. Длительное пребывание в местах лишения свободы вырабатывает у них страх перед «свободой»; они начинают испытывать тяжкие переживания в связи с приближением времени освобождения. Их пугает «изобилие» свободы действий в условиях жизни вне исправительного учреждения, к которой, как они считают, себя не подготовили.

По мере приближения дня освобождения тревожное состояние усиливается, у многих из них возникает естественное желание «отодвинуть» дату окончания срока наказания. В эмоциональном состоянии осужденного в период перед освобождением к обычному внутреннему напряжению добавляется напряжение от ожидания скорых перемен в жизни. Для них конец длительного срока лишения свободы, тянувшийся так долго, наступил как бы неожиданно, «вдруг», и, естественно, перед ними освобождение ставит сложные вопросы: Как жить дальше? Что делать? С чего начать? Кто ждет его? Где он будет жить и работать? Как к нему будут относиться окружающие? Кто поможет?

Решить эти проблемы самостоятельно многие освобожденные просто не готовы. Имевшийся ранее опыт жизнедеятельности у многих из них был односторонним, к тому же по отдельным формам поведения социально неодобряем. Более того, длительный срок пребывания в условиях изоляции привил им многие отрицательные привычки, приучил их не решать самостоятельно целый ряд вопросов.

Отбывание наказания в виде лишения свободы отрицательно влияет на психологическое состояние осужденных. Как отмечает Г.Г. Шиханцов [76], у многих присутствуют тревога, страх, скука, апатия, раздражительность, снижение работоспособности.

А.Д. Глоточкин и В.Ф. Пирожков [16], анализируя психические состояния осужденных к лишению свободы, выделяли, что одним из

сложных состояний осужденных является фрустрация, в которой объединяются тоска, депрессия, обреченность, апатия. Фрустрация проявляется по-разному, вызывая либо особую активность, агрессивность, либо пассивность и бездеятельность. В пенитенциарной психологии фрустрация рассматривается как состояние психики, противоположное адаптации, препятствующее включению освобожденного в жизнь на свободе [46].

Указанные негативные психические состояния перед освобождением не сходят на нет, а только усиливаются. Именно в последние месяцы и недели перед освобождением тревожность, беспокойство усиливаются, а внутренняя напряженность возрастает.

Указанные негативные психические состояния усугубляются духовной и информационной изоляцией осужденных. Малые фонды библиотек, отсутствие интересных книг, журналов и газет, невозможность просмотра любимых телепередач приводит к тому, что мир осужденного сужается до границ его отряда, колонии. За время нахождения в ИУ у осужденных практически отсутствует объективная информация о внешнем мире, в результате чего перед освобождением многие из них испытывают страх, чувства тревоги и пугающей неизвестности [8].

Общение осужденных становится замкнутым и ограниченным, скученным и витринным, однополым, строго регламентированным и дозированным [34]. При этом следует учитывать, что осужденные отбывают наказание, и ограничения в общении, получении информации заставляют их задумываться над совершенным преступлением, порождают чувства вины, раскаяния и стыда, т. е. оказывают и положительный эффект.

В системе карательных элементов наказания наиболее остро воспринимается осужденными изоляция от семьи и близких. Во время отбывания наказания семья оказывает моральную и материальную поддержку. Особенно велика роль семьи после освобождения. По данным выборочного исследования осужденных, у которых сохранилась семья, после

освобождения в течение 3-х недель трудоустроились 76% освобожденных [42]. Наибольшие отрицательные психические состояния возникают в случае распада семьи за время отбывания наказания. Распад семьи значительно снижает адаптивные способности осужденных после освобождения, они не желают работать, недобросовестно относятся к выполнению трудовых обязанностей, не учатся. Поэтому укрепление связей с семьей, помощь осужденным в поддержании нормальных отношений с родственниками и обеспечении их положительного влияния служит важнейшей предпосылкой успешного включения освободившихся в общество. Данное положение подтверждается многочисленными исследованиями в области криминологии [2, 3, 20].

Жесткая регламентация всех сторон жизни отбывающего наказание в виде лишения свободы, требования режима и безопасности содержания, распорядок проведения воспитательных мероприятий в конечном итоге приводят к тому, что осужденные, особенно на длительные сроки лишения свободы, полностью лишаются самостоятельности при решении повседневных вопросов быта, питания, зарабатывания и расходования денег [4]. Постепенно у них снижаются адаптивные способности, появляется пассивность в поведении, иждивенческие настроения. Регламентация поведенческих норм, при которых правила предстают в качестве навязанных, когда нет возможности оспорить их, разрушает активность, заставляет человека бояться перемен. Освобождённые не могут сразу включиться в активную жизнь общества, быстро освоить новые социальные роли.

Нельзя забывать, что лица, лишённые свободы, сразу после освобождения попадают в условия полной свободы. Такой резкий переход оказывает на психику освобожденных экстремальное воздействие [46]. Для того, чтобы облегчить осужденным переход из специфических условий изоляции к жизни на свободе, их необходимо готовить к этому. И здесь необходима помощь квалифицированных психологов.

Следует также отметить, что в условиях стремительно меняющегося

законодательства, социально-экономических отношений, освободившиеся из мест лишения свободы зачастую сталкиваются с проблемой более сложной, чем восстановление имевшихся ранее, до осуждения навыков жизни на свободе, а именно – приобретение нового стереотипа поведения. Особенно это сложно для лиц, отбывающих длительный срок наказания [8].

Кроме этого, положение освобожденных нередко усугубляется негативным к нему отношением окружающих, тем фактом, что часть освобождаемых не только не избавились от своих криминальных взглядов и убеждений, но еще и обогатили свой преступный опыт, а так же частыми усилиями криминала вовлечь его вновь в противоправную деятельность.

Будучи осужденным к лишению свободы и находясь в местах лишения свободы, у него происходит разрыв социальных связей, приобретение новых навыков преступной деятельности, приобщение к субкультуре преступного мира и т.д. После освобождения из мест лишения свободы он сталкивается с проблемами отсутствия рабочих мест на предприятиях, жилья, средств к существованию и др. Затем отсутствие реальных правовых средств разрешения возникших проблем, стремление самому решить их любыми путями, неверие в возможности официальных институтов разрешить возникшую проблему быстро и эффективно и т.д. приводят его к повторному совершению преступления.

Процесс адаптации, приспособления к условиям жизни на свободе в нормальной социальной среде после длительного срока лишения свободы сложен, он требует от личности мобилизации всех ее лучших качеств. Человеку необходимо в короткий срок восстановить или приобрести целый ряд навыков: научиться расходовать заработанные за период нахождения в местах лишения свободы деньги, обеспечивать себя питанием, одеждой, жильем, мобильно перемещаться в пределах довольно значительных расстояний и т. д.

Однако в условиях лишения свободы, в изоляции от общества, личность осужденного претерпевает значительные изменения, в результате

которых наибольшую значимость для него приобретают ценности, обеспечивающие индивидуальное, как бы внесоциальное, существование, а ценности, отображающие деятельностную и социальную сущность человека, уходят на второй план. Этот факт подтверждается многочисленными исследованиями как зарубежных, так и отечественных ученых [62, 66, 75].

Социальная адаптация к жизни на свободе в значительной мере зависит от степени социальной отчужденности освобожденного, характера его преступной деятельности, ее продолжительности, состояния микросреды, в которую он входит. Согласно исследованиям А.Д. Глоточкина [16] осужденные, освобождающиеся из мест лишения свободы, условно подразделяются на:

– лиц, вполне исправившиеся в период отбывания наказания. После освобождения они стремятся активно включиться в честную трудовую жизнь. Иногда это стремление помогает преодолеть значительные трудности, с которыми освобожденный сталкивается в период адаптации;

– лиц с дефектами воспитания. Дефекты воспитания у освобожденных могут быть локализованы в мировоззрении, правосознании (обычно в отдельных его аспектах), моральных и нравственных программах, а также в области трудовых навыков. Положительный прогноз поведения лиц данной категории после освобождения в значительной степени зависит от условий окружающей среды;

– лиц, не исправившиеся в период отбывания наказания. По ряду причин некоторые лица не избавились от своих преступных взглядов, склонностей и установок. Более того, нередко эти лица в местах лишения свободы обогащают свой преступный опыт, развивают преступные навыки и свое преступное мировоззрение. Освобождение этими лицами рассматривается как возможность продолжения преступной деятельности.

Две последние категории могут быть снова вовлечены в преступную деятельность и составлять резерв преступности, повышая тем самым рецидивную преступность. Основная масса новых преступлений,

совершаемых лицами, которые отбывали наказание в виде лишения свободы, приходится на период до 3-х лет с момента освобождения. Причем чуть более половины преступлений совершается в первый год после освобождения [20]. Вот почему важна активизация усилий персонала исправительного учреждения по психологической подготовке осужденных к освобождению.

По-мнению В.Л. Васильева [9], успех адаптации осужденных к жизни на свободе зависит, по крайней мере, от трех групп факторов.

К первой группе факторов относится личность самого освобожденного – его мировоззрение, черты характера, темперамент, интеллект, правосознание, мораль, нравственность, образование, специальность, трудовые навыки и т.д.

Ко второй – условия внешней среды освобожденного (наличие жилья и прописки, семья и взаимоотношения с ней, работа, удовлетворенность ею и взаимоотношения с трудовым коллективом, отношения с членами малых групп, в которые освобожденный входит по месту работы, месту жительства и т.п., тактика работников правоохранительных, которые осуществляют надзор).

Третья группа факторов включает условия, в которых находился освобожденный в ИУ и которые проявляются в его поведении в первые месяцы на свободе. К ним относятся: организация трудового процесса, структура коллектива осужденных, срок пребывания в ИУ, учеба, воспитательное воздействие администрации, структура малых групп, в которые входил осужденный.

«Таким образом, – констатирует В. Л. Васильев, – процесс адаптации освобожденных из ИТУ завершается обычно к трем годам, а преобладающей их части – к одному году. Самое трудное время для адаптации период до 3 (6) месяцев. Именно в это время требуется наиболее интенсивная работа по управлению процессом социальной адаптации освобожденных, строгий контроль за их поведением в быту, в общественных местах, за сферой их общения. В противном же случае высокая эффективность профилактики

рецидивной преступности среди освобожденных от наказания обеспечена не будет. Если освобожденные из мест лишения свободы не устраиваются на работу или после трудоустройства оставляют ее, не имеют постоянного места жительства или систематически меняют его, нарушают общественный порядок и правила общежития, это свидетельствует о том, что процесс социальной адаптации протекает неудовлетворительно и есть реальная почва для рецидива» [9, с. 312].

Таким образом, резюмируя все вышеизложенное в рамках данного параграфа можно констатировать, что психологическое содержание освобождения для заключенных очень противоречиво и неоднозначно, что объясняется рядом причин, обозначенных ниже.

1. Освобождение не только восстанавливает у осужденного правовой статус свободного гражданина, но и влечет за собой существенное расширение его социальных ролей и функций. В период отбывания наказания он в значительной мере утратил способность выполнять многие обязанности, так как осужденные лишаются необходимой для свободного человека самостоятельности в решении различных повседневных вопросов. Поэтому у них постепенно вырабатывается жизненная пассивность, притупляющая адаптационные способности, и после освобождения они не всегда могут сразу активно включиться в жизнь общества, которая требует решения множества вопросов, преодоления трудностей, соблазнов и отрицательных влияний.

2. Трудности социальной адаптации граждан, освобожденных из исправительных учреждений, объясняются также специфическим психическим состоянием, которое влияет на поведение лиц после их выхода на свободу. Было бы логично ожидать радостного, оптимистичного настроения, состояния удовлетворенности. Однако нередко для них более характерно состояние ожидания, тревоги. Этим можно объяснить резкую смену настроения, эмоциональную напряженность. Такое состояние осужденных вполне объяснимо неуверенность в будущем, тревога о том, как

их примет семья и знакомые.

3.В период отбывания наказания осужденные взаимодействуют в основном с администрацией исправительного учреждения, с различными группами осужденных, представителями общественных организаций, а также с узким кругом родственников. После освобождения сфера общения расширяется, а это требует определенных социальных позиций.

4.Важно также учитывать и субъективный фактор: после отбытия уголовного наказания освобождаются лица разные по степени исправности, возрасту, состоянию здоровья. Для каждого из этих категорий лиц процесс социальной адаптации будет проходить по-разному.

1.3. Теоретическое обоснование модели психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния осужденных перед освобождением

Во введении к магистерской работе нами были сформулированы цель и задачи работы. Для того чтобы более наглядно представить логику исследования и осуществлять его на более высоком методологическом уровне, мы сочли необходимым применить системный подход к процессу целеполагания, разработанный доктором психологических наук В.И. Долговой [78], и использовать метод «дерево целей». Данный метод целеполагания, основывается на теории графов и представляет собой как траекторные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории (рис.1).

Опираясь на изложенные ранее теоретические положения о психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния осужденных перед освобождением как проблеме в психолого-педагогической литературе и об особенностях эмоционального состояния в частности и специфике использования форм и методов работы с эмоциональным состоянием осужденных, нами было разработано дерево целей по психолого-

педагогической коррекции эмоционального состояния осужденных перед освобождением.

Цель – это один из элементов поведения и сознательной деятельности человека, который характеризует предвосхищение в мышлении результата деятельности и пути его реализации с помощью определённых средств [79, с. 67]. Целеполагание – процесс выбора одной или нескольких целей с установлением параметров допустимых отклонений для управления процессом осуществления идеи. Часто понимается как практическое осмысление своей деятельности человеком с точки зрения формирования (постановки) целей и их реализации (достижения) наиболее экономичными (рентабельными) средствами, как эффективное управление временным ресурсом, обусловленным деятельностью человека [80, с. 79]. Ниже схематично представим дерево цели по психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния осужденных.



Рисунок. 1. Дерево целей психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния осужденных перед освобождением

Опишем каждый пункт дерева цели отдельно.

Генеральная цель исследования состоит из 3 пунктов:

- Изучить состояния проблемы в психолого-педагогической литературе. Оно включает в себя: анализ эмоционального состояния осужденных как психолого-педагогическую проблему; рассмотрение особенностей эмоционального состояния; описание и разработка модели психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния осужденных
- Исследовать эмоциональное состояние осужденных перед освобождением. Оно включает в себя: описание этапов, методов и методик исследований; проведения первичной диагностики.

Опытнo-экспериментальное исследование психолого-педагогическая коррекция эмоционального состояния осужденных. Оно включает в себя: разработка программы психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния осужденных; проведения вторичной диагностики; разработка рекомендаций сотрудникам колонии.

Реализация генеральной цели происходит в разработке рекомендаций сотрудникам колонии с эмоциональным состоянием осужденных.

Модель – некоторый материальный или мысленно представляемый объект или явление, являющийся упрощённой версией моделируемого объекта, явления или прототипа. В достаточной степени повторяющий свойства, существенные для целей конкретного моделирования (В.И. Долговой) [78].

Моделирование – метод исследования объектов на их моделях – аналогах определённого фрагмента природной или социальной реальности; построение и изучение моделей реально существующих предметов, процессов или явлений с целью получения объяснений этих явлений (органических и неорганических систем, инженерных устройств, разнообразных процессов – физических, химических, биологических, социальных, психологических) и конструируемых объектов. Моделирование

необходимо также для предсказания явлений, интересующих исследователя (В.И. Долговой) [78].

Опишем каждую структурную единицу психолого-педагогической модели психолого-педагогической коррекции эмоционального поведения осужденных перед освобождением: этапы, принципы, блоки, методы коррекционной работы.

Ниже представим схематично модель психолого-педагогической коррекции эмоционального поведения осужденных перед освобождением на рис. 2.



Рисунок. 2. Модель психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния осужденных перед освобождением

Первый этап – предварительный, который включает в себя определение темы исследования, предварительную постановку проблемы, анализ психолого-педагогической литературы, выбор объекта и предмета исследования, формулирование гипотезы.

Второй этап первичной диагностики, предусматривающий составление программы эксперимента, выявление круга испытуемых, определение оптимальной последовательности экспериментальных действий, разработку способов фиксации и анализа результатов, подготовку необходимого оборудования. На данном этапе используется метод эксперимента, тестирования.

Третий этап – реализация развивающей программы позволяет раскрыть механизмы, динамику, закономерности коррекции эмоционального состояния осужденных, определить условия эффективного развития.

На заключительном этапе проводится обобщение результатов исследования. На данном этапе осуществляется сравнение результатов при помощи составленной таблицы. Таблица позволяет провести качественный и количественный анализ результатов диагностики. На основе обобщения всех результатов исследования можно судить об изменении уровня эмоционального состояния осужденных, после проведения коррекционной программы. Содержание этого этапа позволяет сформулировать вывод о подтверждении или опровержении гипотезы. Заключительный этап также предполагает применение методов математической статистики.

Психолого-педагогическая модель психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния осужденных перед освобождением включает блоки, которые состоят из задач, каждая задача определена на конкретном этапе.

Задачи – это деление цели на «шаги» и продвижение поэтапно к результату [78, с. 76]. В исследовании нами были поставлены следующие задачи:

- 1) изучить состояние проблемы в психолого-педагогической

литературе.

- 2) Выявить специфические особенности эмоционального состояния осужденных.
- 3) Создать благоприятный психологический климат в содержании модели.
- 4) Психолого-педагогическая коррекция эмоционального состояния осужденных перед освобождением.
- 5) Проанализировать результаты программы.

