

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий  
Выпускающая кафедра специальной психологии

**Ярофеева Елена Романовна**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

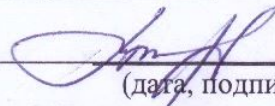
**Психологическая коррекция тревожности у несовершеннолетних с  
инкриминируемым преступлением**

Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
Магистерская программа Психолого-педагогическая коррекция  
нарушения развития детей

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

Заведующий кафедрой  
канд. пед. наук, доцент Черенева Е.А.

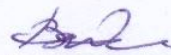
04.12.2023



(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
канд. психол. наук, доцент Верхотурова Н.Ю.

04.12.2023



(дата, подпись)

Научный руководитель  
канд. мед. наук, доцент Потылицина В.Ю.

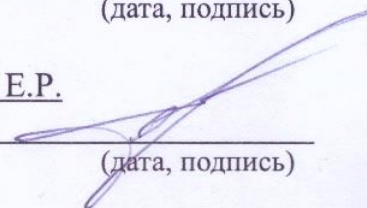
04.12.2023



(дата, подпись)

Обучающийся Ярофеева Е.Р.

04.12.2023



(дата, подпись)

Красноярск 2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ..	13
1.1. Причины и особенности проявления тревожности у подростков .....	13
1.2. Особенности проявления тревожности у несовершеннолетних.....	21
1.3. Современное состояние изучения тревожности у ПОО .....	27
Выводы по первой главе.....	32
ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ПОО С ИНКРИМИНИРУЕМЫМ ПРЕСТУПЛЕНИЕМ ПРОТИВ ПОЛОВОЙ СВОБОДЫ И ПОЛОВОЙ НЕПРИСКОНСОВЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ.....	33
2.1. Организация, методы и методика проведения исследования.....	33
2.2. Экспериментальное исследование тревожности у несовершеннолетних ПОО, совершивших преступление против половой свободы и половой неприкосновенности личности .....	38
Выводы по второй главе.....	44
ГЛАВА III. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ПОО С ИНКРИМИНИРУЕМЫМ ПРЕСТУПЛЕНИЕМ ПРОТИВ ПОЛОВОЙ СВОБОДЫ И ПОЛОВОЙ НЕПРИСКОНСОВЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ.....	47
3.1. Общие принципы составления коррекционной программы .....	47
3.2. Психокоррекционная программа по коррекции тревожности у несовершеннолетних ПОО, совершивших преступление против половой свободы и половой неприкосновенности личности .....	51
3.3. Контрольный эксперимент и его анализ .....	62
Выводы по третьей главе.....	67
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	69
БИБЛИОГРАФИЯ.....	72
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	80

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность настоящего исследования:** в структуре преступности изнасилования вызывает особую тревогу общества в силу повышенной общественной опасности, необратимости последствий, глубоких физических, моральных и психологических травм. В настоящее время достаточно большое количество исследовательских работ по проблеме личности насильственного преступника и работе с ней. Специалисты раскрывают основные причины совершения насильственного преступления тем или иным человеком, формирование личности преступника, мотивы преступления, а также основные меры воспитательного характера для осужденных. Наибольший вклад в изучение данной проблемы внесли Архипцев Н.И., Дьяченко А.П., Игнатов А.Н., Андреева Л.А., Густов Г.А., Стастис В.В. Так же изучением личностных особенностей и эмоциональных состояний подозреваемых, обвиняемых и осужденных за преступления против половой неприкосновенности занимались П.И. Люблинский, С.В. Познышев, А.А. Жижеленко, Ю.А. Александров, Б.А. Блиндер, А.П. Дьяченко, Ю.М. Антонян, Г.Б. Елимисов, А.Н. Игнатов, П.П. Осипов, Л.М. Яковлев и ряд других.

Анализ статистики совершения преступлений в Российской Федерации показывает, что количество зарегистрированных преступлений против половой неприкосновенности значительно увеличиваются. За январь 2021 года МВД зарегистрировало 376 случаев изнасилования и покушения на изнасилование, что на 27% больше, чем за аналогичный период в 2020 году. Это худший показатель за 13 лет. Так же согласно отчету МВД, раскрываемость таких преступлений снизилась на 11,4% по сравнению с аналогичным периодом 2020 года – раскрыто 171 дело. Всего за 2020 год в России зарегистрировали 3535 изнасилований и покушений на изнасилование, это на 11% выше показателя 2019 года.

Преступления против половой неприкосновенности относятся к особо тяжким в РФ. На Пленуме Верховного Суда РФ в декабре 2014 года принято постановление об изнасиловании. В этом документе судам даны дополнительные разъяснения о применении статей закона для усиления ответственности за изнасилование. В статистику сексуальных преступлений в РФ чаще попадают дела, связанные с групповым изнасилованием, изнасилованием детей, случаи, сочетающие насилие и убийство, а также причинение вреда здоровью. Заражение венерическими заболеваниями, особая жестокость, несколько участников преступного деяния, несовершеннолетняя потерпевшая – квалифицируются как отягчающие обстоятельства средней тяжести. Смерть жертвы, заражение СПИДом, нанесение тяжких телесных повреждений, изнасилование потерпевшей, чей возраст меньше 14 лет – относится к отягчающим обстоятельствам большей тяжести. Сексуальные преступления, касающиеся несовершеннолетних особо опасны, так как несут за собой необратимые последствия для психики растущего человека. Статистика изнасилования детей и подростков составляет от 30% до 50% случаев из общего числа противоправных деяний. В России таких преступлений ежегодно насчитывается несколько тысяч [97; 98].

Как показывает статистика – после изнасилования малое количество детей могут вернуться к нормальной жизни с помощью долгой и грамотной работы с психологом. Большая часть из них уже никогда не восстановятся полностью, а некоторые совершат самоубийство.

Осужденных за педофилию в России с каждым годом становится всё больше: если в 2009-м через суд прошли 1827 человек, 522 из которых отпустили из-за отсутствия состава, то в 2019-м завели 3608 дел, отпустили 1193 человека. При этом в том же 2019-м году зарегистрировано 14,8 тысяч сексуальных преступлений против несовершеннолетних. В 2016-м таких преступлений зарегистрировали почти 11 тысяч, через суд прошли 3,2 тысячи человек, 600 из которых отпустили.

Исходя, из представленной выше статистики можно сделать вывод, что в местах лишения свободы (далее МЛС), содержится значительная доля лиц, совершивших преступление против половой неприкосновенности, около половины из них против половой неприкосновенности в отношении несовершеннолетнего лица, при этом сами являются несовершеннолетними.

Согласно п.2.1.1 ОС ГУФСИН от 27.10.2017 года при поступлении в учреждение с инкриминируемым преступлением против половой неприкосновенности в отношении несовершеннолетних лиц, подозреваемых, обвиняемых, осужденных необходимо ставить на профилактический учет категории склонных к аутоагрессии; склонных к посягательствам на половую свободу и половую неприкосновенность личности. Следовательно, с данным видом профилактического учета в учреждениях ФСИН России содержится достаточно количество подозреваемых, обвиняемых, осужденных.

СИЗО-6 – учреждение, в котором содержатся подозреваемые, обвиняемые и осужденные с различными совершенными преступлениями. Всего в следственном изоляторе на сегодняшний день находится 500 подозреваемых, обвиняемых, осужденных, из них, состоящих на профилактическом учете, как склонные к посягательствам на половую свободу и половую неприкосновенность – 32 человека, что составляет почти 7 % от общего количества заключенных. Так как СИЗО-6 учреждение, которое функционирует с 2017 года и в котором подозреваемые, обвиняемые, осужденные находятся достаточно непродолжительное время, уезжая на колонии для отбывания наказания по совершенному преступлению, то процент фактического пребывания лиц, состоящих на профилактическом учете, как склонные к посягательствам на половую свободу и половую неприкосновенность достаточно не высок, но, если провести анализ статистических данных с начала существования следственного изолятора, цифра окажется значительно выше.

Несовершеннолетние преступники, попадая в следственный изолятор имеют высокий уровень тревожности, связанной с переводом в общие

камеры (в день приезда преступники находятся в одиночной камере, либо в парной, называемые карантинным отделением) и переездом в колонию по получению приговора. Большая часть из них всеми силами стараются остаться в одиночной камере, либо переезжать вместе с сокамерником, с которым успели «подружиться», находясь в камере для двоих, прибегая к демонстративно-шантажному или суицидальному поведению.

Попадание в места лишения свободы является сильнейшим фрустрирующим фактором для несовершеннолетних преступников, с целью «выживания» в новых условиях, у них проявляется агрессия и самоагрессия, начинаются активные поиски способа самоутверждения, изучение информации о криминальных традициях путем бесед с сокамерниками, если таковые имеются. Тревожность непрерывно растет, беспокойство за свое здоровье и дальнейшее существование прогрессирует с каждым прожитым в изоляции днем. Несовершеннолетие подозреваемые, обвиняемые, осужденные выражают абсолютно разное отношение к получению срока и отбыванию наказания, их позиции зависят от наличия предыдущего криминального опыта и личностных качеств. Тревога является самым типичным состоянием в период проведения следственных мероприятий и начала отбывания наказания в исправительном учреждении. Далее происходит либо смирение и подчинение негласным правилам внутри режима, либо активная борьба с новыми условиями. Несовершеннолетние осужденные, в силу высокой тревожности, в первую очередь, за свою безопасность, как физическую, так и психологическую, активно создают группы, в которых пытаются бороться с режимом содержания и внутриколониистическими порядками, совершая очередные противоправные действия, а иногда и уголовные преступления, увеличивая свой срок пребывания в местах лишения свободы и замену условий и вида режима отбывания наказания.

Подозреваемые, обвиняемые, осужденные с положительной мотивацией, переживающие чувство вины за содеянное и имеющие

намерения более не совершать преступлений так же подвержены состоянию повышенной тревожности. Основная проблема, которая является следствием повышенной тревожности – это совершение суицидов и нарушения режима содержания в исправительном учреждении. Несовершеннолетние преступники, имея устоявшееся мнение об условиях содержания, исходя из рассказов сокамерников и информации, полученной на свободе, под влиянием нарастающей тревожности часто совершают поступки, повлекшие за собой необратимые последствия.

Исходя из этого, можем сделать вывод, что проведение исследования и разработка психокоррекционной программы для работы с несовершеннолетними лицами, совершившими преступление против половой свободы и половой неприкосновенности личности актуальна и необходима с целью снижения тревожности и нивелирования необратимых последствий.

**Проблема исследования.** Все несовершеннолетние подозреваемые. Обвиняемые, осужденные, совершившие преступления против половой свободы и половой неприкосновенности, состоящие на профилактическом учете, как склонные к посягательствам на половую свободу и половую неприкосновенность, состоят на профилактическом учете, как склонные к совершению суицида и членовредительства. Под воздействием депрессивных состояний, высокого уровня тревожности и нервозности исследуемая категория часто совершают попытки аутоагрессии и нарушают режим содержания.

Следовательно, разработка и апробация психокоррекционной программы по снижению тревожности у несовершеннолетних лиц, совершивших преступление против половой свободы и половой неприкосновенности, с целью выявления результативности и достижения положительной динамики – необходима.

**Объект исследования.** Тревожность у несовершеннолетних подозреваемых, обвиняемых и осужденных, совершивших преступление против половой свободы и половой неприкосновенности.

**Предмет исследования.** Психокоррекция тревожности у несовершеннолетних подозреваемых, обвиняемых и осужденных, совершивших преступление против половой свободы и половой неприкосновенности.

**Цель:** разработка и апробация комплекта инструментов, по содержанию и форме наиболее эффективного для психодиагностической и психокоррекционной работы с тревожностью у несовершеннолетних лиц, совершивших преступление против половой свободы и половой неприкосновенности и стратегически направленного на конструктивный результат.

**Гипотезой исследования** послужило предположение о том, что все несовершеннолетние подозреваемые, обвиняемые, осужденные с инкриминируемым преступлением, имеют высокий уровень тревожности. Использование разработанной нами психокоррекционной программы окажет положительное влияние в виде снижения уровня тревожности у исследуемой категории.

В соответствии с поставленной целью предстояло решить следующие **задачи исследования:**

1. Изучить в теории и практике состояние проблемы инструментария для психодиагностической и психокоррекционной работы с тревожностью у несовершеннолетних лиц, совершивших преступление против половой свободы и половой неприкосновенности;

2. Разработать эффективный комплект инструментов (психокоррекционную программу), по содержанию и форме стратегически направленных на конструктивную результативность работы с тревожностью у несовершеннолетних лиц, совершивших преступление против половой свободы и половой неприкосновенности;

3. Опытным-экспериментальным путём апробировать и проверить эффективность предложенного комплекта инструментов (психокоррекционной программы).



**Подходы, применяемые в данном научно-психологическом исследовании** – исследовательский, аксиологический, содержательно-формальный, личностно-ориентированный, деятельностный, диалогический, синергетический.

**Методологическую и теоретическую основу исследования составили:**

– фундаментальные положения общей и клинической психологии и физиологии (В.Б. Альтшулер, Э.А. Бабаян, В.Т. Кондрашенко, Л.Н. Земсков, В.Ф. Кузнецов, В.Н. Нестеров, В.И. Никольский и др.);

– исследования, посвященные специфическим особенностям отдельных психических процессов и личности осужденных в целом (Ю.М. Антонян, Е.Г. Горбатовская, С.А. Гребнев, С.В. Землюков, Г.И. Каплан и ряд других).

– основы статистических данных Роспотребнадзора и Главного управления правовой статистики и информационных технологий Генеральной прокуратуры РФ;

– исследования по вопросам коррекции тревожности у несовершеннолетних подозреваемых, обвиняемых осужденных, совершивших преступления против половой неприкосновенности личности в рамках УИС (Архипцев Н.И., Дьяченко А.П., Игнатов А.Н., Андреева Л.А., Густов Г.А., Стастис В.В.).

**Методы исследования.** Для реализации целей и поставленных задач были использованы следующие методы исследования: 1) теоретические (анализ медико-биологической и правовой литературы по проблеме исследования, сравнение статистических данных, конкретизация фактов); 2) эмпирические методы (изучение психологической документации УИС, тестирование подозреваемых, обвиняемых, осужденных, экспертная оценка результатов); 3) методы количественной, качественной обработки данных и интерпретационные методы.

В психологическое исследование нами были включены следующие **психодиагностические методики:**

- Шкала уровня нервозности ВFB (Хек К., Хесс Х.);
- Шкала реактивной и личностной тревожности STAI (Спилбергер Ч.Д.);
- Шкала оценки тревожности, агрессивности, фрустрации и ригидности ААFR (Спилбергер Ч.Д.).

**Организация исследования.** Базой исследования явилось Федеральное казенное учреждение «Следственный изолятор №6 ГУФСИН России по Красноярскому краю». В исследовании принимали участие 20 следственных, не достигших совершеннолетия и состоящих на профилактическом учете, как склонные к посягательствам на половую свободу и половую неприкосновенность.

**Этапы проведения исследования.** Исследование проводилось в период с 01.02.2022 г. по 01.04.2022 г. и осуществлялось в пять этапов:

**Первый этап** – анализ общей, специальной психологической, медико-биологической и уголовно-правовой литературы по проблеме исследования.

**Второй этап** – формулирование проблемы исследования, определение его теоретических основ, целей и задач; уточнение объекта и предмета исследования; разработка экспериментальных планов.

**Третий этап** – подбор диагностического инструментария для экспериментального изучения тревожности. Анализ результатов исследования.

**Четвертый этап** – разработка и реализация психокоррекционной программы по коррекции тревожности у несовершеннолетних подозреваемых, обвиняемых, осужденных, состоящих на профилактическом учете, как склонные к посягательствам на половую свободу и половую неприкосновенность.

**Пятый этап** – определение эффективности психокоррекционной программы по коррекции тревожности у несовершеннолетних подозреваемых, обвиняемых, осужденных, состоящих на профилактическом учете, как склонные к посягательствам на половую свободу и половую

неприкосновенность. Анализ, обобщение полученных результатов. Оформление выводов.

**Теоретическая значимость исследования.** Определяется тем, что его результаты позволяют расширить научные представления об особенностях проявления и формирования тревожности у несовершеннолетних подозреваемых, обвиняемых, осужденных, совершивших преступление против половой свободы и половой неприкосновенности и условиях её коррекции, что дает эффективный инструмент для работников психологических служб исправительных учреждений.

**Практическая значимость исследования** заключается в разработке и апробации психокоррекционной программы, направленной на нивелирование тревожности у несовершеннолетних подозреваемых, обвиняемых, осужденных, совершивших преступление против половой свободы и половой неприкосновенности. Материалы данного эмпирического исследования могут быть полезны психологам Исправительных учреждений и другим сотрудникам, работающим в УИС с данной категорией граждан.

**Структура и объем магистерской диссертации.** Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы в количестве 106 источников и приложения. Работа включает 12 таблиц, 3 гистограммы.

**Сведения об апробации результатов исследования:**

1. Е.Р. Ярофеева. Девиантное поведение ребенка как социальный протест. Материалы IV Международной научно-практической конференции «В поисках социальной истины», г. Иркутск, 28 ноября 2022 г. [Электронный ресурс] /отв. ред. О.А. Полюшкевич; ред. кол. Электрон. дан. / ФГБОУ ВО «ИГУ». Иркутск, 2022. С. 297–301.

2. Е.Р. Ярофеева. Преступность, как компенсаторный механизм тревожности человека. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященная памяти доктора социологических наук, профессора Д.Д. Невирко «Философия, социология,

право в системе национальной безопасности», г. Красноярск, 17 ноября 2022 г. [Электронный ресурс] /отв. ред. В.Е. Шинкевич; ред. кол. Электрон. дан. / ФГКОУ ВО «Сибирский юридический институт министерства внутренних дел Российской Федерации». Красноярск, 2022. С. 113–116.

3. Е.Р. Ярофеева. Влияние алкоголизма и наркомании на рост преступности в России. Материалы XXIV Международного научно-практического форума студентов, аспирантов и молодых ученых «Актуальные проблемы социально-гуманитарного знания», г. Красноярск, 6 апреля 2023 г. [Электронный ресурс] /отв. ред. Е. Н. Викторук; ред. кол. Электрон. дан. / Красноярск. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2023. С. 63–65.

4. Е.Р. Ярофеева. Особенности проявления тревожности у несовершеннолетних осужденных. Материалы XXIV Международного научно-практического форума студентов, аспирантов и молодых ученых «Педагогика и психология развития личностного потенциала: современные практики», г. Красноярск, 24 апреля 2023 г. [Электронный ресурс] /отв. ред. И.Б. Агаева; ред. кол. Электрон. дан. / Красноярск. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2023. С. 96–98.

## ГЛАВА I. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 1.1. Причины и особенности проявления тревожности у подростков

Существует множество различных определений тревожности. Многие авторы, занимавшиеся данной тематикой, утверждают, что определение «тревожность» предпочтительнее воспринимать дифференцированно, с одной стороны, как ситуативное явление, с другой, как личностную характеристику с учетом динамики переходного состояния [63; 52].

На сегодняшний день выявление причин и особенностей состояния тревожности до сих пор актуально. Данный процесс рассматривается с разных сторон. С одной стороны, тревожность можно определить, как свойство темперамента человека, с другой – как свойство личности.

В.С. Мерлином был проведен ряд исследований, ученый сопоставлял две формы тревожности, в связи с чем было установлено, что прямой связи между этими явлениями не наблюдается [1; 2; 8; 14].

Тема тревожности рассматривается в работах многих исследователей, среди которых И.А. Мусина. Она, исследуя состояние тревожности, пришла к выводу, что существуют факторы, которые могут закрепить нежелательное состояние, как устойчивое образование. Среди них – физиологические особенности в виде безусловных и обусловленных реакций организма [23; 28].

Сама тревожность проявляется состоянием эмоционального напряжения, что подает организму сигнал опасности. Появление чувства неопределенности и беспомощности являются основными сопутствующими компонентами состояния тревожности, так высказывался выдающийся психиатр З. Фрейд.

Он описывает тревожность тремя главными признаками [6; 55]:

- 1) специфическим чувством неприятного;

- 2) соматическими реакциями (прежде всего учащение сердцебиения);
- 3) осознанием переживания.

Определенные личностные и социальные факторы устойчиво закрепляют понимание тревожного состояния и причин его возникновения [3; 5; 7].

Причиной появления состояния тревожности у детей 10–15 лет чаще всего выступает внутренний конфликт и разрозненность стремлений, которые могут быть вызваны различными, не совпадающими требованиями. Это, несомненно, вызывает чувство утраты опоры и устоявшихся жизненных ценностей и ориентиров и базового чувства доверия к миру [61; 105].

Конфликт в семье ребенка подросткового возраста чаще всего может выступать за основу его внутреннего конфликта. Так же на состояние тревожности оказывает влияние конфликтные взаимоотношения в школе, с учителями и сверстниками или другими значимыми взрослыми.

Некоторые исследователи считают, что состояния тревожности может возникнуть только в том случае, если конфликтные взаимоотношения наблюдаются во всех сферах жизнедеятельности ребенка и затрагивают его базовые потребности. Такого мнения придерживался А.М. Прихожан. К таким потребностям относятся нижние ступени пирамиды потребностей А. Маслоу. Среди них: физиологическая потребность; потребность в безопасности и защите и потребность в принадлежности к социальной группе, причастности и поддержке.

Завышенные требования социального окружения (в особенности родителей) так же часто становятся причиной возникновения тревожного состояния подростка. Семья, школа в большинстве случаев не учитывают личные желания, интересы и ценности ребенка, так как выстраивают процесс воспитания и обучения в соответствии со своими личными нормами и принципами [50; 64].

Существуют исследования, которые доказывают, что в возрасте 6–7 лет мальчики более подвержены тревожности, нежели девочки. По достижению 10-летнего возраста, как правило, эти показатели выравниваются. После достижения 12 лет уровень тревожности у детей женского пола даже начинает возрастать, что связано с большей эмоциональностью и психологической напряженностью [57; 60]. Как правило, девочек больше волнуют взаимоотношения с другими людьми, и их тревожное состояние базируется на данном аспекте. Среди детей мужского пола встречаются ребята с серьезными нарушениями в сфере эмоционально-волевого контроля. Мальчиков больше всего волнует и беспокоит насилие, как физическое, так и психологическое [34; 40; 56].

Подростковый возраст – важнейший этап в жизни каждого человека. В данный период активно формируются личностные установки, принципы и приоритеты. Человек меняется, как физически, так и психологически. Появляются новые страхи, в особенности, связанные с самоуважением и отношением социума [4].

Одной из главнейших причин тревожности подростков (в особенности мужского пола) можно считать физические особенности, при этом как врожденные, так и приобретенные. Подростки боятся различных травм и физиологических недостатков. Такого мнения придерживаются А.М. Прихожан и А.И. Захаров.

Таким образом, основными причинами проявления состояния тревожности у детей 10–15 лет являются переживания за взаимоотношения с окружением, а так же требования родителей и школы, которые не соответствуют и противоречат внутренним убеждениям, принципам и ценностям ребенка. Это объясняет факт, что большая часть проявлений тревожности не связаны с конкретной деятельностью, а значит и с конкретным объектом [54].

Повышенная тревожность подростков – это, прежде всего, психологическая особенность, которая характеризуется склонностью к

беспокойству в большинстве ситуаций в течение жизни. Наблюдается проявление чрезмерной привязанности к родителю (в частности к маме), повышенной возбудимости, гиперактивности, подавленности, замкнутости, застенчивости, нарушений сна и снижение аппетита [103; 104].

Тревожность можно диагностировать путем применения различных клинических и психологических методик и методов. Способом нивелирования выступает психологическая помощь, при необходимости дополненная медикаментозной терапией.

Периодическое или постоянное чувство тревоги называется тревожностью. При слабой выраженности рассматривается как качество, индивидуальная особенность конкретного человека, при сильных проявлениях – как психическое расстройство личности. Распространенность патологического значения тревожности в составе аффективных расстройств среди детей и подростков составляет 2%, менее выраженные симптомы определяются примерно у 40–60% дошкольников и школьников. До подросткового возраста данный симптом чаще диагностируется у мальчиков, нежели у девочек [66; 80].

Тревожность развивается как следствие воздействия ряда внутренних и внешних факторов. Выделяют четыре группы обстоятельств, способствующих возникновению исследуемой патологии [68; 92]:

1. Прошлый эмоциональный опыт

Возрастание тревожности чаще подкрепляется эмоциями, спровоцированными воспоминаниями о пережитом негативном опыте. Боязнь повтора аналогичной ситуации требует постоянного пристального контроля и внутреннего напряжения. Как следствие, невозможность управления внешними факторами приводит к появлению тревоги, порождая новый отрицательный опыт, что становится следующей новой причиной для беспокойства.

2. Личностные особенности



Причиной нескончаемого состояния тревоги могут являться внутриличностные конфликты. Так происходит при создании противоречия между идеальным и реальным образом Я. Такому состоянию сильно подвержены ранимые, обидчивые, предрасположенные к запоминанию негативного опыта дети [65].

### 3. Семейное воспитание

Диапазон негативных стилей воспитания, способствующих повышению тревожности, достаточно широк. Напряжение активно развивается на фоне противоречивых, завышенных требований отца и матери, гиперопеки, негативного отношения родителей, положения зависимости и подчинения [89; 95].

### 4. Влияние школы

Школьная тревожность формируется у детей еще в возрасте 3–7 лет. Ее развитию способствует стиль воспитания в дошкольном учреждении, завышенные требования воспитателей и родителей, сравнение детей между собой в группах. Начало обучения в школе уже само по себе является стрессом для каждого ребенка. Новое окружение, правила, нормы, отношения выступают источником неопределенности и провоцируют тревожное состояние. Все это, конечно, подкрепляется большими учебными нагрузками, возможными трудностями освоения образовательной программы, наказаниями родителей за отрицательные отметки и поведение, негативными взаимоотношениями с одноклассниками и преподавателями [81].

Особую группу риска составляют дети, проживающие в неблагоприятных семьях, имеющие родителей с невротическими, депрессивными расстройствами, а так же страдающих алкоголизмом и (или) наркоманией. Провоцирующим фактором так же выступает состояние здоровья ребенка. Болезни увеличивают вероятность развития состояния тревожности.

Основу патологического значения повышенной тревожности образует взаимосвязь биологических и психологических факторов [79]. На уровне физиологии тревога является реакцией нервной системы на потенциально опасные стимулы, что влечет за собой скачек нейромедиаторов, стимуляцию стволовой части головного мозга, формируя страх. Тревожные расстройства относятся к неврозам и имеют ряд особенностей, среди которых парциальность, многообразие клинических проявлений и сохранность критики [70; 93; 96; 106].

Сторонники теории психоанализа считают, что в основе тревожности лежит внутренний конфликт между существующей потребностью, желанием ее реализации и непринятием со стороны общества.

Поведенческая теория рассматривают явление тревожности, как условно-рефлекторную реакцию на стимул. Последователи когнитивного направления определяют патологическую тревожность, как формирование ошибочных, искаженных мыслительных образов (преувеличение проблемы).

Одной из основных классификацией тревожности является хронологическая. Для каждого варианта расстройства существует возраст начала, симптомы сохраняются длительное время и наслаиваются друг на друга. Существует четыре типа тревожности [94]:

- Примитивная

Период проявления и приобретения – младенчество. Тревога возникает при неожиданной сенсорной стимуляции: звук, свет, удар.

- Тревожность разлуки

Возраст – раннее детство. Нарушение вытекает из страха сепарации с матерью.

- Страх посторонних

Период возникновения – дошкольный возраст. Усложняются социальные взаимоотношения, ребенок общается с воспитателями, сверстниками, родителями других детей. Многообразие контактов, их эмоциональность и насыщенность являются следствием тревоги.

- Боязнь

Развивается у детей 6–7 лет. Чаще всего это страх темноты, чего-то нереального (привидения, бабайки), смерти, болезни, контактов с окружением.

Клиническая картина изменяется по мере взросления, а симптомы становятся более сложными и разнообразными. У младенцев состояние повышенной тревожности проявляется двигательной расторможенностью, плаксивостью, частыми пробуждениями и пониженным аппетитом. Ребенок младшего дошкольного возраста становится очень привязан к матери, как к объекту получения спокойствия. Тревога сопровождается повышенной возбудимостью, гиперактивностью либо, наоборот, подавленностью и апатией. Формируются страхи – визуализированные в голове источники состояния тревожности. На фоне стресса могут развиваться вторичные дефекты, в том числе, иммунная недостаточность, в связи с чем ребенок подвержен частым заболеваниям [67; 71].

У дошкольников с повышенной тревожностью наблюдается заниженная самооценка. В детском саду они предпочитают играть одни. Нередко это состояние переходит в невроз, в сопровождении навязчивых действий, идей и мыслей. Внешне это может проявляться страхом замкнутых или открытых пространств, темноты, обгрызанием ногтей, выдергиванием волос, постоянным мытьем рук и др. Речь становится тихая и робкая, так же проявляются психосоматические симптомы – головокружение, тахикардия и др. [84; 86; 101].

По мере взросления повышенная тревожность становится более осознанной, закрепляется, превращаясь в тревожно-невротическое развитие личности. Без лечения данное состояние приводит к развитию ипохондрии, обсессивно-компульсивного расстройства, фобического тревожного расстройства. При длительном сглаженном течении наблюдается развитие тревожно-мнительного расстройства, психастенической акцентуации характера. Это определяет дальнейший стиль поведения

подростка и его жизненные принципы. Кризисные, конфликтные ситуации приводят к состоянию декомпенсации, часто принимающему форму соматического заболевания или депрессии [87; 91].

С целью диагностирования уровня тревожности используется следующие методы [90]:

- Клиническая беседа и метод наблюдения

У родителей выясняются симптомы, продолжительность, выраженность и время начала неудовлетворительного состояния. С ребенком обсуждаются сферы жизни, которые могут вызывать тревожное состояние: процесс засыпания, отношения со сверстниками, школьные трудности. Подростки в достаточной мере сами способны рассуждать о возможных причинах своего эмоционального напряжения. При наблюдении за поведением отмечаются характерные признаки: робость, скованность, неуверенность, застенчивость, боязливость [88].

- Психодиагностические методики

При диагностике детей до 11 лет применяются проективные методики (рисуночные тесты). Повышенная тревожность отделяется от тревожно-депрессивных состояний, а так же замкнутости, как симптома реакции дезадаптации и шизофренического расстройства.

Коррекция состояния тревожности имеет ряд направлений, среди них:

- Повышение уровня самооценки

Адекватная самооценка – основа уверенности в себе и, как следствие, гармонизации личности.

- Устранение напряжения

С подростками применяются техники релаксации, дыхания, осуществляется коррекция негативных суждений, вызывающих напряжение. У детей более младшего возраста снятие напряжения осуществляется через телесный контакт. Еще один способ – занятия творчеством [69].