Процесс, психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния осужденных включает в себя:

- 1) Содержательный блок, состоящий из: определения темы исследования, предварительной постановки проблемы, анализа психолого-педагогической литературы, выбора объекта и предмета исследования, формулирования гипотезы; составления программы эксперимента.
- 2) Выявления круга испытуемых, определения оптимальной последовательности экспериментальных действий, разработки способов фиксации и анализа результатов, подготовки необходимого оборудования;
- 3) Обобщения и сравнение результатов исследования, качественного и количественного анализа результатов диагностики, подтверждения или опровержения гипотезы.

Реализация разработанной модели проходит через различные группы методов:

- 1) Теоретические методы — анализ литературных источников по проблеме исследования, моделирование;
- 2) Эмпирические методы — игровая психотерапия, телесная психотерапия, деловая игра, дискуссия;
- 3) Методы математической обработки: анализ, сравнение, обработки данных;

При выборе методов коррекционной работы в реализации развивающей программы мы ориентировались на 5 занятий и этапы: ориентировочный (1

занятие), реконструктивный (3 занятия), закрепляющий (1 занятие). Цель этого комплекса занятий: снижение эмоционального напряжения, развитие саморегуляции, умения адекватно выразить своё эмоциональное состояние. Программа была реализована в течение трех недель среди осужденных в возрасте от 22 до 55 лет; общее число испытуемых 60 человек.

Результатом реализации модели психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния осужденных перед освобождением:

Коррекция эмоционального состояния осужденных перед освобождением;

Рекомендации сотрудникам колонии.

Таким образом, модель психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния осужденных перед освобождением отражает связи и зависимости ее структурных элементов, построений на основе этапов, задач, блоков, содержание блоков, методов психокоррекционной работы. Особенностью психолого-педагогической модели является направленность на достижение поставленных задач.

Выводы по главе 1

1. Было изучено теоретическое состояние проблемы исследования психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния осужденных перед освобождением в психолого-педагогической литературе.

2. На основании анализа психолого-педагогической литературы установлено, что особенности эмоционального состояния осужденных перед освобождением проявляются в следующем: комплексе психических состояний, состоянии ожидания изменений (пересмотра дела, расконвоирования, освобождения); состоянии нетерпения, повышенная напряженность, что иногда приводит к резким срывам в поведении, может развиваться и состояние безнадежности, обреченности, которое вызывает апатию, пассивность во всех действиях.

3. Для эффективного осуществления психологической подготовки осужденных к освобождению психологами исправительных учреждений разрабатываются и используются программы психологического сопровождения с учетом этапа отбывания наказания, срока заключения, возраста и рецидивности осужденного, их личностных и интеллектуальных особенностей. Процесс социальной адаптации можно считать успешным, в том случае, когда у вернувшегося из мест лишения свободы стабилизировано эмоциональное состояние, восстановлены социально полезные связи в основных сферах жизнедеятельности.

4. Разработанное нами, дерево целей и модель психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния осужденных перед освобождением отражает связи и зависимости ее структурных элементов, построений на основе этапов, задач, содержание блоков, методов психокоррекционной работы.

Глава 2 Организация опытно-экспериментальной работы по исследованию эмоционального состояния осужденных перед освобождением

2.1 Этапы, методы и методики опытно-экспериментального исследования

Исследование эмоционального состояния осужденных состояло из трёх этапов:

1. Поисково-подготовительный этап: выполнено изучение литературы по проблеме агрессивного поведения, выявить особенности эмоционального состояния осужденных перед освобождением, была разработана модель психолого-педагогической коррекции, были подобраны методики исследования;

2. Опытно-экспериментальный этап: проведена диагностика эмоционального состояния осужденных, произведен анализ результатов исследования на констатирующем этапе диагностики, разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния;

3. Контрольно-обобщающий этап: проведена диагностика эмоционального состояния осужденных после реализации программы психолого-педагогической коррекции, проанализированы результаты опытно-экспериментального исследования с использованием методов математической обработки данных, произведена формулировка выводов, оформление работы, разработать рекомендации по коррекции эмоционального состояния осужденных перед освобождением.

В качестве основных методов исследования использовались анализ, обобщение, систематизация, тестирование с помощью следующих методик:

1. Методика САН (самочувствие, активность, настроение). Методика предложена В.А. Доскиным с соавторами и состоит из 30 биполярных шкал,

по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния. Все утверждения группируются в три категории: самочувствие, активность и настроение. Инструкция: «На выданном бланке вам нужно выразить оценку своего состояния по каждой позиции в баллах в соответствии с имеющейся шкалой (зачеркните соответствующую цифру). Если вы не можете определить свое состояние по какой-нибудь позиции, то зачеркните 0».

Охарактеризуем данные методы и методики:

При обработке результатов подсчитывается сумма баллов по каждой категории, для чего цифры шкалы переводятся в 7-балльную оценку: по позициям 1, 2, 5-8,11-14,17-20,23-26, 29,30 – от 7 до 1 балла, а по позициям 3, 4, 9, 10,15, 16, 21, 22, 27, 28 – от 1 до 7 баллов.

Самочувствие определяется по сумме баллов, набранной по позициям 1,2,7,8,13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность определяется суммой, набранной по позициям 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение выражается суммой, набранной по позициям 5,6,11,12,17,18,23,24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже 4 свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0-5,5 баллов. Более подробно с данной методикой можно ознакомиться [52]. В рамках нашей работы согласно поставленным задачам исследования анализу подвергалась только шкала «Настроение».

2. Метод цветowych выборов Люшера в адаптации Л.Н. Собчик [63]. В основе цветового теста Люшера лежит теоретическое предположение о существовании ассоциативной связи между цветами и состояниями человека, отражающими способы его существования в окружающем мире. В основу

процедуры цветового теста Люшера положен прием ранжирования цветов по степени предпочтения, дающий информацию об актуальном состоянии человека. Сокращенный вариант цветового теста Люшера состоит из 8 карточек с матовыми поверхностями определенных цветов. Используются следующие цвета: темно-синий, густо-зеленый, красно-оранжевый, ярко-желтый, фиолетовый, светло-коричневый, черный, серый.

Тест проводится при хорошем постоянном освещении (желательно дневной свет). На белой поверхности раскладываются в случайном порядке 8 карточек и дается инструкция: «Покажите наиболее приятный Вам сейчас цвет». После выбора испытуемым самого приятного для него цвета эта карточка убирается, после чего предлагается показать наиболее приятный цвет из оставшегося набора. Так продолжается до тех пор, пока на столе не останется одна карточка. Последовательность выборов записывается в протокол. После первого выбора карточки убираются и испытуемый отвлекается от задания. Как правило спустя 5-10 мин. тест предъявляется вновь со следующей инструкцией «Покажите наиболее приятный сейчас цвет. Не старайся специально повторять предыдущий выбор, но и не стремись выбрать все иначе». Второй выбор также заносится в протокол.

Ключевую роль при интерпретации результатов теста играют «структурные» (т.е. не зависящие от места в ряду) и «функциональные» (т.е. определяемые именно местом в ряду) значения цвета. Структурную группу составляют 4 основных цвета (красный, желтый, синий, зеленый), отражающие наиболее продуктивные способы адаптации с окружающим миром и 4 дополнительных (черный, серый, коричневый и фиолетовый), отражающие «замещающие», неэффективные способы адаптации. Функциональные значения определяются местом в ранжировке. В цветовом ряду выделяют 4 функциональных группы позиций: явное предпочтение (эти позиции отмечаются знаком «+»), предпочтение (знаком «х»), безразличие (знаком «=»), и отрицание (знаком «-»). Само описание структурных и функциональных характеристик цвета более подробно можно посмотреть

[63].

В контексте нашего исследования помимо оценки преобладающих цветовых позиций, нас интересует оценка с помощью данной методики выраженности эмоционального напряжения и стресса. Если любой из основных цветов занимает одну из трех последних позиций ряда, это расценивается как показатель эмоционального напряжения, данный цвет и остальные, расположенные справа от него, независимо от их структурного значения, означают неприятие и помечаются дополнительным знаком «А» – anxiety (тревога). Дополнительно помечается интенсивность напряжения при стрессе знаком «!», Наличие в цветовом ряду синего, зеленого, красного и желтого цветов на 6 позиции оценивается как один знак «!», на 7-й как два «!!», на 8-й как «!!!». Интенсивность компенсаторных тенденций оценивается следующим образом: если коричневый, серый или черный цвет находится на 3-м месте – это «!», если на втором – «!!», на первом «!!!». Таким образом, степень эмоционального напряжения и выраженности стресса оценивается суммой знаков «!» каждого ряда в отдельности, числовое выражение баллов от 0 до 12.

3. Шкала оценки ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина [52]. Методика разработана Ч. Д. Спилбергером и на русском языке адаптирована Ю. Л. Ханиным. Данный тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние). Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже определений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросом

долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

Обработка и интерпретация результатов.

Показатели РТ подсчитываются по формулам:

$$РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

где $\Sigma 1$ – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Итоговый показатель находится в диапазоне от 20 до 80 баллов. Чем выше показатель, тем выше уровень тревожности. При интерпретации показателей можно ориентироваться на следующие ориентировочные оценки уровня тревожности: до 30 баллов – низкая, 31-44 балла – умеренная, 45 и более – высокая.

3. Методика диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка [52]. Методика предназначена для диагностики следующих состояний: ригидность, агрессивность, тревога, фрустрация. Инструкция: «Предлагаем Вам описание различных психических состояний. Если вам это состояние часто присуще, ставятся 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит – 0 баллов. Обработка результатов проводится следующим образом. Подсчитывается сумма баллов за каждую группу вопросов:

- I. 1...10 вопрос – тревожность;
- II. 11...20 вопрос – фрустрация;
- III. 21...29 вопрос – агрессивность;
- IV. 31...40 вопрос – ригидность.

В рамках настоящей работы нас интересовала только шкала фрустрации.

Оценка и интерпретация баллов.

II. Фрустрация:

0-7 баллов – низкий уровень фрустрации;

8-14 баллов – средний уровень, фрустрация имеет место;

15-20 баллов – высокий уровень фрустрации.

Для установления различий исследуемого признака в нашем случае эмоциональных особенностей в установленных группах участников исследования (в нашем случае осужденные на срок 3-5 лет и свыше 5 лет) был использован критерий Манна-Уитни. Критерий используется для оценки различий между двумя выборками по уровню какого-либо признака и ориентирован на малые выборки с произвольным законом распределения.

Значение U определяется по формуле:

$$U = \frac{(n_1 + n_2) + n_x * (T_x + 1)}{2} - T_x, \text{ где (1)}$$

n_1 – количество испытуемых в выборке 1;

n_2 – количество испытуемых в выборке 2;

T_x – большая из двух ранговых сумм;

n_x – количество испытуемых в группе с большей суммой рангов.

Для количества испытуемых, участвующих в исследовании согласно таблицам критических значений $U_{\text{эмп.}}$ должно быть меньше или равно $U_{\text{крит.}}$ ($U_{\text{крит.}}=338$, при $p \leq 0,05$, $U_{\text{крит.}}= 292$, при $p \leq 0,01$) [67].

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

На первом этапе настоящего исследования было проведено исследование особенностей эмоциональной сферы на всем контингенте осужденных перед освобождением.

Так, при исследовании показателей настроения с использованием методики САН были получены следующие результаты, которые для наглядности представлены в виде рисунка (см. Рис. 1).

Преобладающий фон настроения осужденных перед освобождением

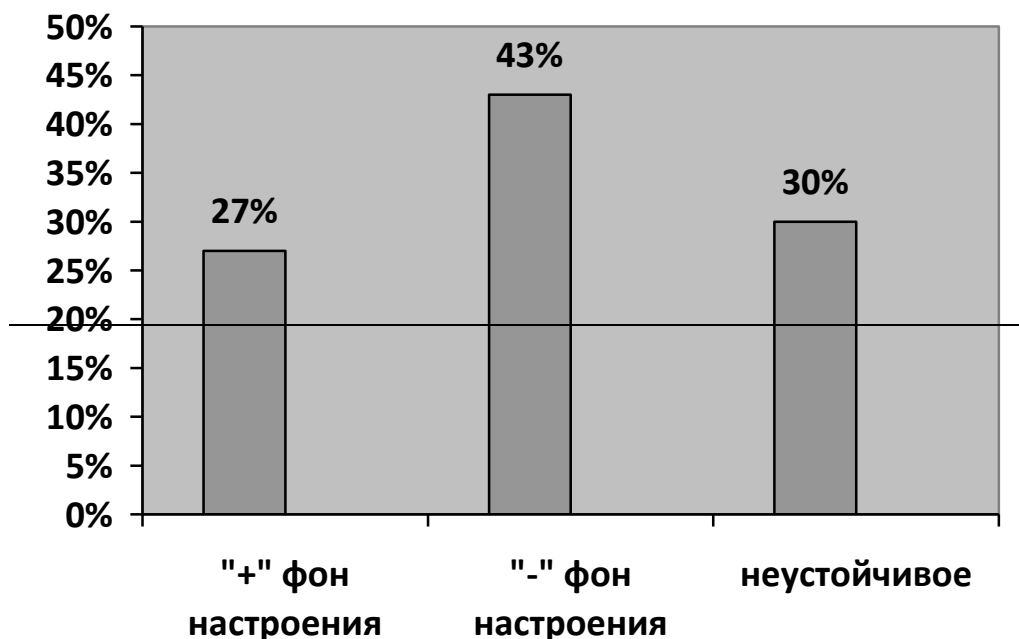


Рисунок 1 – Распределение осужденных по преобладающему перед освобождением фону настроения

Таким образом, из рисунка мы видим, что положительный фон настроения доминирует у 27% осужденных, сниженный фон настроения преобладает у 43% осужденных и настроение может быть охарактеризовано как изменчивое, неустойчивое у 30% осужденных. То есть для большинства осужденных характерно преобладание плохого либо неустойчивого настроения.

Далее в качестве показателей эмоционального состояния осужденных перед освобождением был изучен уровень реактивной тревожности с помощью методики Спилбергера-Ханина, в ходе проведения которой были получены следующие результаты, которые также для наглядности представлены в виде диаграммы на Рис. 2.

Показатели тревоги осужденных перед освобождением

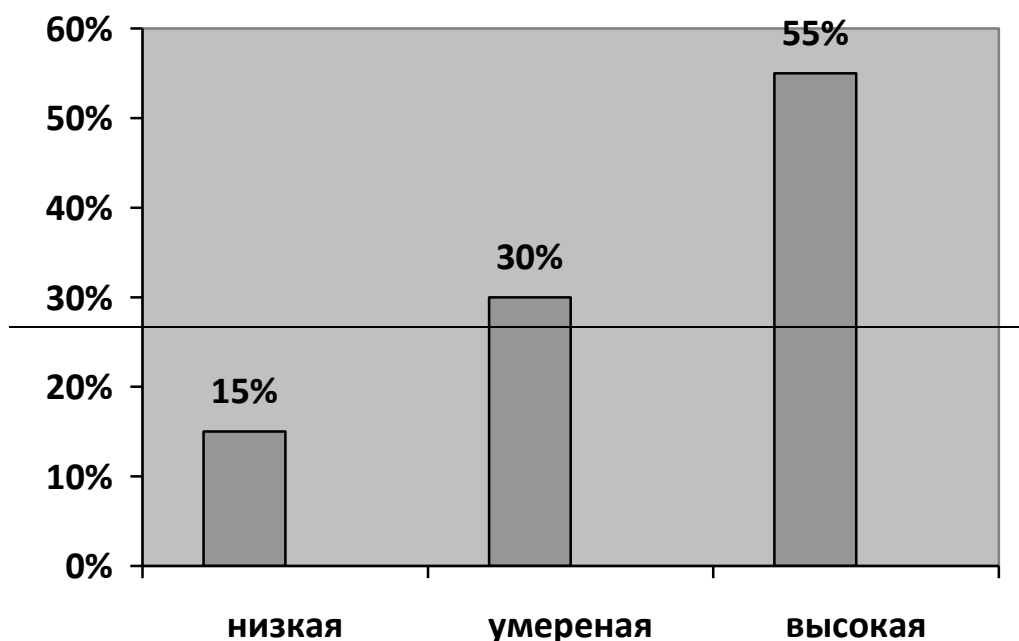


Рисунок 2 – Распределение осужденных по уровням тревоги перед освобождением

Из рисунка мы видим, что большая часть осужденных характеризуется высоким уровнем тревоги – 55% осужденных, что отражает их состояние, как характеризующееся субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени. Умеренная тревога выявлена у 30% осужденных и низкая соответственно лишь у 15% осужденных.

В качестве следующего показателя оценки эмоционального состояния осужденных перед освобождением нами была изучена фрустрация с помощью методики диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка, результаты по которой представлены в виде диаграммы на Рис. 3.