Повышенная тревожность детей и подростков хорошо поддается коррекции психологическими методами. Для нивелирования данной

проблемы важно чтобы все методы применялись ежедневно и в комплексе – родителями, родственниками, преподавателями. Профилактика заключается в развитии и поддержании чувства уверенности в себе и защищенности. Родителям необходимо сопоставлять все свои требования с возможностями их ребенка и договариваться между собой о способах и методах воспитательного процесса [72; 75].

## **1.2. Особенности проявления тревожности у несовершеннолетних подозреваемых, обвиняемых, осужденных**

На сегодняшний день в Российской Федерации уголовная ответственность наступает с 16 лет. Преступность с каждым годом молодеет и это не может оставаться незамеченным и иметь безнаказанность. Дети могут совершать различные преступления и иногда намного более жестокие и осмысленные, чем взрослые.

Так как до достижения совершеннолетия ребенка не могут определить в общую колонию, такие преступники содержатся в воспитательных исправительных учреждениях. Исключение составляют следственные изоляторы и изоляторы временного содержания, где правонарушители находятся в порядке досудебного разбирательства. Подростки содержатся в отдельных камерах и не пересекаются с другими следственными, как взрослыми, так и сверстниками, в том числе и по одному уголовному делу.

В большинстве случаев к таким детям ранее уже применялись различные меры административного воздействия, но не дали никаких положительных результатов [9; 10; 21]. Рецидивы правонарушений среди подростков случаются достаточно часто.

В подростковом возрасте у ребенка формируются моральные и нравственные нормы, социальные установки и ценности, отношение к различным моральным и правовым ограничениям, а так же ведется поиск пределов дозволенного. На данном возрастном этапе начинается активное

созревание, как физическое (физиологическое) и половое, так и психологическое, что характеризуется повышенной возбудимостью, как эмоционального, так и сексуального характера. Под влиянием гормонов появляется неуравновешенность и эмоциональная напряженность, а так же вспыльчивость и агрессивность, что может спровоцировать нарушения дисциплины, общественного порядка и законодательства в том числе [11; 58].

Находясь в местах лишения свободы, эмоциональное состояние ребенка претерпевает кардинальные изменения и существенно отличается от того, которое присуще ребенку, живущему с родителями. Нервная система становится более чувствительной и носит, скорее, патогенный, нежели нормативный характер, что, в свою очередь, приводит к различным расстройствам поведения и эмоционально-волевой сферы и к росту уровня тревожности.

Несмотря на прогрессирующее половое созревание, социальная зрелость подростка имеет более замедленный темп развития, что создает внутренний конфликт и дисгармонию. Подростку становится трудно контролировать возникающие половые инстинкты.

Информация, получаемая детьми из сомнительных источников, способствует не правильному развитию личности. Так появляется интерес к порнографии, половым извращениям, гиперсексуальности и ранним половым контактам [13].

Моральное иждивенчество является одним из составляющих поведения подростков с дисгармоничным развитием личности, так же наблюдается инфантилизм и отставание в формировании собственного мнения и позиции. Процесс самовоспитания у подростков с поведенческими проблемами и трудностями эмоционального самоконтроля несет отрицательную направленность [15]. Познавательный интерес подростков, совершающих правонарушения, чаще всего приобретает криминальную направленность, оставаясь не развитым или утраченным по тем или иным причинам. Находясь в преступной среде, подростки начинают подстраиваться под

общество и соответствующие порядки, нормы и правила, что приводит к не правильному пониманию нравственных и моральных норм и ценностей в целом. Они начинают приобретать узконаправленный, криминальный характер [12].

В большинстве случаев, подростки с опытом правонарушений имеют неадекватную самооценку, что, в свою очередь, является еще одной причиной повышения уровня тревожности. Способы повышения самооценки и самоценности не всегда бывают гуманными. Чаще всего это желание добиться внимания любым способом, завоевав уважение среди сверстников [102]. Неспособность к критическому мышлению приводит к отсутствию видения и осмысления необходимости преодоления отрицательных качеств и избавления от негативных привычек.

Подросток выбирает определенный образ жизни, диктуемый окружением, отношениями со сверстниками и личными принципами. Однако, стремление к автономии сохраняется, что провоцирует возникновение двойственности представлений и существования.

В связи с режимными ограничениями возможностей связи с родными и друзьями, психика подростка и его эмоциональное состояние претерпевают существенные изменения. Среди подозреваемых, обвиняемых, осужденных подросткового возраста достаточно часто выделяются инфантильные воспитанники [73; 99]. Они беззаботно относятся к установленному режиму содержания, нарушая общий распорядок и правила. Процесс обучения и самообразования в стенах исправительного учреждения приобретает характер не обязательности, формируется безразличие к себе и своему будущему в целом [20; 62]. У данной категории правонарушителей наблюдается нравственный и правовой инфантилизм, что влечет за собой активное противоправное поведение. Такие дети искренне считают себя наказанными несправедливо, пытаются доказать свою правоту, нарушая при этом режим содержания и только ухудшая свое положение. Некоторые воспитанники исправительных учреждений страдают психическими

расстройствами, склонны к аутоагрессии, побегам, симуляции и аггравации, употреблению алкоголя и наркотиков [17; 42]. Все это не остается без внимания сотрудников и приводит к серьезным последствиям в виде постановки на профилактический учет и установлению особого контроля и надзора.

Как правило, видимые отклонения в поведении ребенка уже являются поводом для беспокойства родителей за его будущее. К таким относятся прогулы учебных занятий, отказ от трудовой деятельности, употребление алкоголя, наркотиков и иных психо-активных веществ, а так же девиации сексуального характера, проявление агрессии, попытки самоубийства ил характерные угрозы и шантаж. Конечно, акцентуации характера тоже играют роль в формировании такого поведения, но процесс семейного и общественного воспитания и становления личности играют ключевую роль.

Изоляция в места лишения свободы является сильнейшим фрустрирующим фактором для несовершеннолетних преступников, который провоцирует агрессивное поведение, что неизменно приводит к участию в драках в среде исправительного учреждения, как способа самоутверждения и достижения уважения в определенных кругах. Агрессия так же может выступать, как защитная реакция [74].

В своих исследованиях И.И. Купцов выделяет определенные группы заключенных, способных к критическому мышлению [59]. Среди них есть те, кто осознают свои негативные стороны и работают над ними, но и имеются лица, не знающие, что делать. Те, кто знает свои негативные стороны, но при этом не стремятся их исправить. Есть такие, кто уверены, что то, что другие считают у них недостатками, на самом деле – достоинства и такие, кто абсолютно равнодушен к себе.

Уже имеющийся криминальный опыт и багаж знаний в этой сфере сказывается на отношении несовершеннолетних преступников к отбыванию наказания. Однако, пребывание в следственном изоляторе или изоляторе временного содержания имеет свои особенности. Наиболее типичными



состояниями при попадании в МЛС являются тревога, астения, гипотимия, безнадежность, отчаяние и фрустрация [18].

В целях личной безопасности (прежде всего, физической), подозреваемые, обвиняемые и осужденные начинают активно создавать группы [76]. Получение определенного криминального статуса в отделении, отряде или колонии становится основной целью общения и связей. Подростки начинают демонстрировать знания тюремных правил, обычаев и традиций, пропагандируя колониистскую романтику и нарушая режим содержания. Все это неизбежно закрепляет искаженные нравственные и моральные ценности и интересы.

Многие из малолетних правонарушителей страдают повышенной внушаемостью и инфантильностью, что способствует более легкому привлечению их к криминальной культуре. Значительная часть детей, попадающих в МЛС имеют забитость, различные психические отклонения, в связи с чем приобретают определенные неформальные статусы, от которых нельзя избавиться при переводе в другое исправительное учреждение [24; 53].

По исследованиям Деева В.Г., дети, лишённые родительской любви и заботы, гораздо чаще совершают преступления и в дальнейшем способны на рецидив. Особое влияние оказывают взаимоотношения с отцом, когда к подросткам часто применяли телесные наказания и насилие [25].

В местах лишения свободы содержится достаточно большое количество подростков, имеющих положительную мотивацию и перспективы. Они переживают чувство вины о совершенном преступлении и намерены более так не поступать [77; 100]. Однако, это совсем не уменьшает их тревожное состояние и стресс.

Лица, совершающие тяжкие преступления в большинстве случаев осуждаются на длительный срок. В таком случае состояние фрустрации становится более продолжительным и может сопровождаться рядом особенностей. У таких подростков наблюдаются вспышки агрессии,

провокации других сверстников, угрозы самоубийством, демонстративно-шантажное поведение. Факт изоляции от общества воспринимается ими крайне остро, способствуя появлению психозов, стресса и высокого уровня тревожности. Так же это связано с отчуждением родными и близкими людьми [33].

Говоря о подростках, совершивших преступления, необходимо упомянуть, что девушки данной категории имеют ряд особенностей поведения и отношений. Они нередко имеют завышенную самооценку и самомнение, эгоистичны и стремятся к доминированию. В женских колониях активно создаются и пропагандируются однополюе отношения. Девушки гораздо более жестоки и принципиальны, находясь в МЛС. Социальное внутреннее расслоение среди них совсем иное, нежели в мужских колониях. В виду недостатка теплых отношений и эмоциональной привязки, они начинают играть в «семьи», распределяя роли и активно включая новеньких. Для них характерен высокий уровень тревожности и очень редко – чувство вины в совершенном преступлении, а так же отсутствие стойких асоциальных взглядов, за исключением убивших посторонних лиц [26].

В пенитенциарной практике используются различные программы и методы коррекции поведения и воспитательного процесса преступников.

За рубежом активно применяется групповая психотерапия, суть которой изложил криминолог Ш. Жермен. Идея заключается в формировании позитивного мышления и мотивации под влиянием окружения. В пенитенциарной практике нашей страны с этим наблюдаются сложности, так как существует внутреннее социальное расслоение. Нельзя объединить в одну группу лиц с разными неформальными статусами, это спровоцирует бунт.

Однако, отдельные специализированные группы все же создаются, но имеют иные цели и характер воздействия. Так, например, объединяют и ставят на профилактический учет лиц, страдающих алкогольной и наркотической зависимостью и так называемых сексуальных преступников,

лиц, совершивших преступления террористического характера и склонных к побегам. Группами руководят сотрудники, являющиеся психологами уголовно-исполнительной системы [51].

Таким образом, состояние и уровень тревожности у несовершеннолетних подозреваемых, обвиняемых и осужденных характеризуется связью с неудовлетворением ведущих потребностей в подростковом возрасте, поскольку это самое важное следствие внутриличностного конфликта. Специфика нахождения под надзором усиливает их негативные качества и особенности, провоцируя нервные и психические расстройства.

Тревожность является специфическим эмоциональным расстройством, требующим психотерапевтического воздействия. Отбывание наказания создает ситуацию, наиболее часто вызывающую тревожность у несовершеннолетних подозреваемых, обвиняемых и осужденных [48].

### **1.3. Современное состояние изучения тревожности ПОО**

Тревожность несовершеннолетних подозреваемых, обвиняемых и осужденных в современной науке рассматривается с различных сторон, многочисленными научными течениями и исследователями. Данной проблеме посвящено достаточно большое количество научных трудов, причем не только в пенитенциарной психологии, но и психиатрии, философии, социологии и общей психологии. Перед тем как рассматривать тревожность необходимо понимать разницу между тревогой и страхом.

Как указывает В.М. Астапов, страх – реакция человека на конкретно существующую угрозу, тревога же – состояние предчувствия без видимой причины. Однако, часто не соблюдается это разделение.

Психиатр З. Фрейд рассматривал тревогу с точки зрения аффекта, игнорируя объект, который ее провоцирует, тревогу же он определял, как

«естественное и рациональное» явление реакции на восприятие внешней угрозы, что другие исследователи определяют, как страх [27; 29].

По определению Е. Зетцеля, страх – нормальная реакция на ситуацию внешней опасности. Тревога же – преувеличенная и неадекватная реакция на ситуацию реальной опасности.

П. Тиллих утверждает, что страх и тревога можно объединить друг с другом. Следовательно, можно сделать вывод, что тревога – это базовая реакция и общее понятие, а страх – это выражение того же самого качества, но в объективной форме, на конкретный объект. Именно поэтому тревога рассматривается вместе со страхом [30; 39].

Необходимо, отметить, что количество исследований по тревожности несовершеннолетних подозреваемых, обвиняемых, осужденных в большей степени, относится к зарубежной науке. В отечественной литературе информации по данной проблеме мало и носит она чаще поверхностный или фрагментарный характер.

Изучение особенностей личности преступника началось еще в конце XIX века и изучалась такими учеными, как Ч. Ломброзо, М.Н. Гернет и ряд других.

В.М. Бехтерев утверждал, что изучение личности должно предшествовать пенитенциарному воздействию на нее и проникать во все звенья исправительных учреждений, обеспечивая решение ряда задач [35]:

- Грамотная классификация в пределах одного исправительного учреждения;
- Установление соответствующего режима для каждой категории осужденных;
- Обязательная организация трудового процесса;
- Грамотное построение работы школы и вне учебной деятельности;
- Содержательная и всесторонняя оценка результатов пенитенциарного воздействия;

- Повышение психологической и педагогической квалификации работников пенитенциарных учреждений.

Все эти положения не теряют актуальности и на сегодняшний день. Они требуют дальнейшей разработки и внедрения с учетом прогресса пенитенциарной психологии. Следовательно, изучение личности осужденного необходимо рассматривать как важнейший фактор индивидуализации воспитательного процесса и росту эффективности [31].

Личность малолетнего преступника, определяется Г.М. Миньковским, как «кристаллизационный центр» проблемы преступности в целом.

Детская преступность – один из основных источников преступности взрослых. Результаты исследователя свидетельствуют о том, что около половины взрослых преступников совершают первое преступление в период несовершеннолетия [78; 83].

Проведено достаточно много исследований, которые показывают социально-психологические особенности подростков. Между психологией несовершеннолетних преступников и психологией остальных представителей данной возрастной категории имеются существенные различия, которые прослеживаются по ряду признаков.

Так, несовершеннолетним правонарушителям, как правило, свойственны неразвитость культуры и снижение положительных интересов, так же неразвитость интеллектуальных, волевых и эмоциональных потребностей, обеднение ценностных ролей, скудный опыт морального и нравственного поведения и отсутствие здоровых идеалов и ценностей [32; 49].

По данным исследований К.Е. Игошева, наличие у несовершеннолетних преступников уважения к социуму составило всего 15,3 %, им значительно больше свойственны неуравновешенность и замкнутость. 35,4 % несовершеннолетних осужденных, В.П. Тугариновым характеризуются безразличным отношением к обществу, а свое мнение ставят превыше всего, почти 40 % – высокомерно относятся и к своим

сверстникам. А.Б. Сахаров, Б.С. Волков, Н.А. Стручков, Б.В. Волженкин считают, что личность преступника – по своей сущности уже антисоциальная личность [36; 47].

Ю.Д. Блувштейн полагает, что невозможно выделить личностные особенности, которые отличали бы преступников от людей, соблюдающих законодательство. Такой же позиции придерживается Г.Л. Смирнов. Аргументируя данное положение, их сторонники приводят следующие утверждения [44]:

1) Нет видимого и единичного свойства личности, которое отличало бы правонарушителей от законопослушных граждан;

2) Нет черт, которые предопределяли бы социальные отклонения.

Неоспорим факт, что необходимость работы с несовершеннолетними преступниками растет с каждым годом. Проблемой противоправных действий несовершеннолетних занималась в своих работах А.М. Гайсина. Исследователь рассматривает работу с подозреваемыми, обвиняемыми и осужденными, как оказание персональной помощи.