Уровень фрустрации осужденных перед освобождением

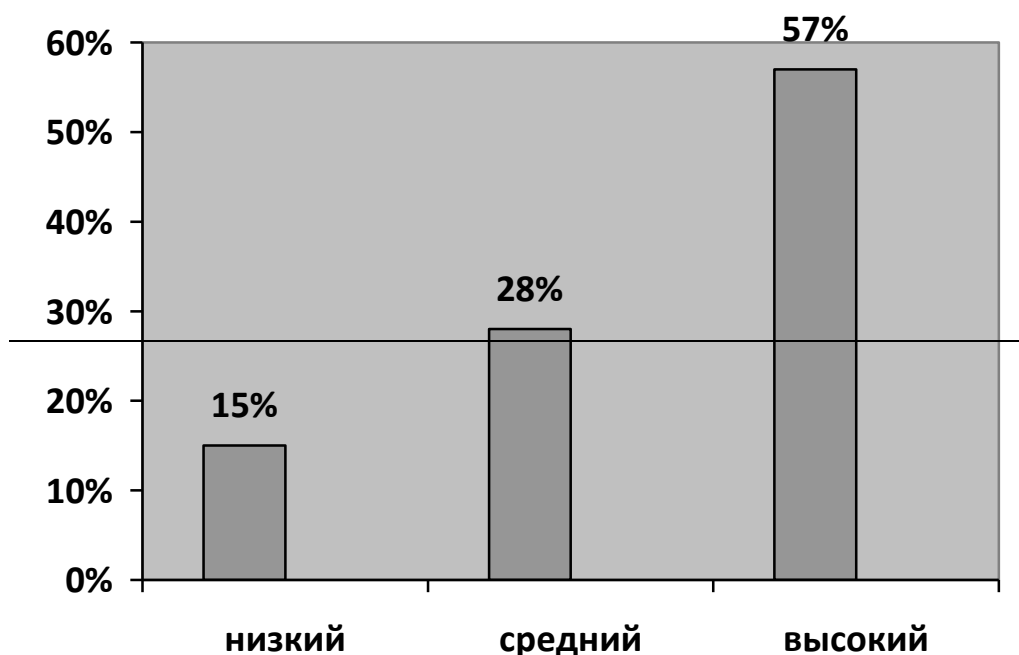


Рисунок 3 – Распределение осужденных по уровням фрустрации перед освобождением

Таким образом, из рисунка мы видим, что высокий уровень фрустрации характерен для 57% осужденных, средний для 28% осужденных и низкий соответственно для 15% осужденных. То есть, у большинства осужденных перед освобождением наблюдается эмоциональное состояние расстройства, подавленности, вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели, что, как правило, сопровождается целой гаммой отрицательных эмоций, озлобленностью, подавленностью, внешней и внутренней агрессией.

При исследовании особенностей эмоционального состояния осужденных перед освобождением с помощью метода цветочных выборов Люшера были получены следующие закономерности: У значительной части исследуемого контингента осужденных отмечается тенденция к перемещению дополнительных, ахроматических цветов (серого, черного, коричневого) на первые позиции – 65% осужденных и смещению основных цветов (красный, желтый, синий, зеленый) в конец цветового ряда (при этом

преобладание основных цветов на первых позициях выявлено лишь у 35% осужденных), что отражает проблему фрустрированности основных потребностей, дезадаптации, неприятие индивидом сложившихся условий уход от них в бездействие, протестные реакции, иррациональные способы защиты. Результаты доминирующих эмоциональных состояний на основе анализа преобладающих цветовых выборов также для наглядности представлены в виде диаграммы на Рис. 4.

Доминирующее эмоциональное состояние осужденных перед освобождением по данным МЦВ

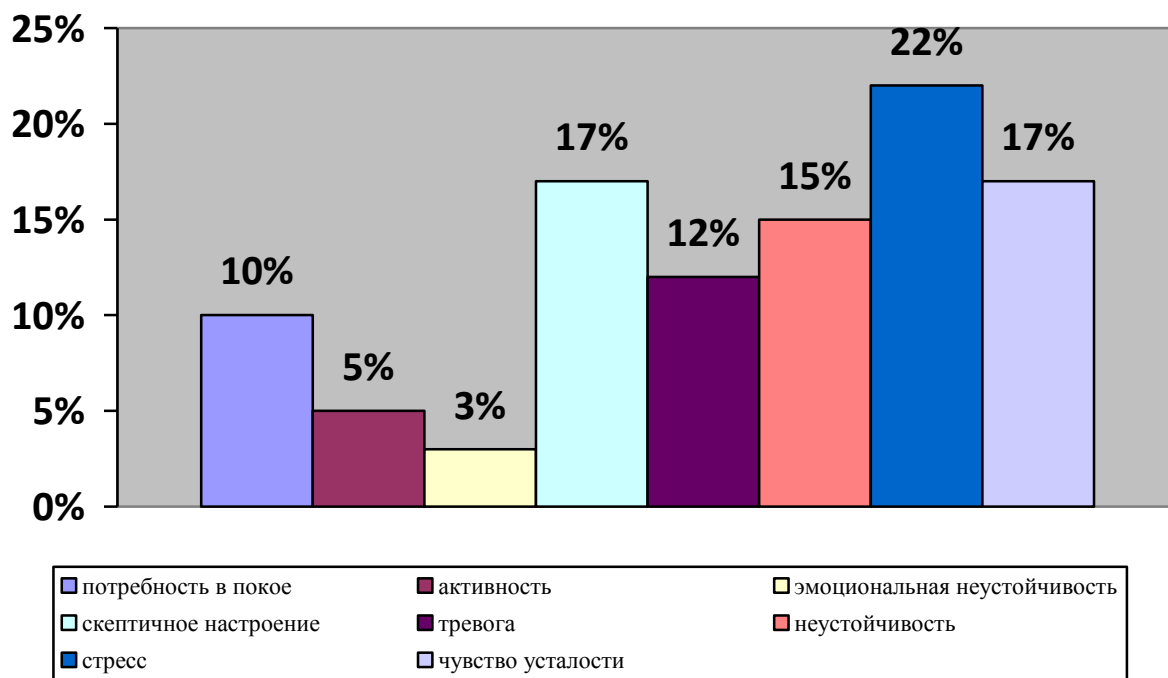


Рисунок – 4 Распределение осужденных по доминированию тех или иных эмоциональных состояний по данным МЦВ

Из диаграммы мы видим, что у 22% преобладает протестная реакция против сложившихся обстоятельств, напряжении, стресс (доминирование черного цвета), у 17% чувство усталости, реакция отхода от контактов, потребность в покое (доминирует серый цвет), у 17% преобладает скептический настрой, ригидность, упорство в противодействии обстоятельствам (доминирует зеленый цвет), у 15% отмечается

неустойчивость, трудности социальной адаптации, индивидуалистичность, трудности выработки общепринятых норм поведения, своеобразие интересов (доминирование фиолетового цвета), у 12% состояние характеризуется эмоциональной напряженностью с тенденцией к биологизации тревоги, неудовлетворенность потребностей в физиологическом комфорте, плохое самочувствие (доминирует коричневый цвет), у 10% преобладает стремление к покою, избирательность в контактах (доминирование синего цвета), у 5% отмечается стеничность, потребность в активности, высокой мотивации достижения, стремлении к доминированию (преобладает красный цвет), и у 3% отмечена потребность в действии, эмоциональной вовлеченности, переменах, демонстративности (доминирование желтого цвета).

Поскольку, в рамках настоящего исследования мы проводили МВЦ, не только с целью выявления преобладающих цветовых предпочтений, отражающих эмоциональные состояния осужденных перед освобождением, но и для анализа определенного сочетания цветовых выборов и общей конфигурации цветового ряда, отражающих у них наличие эмоционального напряжения и стресса. Как было указано выше при описании методики, степень эмоционального напряжения и выраженности стресса оценивается суммой знаков «!» каждого ряда в отдельности, числовое выражение баллов от 0 до 12 (наличие эмоционального напряжения, констатируется при 5 знаках «!», чем ближе к 12 «!» тем выраженнее показатели эмоционального напряжения и стресса). Согласно данным интерпретационным характеристикам высокие показатели эмоционального напряжения и стресса по результатам исследования выявлены у 72% осужденных и соответственно низкие у 28% осужденных.

Таким образом, на первом этапе настоящего исследования мы подтвердили часть выдвинутой ранее гипотезы о том, что типичными негативными эмоциональными состояниями осужденных перед освобождением являются сниженный фон настроения, тревога, фрустрация, напряженность, стресс. У 43% осужденных выявлен сниженный фон

настроения, у 55% осужденных констатирован высокий уровень тревоги, у 57% – высокий уровень фрустрации и у 72% высокие показатели эмоционального напряжения и стресса.

Кроме того, мы предполагали, что данные состояния будут более выражены у лиц с длительными сроками отбывания наказания. Поэтому на втором этапе настоящего исследования для подтверждения выдвинутой гипотезы все осужденные были распределены на группы осужденных с разными сроками отбывания наказания: в первую группу вошли освобождающиеся осужденные на срок от 3 до 5 лет (30 человек), во вторую группу вошли освобождающиеся осужденные на срок свыше 5 лет (30 человек). И далее в этих двух группах с использованием методов математической статистики был проведен анализ наличия/отсутствия значимых различий по типичным эмоциональным состояниям перед освобождением. Для наглядности проведенный статистический анализ представлен в виде таблицы 1.

Таблица 1

Эмоциональные состояния перед освобождением в 1-й и 2-й группах
исследуемого контингента осужденных (в %)

Эмоциональные состояния	1-я группа (3-5 лет)	2-я группа (свыше 5 лет)	Значение U и уровни значимости
1. Сниженный фон настроения	47	40	340
2. Высокий уровень тревоги	33	77	50 ($p \leq 0,01$)
3. Высокий уровень фрустрации	40	73	69,5 ($p \leq 0,01$)
4. Высокий уровень эмоционального напряжения и стресса	53	90	70,5 ($p \leq 0,01$)

Таким образом, из таблицы мы видим, что в выделенных группах участников исследования выявлены значимые различия (на 0,01% уровне значимости) по параметрам высокий уровень ситуативной тревожности, фрустрации, эмоционального напряжения и стресса, что позволяет подтвердить выдвинутую ранее гипотезу о том, что у осужденных с длительными сроками заключения негативные эмоциональные состояния более выражены, в частности у них выше уровень фрустрации, ситуативной тревожности и эмоционального напряжения и стресса по-сравнению с осужденными с не столь длительными сроками заключения, что может быть объяснено, на наш взгляд тем фактом, что чем длительнее срок заключения, тем выраженнее страх перед предстоящим освобождением, тем больше теряются необходимые социальные навыки и т.д., что не может, не отразится на эмоциональном состоянии осужденных. Что требует в процессе подготовки к освобождению особо пристальное внимание уделять эмоциональному состоянию осужденных на длительные сроки. С учетом выявленных в ходе исследования закономерностей нами были разработаны рекомендации по коррекции эмоционального состояния осужденных перед освобождением, данные рекомендации представлены в Приложении 1.

Выводы по 2 главе

1. Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента позволил выявить, что типичными негативными эмоциональными состояниями осужденных перед освобождением являются сниженный фон настроения, тревога, фрустрация, напряженность, стресс. Так, у 43% осужденных выявлен сниженный фон настроения, у 55% осужденных констатирован высокий уровень тревоги, у 57% – высокий уровень фрустрации и у 72% высокие показатели эмоционального напряжения и стресса.

2. Установлено, что эмоциональные состояния более выражены у осужденных имеющих длительные сроки заключения (свыше 5 лет). По данным исследования у них выявлены статистически более высокие показатели тревоги, фрустрации, эмоционального напряжения и стресса по сравнению с группой осужденных на срок 3-5 лет. Данная закономерность может быть объяснена, на наш взгляд тем фактом, что чем длительнее срок заключения, тем более сильный страх перед предстоящим освобождением испытывают осужденные, поскольку утрачиваются необходимые социальные навыки, семейные и дружественные связи, возникает ощущение изолированности и невозможности адаптироваться к изменившимся условиям в обществе, что в свою очередь отражается на эмоциональном состоянии осужденных.

3. С учетом выявленных закономерностей возникает необходимость в процессе подготовки к освобождению пристальное внимание уделять не только формированию навыков, необходимых для жизни на свободе, но и коррекции негативного эмоционального состояния осужденных, особенно на длительные сроки, в соответствии с чем нами были разработаны необходимые рекомендации.

Глава 3 Опытнo-экспериментальная работа по проведению психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния осужденных перед освобождением

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния осужденных перед освобождением

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция эмоционального состояния осужденных перед освобождением

Задачи коррекционной программы:

- 1) Знакомство осужденных с особенностями эмоционального состояния, факторами, влияющими на изменение эмоционального фона, способами борьбы с негативом;
- 2) Снижение эмоционального напряжения, развитие саморегуляции.
- 3) Развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выразить своё.

Оборудование: реквизит для занятий, бумага, карандаши.

Принципы проведения: специфичность обстановки. Занятия проводятся в комнате, где достаточно места для передвижения, для рисования, где есть предметы, которые поступают в распоряжение учащихся. Программа состоит из 5 занятий. Продолжительность каждого занятия в среднем составляет 30–40 минут. Коррекционные занятия проходят два раза в неделю. В основе программы коррекции эмоционального состояния осужденных лежит групповая форма работы.

Специфика групповой работы заключается в целенаправленном использовании групповой динамики, то есть всей совокупности взаимоотношений и взаимодействий, возникающих между участниками группы.

В структуру программы коррекции эмоционального состояния осужденных: вводная, основная и заключительная части.

Вводную часть составляет 1 занятие, его цель: знакомство участников группы с предстоящей работой.

В основную часть программы входит 5 занятий, направленных на управление эмоционального состояния, снижение негативных эмоций, развитие саморегуляции, эмпатии, снижение эмоционального напряжения.

В заключительную часть программы входит 1 занятие, целью которого является установление обратной связи; анализ информации; подведение итогов.

Критерием эффективности реализации программы психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния осужденных и снижение эмоционального напряжения со среднего на низкий уровень, с высокого – на средний.

Рассмотрим структуру программы и занятий более подробно.

Блок 1. «Упражнения на управление эмоциональным состоянием»

Упражнение «Дыхание»

Цель: обучение приемам снятия состояния тревоги.

Материалы: не требуются.

Вступительное слово: Дыхание - есть жизнь. Задерживая его, вы лишаете организм потребности дышать, по сравнению с которой всё остальное уходит на задний план и хоть на мгновение, но теряет свою актуальность. Это мгновение - ваш выигрыш. Используйте его, чтобы выйти из-под воздействия тревожности и стресса.

Упражнение «Горящая свеча»

Цель: обучение приемам снятия состояния эмоционального напряжения.

Материалы: свеча, спички.

Вступительное слово: Расслабляющее свойство выдоха используется еще полнее при дыхании с горящей свечой.

Упражнение «Мета-позиция»

Цель: обучение приемам снятия негативных эмоциональных состояний.

Материалы: не требуются.

Блок 2. «Упражнения на снятие психофизиологических «зажимов» и формирование приемов релаксации состояния»

Упражнение «Зажим»

Цель: снятие психофизиологических «зажимов» и формирование приемов релаксации.

Материалы: не требуются.

Участники делятся своими впечатлениями и ощущениями.

Упражнение «Пересмотр состояния тревожности»

Цель: обучение техники выхода из тревожного состояния.

Материалы: не требуются.

Упражнение «Розовый куст»

Цель: обучение приемам расслабления.

Материалы: не требуются.

Вступительное слово: С древних времен и на Востоке и на Западе определенные цветы считались символами Высшего человеческого "Я". В Китае таким цветком был «Золотой цветок», в Индии и на Тибете - лотос, в Европе и Персии - роза. Примером этому могут служить «Песнь о розе» французских трубадуров, «вечная роза», так замечательно воспетая Данте, роза, изображенная в середине креста и являющаяся символом целого ряда духовных традиций.

Обычно Высшее «Я» символизируется уже распустившимся цветком, и хотя этот образ по своей природе статичен, его визуализация может служить хорошим стимулом и пробуждать силу. Но еще более стимулирует процессы в высших сферах нашего сознания динамический образ цветка - развитие от бутона до раскрывшейся розы. Такой динамический символ соответствует внутренней действительности, которая лежит в основе развития и раскрытия

человека и всех процессов природы. В нем сливаются воедино свойственная всему живому энергия и напряжение, исходящее изнутри человека, которое велит ему участвовать в процессе постоянного роста и эволюции. Эта внутренняя жизненная сила и есть то средство, которое полностью высвобождает наше сознание и ведет к открытию нашего духовного центра, нашего Высшего «Я».

Упражнение «Ресурсное состояние»

Цель: обучение приемам снятия состояния тревоги.

Материалы: не требуются.

Вступительное слово: Самый надежный источник ресурса - вы сами, ибо всё, что вам нужно, в вас уже давно есть. Важно только уметь этим вовремя воспользоваться. Технология актуализации ресурсных состояний предоставляет такую возможность.

Упражнение «Пустой стул»

Цель: снять напряжение, создать позитивное эмоциональное настроение.

Материалы: не требуются.

Блок 3 «Упражнения, направленные на обучение приемам защиты от психологических перегрузок»

Упражнение «Настроение»

Цель: обучение приемам стабилизации настроения.

Материалы: карандаши или фломастеры, лист бумаги.

Упражнение «Игра с тревогой»

Цель: обучение приемам снятия тревоги.

Материалы: не требуются.

Упражнение «Чакры»

Цель: обучение приемам регуляции своего психического состояния.

Материалы: не требуются.

Подведение итогов.