Другой автор, Е.Н. Низовец, считает основной задачей – развитие способности и готовности жить в социуме, эффективно взаимодействовать и решать жизненные проблемы [46].

С психологической точки зрения работу с несовершеннолетними подозреваемыми, обвиняемыми и осужденными рассматривали В.И. Гуськов А.Г. Ковалев, О.А. Малышева, А.С. Новоселова, В.Ф. Пирожков, В.И. Поздняков, А.И. Ушатиков.

Работы по преступности несовершеннолетних активно разрабатывались Ю.И. Бытко, И.М. Гальпериным, М.А. Ефимовым, А.Ф. Зелинским, В.И. Игнатенко, Л.М. Прозументовым, А.П. Сафоновым, Ю.В. Солопановым, В.В. Тирским, В.А. Уткиным, В.Д. Филимоновым, Т.Г. Черненко, В.А. Шкурко, А.М. Яковлевым и рядом других исследователей. Большинство их трудов основаны на ранее действовавшем законодательстве и существовавшей ранее практике преступлений.

Исследование проблемы в разных направлениях свидетельствуют о ее значимости и позволяют отнести к числу актуальных в современной психологии. Следует отметить, что анализ теории и практики по вопросам оптимизации и интенсификации психологического процесса в учреждениях УИС свидетельствует об активном поиске путей решения этой проблемы [38].

Исследователь М.М. Гродзинский, вводит понятие несовершеннолетнего правонарушителя, определяя его, как преступника, который в соответствии со своими правовыми и моральными нормами смотрит на преступление как на вполне допустимое и даже желательное явление. Для таких лиц нарушение норм общественного поведения является не чем-то исключительным, а естественным. Нарушения закона есть нечто такое, на что они решаются без влияния особых или исключительных условий, а при всяком малейше удобном случае [43].

Преступление – действие, вполне соответствующее психике, ввиду чего социальная недисциплинированность является стойкой, а преступные наклонности глубоко вкоренившиеся.

Согласно исследованиям В.Н. Андреева, С.В. Бабурина, И.Д. Бербаева, М.Г. Кузнецова, Т.Н. Ларина – несовершеннолетним подозреваемым, обвиняемым и осужденным, находящимся в исправительных учреждениях свойственна повышенная тревожность, агрессия, импульсивность, фрустрация и не уверенность в себе. При единовременном отбывании наказания сроком более 5 лет к лишению свободы – запускаются не обратимые процессы в психике человека, так как жизнь в стенах мест лишения свободы протекает достаточно в агрессивной и жестокой среде, насыщенной конфликтами и стрессовыми ситуациями [82; 85]. Так же тревожность несовершеннолетних в МЛС изучали Ю.А. Алферова, Е.А. Антонян, Н.Д. Бережков, И.Ю. Бобылев, А.Д. Глоточкин, Е.М. Данилин, Н.Е. Колесников, А.М. Прихожан, А.М. Смирнов, Б.А. Спасенников и ряд других исследователей.

Исходя из всего вышеперечисленного, можно сделать вывод, что проблема тревожности несовершеннолетних подозреваемым, обвиняемым и осужденным изучается на сегодняшний день очень активно и уже существует достаточно большое количество возможностей для осуществления коррекционно-развивающей работы.

### **Выводы по первой главе**

1. В данной главе проведен теоретический анализ понятия тревожности. Так, мы определили, что тревожность должна восприниматься дифференцированно, как ситуативное явление, и как личностная характеристика с учетом динамики переходного состояния. А так же обозначили причины и особенности проявления тревожности у подростков.

2. Рассмотрели вопрос состояния уровня тревожности у несовершеннолетних ПОО. Данная особенность имеет прямую связь с неудовлетворением ведущих потребностей, а специфика нахождения в местах лишения свободы усиливает это, приводя к развитию психических расстройств. Так же выявили, что тревожность является специфическим эмоциональным расстройством, требующим психотерапевтического воздействия.

3. Современное состояние изучения проблемы тревожности у несовершеннолетних ПОО, с инкриминируемым преступлением против половой свободы и половой неприкосновенности находится в состоянии активности. Многие современные специалисты пенитенциарной системы проводят соответствующие исследования и осуществляют необходимую коррекцию данного нарушения, опираясь на опыт предыдущих ученых – исследователей области общей и пенитенциарной психологии, медицины и собственного опыта. Кроме того, издаются различные научные труды, которые служат способом для осуществления работы с выбранной категорией граждан.



## **ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У НЕСОВЕШННОЛЕТНИХ ПОО С ИНКРИМИНИРУЕМЫМ ПРЕСТУПЛЕНИЕМ ПРОТИВ ПОЛОВОЙ СВОБОДЫ И ПОЛОВОЙ НЕПРИКОСНОВЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ**

### **2.1. Организация, методы и методики исследования**

Организация эксперимента подразумевает набор группы несовершеннолетних ПОО с инкриминируемым преступлением против половой свободы и половой неприкосновенности и подбор методологического аппарата исследования в соответствии с целью данной работы.

Цель данного этапа исследования: изучить и выявить уровень тревожности у несовершеннолетних ПОО с инкриминируемым преступлением против половой свободы и половой неприкосновенности

Эмпирическим объектом данного исследования является тревожность несовершеннолетних ПОО с инкриминируемым преступлением против половой свободы и половой неприкосновенности, что послужило основанием выбора базы для проведения эксперимента, которой стало Федеральное казенное учреждение Следственный изолятор №6 г. Сосновоборска.

В основу комплектования экспериментальной выборки испытуемых нами были определены следующие критерии:

1. Единый возрастной период (14–17 лет);
2. Наличие факта совершения преступления против половой свободы и половой неприкосновенности (ст. 131–135 УК РФ);
3. Период нахождения в Следственном изоляторе.

Экспериментальное изучение тревожности несовершеннолетних ПОО с инкриминируемым преступлением против половой свободы и половой неприкосновенности реализовывалось нами через ряд последовательно сменяющихся этапов:

1. Подготовительный;
2. Диагностический;
3. Аналитический.

Подготовительный этап осуществлялся нами посредством анализа психолого-медико-правовой документации: личных дел, медицинских карт, заключений психиатрической экспертизы, психологических характеристик, заключений и протоколов уголовного преследования и решений суда на каждого ПОО, принимавшего участие в обследовании.

Диагностический этап. На данном этапе эксперимента использовались психодиагностические методы, которые были направлены на выявление уровня тревожности выбранной группы испытуемых.

Все методики обсчитывались при помощи специализированной программы для психологической службы УИС – АРМПП: «Автоматизированное рабочее место пенитенциарного психолога PsihometricExpert», разработанной ФСИН России, в которой методики представлены в усовершенствованном и адаптированном варианте для лиц, содержащихся в МЛС. В открытом доступе методики не содержатся, весь внутренний процесс обработки результатов является засекреченной, режимной информацией. Все бланки применяемых для исследования методик представлены в приложении.

В психологическое исследование нами были включены следующие психодиагностические методики:

1. Шкала уровня нервозности ВФВ (Хек К., Хесс Х.)

Методика экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса (1975 г.) изначально разрабатывалась, с целью выявления состояния невротических расстройств и применялась для доврачебной диагностики, а также для обследований массового характера.

При создании методики авторы исходили из того, что жалобы больных имеют специфический характер и в них, в отличие от больных с органической патологией, преобладают указания на вегетативные

расстройства и жалобы психического характера. Оригинальный вариант методики включает перечень из 63 симптомов невроза.

Обследуемому выдается лист с перечнем соматических и психических нарушений. Ответы испытуемых интерпретируются по количественным показателям с учетом пола, а для женщин еще и возраста. Имеются три интерпретационных градации результатов:

- Норма;
- Предположительная диагностика невроза;
- Невроз.

Помимо диагностики возможного невротического состояния вычисляется также индекс эмоциональности, указывающий на преобладание психосоматических или психоневротических расстройств.

Анализ характерных для обследуемого жалоб производится с учетом следующих факторов:

- Чрезмерная вегетативная возбудимость;
- Апатичность;
- Наличие фобий;
- Ваготония;
- Астения;
- Сверхчувствительность;
- Нарушения сенсомоторики;
- Шизоидные реакции;
- Страхи.

Методика стандартизирована для лиц от 16 до 60 лет. Опросник очень простой, длительность обследования составляет 5–10 мин, подсчет баллов осуществляется с помощью специального ключа, затем эти баллы переводятся с помощью специальной шкалы в стандартные.

Оригинальный вариант методики обычно используют в медицине. В практической психодиагностике используется упрощенный вариант

методики, который так же применялся в исследовании выбранной категории.

Опросник состоит из 40 утверждений, на которые обследуемый должен ответить «да» или «нет». При обработке результатов подсчитывается количество утвердительных ответов, что позволяет сделать предположение о наличии выраженного невроза обследуемого.

Инструкция: Вам дан перечень утверждений. На каждое утверждение ответьте «да», если вы с ним согласны (считаете его верным по отношению к себе) или «нет», если вы с ним не согласны. Бланк опросника представлен в приложении №1.

Различают три формы невроза [41]:

- Неврастения

Наблюдается вследствие ослабления нервной системы (по различным причинам), в результате перенапряжения раздражительного или тормозного процесса, либо в случае их чрезмерной подвижности.

- Истерия (истерический невроз)

Данный вид невроза представляет собой группу двигательных, сенсорно-чувствительных и вегетативных расстройств невротического регистра, которые возникают под влиянием острых психических травм и менее сильных, но длительно действующих неприятных воздействий.

- Невроз навязчивых состояний

Характеризуется тем, что на фоне слабости нервной системы развиваются нарушения сознания. Психика теряет адекватность, гибкость и подчиняется переживаниям за собственное благополучие [37].

## 2. Шкала реактивной и личностной тревожности STAI (Спилбергер Ч.Д.).

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, которая отражает предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие тенденции воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Личная тревожность активизируется при

восприятию определенных стимулов, которые расцениваются человеком, как потенциально опасные [22].

Ситуативная или реактивная тревожность, как состояние, характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями, такими как, напряжение, беспокойство, озабоченность, нервозность. Оно возникает, как эмоциональная реакция на стресс и может быть разным по интенсивности и динамичности процесса.

Большинство из существующих методов измерения тревожности позволяет оценить только личностную, или само состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние, является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю.Л. Ханиным. Бланк методики представлен в приложении №2.

Значительные отклонения требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

3. Шкала оценки тревожности, агрессивности, фрустрации и ригидности AAFR (Спилбергер Ч.Д.).

Методика Спилбергера Ч.Д. включает в себя 4 шкалы: тревожность, агрессивность, фрустрированность и ригидность. Методика полностью модифицирована структурой УИС и не имеет аналогов в открытом доступе. Разработана психологической службой ФСИН России в г. Ярославле.

## **2.2. Экспериментальное исследование тревожности у ПОО, совершивших преступление против половой свободы и половой неприкосновенности личности**

Для проведения экспериментального исследования была создана выборка из 20 ПОО с инкриминируемым преступлением против половой свободы и половой неприкосновенности, находящихся в СИЗО №6.

Таким образом, экспериментальное исследование было организовано надлежащим образом: выборка и методики соответствуют цели и задачам исследования. Результаты констатирующего эксперимента были подвергнуты количественному и качественному анализу.

Результаты по методике «Шкала уровня нервозности ВФВ» (Хек К., Хесс Х.) представлены в таблице 1 и таблице 2.

**Таблица 1. Результаты изучения уровня нервозности «Шкала уровня нервозности ВФВ» (Хек К., Хесс Х.)**

<b>ПОО</b>	<b>Кол-во баллов</b>	<b>Уровень невротизации</b>
1	5	Средний
2	4	Ниже среднего
3	10	Очень высокий
4	5	Средний
5	9	Высокий
6	7	Выше среднего
7	8	Высокий
8	6	Средний
9	6	Средний
10	8	Высокий
11	10	Очень высокий
12	7	Выше среднего
13	4	Ниже среднего
14	7	Выше среднего
15	7	Выше среднего
16	8	Высокий
17	8	Высокий

18	10	Очень высокий
19	9	Высокий
20	10	Очень высокий

**Таблица 2. Результаты изучения уровня нервозности «Шкала уровня нервозности VFB» (Хек К., Хесс Х.)**

Уровень псих. стресса	Кол-во ПОО, %
Очень низкий	0
Низкий	0
Ниже среднего	10
Средний	20
Выше среднего	20
Высокий	30
Очень высокий	20

Мы можем наблюдать, что высокий уровень нервозности наблюдается у 30% ПОО, что является самым высоким показателем, уровень нервозности выше среднего – 20% ПОО, очень высокий уровень нервозности – 20% ПОО. Так же 20% ПОО имеют средний уровень нервозности, что не является фактором эмоциональной стабильности и психической уравновешенности.

Основываясь на результатах, представленных в таблице 1 и таблице 2, можем сделать вывод, что в целом 90% несовершеннолетних ПОО (очень высокий, высокий, выше среднего и средний уровень), страдают нервозностью, что является одной из основных причин развития и прогрессирования тревожных состояний. Чтобы подтвердить данное утверждение, было проведено исследование по методике «Шкала реактивной и личностной тревожности STAI» (Спилбергер Ч.Д.). Результаты по методике «Шкала реактивной и личностной тревожности STAI» (Спилбергер Ч.Д.), представлены в таблице 3 и таблице 4.

**Таблица 3. Результаты по методике «Шкала реактивной и личностной тревожности STAI» (Спилбергер Ч.Д.)**

ПОО	Кол-во баллов		Уровень реактивной тревожности	Уровень личностной тревожности
	РТ	ЛТ		
1	6	4	Средний	Ниже среднего
2	6	4	Средний	Ниже среднего
3	10	10	Очень высокий	Очень высокий
4	5	5	Средний	Средний
5	8	7	Высокий	Выше среднего
6	10	6	Очень высокий	Средний
7	6	8	Средний	Выше среднего
8	7	7	Выше среднего	Выше среднего
9	7	7	Выше среднего	Выше среднего
10	8	6	Высокий	Средний
11	8	8	Высокий	Выше среднего
12	8	8	Высокий	Выше среднего
13	7	4	Выше среднего	Ниже среднего
14	6	6	Средний	Средний
15	8	7	Высокий	Выше среднего
16	10	7	Очень высокий	Выше среднего
17	10	7	Очень высокий	Выше среднего
18	6	7	Средний	Выше среднего
19	6	7	Средний	Выше среднего
20	7	6	Выше среднего	Средний

**Таблица 4. Результаты по методике «Шкала реактивной и личностной тревожности STAI» (Спилбергер Ч.Д.)**

Уровень реактивной тревожности	Кол-во ПОО, %	Уровень личностной тревожности	Кол-во ПОО, %
Очень низкий	0	Очень низкий	0
Низкий	0	Низкий	0
Ниже среднего	0	Ниже среднего	15
Средний	35	Средний	25
Выше среднего	20	Выше среднего	55
Высокий	25	Высокий	0
Очень высокий	20	Очень высокий	5

Мы можем наблюдать, что уровень реактивной тревожности



(состояние, характеризующееся напряжением, беспокойством, нервозностью в конкретный момент) очень высокий у 20 % ПОО, высокий – 25% ПОО, выше среднего – 20% ПОО и средний – 35%, что является наибольшим значением.

Можно сделать вывод, что 100% несовершеннолетних ПОО имеют достаточно высокий уровень реактивной тревожности.

Так же мы можем наблюдать, что уровень личностной тревожности (устойчивая склонность воспринимать большой круг ситуаций, как угрожающие и реагировать состоянием тревоги) очень высокий у 5 % ПОО, высокого уровня личностной тревожности у ПОО не выявлено, выше среднего – 55% ПОО, что является наибольшим значением и средний – 25%. Ниже среднего уровень личностной тревожности наблюдается у 15% ПОО.

Можно сделать вывод, что 85% несовершеннолетних ПОО имеют достаточно высокий уровень личностной тревожности.

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что несовершеннолетние ПОО в целом имеют уровень тревожности в конкретный момент (нахождение в исправительном учреждении) выше, нежели в обычных условиях жизнедеятельности на свободе.

Так же было проведено исследование по методике «Шкала оценки тревожности, агрессивности, фрустрации и ригидности ААFR» (Спилбергер Ч.Д.). Результаты по методике «Шкала оценки тревожности, агрессивности, фрустрации и ригидности ААFR» (Спилбергер Ч.Д.), представлены в таблице 5 и таблице 6.

**Таблица 5. «Шкала оценки тревожности, агрессивности, фрустрации и ригидности ААFR» (Спилбергер Ч.Д.)**

ПОО	Тревожность		Агрессивность		Фрустрированность		Ригидность	
	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень
1	1	Очень низкий	1	Очень низкий	4	Ниже среднего	7	Выше среднего
2	1	Очень низкий	2	Низкий	1	Очень низкий	3	Низкий

Окончание таблицы 5

3	8	Высокий	2	Низкий	10	Очень высокий	8	Высокий
4	1	Очень низкий	2	Низкий	2	Низкий	5	Средний
5	7	Выше среднего	10	Очень высокий	9	Высокий	9	Высокий
6	5	Средний	3	Низкий	2	Низкий	6	Средний
7	8	Высокий	4	Ниже среднего	3	Низкий	8	Высокий
8	2	Низкий	1	Очень низкий	3	Низкий	4	Ниже среднего
9	1	Очень низкий	1	Очень низкий	1	Очень низкий	1	Очень низкий
10	10	Очень высокий	8	Высокий	10	Очень высокий	10	Очень высокий
11	10	Очень высокий	1	Очень низкий	6	Средний	4	Ниже среднего
12	6	Средний	1	Очень низкий	6	Средний	3	Низкий
13	2	Низкий	3	Низкий	2	Низкий	5	Средний
14	6	Средний	1	Очень низкий	4	Ниже среднего	1	Очень низкий
15	3	Низкий	1	Очень низкий	4	Ниже среднего	3	Низкий
16	10	Очень высокий	6	Средний	8	Высокий	10	Очень высокий
17	10	Очень высокий	10	Очень высокий	10	Очень высокий	10	Очень высокий
18	10	Очень высокий	6	Средний	10	Очень высокий	10	Очень высокий
19	10	Очень высокий	10	Очень высокий	8	Высокий	10	Очень высокий
20	10	Очень высокий	10	Очень высокий	10	Очень высокий	10	Очень высокий

**Таблица 6. «Шкала оценки тревожности, агрессивности, фрустрации и ригидности ААFR» (Спилбергер Ч.Д.)**

Уровень	Количество ПОО, %			
	Тревожность	Агрессивность	Фрустрированность	Ригидность
Очень низкий	20	35	10	10
Низкий	15	25	25	15

Окончание таблицы 6

Ниже среднего	0	5	15	10
Средний	15	10	10	15
Выше среднего	5	0	0	5
Высокий	10	5	15	15
Очень высокий	35	20	25	30

Мы можем наблюдать, что уровень тревожности очень высокий у 35% ПОО, что является самым большим показателем, высокий уровень тревожности у 10% ПОО, у 5% выше среднего и у 15% – средний. В целом 100% исследуемой категории ПОО имеют тревожность. Уровень агрессивности очень высокий наблюдается у 20% ПОО, у 5% – высокий, 10% имеют средний уровень, так же можем наблюдать, что 35% имеют очень низкий уровень агрессивности, что является наибольшим показателем, у 25% – уровень низкий и у 15% – ниже среднего, следовательно, у 75% ПОО низкий уровень агрессивности. Очень высокий уровень фрустрированности наблюдается у 25% ПОО, у 15% – высокий уровень, 10% имеют средний уровень, остальные 50% ПОО – низкий уровень (ниже среднего, низкий, очень низкий). Ригидность очень высокого уровня выявлена у 30% ПОО, высокого – у 15% ПОО, выше среднего – 5 % ПОО, 15% – средний уровень, остальные 40% низкий уровень (ниже среднего, низкий, очень низкий).

Исходя из полученных результатов следует, все исследуемые имеют тревожность, но лишь у 35% ПОО проявляется агрессивность, значит, тревожное состояние не связано с проявлением конфликтности и враждебности (это могут быть проявления особенностей темперамента и характера личности). Фрустрированность (психическое состояние, вызванное неудовлетворением потребностей) наблюдается у половины

несовершеннолетних ПОО, что говорит об уровне приспособления к условиям среды и адаптации в прибываемых условиях у второй половины исследуемых. Ригидность (сильное сопротивление или неспособность к изменению поведения, мнения или отношения) выявлена у 60% ПОО, что говорит о психологических трудностях, связанных с пребыванием в исправительном учреждении, что оказывает влияние на появление и возрастание уровня тревожности.

Результаты трех экспериментов не являются противоречивыми.

Исходя из проведенного экспериментального исследования, можно сделать вывод, что большая часть испытуемых имеет высокий уровень тревожности и нервозности, связанные с характером инкриминируемого преступления при пребывании в исправительном учреждении.

Анализ полученных диагностических данных свидетельствует о необходимости в разработке программы психокоррекции тревожности у несовершеннолетних ПОО, с инкриминируемым преступлением против половой свободы и половой неприкосновенности.

### **Выводы по второй главе**

1. Эмпирическое исследование тревожности несовершеннолетних ПОО с инкриминируемым преступлением против половой свободы и половой неприкосновенности было организовано на базе Федерального казенного учреждения Следственный изолятор №6 г. Сосновоборска. В исследовании принимали участие несовершеннолетние ПОО с инкриминируемым преступлением против половой свободы и половой неприкосновенности.

2. С целью исследования уровня тревожности у несовершеннолетних ПОО с инкриминируемым преступлением против половой свободы и половой неприкосновенности нами были использованы следующие психодиагностические методики:

- Шкала уровня нервозности ВФВ (Хек К., Хесс Х.);

- Шкала реактивной и личностной тревожности STAI (Спилбергер Ч.Д.);
- Шкала оценки тревожности, агрессивности, фрустрации и ригидности AAFR (Спилбергер Ч.Д.).

3. Результаты изучения тревожности у несовершеннолетних ПОО с инкриминируемым преступлением против половой свободы и половой неприкосновенности показали, что все исследуемые имеют тревожность, но лишь у 35% ПОО проявляется агрессивность, значит, тревожное состояние не связано с проявлением конфликтности и враждебности (это могут быть проявления особенностей темперамента и характера личности).

Фрустрированность наблюдается у половины несовершеннолетних ПОО, что говорит об уровне приспособления к условиям среды и адаптации в прибываемых условиях у второй половины исследуемых. Ригидность выявлена у 60% ПОО, что говорит о психологических трудностях, связанных с пребыванием в исправительном учреждении, что оказывает влияние на появление и возрастание уровня тревожности.

4. Кратковременная слуховая память развита лучше, чем долговременная, что экспериментально подтверждается двумя методиками на изучение памяти.

5. Исследование зрительной памяти показало, что дети 6–7 лет с интеллектуальными нарушениями имеют средний уровень ее развития. Старшие дошкольники лучше запоминают изображения, суть и смысл которых они понимают. Так же воспроизведение по зрительной памяти образа на бумаге дается им с трудом, нежели словесное воспроизведение того, что видел.

6. Большая часть испытуемых имеет высокий уровень тревожности и нервозности, связанные с характером инкриминируемого преступления при пребывании в исправительном учреждении.

7. Анализ полученных диагностических данных свидетельствует о необходимости в разработке программы психокоррекции тревожности у

несовершеннолетних ПОО, с инкриминируемым преступлением против половой свободы и половой неприкосновенности.

## **ГЛАВА III. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ПОО, СОВЕРШИВШИХ ПРЕСТУПЛЕНИЕ ПРОТИВ ПОЛОВОЙ СВОБОДЫ И ПОЛОВОЙ НЕПРИКОСНОВЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ**

### **3.1. Общие принципы составления коррекционных программ**

Принципы построения коррекционно-развивающих программ определяют стратегию и тактику их разработки, т.е. определяют цели и задачи коррекции, методы и средства психологического воздействия на человека.

Ведущими принципами разработки и составления коррекционных программ являются:

1) Принцип системности

Данный принцип отражает тесную взаимосвязанность развития сторон личности и последовательность их развития. В силу системности строения психики и деятельности, все аспекты развития личности взаимосвязаны и взаимообусловлены, следовательно, отклонение в развитии психики закономерно приводит к трудностям и отклонениям в развитии интеллекта и наоборот.

Определяя цели и задачи коррекционной программы нельзя ограничиваться только актуальными проблемами развития, необходимо исходить из ближайшего развития. Вовремя принятые меры позволяют избежать различного рода отклонений, и тем самым, необходимости в разработке дальнейшей системы коррекционных мероприятий. Однако, взаимообусловленность развития различных сторон психики позволяет в значительной степени оптимизировать развитие за счет выявления и опоры на более сильные стороны личности посредством компенсаторного механизма. Кроме того, любая программа должна быть направлена не просто

на коррекцию, но и на создание благоприятных условий для наиболее полной реализации потенциальных возможностей личности.

Следовательно, цели и задачи любой коррекционной программы должны быть составлены, опираясь на три уровня:

- Коррекционный (исправление нарушений развития);
- Профилактический (предупреждение отклонений развития);
- Развивающий (оптимизация и стимулирование развития).

Только единство перечисленных задач обеспечит эффективность коррекционной программы.

## 2) Принцип единства диагностики и коррекции

Данный принцип отражает целостность процесса оказания психолого-педагогической помощи в развитии, реализуясь в двух аспектах.

- Перед осуществлением коррекционной работы необходим этап комплексного диагностического обследования, которое позволяет выявить характер и интенсивность нарушений развития, сделать заключение о возможных причинах и на основании этого сформулировать цели и задачи коррекционной программы. Эффективная коррекция может быть построена лишь на основе тщательного психологического обследования.

- Для реализации коррекционной программы необходим постоянный контроль динамики личностных изменений, поведения и деятельности. Это позволяет своевременно внести необходимые коррективы в программу, методы и средства психолого-педагогического воздействия.

## 3) Принцип приоритетности коррекции причины.

В зависимости от направленности можно выделить два типа коррекции: симптоматическую и каузальную, т.е. причинную коррекцию.

- Симптоматическая коррекция направлена на преодоление внешней стороны проблем развития, внешних факторов.

- Каузальный тип основывается на нивелировании причин, порождающих эти нарушения в развитии.



Очевидно, что только устранение причины, лежащей в основе нарушений воспитания и развития, может обеспечить их полное устранение.

#### 4) Деятельностный принцип коррекции.

Теоретической основой для формулирования указанного принципа является теория психического развития, разработанная А.Н. Леонтьевым и Д.Б. Элькониным. Ее ключевым моментом выступает положение о роли деятельности в психическом развитии. Именно ведущая деятельность порождает базовые структуры личности, определяет ее особенности.

Деятельностный принцип коррекции способствует определению тактики коррекционной работы, пути и способах реализации поставленных целей и задач. Данный принцип означает, что главным способом коррекционно-развивающего воздействия является организация активной целенаправленной деятельности.

#### 5) Принцип учета индивидуальных особенностей.

Данный принцип гласит о соответствии психического и личностного развития нормативному развитию в целом, при этом учитывая факт индивидуальности. Следовательно, при оценке соответствия уровня развития «норме» и формулировании целей коррекции нужно учитывать:

- Особенности социальной ситуации развития;
- Уровень сформированности психологических новообразований и их значение на данном этапе возрастного развития;
- Уровень развития ведущей деятельности, как деятельности, играющей важнейшую роль в развитии, и предпринимать, в случае необходимости, определенные усилия в направлении ее оптимизации.

Формулирование целей и задач коррекционной программы осуществляется на основе соотнесения данных диагностического обследования с нормативным развитием, но необходимо конкретизировать цели с учетом индивидуально-психологических особенностей.

#### 6) Принцип комплексности.

Данный принцип утверждает, что использование многообразия методов и приемов необходимо, но осуществление коррекции должно быть в комплексе, как способов, так и специалистов.

7) Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения.

Данный принцип определяется ролью семьи и ближайшего окружения. Личность развивается в целостной системе социальных отношений неразрывно от них и в единстве с ними. Успех коррекционной работы вне сотрудничества с семьей или другим значимым социальным окружением невозможен.

8) Принцип опоры на разные уровни организации психических процессов.

При составлении коррекционной программы необходимо обращать особое внимание на более развитые психические процессы и использовать методы, которые бы активизировали их.

9) Принцип программированного обучения.

Наибольшую эффективность имеют программы, которые состоят из последовательных операций, имеющие четкий план, выполнение которого приведет к формированию необходимых факторов.

10) Принцип усложнения.

Каждое упражнение/задание должно соответствовать ряду этапов: от самого простого к более сложному. Работать необходимо на оптимальном уровне сложности.

11) Принцип учета объема и разнообразия материала.

Данный принцип определяет, что включать новый материал в работу необходимо только после сформированности определенного умения.

12) Учет эмоциональной сложности материала.

Коррекционная работа обязательно должна завершаться на эмоциональном позитивном фоне.

Психолого-педагогическая коррекция – это сложная система воздействий на личность, направленная на преодоление воздействий на психическую сферу с нарушением, основываясь на использовании ее компенсаторных возможностей, сущность которых состоит в замещении нарушенных функций, формировании иных способов действий с опорой на сохранные или менее поражённые функции.

### **3.2. Психокоррекционная программа по коррекции тревожности у несовершеннолетних ПОО, совершивших преступление против половой свободы и половой неприкосновенности личности**

Пояснительная записка

Несовершеннолетние ПОО, с инкриминируемым преступлением против половой свободы и половой неприкосновенности личности являются сложным и своеобразным контингентом, имеющим ряд личностных и когнитивных особенностей, вызванных проблемами в детско-родительских отношениях, нарушениями интеллекта и эмоционально-волевой сферы.

Одним из наиболее эффективных методов для коррекции тревожности у несовершеннолетних подозреваемых, обвиняемых и осужденных с инкриминируемым преступлением является цветотерапия. Основная идея данного метода в конкретной психокоррекционной программе заключается в том, что влиянием разных цветов и оттенков на психику человека можно снять психоэмоциональное напряжение и снизить тревожность и невротические состояния. Научно доказано, что цвета оказывают влияние на нашу психику, настроение, формирование эмоциональных состояний и чувств. Данный метод коррекции широко используют в психотерапии, применяют для лечения и стабилизации эмоционального состояния психически больных, так же к влиянию цвета применяется в практике переговоров, для проведения важных выступлений и мероприятий. Цветотерапия активно используется для коррекции тревожности у детей и

подростков, у людей с расстройством личности и дестабилизацией состояния и поведения.

С помощью цветотерапии можно решать:

- Проблемы социальной адаптации несовершеннолетних ПОО в упреждении;
- Проблемы агрессивного поведения заключенных, конфликтность;
- Невроз и логоневротические состояния;
- Истерики, депрессии и состояния повышенной тревожности возбудимости.

Цветотерапия – это немедикаментозный метод лечения, основанный на том, что каждая из биологически активных зон организма реагирует на один из цветов: воздействие цветом происходит на орган зрения, а через него и через зрительный анализатор – на нервную систему.