Таким образом, с целью психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния осужденных была разработана программа, предназначенная для групповой работы педагога-психолога с заключенными разной возрастной категории. Разработанная нами программа включает в себя 3 блока, продолжительностью 30 минут и рассчитана на 1 месяц. Она состоит из трех этапов: ориентировочного, реконструктивного и закрепляющего. Данная программа реализует такие задачи как способами «борьбы с агрессией»; снижение эмоционального напряжения, развитие саморегуляции; развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и умения адекватно выразить своё. Критерием эффективности реализации программы психолого-педагогической коррекции снижения уровня эмоционального состояния заключенных перед освобождением.

3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации программы психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния осужденных перед освобождением было проведено повторное исследование коррекционной группы с помощью методике САН (самочувствие, активность, настроение), метод цветových выборов Люшера, методика диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка.

Результаты повторной диагностики эмоционального состояния осужденных перед освобождением представлены на рисунках 5-8 и Приложения 3:

Эмоциональный фон настроения осужденных перед освобождением

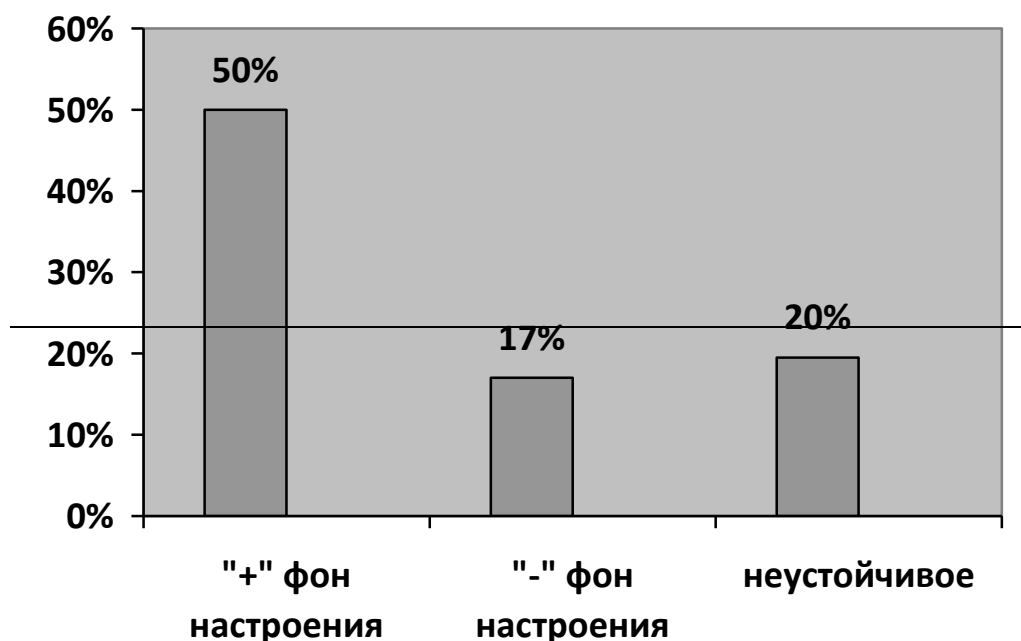


Рисунок 5 Результаты повторной диагностики эмоционального фона настроения осужденных перед освобождением

Итак, до коррекционных мероприятий положительным фоном настроения обладало 27% испытуемых (16 человек). После коррекционных мероприятий положительным фоном настроения стало обладать большее число испытуемых - 50% (30 человек).

Отрицательным фоном настроения обладало 43% испытуемых (25 человек). После коррекционных мероприятий неустойчивый фон настроения показали 20% испытуемых (12 человек).

Высоким уровнем неустойчивого фона обладало 28,57% испытуемых (17 человек). Это осужденные от 40 до 55 лет. После коррекционных мероприятий высокие показатели снизились до 21,43 % (13 человек). У исследуемых снизилось эмоциональное напряжение, уровень тревожности.

Показатели тревоги осужденных перед освобождением

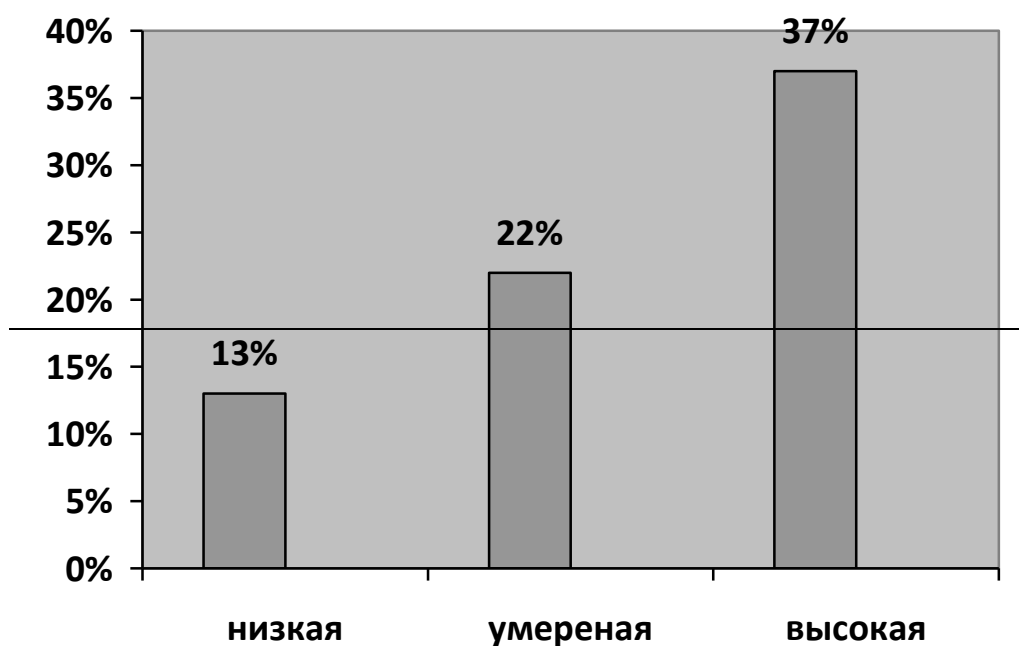


Рисунок 6 – Результаты повторной диагностики осужденных по уровням тревоги перед освобождением

Анализ результатов повторного исследования показал, что до коррекционных мероприятий низкий уровень тревоги не был выявлен у 37%. После коррекционных мероприятий низкая тревожность опустилась на 2%: 7,14% (1 человек).

Умеренным уровнем тревожности обладало 30% испытуемых (18 человек). После коррекционных мероприятий средним уровнем тревожности стало обладать 22% испытуемых (13 человек).

Высоким уровнем тревожности обладали 55% осужденных (33 человека). Это люди старше 35 лет, находившиеся в колонии больше 5 лет. После коррекционных мероприятий количество человек с высоким уровнем тревожности немного уменьшилось до 37% (22 человека).

Уровень фрустрации осужденных перед освобождением

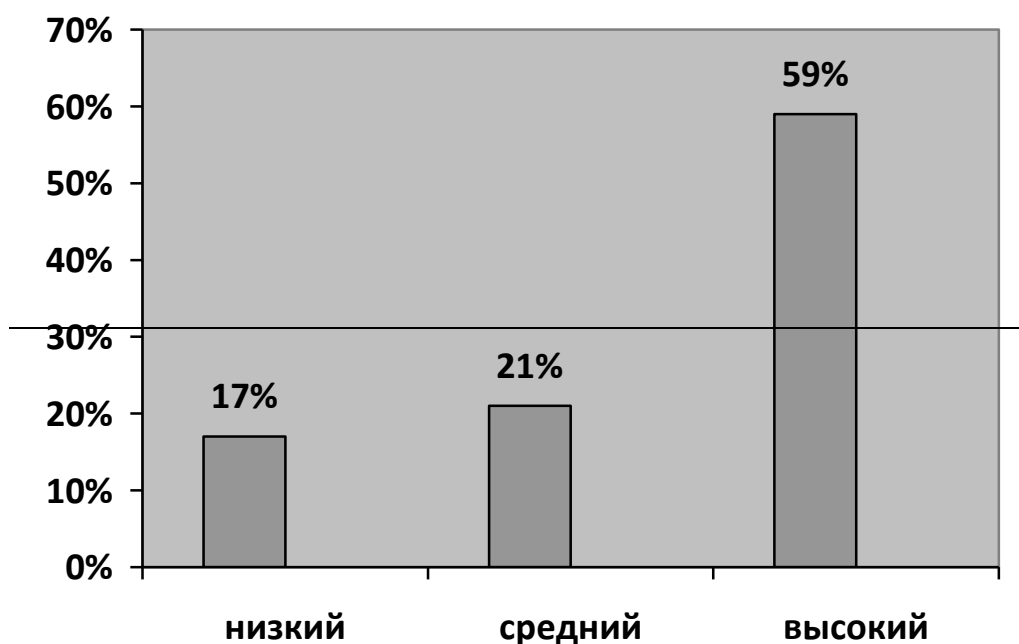


Рисунок 7 – Результаты повторной диагностики осужденных по уровням фрустрации перед освобождением

Анализ результатов повторного исследования показал, до начала коррекционных мероприятий низкий уровень фрустрации был только у 15 % испытуемых (9 человек). После коррекционных мероприятий низкий уровень фрустрации увеличился, его показали 17% (10 человек).

Средним уровнем обладали 28% испытуемых (6 человек). После коррекционных мероприятий средний уровень показали 21% (16 человек).

Высоким уровнем фрустрации обладали 57% осужденных (34 человек). После коррекционных мероприятий высокий уровень фрустрации у осужденных поднялся до 59% (35 людей).

С целью проверки гипотезы исследования был использован метод математической обработки данных T – критерий Вилкоксона, с помощью которого были сопоставлены результаты диагностики эмоционального состояния осужденных

1. Сначала мы составили список испытуемых в алфавитном порядке.
2. Вычислили разницу между индивидуальными значениями во втором и первых замерах («после» – «до»).
3. Определили, что будет считаться типичным сдвигом и сформулировали гипотезы:
 H_0 – сдвиг показателей является случайным.
 H_1 – сдвиг показателей является не случайным.
4. Перевели разницы в абсолютные величины и записали их отдельным столбцом.
5. Проранжировали абсолютные величины разницы, начисляя меньшему значению меньший ранг.
6. Проверили совпадение полученной суммы рангов с расчетной.
7. Отметим ранги, соответствующие сдвигам в «нетипичном» направлении.

8. Посчитали сумму рангов по формуле:

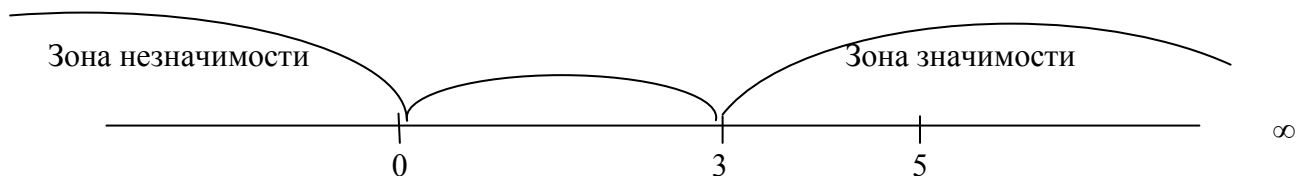
$T = \sum$, где – ранговые значения сдвигов с более редким знаком.

$$T = 22$$

9. Определили критические значения T для данного n (5) по таблице:

$$T_{кр} = \begin{cases} 0,05 = 3 \\ 0,01 = 0 \end{cases}$$

На рисунке 8 представлена ось значимости по Критерию Т-Вилкоксона.



Как видно из рисунка 8, полученная величина $T_{эмп}$ попала в зону значимости. Это свидетельствует о том, что гипотеза H_1 подтверждается.

Таким образом, разработанная и реализованная нами программа по коррекции эмоционального поведения осужденных перед освобождением позволила получить положительную динамику и положительный результат в работе коррекционной программы.

Гипотеза исследования говорила о том, что при проведение программы психолого-педагогической коррекции изменятся показатели эмоционального состояния, отношения осужденных к дальнейшей жизни после освобождения из колонии.

3.3. Психолого-педагогические рекомендации по коррекции эмоционального состояния осужденных перед освобождением

Как уже отмечалось ранее, роль психолога ИУ в оказании помощи руководителю исправительного учреждения в работе с осужденными весьма значительна. Огромную роль всегда играют личные встречи с осужденными, индивидуальные беседы, прием по личным вопросам, посещение штрафного изолятора, выступления по различным поводам перед группой осужденных. Кроме того, неотъемлемой задачей управленческой деятельности психолога является курирование подчиненных ему сотрудников ИУ в проведении воспитательной работы с осужденными, особенно с личностями отрицательной направленности. Он должен уметь не только квалифицированно оценить действия того или иного сотрудника, но и при необходимости предложить наиболее действенный метод воздействия на осужденных "группы риска". Только активное участие всех работников ИУ в воспитательной работе может усилить положительное воздействие на осужденных, противопоставить его влиянию отрицательно направленных группировок и отдельных лиц.

Одним из ведущих принципов воспитания является принцип уважения и требовательности к воспитуемому. Однако в исправительном учреждении отношение сотрудника к осужденному, особенно нарушителю, не всегда строится на полном уважении и доверии; иногда, утверждают даже, что осужденному необходимо почаще напоминать о том, что он преступник. Однако, как показывает практика, если с человеком обращаются как с низестоящим, он часто приходит к представлению о себе как о низшем существе, и его поведение может стать инфантильным или агрессивным. Вот почему создание доброжелательной, но высокотребовательной атмосферы в общении с осужденными представляет важное психолого-

педагогическое требование, без которого немислимо осуществление позитивной управленческой деятельности.

Психологическая практика показывает, что для успешного воздействия на осужденных второй группы по классификации Ю.Н. Кудрякова и В.П. Голубева необходимо разрушать их связи с отрицательной средой, временно дезадаптировать. Осужденные, ранее занимавшие положение лидеров отрицательно направленных групп, в подобном случае лишаются состояния психологического комфорта, испытывают страх, дезориентированы в коммуникативных связях. Поэтому они часто стараются контактировать с администрацией, а также с осужденными нейтральной и положительной направленности. Переубедить осужденного - это не просто доказать ему верность наших взглядов, идей, ценностей и т.д. Это значит - доказать ему его собственную правоту, т.е. разрушить взгляды, которые нередко оправдывали поведение осужденного в его собственных глазах, поддерживали удовлетворяющую его самооценку. Убедившись же в нашей правоте, осужденный объективно должен не только снизить свою самооценку, но и предпринять серьезные усилия, чтобы снова уважать себя, но уже на основе новых, привитых нами, взглядов, оценок, отношений. Поэтому нередко именно эмоциональный барьер, поддерживаемый действием механизмов психологической защиты преодолевается с наибольшим трудом.

Вывод по 3 главе

С целью коррекции эмоционального поведения осужденных перед освобождением нами была разработана программа, задачей которой явилось сохранение положительного психологического микроклимата, снижение уровня агрессивности, также снижать уровень тревожности перед выходом на свободу из стен колонии. Повысить чувство фрустрации перед освобождением. Скорректировать положительный эмоциональный фон осужденных перед освобождением и принятием необходимости решения образовавшихся задач на свободе. И своевременное ориентирование в поставленных задачах.

Реализация психолого-педагогической программы по коррекции эмоционального состояния осужденных показала положительную динамику, по всем методикам произошел сдвиг в наилучшую сторону.

Разработанные нами практические рекомендации по коррекции эмоционального состояния и работы психолога с осужденными представляют практическую значимость и могут быть использованы руководителями, психологами в учреждениях.

Заключение

Непосредственной задачей психолога ИУ в оказании помощи руководителю исправительного учреждения является осуществление управленческой деятельности в отношении осужденных как в плане личной работы с ними, так и опосредованно - через курирование деятельности других сотрудников ИУ.

Задачи исследования:

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по теме исследования и рассмотреть понятие «эмоциональное состояние» в психолого-педагогической литературе.
2. Выявить особенности эмоционального состояния осужденных перед освобождением.
3. Разработать и реализовать модель психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния осужденных перед освобождением.
4. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния осужденных перед освобождением.

В данной работе мы поставили и выполнили задачи исследования, проанализировали результаты. Разработали модель и дерево целей.

А так же сформировали технологическую карту внедрения для психолого-педагогической коррекции эмоционального состояния осужденных перед освобождением.

Таким образом, все поставленные нами задачи были выполнены. Цель достигнута. Гипотеза, выдвинутая в начале исследования, о том, что после проведения программы психолого-педагогической коррекции изменятся показатели эмоционального состояния осужденных перед освобождением.