Каждый цвет оказывает свое специфическое воздействие на организм человека, в том числе на его психоэмоциональное и физиологическое состояние.

Длинноволновая часть видимого света (к таким относятся: красный, оранжевый, желтый) оказывает симпатико-тоническое влияние, коротковолновая часть (к таким относятся: голубой, синий, фиолетовый) – парасимпатическое влияние. Зеленая часть света – согласует оба влияния. В зависимости от цвета, мы можем регулировать и влиять на различные системы и отделы нервной системы и физиологии.

Красный цвет: оказывает на нервную систему симпатикотонический, антидепрессивный, тимозректический эффекты: повышает активность гормонов, усиливает активность метаболизма, учащает частоту сердечных сокращений и дыхания, нормализует сердечную деятельность, повышает артериальное давление. Энергия красного цвета повышает аппетит, усиливает половое влечение, волю, ускоряет темп мышления, повышает работоспособность, выносливость, силу, остроту зрения, стимулирует иммунитет.

Оранжевый цвет: улучшает кровообращение, пищеварение, трофику кожи, способствует регенерации нервной и мышечной ткани, стимулирует деятельность половых желез, усиливает сексуальность, повышает уровень нейроэндокринной регуляции, мышечную силу. Психотропный эффект оранжевого цвета соответствует комбинации антидепрессивного и легкого психостимулирующего действия. Повышается умственная деятельность, физическая работоспособность, уменьшается истощаемость, усталость, сонливость, улучшается память.

Желтый цвет: стимулирует работу всего желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы, печени, активизирует вегетативную нервную систему. Так же повышает настроение и умственные способности, создает гармоничное отношение к жизни. Усиливает антидепрессивный эффект красного цвета, но препятствует усилению тревоги. Последовательное применение красного и желтого цвета дает хороший результат при избавлении от депрессий. Желтый цвет повышает физическую работоспособность, снимает чувство усталости и сонливость.

Зеленый цвет: влияет на сердечно-сосудистую и нервную систему, снимает спазмы гладких мышц сосудов и бронхов, оказывает седативное влияние на центральную нервную систему, сокращает сердцебиение, снижает артериальное давление. Данный цвет эффективен при неврозах, стрессах, неврастенических синдромах, бессоннице, утомлении. Является гармонизирующим цветом. Устраняет возбуждение, беспокойство, снимает эмоциональное напряжение. Оказывает снотворный эффект, стабилизирует эмоции.

Голубой: успокаивает, обладает бактерицидным действием, благоприятно действует на щитовидную железу, голосовые связки, бронхи, легкие, пищеварительный тракт. Он снимает мышечное напряжение, способствует снижению похудению, а при определенной дозировке (в сочетании с красным цветом) оказывает тонизирующий эффект.

Синий цвет: оказывает воздействие на гипофиз, парасимпатическую нервную систему, обладает антибактериальными свойствами, способствует борьбе с инфекциями, эффективен при болезнях горла, спазмах, головных болях, сердцебиении, расстройстве кишечника, ревматизме. Темно-синий цвет (индиго) эффективен при истерии, эпилепсии, неврозах, утомлении, бессоннице. Психолептический эффект синего цвета включает в себя седативный, миорелаксирующий и снотворный эффект. Появляется спокойствие, мышечное расслабление, снижается темп мышления, речедвигательная активность, экспрессия речи, уменьшается тревожность.

Фиолетовый цвет: оказывает тонизирующее действие на головной мозг, глаза, повышает мышечную силу, нормализует работу селезенки, паращитовидных желез, нервной системы. Применяется при психических и нервных нарушениях, сотрясениях головного мозга, повышает работоспособность и нормализует сон, оказывает выраженное психолептическое действие, модулирует межполушарные отношения. Однако длительное применение может вызвать состояние тоски и депрессии.

Цель коррекционной программы: снижение уровня тревожности у несовершеннолетних ПОО, совершивших преступление против половой свободы и половой неприкосновенности личности посредством цветотерапии.

Задачи программы:

- Знакомство со своим внутренним «я» формирование у несовершеннолетних ПОО представления о себе, как о личности;
- Создание у несовершеннолетних ПОО позитивного восприятия мира;
- Обучение выражению своих эмоций и чувств конструктивным способом;
- Снятие тревожного состояния и эмоционального напряжения посредством влияния цвета;

Принципы психокоррекционной программы:

- принцип гуманности;
- принцип индивидуализации;
- принцип культуросообразности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества с другими отделами по работе с несовершеннолетними ПОО в исправительном учреждении;
- принцип добровольности.

Критерии эффективности программы:

- повышение уровня самоконтроля, развитие умения конструктивно выходить из ситуации стресса;
- формирование нравственной зрелости и функциональной грамотности;
- снижение тревожности и стабилизация психоэмоционального состояния;
- психокоррекционная работа направлена не только на нивелирование тревожного состояния, но и снижение агрессивности, конфликтности, на повышение представлений о собственной ценности, на развитие уверенности в собственных силах, а также способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии с окружающими людьми.

Форма проведения психологической коррекции – индивидуальная (при небольшой модификации занятий возможна групповая форма работы).

Продолжительность реализации программы психологической коррекции тревожности у несовершеннолетних ПОО, совершивших преступление против половой свободы и половой неприкосновенности личности осуществлялась на протяжении двух месяцев, что в целом составило 8 занятий. Продолжительность одного занятия 45 минут, частота занятий 1 раз в неделю, с целью недопущения переизбытка цветовосприятия. Программа выстроена таким образом, что позволяет в дальнейшем использовать ее в УИС в режиме ежемесячных занятий, вместо еженедельных.

При оценке результатов работы по данной программе проводится повторная диагностика.

Новизна психокоррекционной программы отражена в разработанном авторском комплекте инструментов, стратегически направленном на конструктивную результативность психокоррекционной работы с несовершеннолетними ПОО, совершивших преступление против половой свободы и половой неприкосновенности личности.

Содержание занятий:

Общие принципы работы:

- принцип осознанности – осознание причинно-следственных связей в развитии сюжета, понимание роли каждого персонажа;
- принцип множественности – понимание того, что одно и то же событие, ситуация могут иметь несколько значений, смыслов и выходов;
- принцип связи с реальностью – осознание того, что каждая сказочная ситуация разворачивает перед нами некий жизненный урок.

**Тематическое планирование занятий по коррекции тревожности у ПОО, совершивших преступление против половой свободы и половой неприкосновенности личности**

Все конспекты упражнений для каждого занятия размещены в приложении №8.

Занятие 1 – «Красный цвет».

Цель занятия: оказание психокоррекционной помощи в развитии эмоционально-волевых качеств, ускорение темпа мышления и работоспособности.

Психокоррекционные задачи:

1. Формирование у ПОО понимания проблемы тревожного состояния, посредством работы с цветом;
2. Оказание помощи в принятии себя и своей уникальности;
3. Формирование эмоционально-волевых качеств;



4. Развитие наглядно-образного способа мышления и усиление работоспособности;

5. Снятие психологического напряжения.

Время занятия: 45 минут.

Оборудование: лист бумаги красного цвета.

Занятие 2 – «Оранжевый цвет».

Цель занятия: формирование устойчивости психического состояния к внешним негативным воздействиям.

Психокоррекционные задачи:

1. Формирование у ПОО комбинации антидепрессивного и легкого психостимулирующего действия;

2. Развитие культуры речи и функциональной грамотности, посредством правильного выражения собственных чувств и эмоций;

3. Формирование положительного настроения на решение проблемы;

4. Стимулирование умственной деятельности с целью конструктивного решения проблем;

5. Формирование устойчивости психического состояния.

Время занятия: 45 минут.

Оборудование: лист бумаги оранжевого цвета, ластик.

Занятие 3 – «Жёлтый цвет».

Цель занятия: формирование у ПОО состояния, препятствующего усилению тревоги и невротических расстройств.

Психокоррекционные задачи:

1. Повышения настроения и умственных способностей, что создаст гармоничное отношение к жизни.

2. Формирование положительного настроения на решение проблемы и видение новых возможностей решения проблемы и пути их достижения;

3. Избавление от чувства усталости;

4. Совершенствование техники саморегуляции на базе духовных и нравственных ориентиров.

Время занятия: 45 минут.

Оборудование: лист бумаги желтого цвета, пластилин желтого цвета.

Занятие 4 – «Зеленый цвет»

Цель занятия: развитие у ПОО состояния спокойствия и комфорта, умения контролировать свои эмоциональные импульсы.

Психокоррекционные задачи:

1. Развитие поискового метода мышления для достижения необходимой цели;
2. Формирование положительного настроения на работу;
3. Формирование видения проблемы и возможности ее решения в любых внешних и внутренних обстоятельствах.
4. Снятие психоэмоционального напряжения;
5. Развитие желания видеть хорошее и развивать положительный настрой.

Время занятия: 45 минут.

Оборудование: лист бумаги зелёного цвета,

Занятие 5 – «Голубой цвет».

Цель занятия: закрепления мотивации к избавлению от тревожного состояния; формирование положительного настроения на свою дальнейшую жизнь.

Психокоррекционные задачи:

1. Создание «помощника» в трудных ситуациях для продолжения работы над собой;
2. Формирование позитивного отношения к своему будущему;
3. Развитие способности смотреть на ситуации, исходя из пережитого опыта;
4. Развитие творческого мышления, функциональной грамотности и правильности понимания и речи;
5. Усиление и понимание радостных и счастливых переживаний своей жизни.

Время занятия: 45 минут.

Оборудование: лист бумаги глубоко цвета.

Занятие 6 – «Синий цвет».

Цель занятия: формирование положительного образа «Я» у ПОО, посредством опоры на цвет.

Психокоррекционные задачи:

1. Создание положительной атмосферы взаимодействия с цветом;
2. Формирование позитивного образа мышления и отношения к себе;
3. Формирование отношения к ситуации с точки зрения пережитого опыта.
4. Помощь в осмыслении ситуаций, вызывающих тревогу.

Время занятия: 45 минут.

Оборудование: лист бумаги синего цвета, цветные карандаши оттенков синего, лист белой бумаги формата А4.

Занятие 7 – «Фиолетовый цвет».

Цель занятия: создание атмосферы психоэмоциональной стабильности и покоя у ПОО.

Психокоррекционные задачи:

1. Создание атмосферы психологической разгрузки для ПОО;

Время занятия: 45 минут.

Оборудование: лист бумаги фиолетового цвета.

Занятие 8 – «Радуга»

Цель занятия: формирование устойчивого психоэмоционального состояния, с отсутствием тревоги и невротических состояний.

Психокоррекционные задачи:

1. Формирование понимания своей свободы при избавлении от тревожности;
2. Осознание своей полноценности и значимости для самого себя и окружения;

Время занятия: 45 минут.

Оборудование: листы всех цветов, представленных в программе по занятиям, цветные карандаши аналогичных цветов, лист белой бумаги формата А4.

### 3.3. Контрольный эксперимент и его анализ

Данный этап исследования проводился после психокоррекционной программы, направленной на снижение (нивелирование) тревожности у исследуемой категории ПОО.

Для проверки эффективности проведенной психокоррекционной работы нами было проведено вторичное психодиагностическое исследование для прослеживания динамики. На этапе контрольного эксперимента нами использовались те же методики, которые применялись на первом этапе работы.

Результаты по методике «Шкала уровня нервозности ВФВ» (Хек К., Хесс Х.) представлены в таблице 7 и таблице 8.

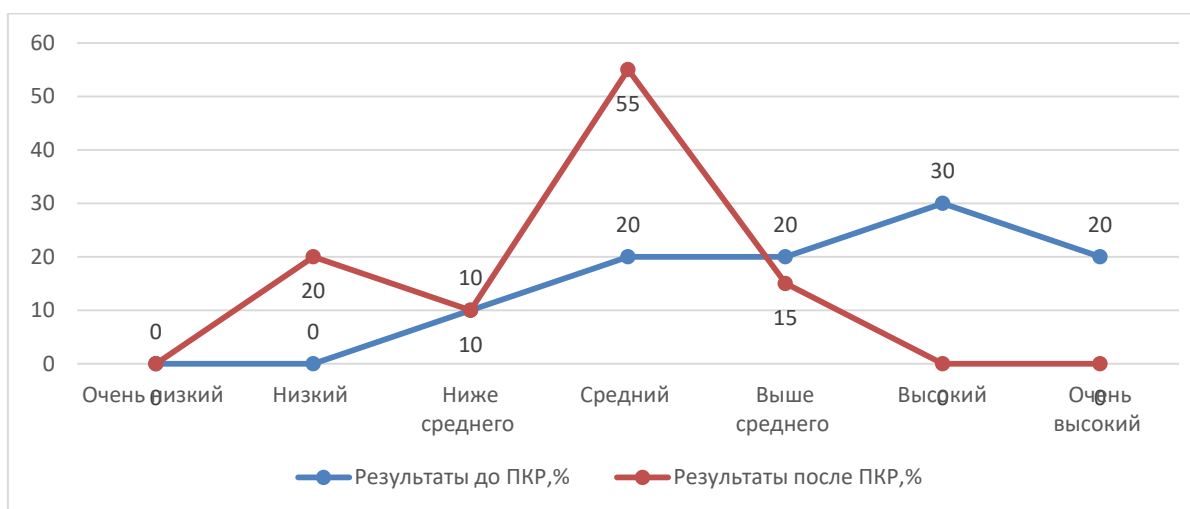
**Таблица 7. Результаты изучения уровня нервозности «Шкала уровня нервозности ВФВ» (Хек К., Хесс Х.)**

<b>ПОО</b>	<b>Кол-во баллов</b>	<b>Уровень невротизации</b>
1	2	Низкий
2	3	Низкий
3	7	Выше среднего
4	5	Средний
5	5	Средний
6	6	Средний
7	4	Ниже среднего
8	6	Средний
9	7	Выше среднего
10	6	Средний
11	6	Средний
12	5	Средний
13	4	Ниже среднего
14	3	Низкий

15	3	Низкий
16	5	Средний
17	7	Выше среднего
18	6	Средний
19	6	Средний
20	5	Средний

**Таблица 8. Результаты изучения уровня нервозности «Шкала уровня нервозности ВФВ» (Хек К., Хесс Х.)**

Уровень псих. стресса	Кол-во ПОО, %
Очень низкий	0
Низкий	20
Ниже среднего	10
Средний	55
Выше среднего	15
Высокий	0
Очень высокий	0



**Рисунок 1. Результаты изучения уровня нервозности «Шкала уровня нервозности ВФВ» (Хек К., Хесс Х.)**

Мы можем наблюдать, что высокий и очень высокий уровень нервозности не выявлены у исследуемых контрольной группы, уровень нервозности выше среднего – 15%, что на 5% ниже, чем до коррекционной работы, у 55% ПОО выявлен средний уровень (показатель вырос на 35% за счет снижения высокого и очень высокого уровней невротизации), у 30%

ПОО выявлен низкий и ниже среднего уровни невротизации (улучшение показателей произошло на 30%).

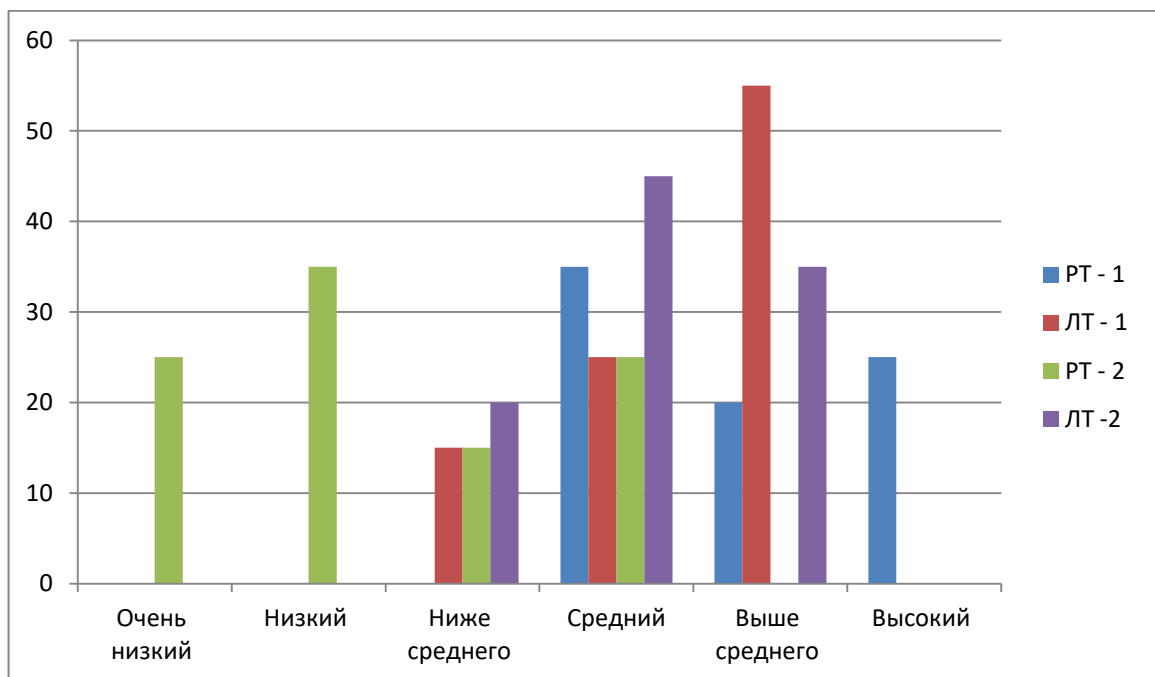
Основываясь на результатах, представленных в таблице 7 и таблице 8, можем сделать вывод, что в целом у 70% ПОО наблюдается положительная динамика снижения уровня невротизации. Чтобы подтвердить данное утверждение, было проведено исследование по методике «Шкала реактивной и личностной тревожности STAI» (Спилбергер Ч.Д.). Результаты по методике «Шкала реактивной и личностной тревожности STAI» (Спилбергер Ч.Д.), представлены в таблице 9 и таблице 10.

**Таблица 9. Результаты по методике «Шкала реактивной и личностной тревожности STAI» (Спилбергер Ч.Д.)**

ПОО	Кол-во баллов		Уровень реактивной тревожности	Уровень личностной тревожности
	РТ	ЛТ		
1	2	4	Низкий	Ниже среднего
2	2	4	Низкий	Ниже среднего
3	3	8	Низкий	Выше среднего
4	5	5	Средний	Средний
5	4	7	Ниже среднего	Выше среднего
6	1	6	Очень низкий	Средний
7	2	8	Низкий	Выше среднего
8	5	7	Средний	Выше среднего
9	1	6	Очень низкий	Средний
10	2	6	Низкий	Средний
11	4	8	Ниже среднего	Выше среднего
12	2	5	Низкий	Средний
13	5	4	Средний	Ниже среднего
14	1	6	Очень низкий	Средний
15	6	5	Средний	Средний
16	5	7	Средний	Выше среднего
17	1	7	Очень низкий	Выше среднего
18	4	6	Ниже среднего	Средний
19	1	4	Очень низкий	Ниже среднего
20	2	6	Низкий	Средний

**Таблица 10. Результаты по методике «Шкала реактивной и личностной тревожности STAI» (Спилбергер Ч.Д.)**

Уровень реактивной тревожности	Кол-во ПОО, %	Уровень личностной тревожности	Кол-во ПОО, %
Очень низкий	25	Очень низкий	0
Низкий	35	Низкий	0
Ниже среднего	15	Ниже среднего	20
Средний	25	Средний	45
Выше среднего	0	Выше среднего	35
Высокий	0	Высокий	0
Очень высокий	0	Очень высокий	0



**Рисунок 2. Результаты по методике «Шкала реактивной и личностной тревожности STAI» (Спилбергер Ч.Д.)**

Мы можем наблюдать, что очень высокий, высокий и выше среднего уровень реактивной тревожности (состояние, характеризующееся напряжением, беспокойством, нервозностью в конкретный момент) не выявлен у исследуемой категории ПОО (улучшение показателей на 65%), средний уровень наблюдается у 25% ПОО, что на 10% меньше, чем до коррекции.

Можно сделать вывод, что у 100% ПОО уровень реактивной

тревожности снизился.

Так же мы можем наблюдать, что очень высокий уровень личностной тревожности (устойчивая склонность воспринимать большой круг ситуаций, как угрожающие и реагировать состоянием тревоги) ПОО снизился на 5 %, высокого уровня личностной тревожности у ПОО по-прежнему не выявлено, выше среднего – 35% ПОО, (снижение показателя на 20%) и средний – 45% (увеличение показателя на 20%). Ниже среднего уровень личностной тревожности наблюдается у 15% ПОО.

Можно сделать вывод, что у 20% несовершеннолетних ПОО произошла положительная динамика в виде снижения уровня личностной тревожности до «среднего», так как личностная тревожность – показатель тревожности в условиях привычной жизни, то значительных изменений быть не могло.

Исходя из полученных результатов можно сделать вывод, что уровень тревожности у несовершеннолетних ПОО в конкретный момент (нахождение в исправительном учреждении) значительно снизился.

Так же было проведено исследование по методике «Шкала оценки тревожности, агрессивности, фрустрации и ригидности ААFR» (Спилбергер Ч.Д.). Результаты по методике «Шкала оценки тревожности, агрессивности, фрустрации и ригидности ААFR» (Спилбергер Ч.Д.), представлены в таблице 11 и таблице 12.

**Таблица 11. «Шкала оценки тревожности, агрессивности, фрустрации и ригидности ААFR» (Спилбергер Ч.Д.)**

ПОО	Тревожность		Агрессивность		Фрустрированность		Ригидность	
	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень	Баллы	Уровень
1	1	Очень низкий	1	Очень низкий	4	Ниже среднего	7	Выше среднего
2	1	Очень низкий	2	Низкий	1	Очень низкий	3	Низкий
3	5	Средний	2	Низкий	5	Средний	4	Ниже среднего
4	1	Очень низкий	2	Низкий	2	Низкий	5	Средний
5	7	Выше среднего	10	Очень высокий	9	Высокий	5	Средний

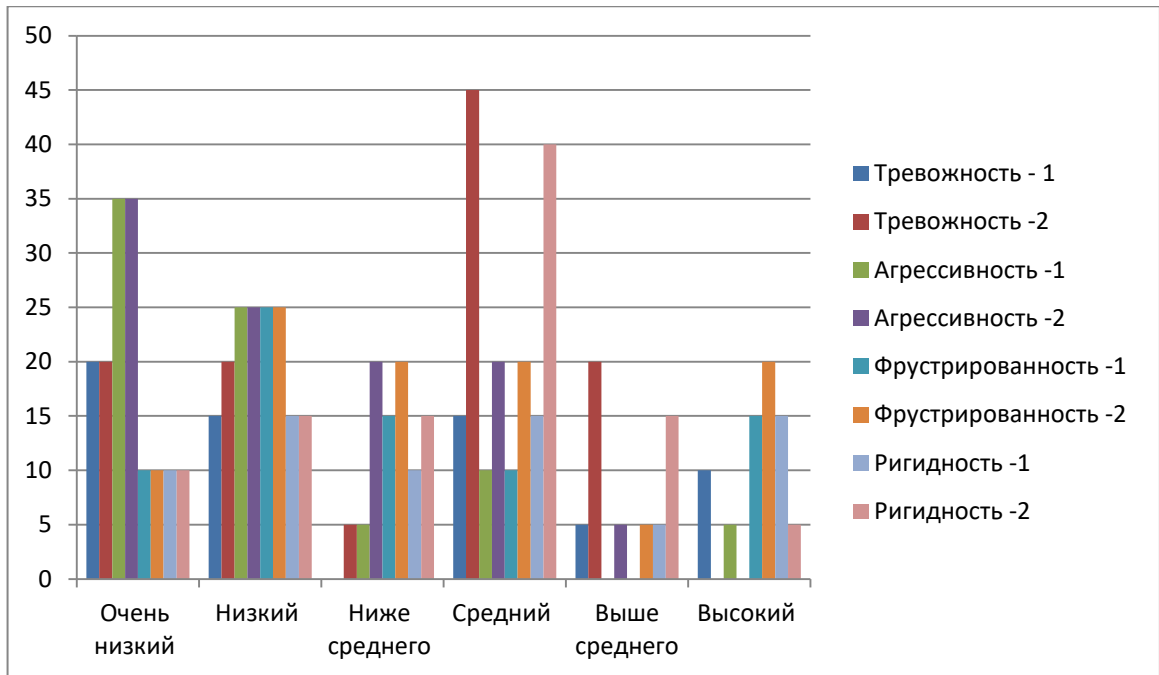


## Окончание таблицы 11

6	5	Средний	3	Низкий	2	Низкий	6	Средний
7	6	Средний	4	Ниже среднего	3	Низкий	7	Выше среднего
8	2	Низкий	1	Очень низкий	3	Низкий	4	Ниже среднего
9	1	Очень низкий	1	Очень низкий	1	Очень низкий	1	Очень низкий
10	6	Средний	6	Средний	4	Ниже среднего	5	Средний
11	5	Средний	1	Очень низкий	6	Средний	4	Ниже среднего
12	6	Средний	1	Очень низкий	6	Средний	3	Низкий
13	2	Низкий	3	Низкий	2	Низкий	5	Средний
14	6	Средний	1	Очень низкий	4	Ниже среднего	1	Очень низкий
15	3	Низкий	1	Очень низкий	4	Ниже среднего	3	Низкий
16	7	Выше среднего	6	Средний	8	Высокий	5	Средний
17	5	Средний	4	Ниже среднего	7	Выше среднего	6	Средний
18	4	Ниже среднего	6	Средний	8	Высокий	6	Средний
19	3	Низкий	6	Средний	8	Высокий	7	Выше среднего
20	6	Средний	7	Выше среднего	6	Средний	8	Высокий

**Таблица 12. «Шкала оценки тревожности, агрессивности, фрустрации и ригидности ААFR» (Спилбергер Ч.Д.)**

Уровень	Количество ПОО, %			
	Тревожность	Агрессивность	Фрустрированность	Ригидность
Очень низкий	20	35	10	10
Низкий	20	25	25	15
Ниже среднего	5	20	20	15
Средний	45	20	20	40
Выше среднего	20	5	5	15
Высокий	0	0	20	5
Очень высокий	0	5	0	0



**Рисунок 3. «Шкала оценки тревожности, агрессивности, фрустрации и ригидности AAFR» (Спилбергер Ч.Д.).**

Мы можем наблюдать, что очень высокий уровень тревожности не выявлен (показатели снижены на 35%), высокий уровень тревожности также не выявлен (показатели снижены на 10%), у 20% выше среднего, что на 15% больше, чем до коррекции и у 45% – средний, что на 30% больше, чем до контрольного эксперимента, у 25% ПОО тревожность низкого уровня (низкий, ниже среднего, очень низкий). Положительная динамика наблюдается у 80% исследуемой категории ПОО. Уровень агрессивности очень высокий наблюдается у 5% ПОО (показатели снизились на 15%), высокий уровень агрессивности не выявлен (показатель снизился на 5%), 20% имеют средний уровень (показатель вырос на 10%), так же можем наблюдать, что показатели низкого и очень низкого уровня агрессивности не изменились, у 20% – ниже среднего уровень агрессивности, что на 5% больше, чем до коррекции, следовательно, у 10% ПОО наблюдается положительная динамика. Очень высокий уровень фрустрированности не выявлен (показатель снижен на 25%), у 20% – высокий уровень (увеличение на 5%), 5% – средний уровень (увеличение показателя на 5%), 20% имеют средний уровень (увеличение показателя на 10%), остальные 55% ПОО –

низкий уровень (ниже среднего, низкий, очень низкий). Положительная динамика наблюдается у 50% ПОО. Ригидность очень высокого уровня не выявлена (снижение на 30%), высокого – у 5% (снижение на 10%) ПОО, выше среднего – 15 % ПОО (увеличение на 10%), 40% – средний уровень (увеличение на 25%), остальные 40% низкий уровень (ниже среднего, низкий, очень низкий). Положительная динамика наблюдается у 60% несовершеннолетних ПОО.

Результаты трех экспериментов не являются противоречивыми.

Итак, результаты контрольного исследования показали, что большая часть исследуемых имеют положительную динамику. Значительно снизилась тревожность, незначительно снизилась агрессивность, значительно снизились фрустрированность и ригидность, что говорит об улучшении показателей результатов эксперимента после реализации коррекционной программы.

Исходя из проведенного исследования, можно сделать вывод, что предложенная и реализованная психокоррекционная программа дает положительную динамику.

### **Выводы по третьей главе**

1. Анализ результатов констатирующего эксперимента показал потребность в разработке программы психологической коррекции тревожности у несовершеннолетних подозреваемых, обвиняемых, осужденных с инкриминируемым преступлением против половой свободы и половой неприкосновенности личности.

2. Для проверки эффективности психокоррекционной программы нами было проведено вторичное психодиагностическое исследование. На этапе контрольного эксперимента нами использовались те же методики, которые применялись на первом этапе работы.

3. Результаты исследования тревожности несовершеннолетних подозреваемых, обвиняемых, осужденных с инкриминируемым преступлением против половой свободы и половой неприкосновенности личности показали эффективность разработанной психокоррекционной программы. Положительная динамика наблюдается у 80% исследуемой категории ПОО.

4. Таким образом, результаты проведенного контрольного эксперимента показали эффективность воздействия психокоррекционной программы на уровень тревожности несовершеннолетних подозреваемых, обвиняемых, осужденных с инкриминируемым преступлением против половой свободы и половой неприкосновенности личности. То есть поставленная гипотеза подтвердилась: использование разработанной нами психокоррекционной программы оказало положительное влияние на снижение тревожности у выбранной для исследования группы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог всей работы, хочется отметить, что несовершеннолетние ПОО, совершившие преступление против половой свободы и половой неприкосновенности лица, и состоящие на соответствующем профилактическом учете – это особая категория людей, находящихся в исправительных учреждениях, которая имеет ряд психических и психофизиологических отклонений. Большая часть таких ПОО имеют низкую стрессоустойчивость, высокую тревожность, большое количество внутриличностных проблем, которые тянутся из детства, расстройства сна и идентичности, а также ряд нарушений эмоционально-волевой, коммуникативной и познавательной сферы.

Целью исследования было разработка и апробация комплекта инструментов, по содержанию и форме наиболее эффективного для психодиагностической и психокоррекционной работы с несовершеннолетними подозреваемыми, обвиняемыми, осужденными с инкриминируемым преступлением против половой свободы и половой неприкосновенности личности в период их нахождения в исправительном учреждении и стратегически направленного на конструктивный результат. Для этого был поставлен ряд задач, выполнение которых позволило сделать выводы.