Библиографический список

1. Агавелян, В. С. Теоретические и прикладные аспекты психологии состояний [Текст] / В. С. Агавелян // Психология состояний: хрестоматия / сост. Т. Н. Васильева, Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров; под. ред. А. О. Прохорова. – М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. – С. 153-163.
2. Алферов, Ю.А. Социальная адаптация освобожденных из мест лишения свободы [Текст] / Ю.А. Алферов. – Домодедово, 1992, 125с.
3. Андреев, Н.А. Ресоциализация осужденных в пенитенциарных учреждениях ФРГ (социально-психологический аспект) [Текст] / Н.А. Андреев, О.Г. Ковалев, М.Г. Дебольский: Учеб. пособие. – М.: «Права человека», 2001. – 182 с
4. Антонян, Е.А. Психологические особенности наказания в виде лишения свободы [Текст] / Е.А. Антонян //Юридическая психология. – 2007. – №1. – С.18-20.
5. Афтанас, Л.И. Эмоциональное пространство человека: психофизиологический анализ [Текст] / Л.И. Афтанас; под ред. В.А. Труфакина Новосибирск: СО РАМИ, 2000. – 126 с.
6. Бабурин, С.В. Психолого-педагогические условия адаптации и реадаптации заключенных [Текст] / С.В. Бабурин: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07: СПб., 1999. – 235 с.
7. Бережкова, Н.Д. Основные направления исправительно-психологической практики в работе с осужденными [Текст] / Н.Д. Бережкова // Прикладная психология и психоанализ. – 2005. – №4. – С.60-67.
8. Бобылева, И.Ю. Влияние длительных сроков лишения свободы на ресоциализацию осужденных [Текст] / И.Ю. Бобылева // Исполнение наказаний и социальная адаптация освобожденных. – М., ВНИИ МВД СССР, 1990. – С. 41-48.
9. Васильев, В.Л. Юридическая психология: Учебное пособие [Текст] / В.Л. Васильев. – СПб.: Питер, 2000. – 613с.

10. Васильев, И. А. Гуманитарная и естественно-научная парадигмы в современных исследованиях эмоций [Текст] / И.А. Васильев // Психологический журнал. – 1992. – № 6. – С. 80-85.
11. Вилюнас, В. К. Основные проблемы психологии эмоций [Текст] / В.К. Вилюнас. – М., 1993. – 312с.
12. Вилюнас, В.К. Эмпирические характеристики эмоциональной жизни [Текст] / В.К. Вилюнас // Психологический журнал. – 1997. – Том 18.– №3. – С.26-35.
13. Витт, Н. В. Личностно-эмоциональная опосредованность выражения эмоций [Текст] / Н.В. Витт // Вопросы психологии. – 1991. – № 1. – С. 95-107.
14. Гаврилина, Л. Психолого-педагогическая коррекция личности осужденных при подготовке к освобождению [Текст] / Л. Гаврилина // Преступление и наказание. – 2005. – №10. – С. 17-18.
15. Ганзен, В. А. Систематизация психических состояний [Текст] / В. А. Ганзен // Психология состояний: хрестоматия / сост. Т. Н. Васильева, Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров; под. ред. А. О. Прохорова. – М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. – С. 60-64.
16. Глоточкин, А.Д. Исправительно-трудовая психология [Текст] / А.Д. Глоточкин, В.Ф. Пирожков. – М., 1975. – 123 с.
17. Голубев, В.П. и др. Психологические методы изучения личности и среды осужденных [Текст] / В.П. Голубев, Ю.Н. Кудряков, А.И. Мокрецов. – М.: ВНИИ МВД России, 1995. – 80 с.
18. Гумирова, Г.Ф. Психологическая служба в местах лишения свободы [Текст] / Г.Ф. Гумирова //Закон и право. – 2007. – №2. – С.57-59.
19. Данилин, Е.М. Психологические проблемы подготовки осужденных к освобождению из ИТК в условиях реформы уголовно-исполнительной системы [Текст] / Е.М. Данилин. – М., 1993. – 123с.
20. Димитров, А.В. Основы пенитенциарной психологии. Учебное пособие [Текст] / А.В. Димитров, В.П. Сафонов. – М: МПСИ, 2003. – 176

с.

21. Дробинин, А. Ресоциализация освободившихся из мест лишения свободы [Текст] / А. Дробинин // Законность. – 2003. – №7. – С. 17-22.
22. Евтушенко, И. И. Условно-досрочное освобождение осужденных к лишению свободы и их ресоциализация: Монография [Текст] / И.И. Евтушенко. – Волоград: ВолгГТУ, 2005. – 174с.
23. Еникеев, М.И. Юридическая психология: учебник для ВУЗов [Текст] / М.И. Еникеев. – Спб: Питер, 2004. – 479с.
24. Злобин, А. Т. К классификации эмоций [Текст] / А.Т. Злобин // Вопросы психологии. – 1991. – № 4. – С. 96-99.
25. Изард, К.Э. Психология эмоций [Текст] / К.Э. Изард; пер. с англ. А.Татлыбаева. – СПб.: Питер, 2002. – 464с.
26. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2001. – 412с.
27. Киришбаум, Э.И. Психические состояния [Текст] / Э.И. Киришбаум, А.И. Еремеева. – Владивосток: Изд-во ДВГУ, 1990. – 312с.
28. Козловская, М. С. Влияние саногенного мышления на коррекцию эмоциональных состояний личности осужденных [Текст] / М.С. Козловская: Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 Новосибирск, 2005. – 209 с.
29. Колесникова, Н.Е. Психологическое сопровождение личности, находящейся на разных этапах лишения свободы [Текст] /Н.Е. Колесникова //Психологические основы педагогической деятельности: материалы 9-й межвуз. конф. /под ред. Г.В. Лозовой. – Спб.: Спб. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. – С.49-53.
30. Колымба, И. Г. К проблеме предметности эмоций [Текст] / И.Г. Колымба, А. Ш. Тхостов // Материалы I Всероссийской научной конференции по психологии Российского психологического общества «Психология сегодня». – М., 1996. – Т. 2. – Вып. 3., С. 13-18.
31. Куликов, Л.В. Психологические исследования: методические

- рекомендации по проведению [Текст] / Л.В. Куликов. – СПб., Речь, 2001. – 184 с.
32. Куликов, Л. В. Психология настроения личности [Текст]: автореф. дис. ... д-ра. психол. наук / Л. В. Куликов. – СПб: Санкт-Петербургский государственный ун-т, 1997. – 38 с.
33. Курбатов, В.И. Юридическая психология: Учебное пособие [Текст]/ В.И. Курбатов. – Ростов на Дону: Наука-Пресс, 2006. – 460с.
34. Лебедев, В.И. Групповая изоляция [Текст]/ В.И. Лебедев // Психические состояния / Сост. и общ.ред. Л.В.Куликова. – СПб.: Питер, 2000. – С. 414-416.
35. Левитов, Н. Д. О психических состояниях человека [Текст] / Н. Д. Левитов. – М.: Просвещение, 1964. – 344 с.
36. Леонова, А. Б. Структурно-интегративный подход к анализу функциональных состояний человека [Текст] / А. Б. Леонова // Вестник Московского университета. Сер. 14, Психология. – 2007. – № 1. – С. 19-56.
37. Леус, Э. В. Обоснование необходимости психологической подготовки несовершеннолетних осужденных в процессе ресоциализации [Текст] / Э. В. Леус // Психология в России и за рубежом: материалы междунар. заоч. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, октябрь 2011 г.). – СПб.: Реноме, 2011. – С. 114-117.
38. Лузгин, С. А. Социально-психологическая работа как одно из основных средств исправления осуждённых [Текст] / С.А. Лузгин // Ведомости уголовно-исполнительной системы. – 2002. – № 6. – С. 27-30.
39. Люсин, Д. В. Организация знаний об эмоциях: внутренняя структура категории «эмоция» [Текст] / Д.В. Люсин // Познание, общество, развитие. – М.: Ин-т психологии РАН, 1996. – С. 23-27.
40. Люсин, Д. В. Эмпирический анализ категоризации эмоций [Текст] / Д.В. Люсин // Вопросы психологии. – 1999. – № 2. – С. 50-61.
41. Марищук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса [Текст] / В.Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб.: Изд. дом

«Сентябрь», 2001. – 212с.

42. Мироненко, Л.Ф. Психологическое состояние заключенных, их родственников и освободившихся из мест заключения и их родных [Текст] / Л.Ф. Мироненко // Психотерапия: от теории к практике. /Материалы Второй Всерос. учебно-практич. конференции по психотерапии 16-21 июня 1997 г. – М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 1997. – С. 174-177.
43. Мокрецов, А.И., Личность осужденного: социальная и психологическая работа с различными категориями лиц, отбывающих наказание: Учебно-методическое пособие [Текст] / А.И. Мокрецов, В.В. Новиков. – М., НИИ ФСИН России, 2006. – 220 с.
44. Некрасова, Ю.Б. Динамика психических состояний [Текст] / Ю.Б. Некрасова // Вопросы психологии. – 1994г. – №6. – С. 32-34.
45. Обросов, И.Ф. Этапность динамики расстройств личности у осужденных в период их пребывания в исправительных колониях [Текст] / И.Ф. Обросов //Российский психиатрический журнал. – 2004. – №3. – С.41-44.
46. Пенитенциарная психология и психопатология: рук-во в 2-х т. [Текст] / под ред. Т. Б. Дмитриевой, В. Я. Семке, А. С. Кононца. – М.; Томск; Кемерово, 2007. – Т. 1. – 576 с.; Т. 2. – 538 с.
47. Пирожков, В.Ф. Криминальная психология [Текст] / В.Ф. Пирожков. – М., 1998. – 519 с.
48. Пищелко, А.В. Психолого-педагогические основы ресоциализации личности осужденных [Текст] / А.В. Пищелко. – Домодедово, РИПК МВД России, 1995. – 88 с.
49. Прикладная юридическая психология [Текст] / Под ред. А.М.Столяренко. – М.: ЮНИТИ, 2001. – 639с.
50. Прохоров, А. О. Неравновесные психические состояния человека [Текст] / А. О. Прохоров // Мир психологии. – 1998. – № 2. – С. 35-40.
51. Психологический словарь [Текст] / Под общей ред. Петровского

- А.В., Ярошевского М.Г. – М.: Просвещение, 2003. – 382с.
52. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие [Текст] / Д.Я. Райгородский. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001 – 672 с.
53. Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций [Текст] / Я. Рейковский / Пер. с польск. – М., Прогресс, 1979. – 392с.
54. Романов, В.В. Юридическая психология [Текст] / В.В. Романов. – М.: Юрист, 1999. – 488с.
55. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст]: учебник / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000. – 712 с.
56. Рыбак, М. С. Ресоциализация осужденных к лишению свободы: проблемы теории и практики [Текст] / М.С. Рыбак. – Саратов, 2001. – 207с.
57. Сандомирский, М.Е. Психологическая диагностика лиц, отбывающих наказание в местах лишения свободы. Методические рекомендации [Текст] / М.Е. Сандомирский, Р.Х. Гизатуллин, Д.А. Еникеев / Министерство внутренних дел РБ. Главное управление исполнения наказаний Министерства юстиции РФ по РБ. – Уфа: 2000. – 25 с.
58. Серов, Н. В. К вопросу о хроматическом моделировании эмоций [Текст] / Н.В. Серов // Психология: итоги и перспективы: Тезисы научно-практической конференции. – СПб., 1996. – С. 38-39.
59. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии [Текст] / Е.В. Сидоренко. – СПб.: ООО «Речь», 2003. – 350с.
60. Симонов, П. В. Адаптивные функции эмоций [Текст] / П.В. Симонов // Физиология человека. – 1996. – № 2. – С. 5-9.
61. Симонов, П. В. Мозговые механизмы эмоций [Текст] / П.В. Симонов // Журнал высшей нервной деятельности. – 1997. – № 2. – С. 320-328.
62. Ситковская, О. Д. Психология уголовной ответственности [Текст] /

- О.Д. Ситковская. – М.:Норма, 1998. – 272с.
63. Собчик, Л.Н. МЦВ – метод цветowych выборов. Модифицированный восьмицветовой тест Люшера. Практическое руководство [Текст] / Л.Н. Собчик. – СПб, Изд-во «Речь», 2001. – 112с.
64. Сосновикова Ю.Е. Психические состояния человека, классификация, диагностика [Текст] / Ю.Е. Сосновикова. – Горький, 1975. – 124с.
65. Тхостов А. Ш. Эмоции и аффекты: общепсихологический и патопсихологический аспекты [Текст] / А. Ш. Тхостов, И. Г. Колымба // Психологический журнал. – 1998. – № 4. – С. 41-48.
66. Ушатиков, А.И. Основы пенитенциарной психологии [Текст]: Учебное пособие / А.И. Ушатиков, Б.Б. Казак. – Рязань: Академия права и управления Минюста России, 2001. – 536 с.
67. Ушатиков, А.И. Психология основных средств исправления и ресоциализации осужденных [Текст] / А.И. Ушатиков, Б.Б. Казак. – Рязань, 2000. – 312с.
68. Фатеев, В. Адаптация и социализация после освобождения [Текст] / В. Фатеев // Российский тюремный журнал. – 2009. – № 2. – С. 15-18.
69. Фетискин, Н. П. О повышении эффективности психодиагностики эмоциональных состояний [Текст] / Н.П. Фетискин // Диагностика и регуляция эмоциональных состояний. Сборник материалов Всесоюзного симпозиума. Ч. 1. – М., 1990. – С. 32-34.
70. Франкл, В. Психолог в концентрационном лагере [Текст] / В. Франкл // Сборник: Человек в поисках смысла: Пер. с англ и нем; общ. ред Л.Я.Гозмана, и Д.А. Леонтьева. – М.:Прогресс, 1990. – 368с.
71. Хомская, Е. Д., Мозг и эмоции. Нейропсихологическое исследование [Текст] / Е. Д. Хомская, Н. Я. Батова. – М., 1998. – 212с.
72. Хохряков, Г.Ф. Парадоксы тюрьмы [Текст] / Г.Ф. Хохряков. – М.: Юридическая литература, 1991. – 224 с.
73. Хрящова, Н.Ю. Психические состояния при изоляции [Текст] /

- Н.Ю. Хрящева // Психические состояния / Сост. и общ.ред. Л.В.Куликова. – СПб.: Питер, 2000. – С. 407-413.
74. Чеснокова, И. И. К проблеме психических состояний человека [Текст] / Чеснокова И. И. // Психология состояний: хрестоматия / сост. Т. Н. Васильева, Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров / под. ред. А. О. Прохорова. – М.: ПЕР СЭ; СПб.: Речь, 2004. – С. 47-50.
75. Чуфаровский, Ю.В. Юридическая психология [Текст] / Ю.В. Чуфаровский. – М.: Проспект, 2004. – 496с.
76. Шиханцов, Г. Г. Юридическая психология. Учебник для вузов [Текст] / Г. Г. Шиханцов. – М.: Зерцало, 1998. – 341 с.
77. Южанин, В.М. Методические рекомендации по подготовке осужденных к освобождению [Текст] / В.М. Южанин. – Рязань, 1995. – 78с.
78. Долгова В.И. Инновационные технологии деятельности педагога-психолога: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений /Долгова В.И., Шумакова О.А. - М.: КДУ, 2009. - 96 с.
79. Долгова В. И. Регламент аттестационных материалов: учебное пособие для вузов/ В.И. Долгова, Л.В. Иванова, Н.В. Крыжановская. Изд. 3-е переработанное дополненное. – Изд-во ЧГПУ, 2011. - 115 с.
80. Долгова В. И. Психолого-педагогические технологии профессиональных взаимодействий педагога-психолога: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений/В.И. Долгова, Е.Г. Капитанец, О.А. Шумакова. – Челябинск: Изд-во «АТОКСО», 2010. – 204 с.

Методики диагностики эмоционального состояния осужденных перед освобождением

1. Цветовой тест Люшера. Восьмицветовой ряд.

Тест Люшера в оригинале представлен в двух вариантах: полное исследование с помощью 73 цветowych таблиц и краткий тест с использованием восьмицветового ряда. Первый из них достаточно громоздок и представляет ценность скорее всего в тех случаях, когда цветовой тест является единственным инструментом психодиагностического исследования. При этом, на наш взгляд, конечный результат исследования представляет собой не столь обширную информацию по сравнению с затраченным временем и усилиями. Лаконичность и удобство применения восьмицветового ряда является большим преимуществом сокращенного варианта, тем более, что в приложении к батарее тестовых методик надежность полученных данных повышается,

Процедура обследования протекает следующим образом: испытуемому предлагается выбрать из разложенных перед ним таблиц самый приятный цвет, не соотнося его ни с расцветкой одежды (идет ли к лицу), ни с обивкой мебели, ни с чем-либо другим, а только соотносясь с тем, насколько этот цвет предпочитаем в сравнении с другими при данном выборе и в данный момент. Раскладывая перед обследуемым цветowe эталоны, следует использовать индифферентный фон. Освещение должно быть равномерным, достаточно ярким (лучше проводить исследование при дневном освещении). Расстояние между цветowymi таблицами должно быть не менее 2 см. Выбранный эталон убирается со стола или переворачивается лицом вниз. При этом психолог записывает номер каждого выбранного цветowego эталона. Запись идет слева направо. Номера, присвоенные цветowym эталонам таковы: темно-синий -1, сине-зеленый — 2, оранжево-красный — 3, желтый — 4, фиолетовый — 5, коричневый — 6, черный — 7, серый — 0.

Каждый раз испытуемому следует предложить выбрать наиболее приятный цвет из оставшихся, пока все цвета не будут отобраны. Через две-пять минут, перемешав их предварительно в другом порядке, цветowe таблицы нужно снова разложить перед испытуемым и полностью повторить процедуру выбора, сказав при этом, что исследование не направлено на изучение памяти и что он волен выбирать заново нравящиеся ему цвета так, как ему это будет угодно.

Важно отметить, что Макс Люшер допускает интерпретацию данных тестирования и на основании однократного выбора. Функция цвета, отражающая субъективное отношение испытуемого к выбранным цветам, определяется и кодируется следующим образом: явное предпочтение обозначается знаком "+", который присваивается первым двум предпочитаемым цветам. Из них цвет, стоящий на первой позиции, определяет «основной способ действия», а на второй — «цель», к которой стремится испытуемый. Просто «предпочтение» (3-я и 4-я позиции) отмечается знаком "*" и указывает на «истинное положение вещей»(ситуацию) и «образ действия», вытекающий из данной ситуации. «Безразличие» (5-я и 6-я позиции) обозначается знаком "=" и указывает на неостребованные в данный момент резервы, индифферентную зону, бездействующие свойства личности. «Неприятие» (антипатия) — 7-я и 8-я позиции, им присваивается

знак "-", их функциональное значение — «подавленные потребности». Таков классический подход к интерпретации цветового ряда по Люшеру.

Цвета разделяются на основные (1 — темно-синий, 2 — сине-зеленый, 3 — оранжево-красный и 4 — светло-желтый) и дополнительные, среди которых 7 (черный) и 0 (серый) -ахроматические, а 5 (фиолетовый) и 6 (коричневый) — смешанные. Основные цвета символизируют базисные психологические потребности, которые Люшер обозначил как потребность в удовлетворении и привязанности (синий цвет), потребность в самоутверждении (зеленый), потребность «действовать и добиваться успеха» (красный) и потребность «смотреть вперед и надеяться» (желтый). Поэтому они в норме и при полной уравновешенности, по мнению автора, должны находиться на первых позициях. Дополнительным цветам не придается значимость, приравниваемая потребностной сфере. Их роль как бы разделяющая или разбавляющая. По мнению Люшера, они не являются психологическими «первозементами» и включены в эксперимент в основном для расширения сферы действия основных цветов, их более свободного перемещения на ту или иную позицию ряда.

Символика каждого цвета уходит корнями в отдаленные периоды истории существования человека на земле. Ночь, символом которой является синий цвет, издревле несла человеку покой, расслабление, сон. Солнце, яркость зарождающегося дня (желтый цвет) вызвали надежду, побуждали к активности. Красный цвет — окраска цветов, плодов, крови, эрогенных зон человеческого тела — отражение охотничьих инстинктов, эротического влечения, стремления к овладению благами окружающей жизни. Зеленый — цвет травы, кустарников и деревьев — мог служить символом защиты, маскировки, затаенности. Серый — как отсутствие цвета — трактуется как разделяющий, отгораживающий. Черный символизирует отрицание ярких красок жизни и самого бытия. Коричневый цвет представляет собой смешение оранжевого и черного, а фиолетовый — красного и синего. Исходя из символики цветов и накопленного практического опыта, структурное значение темно-синего цвета характеризуется как концентричность, (т.е. сосредоточенность на внутренних проблемах), пассивность, глубина переживаний, чувствительность, гетерономность (т.е. зависимость от внешних воздействий), его эмоциональный оттенок по Люшеру — спокойствие, удовлетворенность, привязанность, нежность, любовь. По данным автора руководства (см. далее) предпочтение синего цвета означает насущную потребность в спокойствии вечно неудовлетворенной ранимой личности.

Зеленый цвет по Люшеру символизирует упругость воли (по данным автора книги — ригидность, тугоподвижность), концентричность, пассивность, оборонительные тенденции, автономность (независимость), неизменность, тенденцию к удерживанию, собственничеству. Его аффективные аспекты -настойчивость, самоуверенность, упрямство и самоуважение.

Оранжево-красный символизирует силу воли и является эксцентричным (направленным вовне), активным, наступательно агрессивным, автономным, локомоторным, конкурирующим, оперативным. Его аффективные аспекты — желание, возбудимость, властность, сексуальность. (Структурные значения здесь приводятся буквально, описательная их форма подчеркивает эмпирический характер основ методики и интерпретационных посылок).

В своих более поздних публикациях Макс Люшер соотносит предпочтительный цветовой выбор с гиппократовской типологией следующим образом: синий цвет — флегматик, зеленый -меланхолик, желтый — сангвиник и красный — холерик, что не только не подтверждается на практике, но и противоречит его собственным

характеристикам. Многолетний опыт применения цветового теста в сопоставлении с данными других методик и результатами объективного наблюдения позволяют автору данной книги с убежденностью утверждать, что красный цвет соответствует сангвиническому темпераменту (если уж придерживаться этой классификации), синий — меланхолическому, зеленый — флегматическому, а желтый ближе к холерическому.

К интерпретационному подходу мы в дальнейшем еще вернемся, а пока попробуем разобраться с техникой разбиения цветовых выборов на так называемые функциональные пары. Группировка, на основании которой сочетаниям цветов дается определенная интерпретация в зависимости от их позиции, совершенно проста, если выбор один. В этом случае первые две позиции получают обозначение "+", две последующие — "X*", две, следующие за ними — " = " и двум последним придается знак "-". Например: выбор 31542607 после группировки выглядит следующим образом: +3+1, X5X4, =2=6, -0-7 или 31 54 26 07 ++ XX == - -

После проведенной группировки интерпретация пар проводится согласно приложению (см. методическое пособие или главу Приложение), где различные сочетания цветовых таблиц истолковываются в зависимости от их функционального значения, т.е. присвоенных им в процессе группировки знаков. Если же испытуемому предлагается сделать два выбора (что чаще всего и делается для получения большей надежности результатов, так как считается, что второй выбор является более непосредственным и непринужденным), то опять-таки можно провести группировку только второго выбора и интерпретировать только его. Однако, более информативным является сравнение двух выборов и группировка, ориентированная на устойчивые пары. Так при выборах:

1-й выбор — 31542607

2-й выбор — 35142670

синий и фиолетовый соответствуют понятию пары, хотя их расположение изменилось на противоположное. Так же составляют пару серый и черный. Красный в обоих случаях занимает первую позицию; желтый, зеленый и коричневый при повторном выборе занимают прежние позиции. Поэтому 5 1 и 70 помечаются как пары, 3 остается изолированным, а 42 и 26 выделяются как две группы. В связи с такой группировкой, цветам придаются следующие функциональные значения:

3(1 5) (4 (2) 6) (0 7)

3(5 1) (4 (2) 6) (7 0) + XX ===== -

Согласно правилу первая группа (или одна цифра) помечается знаком "+", 2-я группа (или одна цифра) помечается знаком "X", последняя группа (или одна цифра) помечается знаком "-", все остальное помечается знаком " = ". Это может привести к такой группировке, что одни и те же цвета при 1-м и 2-м выборе окажутся снабженными разными знаками. В таком случае каждый выбор следует помечать отдельно:

++ X ===== -

1-й выбор: (5 1)3(42)(60)7

2-й выбор: 3(5 1)(4 2)7 (6 0) +X == = - -

Так как второй выбор является более спонтанным и поэтому более валидным, чем первый, при интерпретации следует учитывать группировку и обозначения второго выбора. Если после группировки два цвета, составляющие пару при первом выборе, при втором выборе «расщепились», т.е. стоят отдельно, то каждый из них заключается в квадратные скобки:

++ XX == - -
 (3 1)5 4 (0 6)(7 2) (3 1)[4](6 0)(27)[5]
 ++ O ===== -

В таких случаях следует рассматривать соответствующие значения как группы, так и отдельно взятые цвета из разъединенной пары; в данном примере: X4 X5 и X4 и-5.

Итак, группировка цветовых эталонов при двойном выборе происходит путем сравнения двух выборов, выделения устойчивых пар (даже если цвета поменялись местами) и расщепившихся цветовых пар в виде изолированных цветов. При этом первая пара (или оставшийся изолированным, но находящийся на первом месте цвет во втором выборе) помечается знаком "+", следующая пара получает знак "X", последняя пара (или изолированный цвет) обозначается знаком "-", а остальные — "=", сколько бы их ни оказалось. Для того, чтобы ценная информация не была упущена, цвета, попавшие в разные функциональные группы, должны интерпретироваться двояко

XX
 + + =====
 5 1340627 3 1 540726
 + + =====
 XX

В данном случае в таблицах следует искать интерпретацию следующих пар: +3 +1, XI O5, =4 =0, =7 =2, -2 -6 (дополнительные группы, вытекающие из приведенного выбора, +3-6 и +3-2 будут обсуждаться дальше).

Распределение функциональных значений начинает подчиняться другим правилам, если любой из основных цветов занимает одну из трех последних позиций ряда и символизируемая этим цветом потребность расценивается как неудовлетворенная, т.е. является источником стресса: тогда он должен быть помечен знаком "-", так же, как и остальные расположенные справа от него цвета, независимо от их структурного значения; кроме того, и он сам, и стоящие справа от него цвета означают неприятие и помечаются дополнительным знаком A — anxiety (тревога):

21450367

Компенсация тревоги определяется характеристикой цвета, находящегося на первой позиции. Чтобы обратить на это внимание, каждый раз, когда в конце ряда стоит знак "A", цвет, находящийся на первой позиции помечается знаком "C" — compensacion (компенсация). Компенсация с помощью одного из основных цветов считается более успешной, чем с дополнительными цветами, обуславливающими «утрированность» поведения, придающими обсессивный (навязчивый) характер поступкам. Присутствие серого, черного и коричневого цветов в начале цветового ряда означает негативное отношение к жизни и обозначается знаком "+", а также "C". Если один из этих цветов находится на второй или третьей позиции, он сам и все последующие цвета, расположенные левее его, помечаются знаками "+" и "C":

34025 1 67
 + + + - - -
 CCC A A A

Психологический (частично или полностью, осознанный конфликт между желаемым и возможным) или физиологический стресс (чаще — неосознаваемая эмоциональная напряженность, трансформированная в вегетативный и функционально-организменный

дисбаланс), считается относительно слабым, когда основной цвет находится на 6-м месте, и более выраженным, если он на 8-м. Интенсивность тревоги при напряженности и стрессе измеряется количеством знаков "!". Наличие в цветовом ряду 1, 2, 3 или 4 цветов на 6- и позиции оценивается как один знак "!", на 7-й как два "И", на 8-й как три "!!!". Интенсивность компенсаторных тенденций оценивается следующим образом: если 6, 7 или 0 цвет находится на третьем месте — это "!", если на втором — "И", на первом — "И!". (5-й цвет не обозначается "!" ни на какой позиции).

Таким образом, тревога в целом оценивается суммой "!" каждого ряда в отдельности, числовое выражение баллов — от 0 до 12. Сравнение количества "!" в первом и втором выборе является прогностически ценным и показывает тенденцию к нарастанию тревоги, если во втором выборе "!" больше, чем в первом, и, наоборот, свидетельствует о тенденции к уменьшению тревожности, если количество "!" больше в первом выборе. В приведенном выше примере речь идет о нарастании тревожности, а прогноз состояния должен расцениваться как пессимистический. !!! !! ААА Тревога=8!

++ XX = ---
 065 13427
 706 1 5243
 +++X X - - -
 СССААА Тревога 12!
 !!! !!! !!! !!!

Итак, 8-я позиция ряда всегда означает подавленную потребность и обозначается знаком "-". Если какой — либо из основных цветов (1, 2, 3 или 4) занимает 6-ю, 7-ю или 8-ю позицию, то он вместе с цветами, расположенными вправо от него, означает «тревогу», поэтому все они обозначаются знаком "-" и буквой А и вскрывают основной источник стресса. При этом, по крайней мере, цвет, находящийся на 1-й позиции, следует рассматривать как компенсацию и пометить буквой С. Цвет, занимающий первую позицию, всегда обозначается знаком "+".

Если какой-либо из дополнительных цветов (0, 6 или 7 занимает 1-ю, 2-ю или 3-ю позиции, то он и все расположенные слева от него цвета обозначаются знаком "+" и буквой С, и выявляют компенсацию. Если имеется цвет, обозначенный С, то, по крайней мере, цвет, занимающий 8-ю позицию, можно рассматривать как «тревогу» и пометить буквой А. Интенсивность тревоги или компенсация выражается суммой "!". При этом "!" соответствует наличию на 3-й позиции одного из дополнительных (0, 6, 7) или на 6-й позиции одного из основных (1,2,3,4) цветов: "И" говорит о том, что на 2-й позиции находится один из ахроматических или на 7-й — один из основных цветов; "И!" признак того, что яркий цвет расположен на 8-й позиции или ахроматический на 1-й.

Проблема, с которой связана эмоциональная напряженность, выявляется соотношением цветов со знаком " + " и "-", т.е. тех, которые обозначены как «тревога» и «компенсация». Наиболее значима проблема, представленная сопоставлением цветов 1-й и 8-й позиции, наименее значимой представляется проблема, выявляемая цветами, отдаленными от крайних позиций, т.е. 3-й и 6-й. Обычно количество рассматриваемых проблем не ограничивается сопоставлением диаметрально противоположных пар, а возрастает за счет перебирания всех возможных сочетаний С и А. Так, в случае 06513427

7061 5243

помимо +7-3, +0-7, +0-4, +6-2, следует рассматривать значения таких сочетаний как +7-4, +0-3, +7-2, +0-2, +6-3, +6-4 , при этом наиболее значимы +7-3, +7-4, +0-3, +0-4 , второстепенны +7-2, +0-2, +6-3, наименее значимы +6-4 и +6-2 . Резкое перемещение

какого-либо цвета в начало или конец ряда при сравнении первого и второго выборов выявляет амбивалентное отношение испытуемого к символизируемой этим цветом потребности. Наиболее информативными считаются цвета, расположенные на 8-й позиции, или группа "-", которая имеет два аспекта интерпретации: физиологический и психологический.

Выбор расценивается как «нормальный», если он не помечен как «тревога» и не выделяется в специальной таблице ранжированных оценок значимости проблемы знаком "х", "хх" или "ххх" (см. таблицу И.Скотта). Так 6,0,7 на последних позициях не выявляют стресса. Слабый источник стресса выявляется, когда основной цвет помечен "А" только потому, что один из дополнительных цветов помещен в начале ряда. Серьезным источником стресса являются те сочетания, которые в специальной таблице помечены звездочками (одной или более). Психологические аспекты интерпретации представлены описанием личностных свойств и поведения испытуемого, предполагаемых в связи с предпочтением или неприятием того или иного цвета (или группы цветов).

Контрастность позиций наиболее ярких 3 и 4 цветов с группой наиболее темных 1 и 7 свидетельствует о неустойчивости саморегуляции: особенно выраженный конфликт между анаболическими и катаболическими тенденциями (т.е. стремлением к накоплению или затрате энергии) выявляется выбором, в котором 7 1 располагаются в начале ряда, а 3 4-в конце, активность и хорошую работоспособность. Комбинация из 2, 3, 4 цветов (в любом порядке) называется «рабочей группой», их положение в начале ряда (или ближе к началу) выявляет целенаправленную. Если рабочая группа «разбита», то это отражается на работоспособности негативно. Особенно проявляется истощаемость, когда один или более из выбранных цветов сдвигаются к концу ряда. «Уход» собранной рабочей группы в индифферентную зону в этом отношении прогностически более благополучен, так как может быть отнесен за счет временно существующей неблагоприятной ситуации.

Значения восьми цветов описаны Люшером в весьма своеобразной манере и звучат следующим образом: Серый (0). Разделяющий, отгораживающий, освобождающий от обязательств, укрывающий от внешних причин и воздействия. Его присутствие на первых позициях является компенсирующим (за счет невовлеченности). На последних позициях 0-й означает причастность, участие, ответственность. Цвета, расположенные перед 0-м, если он сам переместился на 2-ю или 3-ю позицию, указывают на утрированное поведение и отсутствие равновесия между предпочитаемыми цветами, несущими конфликтную нагрузку, и остальными обесцененными потребностями. Если на первых позициях три цвета 340 (говорит Люшер), то «произошло выключение, а расширение поля деятельности будет только компенсаторным. При этом испытуемый чувствует себя потерянным и ничто для него уже не имеет значения». Среднестатистическая позиция серого цвета 6-я, однако перемещения на 5-ю или 7-ю не являются значимыми. В условиях утомления и стресса 0-й перемещается к началу ряда.

2. Методика САН

Методика разработана В.А.Доскиным, Н.А.Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковым в 1973 году. Опросник САН направлен на исследование особенностей психоэмоционального состояния.

При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния — самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми

существует континуальная последовательность промежуточных значений.

Опросник состоит из 30 пар слов, являющихся полярными характеристиками (по 10 пар слов для каждой категории). На бланке обследования между полярными характеристиками располагается рейтинговая шкала. Испытуемому предлагают соотнести свое состояние с определенной оценкой на шкале.

Обработка результатов

При анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

При обработке результатов исследования оценки пересчитываются в «Сырые» баллы от 1 до 7. Крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса оценивается в 7 баллов. Полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные — низкие. Количественный результат представляет собой сумму (иногда среднее арифметическое) первичных баллов по отдельным категориям. Оценки, превышающие 40 баллов, говорят о благоприятном состоянии испытуемого. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 50 — 55 баллов.

Средние оценки для выборки из студентов Москвы:

- Самочувствие — 54
- Активность — 50
- Настроение — 51

Ключ

Самочувствие: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26

Активность: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28

Настроение: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 3

Бланк анкеты

_____ « _____ » _____ 19____
г.

_____ фамилия, имя, отчество

_____ дата рождения

_____ « _____ » _____ 20__ г. _____ ч _____
мин

_____ образование, курс, группа

_____ дата и время заполнения

Инструкция:

Прочтите внимательно каждое из приведенных предложений и выберите ответ в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ.

Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов здесь нет.

		Значитель но	Средне	Слабо	Вовсе нет	Слабо	Средн е	Значите льно	
1.	Самочувств ие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувств ие плохое
2.	Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3.	Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4.	Малоподв ижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5.	Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6.	Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7.	Работоспо собный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8.	Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессилен ный
9.	Медлитель ный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10.	Бездеятель ный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный

11.	Счастливы й	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12.	Жизнерадо стный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13.	Напряжен ный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленн ый
14.	Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15.	Безучастн ый	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16.	Равнодуш ный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнован ный
17.	Восторжен ный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18.	Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19.	Отдохнув ший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20.	Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21.	Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденн ый
22.	Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23.	Спокойны й	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченны й
24.	Оптимисти чный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимисти чный
25.	Вынослив ый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемы й
26.	Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27.	Соображат ь трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28.	Рассеянны й	3	2	1	0	1	2	3	Внимательн ый
29.	Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарован ный
30.	Довольны й	3	2	1	0	1	2	3	Недовольны й

3. "Самооценка психических состояний" Айзенка

Предлагается описание различных психических состояний. Если это состояние часто наблюдается, то ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит - 0 баллов.

Обработка результатов.

1) Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

I 1...10 вопрос - тревожность;

II 11... 20 вопрос - фрустрация;

III 21...29 вопрос - агрессивность;

IV 31...40 вопрос - ригидность.

Оценка и интерпретация баллов.

I. Тревожность: 0...7 - не тревожны; 8...14 баллов - тревожность средняя, допустимого уровня; 15...20 баллов - очень тревожный.

II. Фрустрация (фрустрированность): 0...7 баллов - не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей; 8...14 баллов - средний уровень, фрустрация имеет место; 15...20 баллов - у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. Агрессивность: 0...7 баллов - вы спокойны, выдержаны; 8... 14 баллов - средний уровень агрессивности; 15...20 баллов - вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность: 0...7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемого”, 8...14 баллов - средний уровень; 15...20 баллов - сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни. Вам противопоказаны смена работы, изменения в семье.

Описание состояний(Айзенк)

I

- 1) Не чувствую в себе уверенности.
- 2) Часто из-за пустяков краснею.
- 3) Мой сон беспокоен.
- 4) Легко впадаю в уныние.
- 5) Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
- 6) Меня пугают трудности.

- 7) Люблю копаться в своих недостатках.
- 8) Меня легко убедить.
- 9) Я мнительный.
- 10) Я с трудом переношу время ожидания.

II

- 11) Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых влe-таки можно найти выход.
- 12) Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
- 13) При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
- 14) Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
- 15) Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
- 16) Я нередко чувствую себя беззащитным.
- 17) Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
- 18) Я чувствую растерянность перед трудностями.
- 19) В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.
- 20) Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

III

- 21) Оставляю за собой последнее слово.
- 22) Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
- 23) Меня легко рассердить.
- 24) Люблю делать замечания другим.
- 25) Хочу быть авторитетом для других.
- 26) Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
- 27) Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
- 28) Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
- 29) У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
- 30) Я мстителен.

IV

- 31) Мне трудно менять привычки.
- 32) Нелегко переключать внимание.
- 33) Очень настороженно отношусь ко всему новому.
- 34) Меня трудно переубедить.
- 35) Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
- 36) Нелегко сближаюсь с людьми.
- 37) Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
- 38) Нередко я проявляю упрямство.
- 39) Неохотно иду на риск.
- 40) Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Результаты исследования эмоционального поведения осужденных
перед освобождением

Таблица 1

Эмоциональные состояния перед освобождением в 1-й и 2-й группах
исследуемого контингента осужденных (в %)

По методике САН (самочувствие, активность, настроение).

Эмоциональные состояния	1-я группа (3-5 лет)	2-я группа (свыше 5 лет)	Значение U и уровни значимости
1. Сниженный фон настроения	47%	40%	340
2. Высокий уровень тревоги	33%	77%	50 ($p \leq 0,01$)
3. Высокий уровень фрустрации	40%	73%	69,5 ($p \leq 0,01$)
4. Высокий уровень эмоционального напряжения и стресса	53%	90%	70,5 ($p \leq 0,01$)

По методике цветовых выборов Люшера

Эмоциональные состояния	1-я группа (3-5 лет)	2-я группа (свыше 5 лет)	Значение U и уровни значимости
1. Сниженный фон настроения	55%	41%	288
2. Высокий уровень тревоги	36%	75%	49 ($p \leq 0,01$)
3. Высокий уровень фрустрации	42%	72%	68 ($p \leq 0,01$)
4. Высокий уровень эмоционального напряжения и стресса	58%	29%	69 ($p \leq 0,01$)

Результаты методики диагностики самооценки психических состояний

Г. Айзенка

Эмоциональные состояния	1-я группа (3-5 лет)	2-я группа (свыше 5 лет)	Значение U и уровни значимости
1. Сниженный фон настроения	44%	59%	296
2. Высокий уровень тревоги	28%	52%	51 ($p \leq 0,01$)
3. Высокий уровень фрустрации	45%	69%	63,5 ($p \leq 0,01$)
4. Высокий уровень эмоционального напряжения и стресса	59%	87%	61 ($p \leq 0,01$)

Методика тревожности Спилбергера-Ханани

Эмоциональные состояния	1-я группа (3-5 лет)	2-я группа (свыше 5 лет)	Значение U и уровни значимости
1. Сниженный фон настроения	33%	29%	332
2. Высокий уровень тревоги	35%	75%	29 ($p \leq 0,01$)
3. Высокий уровень фрустрации	39%	71%	68 ($p \leq 0,01$)
4. Высокий уровень эмоционального напряжения и стресса	38%	87%	69,5 ($p \leq 0,01$)

Рекомендации по коррекции эмоционального состояния осужденных перед освобождением

Приведенные ниже блоки упражнений могут быть включены в программу подготовки к освобождению осужденных для коррекции их негативных эмоциональных состояний и проводятся в групповом режиме.

Блок 1. «Упражнения на управление эмоциональным состоянием»

Упражнение «Дыхание»

Цель: обучение приемам снятия состояния тревоги.

Материалы: не требуются.

Вступительное слово: Дыхание - есть жизнь. Задерживая его, вы лишаете организм потребности дышать, по сравнению с которой всё остальное уходит на задний план и хоть на мгновение, но теряет свою актуальность. Это мгновение - ваш выигрыш. Используйте его, чтобы выйти из-под воздействия тревожности и стресса.

Методика.

Упражнение должно проходить следующим образом: расположитесь удобно на стуле, с выдохом расслабьтесь и при очередном вдохе чуть отклонитесь назад, поднимите подбородок и слегка откиньте голову. Сядьте прямо и выдохните весь воздух из легких. С выдохом расслабьтесь. Крепко возьмитесь обеими руками за края сиденья и на вдохе потяните его вверх, словно пытаетесь поднять стул. Напрягите руки, живот и остальные мышцы тела, продолжая как будто поднимать стул, на котором сидите. Сохраняя напряжение во всем теле, задержите дыхание. Медленно выдохните через нос, расслабляя тело и отпуская сиденье. После выдоха полностью расслабьтесь. Нигде в теле не должно оставаться напряжения.

Выполните три-пять таких циклов. Время вдоха, выдоха и задержки дыхания определяйте в соответствии с состоянием вашего здоровья и вашим ритмом дыхания. Если у вас повышенное давление, то практикуйте только расслабляющий способ дыхания, без фазы напряжения на вдохе. Тогда с каждым выдохом освобождайтесь от оставшегося в вас напряжения.

Упражнение «Горящая свеча»

Цель: обучение приемам снятия состояния эмоционального напряжения.

Материалы: свеча, спички.

Вступительное слово: Расслабляющее свойство выдоха используется еще полнее при дыхании с горящей свечой.

Методика.

Упражнение должно проходить следующим образом: поставьте зажженную свечу на стол и сядьте перед ней таким образом, чтобы пламя

находилось на расстоянии 15-20 см от ваших губ. Округлите губы и медленно сделайте выдох на пламя свечи. Не тушите огонь, но отклоняйте его осторожной, медленной и сильной струёй воздуха. Постарайтесь дуть так, чтобы угол наклона пламени был одинаковым с начала выдоха до его полного завершения. Выполняйте это упражнение в течение пяти минут.

Таким способом вы обучитесь ровному, продолжительному расслабляющему выдоху, который будет освобождать Вас от всего, что мешает вам быть свободными и спокойными.

Упражнение «Мета-позиция»

Цель: обучение приемам снятия негативных эмоциональных состояний.

Материалы: не требуются.

Методика.

Упражнение должно проходить следующим образом: представьте себе, что вы видите себя и все, что происходит, как бы со стороны, как будто смотрите о себе фильм. Установите удобную для вас дистанцию. Почувствуйте себя наблюдателем, далеким и в то же время заинтересованным всем тем, что происходит. Спокойно и бесстрастно рассматривайте происходящее как внешнее явление. Установленная вами дистанция оказывает услугу: вы начинаете видеть, как и что вы делаете, не превращаясь в то, что вы видите. Вы можете наблюдать свои эмоции, вроде гнева, но не действуете на основании этого гнева. Главное - не дайте себе "втянуться" в ситуацию вновь. Делайте все, что необходимо, для поддержания дистанции: вообразите перед собой стеклянный барьер, отодвиньтесь на большее расстояние, поднимитесь над ситуацией и смотрите на нее свысока. Вы можете расслабиться и с этой новой перспективы взвесить все более здраво. Большинство из нас находит наилучшие решения, оставляя все эмоции в стороне. Теперь вы смотрите на внешние обстоятельства как зритель, молчаливый свидетель, отошедший на минуту, чтобы оценить ситуацию. Водоворот больше не кружит вас словно пробку в стремительном, бурном потоке. Оцените ситуацию и примите решение о дальнейших действиях: как вам следует себя вести оптимальным образом; какой ресурс для этого нужен; где вы его можете взять прямо сейчас.

Блок 2. «Упражнения на снятие психофизиологических «зажимов» и формирование приемов релаксации состояния»

Упражнение «Зажим»

Цель: снятие психофизиологических «зажимов» и формирование приемов релаксации.

Материалы: не требуются.

Методика.

Упражнение должно проходить следующим образом: участники садятся в заведомо неудобную позу. При этом в определенных мышцах или суставах

возникает локальное напряжение, «зажим». Необходимо в течение нескольких минут точно выделить область зажима и снять его, расслабиться.

Участники делятся своими впечатлениями и ощущениями.

Упражнение «Пересмотр состояния тревожности»

Цель: обучение техники выхода из тревожного состояния.

Материалы: не требуются.

Методика.

Упражнение должно проходить следующим образом:

1. Чтобы осуществить пересмотр своего состояния тревожности, нужно представить развитие событий, как в фильме, который прокручивается в обратном порядке, и спросить: «А что было до этого? А какие кадры можно было увидеть раньше? Какие кадры предшествовали рассматриваемому моменту?» По мере возвращения назад к кульминационному кадру надо следить за тем, чтобы дыхание было глубоким и полным. Для развертывания пересмотра необходимо постараться дать себе отчет, сколько потребуется кадров (слайдов), сколько потребуется временных этапов или изменений местоположения, пока Вы возвращаетесь, двигаетесь к ядру тревожного события.
2. На втором шаге необходимо стабилизировать диссоциацию, для чего надо представить себя так, как будто Вы можете видеть себя как бы со стороны. Подумайте, как далеко тот человек от Вас? А кем являетесь Вы, когда смотрите на него? Есть ли разница между ним и Вами?
3. Вы должны смотреть на «того себя» с симпатией, с благосклонностью, понимая, что в ситуации «до события» (тревожного) тот человек делает лучшее, что он может.
4. Итак, Вы уже знаете, что с ним произойдет, а он еще нет, как если бы Вы стояли на крыше здания и знали, что вот сейчас произойдет крушение двух автомобилей, а потом бы медленно, в подробностях, по кадрам, видели бы это столкновение, но в нем бы не участвовали.

Посмотрите на «того себя» из своего состояния диссоциированного наблюдателя и определите, что ему потребуется, чтобы успешно действовать в последующей ситуации. Опишите необходимые ресурсы (внешние или внутренние условия, которые способствуют положительному решению трудной и тревожной ситуации).

После этого Вы представляете себя диссоциированным и передаете «ему» эти ресурсы (убедитесь, что он может хорошо видеть Вас в этом застывшем кадре-слайде).

Вы ясно представляете его визуальный образ, слышите характерные особенности его голоса и, если сочтете нужным, можете мысленно дотянуться и прикоснуться к нему (можно даже представить себя резиновым и способным растянуться так, чтобы коснуться его). Продолжайте наблюдать за его изменениями, пока Вы передаете «ему» ресурсы (советы, подсказки, дружеские улыбки, или, напротив, энергию, собранность, решительность и т.п.).

Вы передаете «ему» ресурсы и продолжаете наблюдать за его изменениями до тех пор, пока не увидите, что, принимая ресурсы, он становится все более и более готов к реальному действию и, наконец, достигает состояния полной готовности действовать.

Возможны следующие варианты передачи ресурсов (помощи):

а) разнообразить способ передачи ресурсов, используя визуально-зрительные, аудиально-звуковые и кинестетически-органические образы и ощущения;

б) расширять круг участников, передающих ресурс, а также всегда можно включить, ввести другого человека в схему действия (осуществив диссоциацию).

5. Наконец, достигается целевое состояние, такое, в котором «он» готов успешно действовать в напряженной ситуации. Вы диссоциированы, т.е. как бы отстранены от того, что будет происходить с «ним».

Позвольте сценарию проигрываться кадр за кадром, и при этом Вы продолжаете оказывать «ему» некоторую помощь, а «он», получая ее, достигает почти максимально мыслимой степени готовности действовать успешно в трудной ситуации. После всего этого Вы наблюдаете его, осуществляющего успешно действие и достигающего желаемого состояния.

Упражнение «Розовый куст»

Цель: обучение приемам расслабления.

Материалы: не требуются.

Вступительное слово: С древних времен и на Востоке и на Западе определенные цветы считались символами Высшего человеческого "Я". В Китае таким цветком был «Золотой цветок», в Индии и на Тибете - лотос, в Европе и Персии - роза. Примером этому могут служить «Песнь о розе» французских трубадуров, «вечная роза», так замечательно воспетая Данте, роза, изображенная в середине креста и являющаяся символом целого ряда духовных традиций.

Обычно Высшее «Я» символизируется уже распустившимся цветком, и хотя этот образ по своей природе статичен, его визуализация может служить хорошим стимулом и пробуждать силу. Но еще более стимулирует процессы в высших сферах нашего сознания динамический образ цветка - развитие от бутона до раскрывшейся розы. Такой динамический символ соответствует внутренней действительности, которая лежит в основе развития и раскрытия человека и всех процессов природы. В нем сливаются воедино свойственная всему живому энергия и напряжение, исходящее изнутри человека, которое велит ему участвовать в процессе постоянного роста и эволюции. Эта внутренняя жизненная сила и есть то средство, которое полностью высвобождает наше сознание и ведет к открытию нашего духовного центра, нашего Высшего «Я».

Методика.

Упражнение должно проходить следующим образом:

1. Сядьте поудобнее, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов

- и выдохов и расслабьтесь.
2. Представьте себе розовый куст с большим количеством цветов и нераспустившихся бутонов... Теперь переведите свое внимание на один из бутонов. Он еще совсем закрыт, окружен зеленой чашечкой, но на самом его верху уже заметен розовый кончик. Полностью сосредоточьте свое внимание на этом образе, держите его в центре вашего сознания.
 3. Теперь очень медленно зеленая чашечка начинает раскрываться. Уже видно, что она состоит из отдельных чашелистиков, которые постепенно отходя друг от друга, загибаются книзу, открывая розовые лепестки, которые все еще остаются закрытыми. Чашелистики продолжают раскрываться, и вы уже видите весь бутон целиком.
 4. Теперь уже и лепестки тоже начинают раскрываться медленно разворачиваясь до тех пор, пока не превращаются в полностью расцветший цветок. Постарайтесь почувствовать как пахнет эта роза, ощутите ее характерный, только ей одной присущий аромат.
 5. Теперь представьте себе, что на розу упал луч солнца. Он отдает ей свое тепло и свет... В течение некоторого времени продолжайте удерживать в центре своего внимания розу, освещенную солнцем.
 6. Загляните в самую сердцевину цветка. Вы увидите как там появляется лицо мудрого существа. Оно преисполнено понимания и любви к Вам.
 7. Поговорите с ним о том, что для вас является важным в данный момент жизни. Не стесняясь спросите о том, что вас сейчас больше всего волнует. Это могут быть какие-то жизненные проблемы, вопросы выбора и направления движения. Постарайтесь использовать это время для того, чтобы выяснить все, что необходимо. Здесь даже можно прерваться и записать то, что вы узнаете. Попытайтесь развить и углубить те откровения, которые были вам даны.
 8. Теперь отождествите себя с розой. Представьте себе, что вы стали этой розой или же вобрали в себя весь этот цветок... Осознайте, что роза и мудрое существо всегда с вами и что вы в любое время можете обратиться к ним и воспользоваться какими-то их качествами. Символически - вы и есть эта роза, этот цветок. Та же сила, которая вдыхает жизнь во Вселенную и создала розу, дает вам возможность развить в себе вашу самую заветную сущность и все, что из нее исходит.

Упражнение «Ресурсное состояние»

Цель: обучение приемам снятия состояния тревоги.

Материалы: не требуются.

Вступительное слово: Самый надежный источник ресурса - вы сами, ибо всё, что вам нужно, в вас уже давно есть. Важно только уметь этим вовремя воспользоваться. Технология актуализации ресурсных состояний предоставляет такую возможность.

С помощью приёма актуализации ресурсных состояний вы можете

призвать к себе на помощь любое нужное вам чувство: спокойствие, компетентность, сосредоточенность, выдержку и т.д. Все, что для этого надо сделать - это взять его оттуда, где оно у вас было, и перенести туда, где вы в нем нуждаетесь сейчас. Если опыта переживания нужного чувства у вас нет, используйте прием - как будто вы овладеваете этим чувством. Единственное, что вы можете сделать, не обладая, например, смелостью, так это притвориться смелым, и согласовывать с этим свое поведение. Вы также можете позаимствовать требуемый ресурс у вашего героя, подражая его манере поведения.

Методика.

Упражнение должно проходить следующим образом: вспомните ситуацию, в которой вы всегда чувствуете себя уверенно: за рулем своего велосипеда, на теннисном корте или где-то еще. Неважно, что это за воспоминание. Главное, что в данный момент оно является для вас позитивным и сильным. Еще раз во всей полноте переживите его, как если бы все это происходило сейчас. Ощутите в себе уверенность и силу. С этим чувством войдите в стрессовую ситуацию и действуйте на основании вашей уверенности.

Действуйте исходя из того, что на первом плане у вас стоит уже не драма, а имеющийся шанс справиться с ней. Используйте его. Одержанная победа приносит чувство гордости за себя, ощущение силы и способность ответить на серьёзный вызов. В вас укрепляется уверенность в себе и вы обнаруживаете, что имеете достаточный запас прочности, чтобы вынести любое выпавшее на вашу долю испытание.

Упражнение «Пустой стул»

Цель: снять напряжение, создать позитивное эмоциональное настроение.

Материалы: не требуются.

Методика.

Участники делятся на первый-второй. Участники под номером «один» садятся в круг, под номером «два» - встают за стульями. Один стул остается свободным. Задача участника, стоящего за стулом, взглядом пригласить кого-нибудь из сидящих на свободный стул. Участник, заметивший, что его приглашают, должен перебежать на свободный стул. Задача партнера, стоящего за ним – задержать пытающегося перебежать участника.

Блок 3 «Упражнения, направленные на обучение приемам защиты от психологических перегрузок»

Упражнение «Настроение»

Цель: обучение приемам стабилизации настроения.

Материалы: карандаши или фломастеры, лист бумаги.

Методика.

Упражнение должно проходить следующим образом: сядьте за стол и возьмите цветные карандаши или фломастеры. Перед вами - чистый лист бумаги. Нарисуйте любой сюжет - линии, цветовые пятна, фигуры. Важно

при этом погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Представьте, что вы переносите свое беспокойство и тревогу на лист бумаги, стараясь выплеснуть его полностью, до конца. Рисуйте до тех пор, пока не заполнится все пространство листа, и вы не почувствуете успокоение. Ваше время сейчас не ограничено: рисуйте столько, сколько вам нужно. Затем переверните лист и напишите несколько слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы ваши слова возникали свободно, без специального контроля с вашей стороны. После того как вы нарисовали свое настроение и переложили его в слова, с удовольствием, эмоционально разорвите листок и выбросьте его в урну. Все! Теперь вы избавились от своего напряженного состояния! Ваше напряжение перешло в рисунок и уже исчезло, как этот неприятный для вас рисунок.

Завершение работы.

Проводится итог очередного занятия. Ведущий предлагает участникам высказаться о том, что на их взгляд происходило на сегодняшнем занятии. Необходимо побуждать участников поделиться чувствами, впечатлениями.

Упражнение «Игра с тревогой»

Цель: обучение приемам снятия тревоги.

Материалы: не требуются.

Методика.

Упражнение должно проходить следующим образом:

1. Расскажите (опишите) о типичном, характерном содержании Вашей тревоги. Если у Вас несколько тревожных мыслей, то лучше взять для упражнения одно конкретное содержание, а потом провести такую же работу с остальными мыслями, содержанием тревоги.
2. Постарайтесь сказать, как часто и как долго Вы думаете об этом в течение дня (сколько раз, какое количество времени в общей сложности).
3. Выберите время и место, не характерное для Вашей тревоги.
4. В это ответственное время Вам надо думать только о негативном содержании Вашей тревоги, о возможных негативных сценариях ее развития. Позвольте им возникать в Вашем сознании свободно, несмотря на то, что они будут доставлять Вам беспокойство и переживания. Не соблазняйтесь положительными альтернативами, которые Вам может подбрасывать сознание по принципу «Да... но!», продолжайте думать лишь о негативном содержании. Вряд ли Вам удастся прокручивать все более худшие и опасные варианты более, чем несколько минут.
5. Подготовившись к началу сеанса, необходимо несколько раз хорошо вздохнуть и, начав спокойно и глубоко дышать, желательно с юмором обратиться к своему мозгу примерно так: «Ну, что ж, дорогой мозг, сегодня у нас будет кое-что новенькое, и я думаю, что ты хочешь мне помочь занять это время, так что, пожалуйста, подбрасывай мне и напоминай все, что можешь».

6. Как это ни неожиданно, но скоро Вы увидите, что нескольких минут (5—10) Вам будет достаточно, чтобы преобразовать тревогу в более спокойное, безопасное чувство или даже избавиться от нее совсем. Таким образом, потратив время только на «тревожную игру», Вы достигнете цели — ассоциировавшись с тревогой, Вы локализуете ее в определенном месте и ограничите в определенном времени. В конце сеанса можно снова обратиться к своему сознанию: «Да, дорогое сознание... уважаемое "Я"... (и т.п.)... ты неплохо поработало сегодня, спасибо тебе, я знал, что ты не подведешь меня в трудной ситуации...».

7. Полезно проводить «тревожную игру» с доверенным лицом (другом, близким человеком), однако этот человек не должен Вас расспрашивать, вникать в Ваше состояние, если Вы хотите сами научиться справляться со своими тревожными переживаниями.

Упражнение «Чакры»

Цель: обучение приемам регуляции своего психического состояния.

Материалы: не требуются.

Методика.

Упражнение должно проходить следующим образом: «представьте, что вокруг тела человека располагаются энергетические пояса в виде широких колец. Состояние так называемых чакр, чаще всего, определяет общее состояние человека. Для того, чтобы посмотреть чакры, нужно выбрать себе партнера и сесть рядом друг с другом. Рассмотрим все чакры по очереди.

Чакра головы имеет центр между бровями. Это — третий глаз. По очереди с закрытыми глазами поднесите к переносице ладонь и ощутите взаимно с закрытыми глазами на расстоянии ладони друг друга. В некоторых случаях пытаются увидеть с закрытыми глазами световую тень ладони друг друга. Ощутите чакру головы. По очереди. Пожалуйста. А теперь ощутите, насколько симметрично энергетическое кольцо по отношению к его центру в точке между бровями. Если наблюдается некоторая асимметрия, постарайтесь ладонями поставить энергетическое кольцо на место, чтобы оно было симметрично. Пожалуйста.

Почувствуйте друг у друга чакру горла. Если наблюдается асимметрия, постарайтесь это энергетическое кольцо поставить на место, чтобы центр был в районе горла Вашего пациента. Пожалуйста.

Почувствуйте друг у друга чакру сердца. Возможно, чем больше чакра, тем добрее человек. Постарайтесь определить величину чакры друг у друга, но не нужно эту чакру корректировать. Пожалуйста.

Рассмотрите друг у друга чакру солнечного сплетения. Человек получает и отдает энергию через эту чакру. Оцените величину этой чакры, определите, в каком тоне находится человек, и, если нужно, постарайтесь отцентрировать эту чакру относительно солнечного сплетения вашего коллеги. Пожалуйста.

А теперь узнайте друг у друга об изменении состояния каждого. Как правило, осмотр и центрирование чакр заметно улучшает состояние пациента. Обменяйтесь вашими мнениями и сконцентрируйте последовательно внимание на всех чакрах».

В дальнейшем, когда Ваше тело станет послушно Вашим мыслям, количество формул, упражнений и время занятий может быть сокращено.

Можно также использовать свои формулы-внушения, за каждой из которых будет разворачиваться некая жизненная философия. Приведем примеры формул таких самовнушений, направленных на регуляцию своего психического состояния.

Я МОГУ ИЗМЕНИТЬ СВОЙ ВЗГЛЯД НА ОКРУЖАЮЩИЙ МИР, ДЛЯ ЭТОГО Я ДОЛЖЕН ПОНЯТЬ: НИКТО МНЕ НЕ УГРОЖАЕТ И МНЕ НЕ ОТ КОГО ЗАЩИЩАТЬСЯ.

Сегодня я осознаю, что мое негативное отношение к окружающим оборачивается против меня самого. Если я считаю, что претензии к окружающим позволяют мне добиваться желаемого. Мне стоит вспомнить, что таким образом я первым делом предъявляю претензии к самому себе. Я больше не хочу причинять себе боль.

На протяжении дня, когда у вас возникнут мысли, причиняющие боль вам самим, решительно скажите: «В данный момент я хочу испытывать внутреннее равновесие. Я с радостью отбрасываю все негативные мысли и выбираю умиротворение».

Я НЕ ЖЕРТВА ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА

Все перипетии, происходящие во внешнем мире, принимают ту или иную окраску в зависимости от моего внутреннего состояния. Я всегда проектирую во внешний мир те мысли, ощущения и чувства, которые свойственны мне самому. Сегодня я хочу увидеть мир по-иному, изменив свое отношение к тому, что вижу.

Повторяйте на протяжении дня в те моменты, когда вам кажется, что вы становитесь жертвой обстоятельств: «Все, что реально в этом мире, — мое состояние и моя любовь к окружающему. Именно с этой точки зрения я буду относиться к данной ситуации (конкретизируйте для себя) или к данному человеку (конкретизируйте)».

СТРАХ НЕОПРАВДАН НИ В КАКОЙ ФОРМЕ

Мои мысли могут занимать страхи о прошлом или мечты о будущем, но жить я могу только в настоящем. Любой момент настоящего уникален, ибо он отличен от всех других моментов. И для меня никогда не будет лучшего места, чем здесь.

Начиная с сегодняшнего дня, если меня посетят печальные мысли о прошлом или будущем, я напому себе: «Я живу здесь и сейчас, и мне нечего бояться».

Я ВЫБИРАЮ УМИРОТВОРЕНИЕ

Повторяйте себе всякий раз, когда вам кажется, что вашему спокойствию кто-нибудь или что-нибудь угрожает: «Я делаю выбор — вместо растерянности и страха я выбираю любовь и покой».

Результаты исследования эмоционального поведения осужденных перед освобождением после проведения коррекционной программы

Таблица 2

Эмоциональные состояния перед освобождением в 1-й и 2-й группах исследуемого контингента осужденных (в %)

после коррекционной программы

По методике САН (самочувствие, активность, настроение).

Эмоциональные состояния	1-я группа (3-5 лет)	2-я группа (свыше 5 лет)
1. Сниженный фон настроения	47%	40%
2. Высокий уровень тревоги	33%	77%
3. Высокий уровень фрустрации	40%	73%
4. Высокий уровень эмоционального напряжения и стресса	53%	90%

По методике цветовых выборов Люшера

Эмоциональные состояния	1-я группа (3-5 лет)	2-я группа (свыше 5 лет)
1. Сниженный фон настроения	55%	41%
2. Высокий уровень тревоги	36%	75%
3. Высокий уровень фрустрации	42%	72%
4. Высокий уровень эмоционального напряжения и стресса	58%	29%

Результаты методики диагностики самооценки психических состояний

Г. Айзенка

Эмоциональные состояния	1-я группа (3-5 лет)	2-я группа (свыше 5 лет)
1. Сниженный фон настроения	44%	59%
2. Высокий уровень тревоги	28%	52%
3. Высокий уровень фрустрации	45%	69%
4. Высокий уровень эмоционального напряжения и стресса	59%	87%

Методика тревожности Спилбергера-Ханани

Эмоциональные состояния	1-я группа (3-5 лет)	2-я группа (свыше 5 лет)
1. Сниженный фон настроения	33%	29%
2. Высокий уровень тревоги	35%	75%
3. Высокий уровень фрустрации	39%	71%
4. Высокий уровень эмоционального напряжения и стресса	38%	87%

Таким образом после проведения психолого-педагогической коррекции эмоционального поведения осужденных перед освобождением мы видим изменения в их состоянии.

Желание и принятие выхода на свободу увеличивает общий

эмоциональный фон поведения осужденных.

Приложение 5

Технологическая карта внедрения

1-й этап «Целеполагание внедрения по теме программа психолого-педагогическая коррекция эмоционального поведения осужденных передосвобождением»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
1.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения	Изучение и анализ уровня эмоционального состояния осужденных	Анализ, тестирование	Проведение тестирования		сентябрь	психолог
1.2. Поставить цели внедрения	Обоснование целей и задач внедрения	Обсуждение, анализ	Сотрудники колонии	1	Сентябрь	Психолог, сотрудник
1.3. Разработать этапы внедрения	Изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Анализ программы внедрения	Совещание	1	Октябрь	Психолог, сотрудник
1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения	Анализ уровня подготовленности колонии и сотрудников к внедрению темы предмета внедрения	Анализ состояния программы внедрения. Обсуждение в группе	Совещание	1	Октябрь	психолог

2-й этап «Формирование положительной психологической установки на внедрение»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные

2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации колонии	Формирование готовности внедрить тему. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения	Формирование готовности внедрить тему. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения.	Обоснование практической значимости внедрения.	2	Сентябрь	Психолог, начальник
2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения у сотрудников ИК	Пропаганда уже имеющегося передового опыта внедрения по проблеме исследования в колониях. Психологический подбор и расстановка субъектов внедрения.	Методический консультации.	Изучение опыта, проработка тематики психологом, сотрудникам и ИК		Сентябрь, октябрь, ноябрь.	психолог

3-й этап «Изучение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
3.1. Изучить всем коллективом необходимые документы о предмете внедрения	Изучение и анализ группы по этапам внедрения	Фронтально	Семинары	2	декабрь	психолог
3.2. Изучить сущность предмета внедрения	Изучение предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм, методов.	Фронтально и входсамообразования.	Семинары, тренинги.	1	Январь	Старший воспитатель, психолог
3.3. Изучить методику внедрения темы	Освоение системного подхода в работе над	Фронтально и входсамообразования	Семинары, тренинги	1	Февраль	психолог

	темой					
--	-------	--	--	--	--	--

4-й этап «опережающее освоение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа.	Наблюдение, анализ, собеседование о суждениях	Дискуссии	3	Апрель	психолог
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучить теории предмета внедрения, методики внедрения.	Самообразование. Научно-исследовательская работа. Обсуждение. Тренинги.	Семинары инициативной группы, консультации	1	Апрель	психолог
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения темы	Анализ создания условий для опережающего внедрения	Изучить состояние дел, обсуждение.	Собрание	1	май	Психолог, сотрудники
4.4. Проверить методику внедрения	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение состояния дел	Посещение открытых занятий	4	1-е полугодие	Специалисты, психолог

5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
5.1. Мобилизовать сотрудников на внедрение по проблеме исследования	Анализ работы деятельности сотрудников ИК	Сообщение о результатах работы. Тренинги.	Психологический практикум	1	январь	психолог

5.2.Развить знания и умения на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете	Обмен опытом, тренинги.	Консультирование, семинар, практикум	1	Январь, февраль, март	психолог
5.3.обеспечить условия для фронтального внедрения	Анализ создания условий для фронтального внедрения	Изучение состояния дел, обсуждения	Собрание	1	Май	
5.4.освоить всем коллективом предмет внедрения,	Фронтальное усвоение предмета внедрения	Наставничество, обмен опытом, анализ, корректировка технологии.	Заседание методических объединений, консультации, практические занятия	1	январь	

6-й этап «совершенствование работы над темой»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
6.1.Совершенствовать знания и умения, сформированные на прошлом этапе	Совершенствование знаний	Наставничество, обмен опытом, анализ	Конференция	1	январь	психолог
6.2.Обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения	Анализ зависимости конечного результата по 1-му условию от создания условий для внедрения	Анализ состояния дел	Собрание	1	январь	психолог
6.3.Совершенствовать методику освоения темы	Формирование единого методического обеспечения освоения темы	Анализ состояния дел	Посещение занятий	Не менее 5	Каждое полугодие	психолог, сотрудники

7-й этап «Распространение передового опыта освоения предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
7.1. изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования	Изучения и обобщение внутри ИК по проблеме исследования.	Посещение, наблюдение, изучение, анализ.	Открытые занятия	Не менее 4	Сентябрь, декабрь	психолог
7.2. осуществить наставничество	Обучения сотрудников ИК по теме исследования	Наставничество, тренинги	Выступление на семинарах	Март, апрель, май		психолог, сотрудники ИК, осужденные
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта внедрения	Пропаганда опыта внедрения в работе	Выступление	Семинар практикум	1	февраль	осужденные
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившихся на пред.этапах	Осуждение динамики, работа над темой	Наблюдение, анализ	Семинар	1	февраль	Начальник ИК, начальник психологической службы ИК