В ходе проведения теоретического и практического исследования было выявлено:

- Несовершеннолетние ПОО с инкриминируемым преступлением против половой свободы и половой неприкосновенности личности имеют очень высокий уровень тревожности и стресса;
- Агрессивность, конфликтность и враждебность ПОО в большей степени не связано с тревожным состоянием, а с проявлениями особенностей темперамента и характера личности;
- Только у половины ПОО наблюдается фрустрированность, что

говорит об уровне приспособления к условиям среды в прибываемых условиях у второй половины исследуемых, иначе говоря, об успешном прохождении адаптации несовершеннолетних ПОО в МЛС;

- Ригидность наблюдается у большей части ПОО, что говорит о психологических трудностях, связанных с пребыванием в исправительном учреждении, что одной из причин появления и возрастание уровня тревожности;

- Психокоррекционная работа с ПОО выбранной категории должна осуществляться в системе и в течение длительного периода времени;

- Тревожность ПОО выбранной категории поддается коррекции;

- Большинство несовершеннолетних подозреваемых, обвиняемых, осужденных с инкриминируемым преступлением против половой свободы и половой неприкосновенности личности имеют ряд внутриличностных проблем, связанных с воспитанием в родительской семье.

Результаты контрольного эксперимента показали эффективность разработанной психокоррекционной программы:

- снизился уровень психологического стресса и тревожности;

- повысился уровень способности к самоконтролю и саморефлексии;

- психокоррекционная программа способствовала развитию у ПОО творческих способностей, также развитию воображения и внимания;

- коррекция, осуществляемая при помощи цвета, не вызывает у ПОО негативного отношения и противодействия;

- работа с цветом оказала положительное воздействие на психическое и психофизиологическое состояние ПОО;

- снизился уровень агрессивности, конфликтности;

- снизился уровень фрустрированности;

- снизился уровень ригидности ПОО;

- значительно снизился уровень реактивной тревожности.

Таким образом, результаты исследования показали эффективность психокоррекционной программы и ее перспективность для использования в

УИС Российской Федерации. Данный инструментарий может быть использован не только психологами УИС, но и другими работниками, принимающие непосредственное участие в работе с несовершеннолетними ПОО.

**БИБЛИОГРАФИЯ**

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб., Речь, 2004. – С. 115–117.
2. Абельцев, С. Тяжкие преступления против личности. – Смоленск, 1998. – С. 85.
3. Абрамова, Г.С. Возрастная психология. – Екатеринбург. 1999. – С. 115.
4. Абрамова, Г.С. Практикум по психологическому консультированию. – Екатеринбург, 1995. – С. 135.
5. Авруцкий Г.Я., Недува А.А. Лечение психически больных. – М., Медицина, 1981. – С. 340.
6. Агеев, В.В. Межгрупповое взаимодействие: социально-психологические проблемы. – М., МГУ, 1990. – С. 214–215.
7. Александрова, Т.А. Некоторые аспекты практической работы психолога с точки зрения теории личностных конструкторов Дж.А. Келли./ JT.A. Сборник научных трудов. – Кемерово, 2011. – С. 26.
8. Александровский, Ю.А. Социально-стрессовые расстройства // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. – 1999. – № 2. – С. 11.
9. Анн, Л. Психологический тренинг с подростками. – СПб, 2003. – С. 21.
10. Антонин Ю.М., Гульдман В.В. Криминальная патопсихология. – М. – 1991. – С. 124.
11. Антонян, Ю.М. Социальная среда и формирование личности преступника (неблагоприятные влияния на личность в микросреде). – М., 1975. – С. 17.
12. Арт-терапия /сост. и общая редакция А.И. Копытина. – СПб.: Питер, 2011. – С. 148.
13. Артюхов, А.В. Государственная семейная политика и ее



особенности в России / А.В.Артюхов // Социол. исслед. – 2012. – №7. – С. 104–107.

14. Астапов, В.М. Тревожность у детей. – М., ПЕРСЭ, 2001. – С. 215.
15. Ахвердова, О.А. Практикум по социальной психологии / О.А. Ахвердова, К.С. Гюлушанян, В. В. Коленкина. – М.: Сфера, 2006. – С. 136.
16. Аудиовизуальная психодиагностика осужденных / Под общ. ред. А. И. Ушатикова. – Рязань, 1997. – С. 95–100.
17. Бадмаев, С.А. Психологическая коррекция отклонений поведения. – М., 1999. – С. 126–130.
18. Базыма, Б.А. Психология цвета: теория и практика/ Б.А. Базыма. – СПб.: Речь, 2013. – С. 198.
19. Батаршев, А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике. – СПб.: Речь, 2005. – С. 44–49.
20. Бандура А., Уолтерс Г. Подростковая агрессия. – М., 2000. – С. 148.
21. Башкатов, И.П. Психология групп несовершеннолетних правонарушителей. – М, 1993. – С. 312–315.
22. Бетенски, М. Что ты видишь? Новые методы арт-терапии/ М. Бетенски; пер. с англ. М. Злотник. – М.: ЭКСМО – Пресс, 2012. – С. 134.
23. Берн, Э. Введение в психотерапию и психоанализ для непосвященных. / Э. Берн. – Минск: ООО Попурри, 1998. – С. 147.
24. Бобровицкая, С.В. Тренинг преодоления тревожности и повышения стрессоустойчивости/ С.В. Бобровицкая, Ю.В. Жердева; под ред. И.Ф. Мягкова. – Воронеж: Б.И., 2013 г. – С. 258.
25. Бороздина Л.В., Видинска Л. Притязания и самооценка // Вести. Моск. ун-та. Серия 14. Психология. – 1986. – № 3. – С. 21–30.
26. Браун Д., Педдер Д. Введение в психотерапию. – М., 2009. – С. 123.
27. Бурно, М.Е. Клиническая психотерапия. – М., 2000. – С. 369.

28. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. Уч. пособие. – М., 1998. – С. 213.
29. Василю, Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. – М.: Издательство Московского университета. – 1994. – С. 5–8.
30. Галигузова, Л.Н. Проблема социальной изоляции детей // Вопросы психологии, № 1. – 1996. – С. 15.
31. Ганзен, В.А. Систематизация психических состояний/ В.А. Ганзен// Системные описания в психологии. – Л., 1985. – С. 456.
32. Гринберг, Д. Управление стрессами. – М., 2002. – С. 28–30.
33. Горьковская, И.А. Влияние семьи на формирование делинквентности у подростков // Психол. журнал. – 1994. – № 2. – С. 5.
34. Гернет, М.Н. Общественные причины преступности. – М., 1989. – С. 78–79.
35. Данакин, Н.С. Социально-психологическая характеристика осужденных молодежного возраста и особенности их перевоспитания в ИТУ. – М., 2012. – С. 416.
36. Данилов, А. Дополнительный источник информации об осужденном // Преступление и наказание: пенитенциарный журнал. – 2015. – № 8. – С. 20–21.
37. Деев, В.Г. Психология направленности личности осужденных молодежного возраста: Автореф. дис. д-ра психол. наук. – М., 1986. – С. 43–50.
38. Деева, Н.А. Формирование социально значимых перспектив у несовершеннолетних женского пола как средство их перевоспитания. – Рязань, 1981. – С. 118–120.
39. Двойменный, И.А. Рецидивная преступность: характер, факторы, уровень//Социологические исследования. – 2010. – № 1. – С. 11.
40. Долгова А.И., Ермаков В.Д. Вопросы методики разработки классификации несовершеннолетних преступников и ее основания //

Типология личности преступника и индивидуальное предупреждение преступлений. Всесоюзный институт по изучению причин и разработке мер предупреждения преступность. – М., 1979. – С. 67–68.

41. Дмитриев Ю.А., Казак Б.Б. Пенитенциарная психология: Учебник. – Ростов-на/Д, 2007. – С. 8.

42. Духовно-нравственное воспитание средствами авторских сказок: Метод, пособие. – М., 2006. – С. 125.

43. Ермаков В.Д., Крюкова Н.И. Несовершеннолетние преступники в России. – М.: Институт международного права и экономики имени А.С. Грибоедова, 2009. – С. 72.

44. Земсков, Л.Н. Преодоление. Записки психиатра / Л.Н. Земсков. – М.: Лениздат, 2019. – С. 321.

45. Зауторова, Э.В. Пенитенциарная педагогика: Курс лекций. 2 изд., испр. и доп. – Вологда, 2012. С. 135.

46. Змановская, Е.В. Девиантология (психология отклоняющегося поведения). – М., Академия, 2003. – С. 147.

47. Игошев, К.Е. Психология преступных проявлений среди молодежи. – М., 1971. – С. 148.

48. Изард, К. Эмоции человека. – М., 2002. – С. 300.

49. Карпец, И.И. Проблема преступности. – М., 1969. – С. 412.

50. Карпунина, Н.В. Практикум по пенитенциарной педагогике: Учеб.-практич. пособ. – Владимир, 2004.

51. Киртбаум Э.И., Еремеева А. И. Психологическая защита. 2 изд. – М; Смысл. 2000. – С. 210–215.

52. Клар, Г. Тест Люшера: Психологическая характеристика восьми цветов. – С. 152.

53. Ковалев О.Г., Ушатиков А.И., Деев, В.Г, Криминальная психология. – Рязань, 1997. – С. 129.

54. Кон, И.С. Подростковая сексуальность на пороге XXI в. – Дубна, 2001. – С. 302.

55. Коджаспирова, Г.М. Педагогика: Учебник. – М., 2010.
56. Костина, Л.М. Методы диагностики тревожности. – С.Петербург, Речь, 2002. – С. 189.
57. Костяшкин, Э.Г. Индивидуальная работа в школе с трудными подростками. – М., 1971. – С. 159.
58. Коллонтай, А.М. Общество и материнство / А.М. Коллонтай. – Петроград: Жизнь и знание, 1916. – С. 614.
59. Кравков, С.В. Цветовое зрение. – М., 1951. – С. 184.
60. Купцов, И.И. Психологическая характеристика преодоления подростками недостатков своего поведения: Автореф. дис. канд. психол. наук. – М., 1965. – С. 89.
61. Левитов, Н.Д. Психологическое состояние беспокойства, тревоги // Вопросы психологии. – 1969, №1. – С. 131–138.
62. Леус, Э.В. Особенности личности несовершеннолетних делинквентов в процессе адаптации в учреждении закрытого типа [Текст] / Э.В. Леус, П.И. Сидоров, А.Г. Соловьев // Казанский педагогический журнал. – 2008. – № 1. – С. 10.
63. Литвишков В.М., Митькина А.В. Пенитенциарная педагогика: Курс лекций. – Рязань, 2003. – С. 211.
64. Личко А.Е., Лавкай И.Ю. Акцентуации характера у подростков // Психол. журн.Т.8. – 1987. – № 2. – С. 112–117.
65. Лунеев, В.В. Криминология. Учебник для бакалавров. Гриф МО РФ. – 2013 г. – С. 97.
66. Лютова, Е.К. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. – Москва: «Новая строка», 2014. – С. 15.
67. Люшер, М. Сигналы личности. – Воронеж, 1993. – С. 325.
68. Люшер, М. Тест Люшера: Оценка личности через выбор цвета. В пер. Мельничук Т. – М., 1986. – ВЦП. – С. 11.
69. Лямзин, М. Индивидуально-воспитательная работа в

подразделении//Ориентир. – 2001. – № 1. – С. 18.

70. Магия цвета. – Харьков 1996. – С. 365.

71. Макаренко, А.С. О воспитании молодежи. – М., 1951. – С. 311.

72. Миронова, Л.Н. Цветоведение. – Минск, 1984. – С. 384.

73. Михайлов, В.И. Некоторые вопросы организации индивидуальной воспитательной работы в органах внутренних дел // Вестник Московского университета МВД России. – 2014. – № 9. – С. 226–230.

74. Мокшанцев, Р.И. Психология цвета//Элитариум. – 2003. – №5. – С. 18.

75. Мокшанцев, Р.И. Скажи мне твой любимый цвет, и я скажу тебе, кто ты//Психология. – 2000. – № 5. – С. 21.

76. Новоселова, А.С. Педагогический аутотренинг как средство перевоспитания несовершеннолетних правонарушителей в условиях ВТК. – Пермь, 1984. – С. 58–60.

77. О концепции развития уголовно-исполнительной системы Российской Федерации до 2020 года / Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 14 октября 2010 г. № 1772-р.

78. Ольшанникова А.Е., Рабинович Л.А. Опыт исследования некоторых индивидуальных характеристик эмоциональности. //Вопросы психологии. – 1974. – N 3. – С. 14.

79. Павленок, П.Д. Технологии социальной работы с различными группами населения / П.Д. Павленок, М.Я. Руднева. – М.: Инфра – М, 2011. – С. 72.

80. Пирожков, В.Ф. Криминальная психология. – М., 2008. – С. 115.

81. Пирожков, В.Ф. Преступный мир молодежи. – Тверь, 1994. – С. 256–270.

82. Пирожков, В.Ф. Психологические основы перевоспитания осужденных в воспитательно-трудовых колониях. – М. 1993. – С. 185.

83. Преступность и правопорядок в России. Статистический аспект. 2003: Стат. сб. Госкомстат России. – М., 2003. – С. 31.

84. Прихожан, А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. – 1998, № 2. – С. 11–17.
85. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика. – Москва – Воронеж, 2000. – С. 117.
86. Разживина, Н.В. Особенности личностных диспозиций подростков, склонных к девиантному поведению, в условиях общеобразовательной школы / Н. В. Разживина // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2013. – № 11/3. – С. 41–44.
87. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. – Санкт-Петербург: Питер, 2013. – 624 с. 28. Раттер, М. Помощь трудным детям / М. Раттер. – Москва: Прогресс, 2014. – С. 424.
88. Розанов, В.В. Семейный вопрос в России / В.В. Розанов. – М.: Республика, 2012. – С. 829.
89. Рыбин, В.А. Индивидуальная воспитательная работа в органах внутренних дел: Учебно-метод. пособие. – М., 2010. – С. 112.
90. Серов, Н.В. Эстетика цвета. – СПб, ФПБ – ТОО «БИОНТ», 1997. С. 287.
91. Сибиряков, С.Л. Предупреждение девиантного поведения молодежи (методологические и прикладные проблемы). – Волгоград. Волгоградский юридический институт ВЮИ МВД России, 2008. – С. 43.
92. Синичкин, А.А. Оценка степени исправления осужденных к лишению свободы: Автореф. дис. канд. юрид. наук. – Казань, 2003. – С. 114.
93. Стурова М.П., Тюгаева Н.А. Пенитенциарная педагогика: Курс лекций. – Рязань, 2010. – С. 222.
94. Титова, Е.В. Если знать, как действовать: Разговор о методике воспитания. – М., 1999.
95. Трудные судьбы подростков. Кто виноват? – М., 1996. – С. 120–122.
96. Тюгаева, Н.А. Индивидуальная воспитательная работа с осужденными: Учеб.-практ. пособие. – Рязань, 2006.

97. Уголовно-исполнительный кодекс Российской Федерации от 8 января 1997 г. № 1-ФЗ (ред. от 3 мая 2012 г.) // Российская газета. 1997. – № 9.
98. Федеральный закон №120-ФЗ от 24.06.1999 года "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" // Российская газета, 1999. 30 июля.
99. Фирсов, М.В. Технология социальной работы / М.В. Фирсов. – М.: Трикта, Академический Проект, 2009. – С. 88.
100. Характеристика осужденных к лишению свободы. По материалам специальной переписи 1999 г. / Под ред. А.С. Михлина. – М., 2010. – С. 12.
101. Холостова, Е.И. Генезис социальной работы в России: учебное пособие / Е.И. Холостова. – М.: Дашков и Ко, 2007. – С. 94.
102. Цойгнер, Г. Учение о цвете. – М.: Стройиздат., 1971. – С. 380
103. Шнайдер, Г.Й. Криминология. – М, 1994. – С. 416.
104. Шипунова, Т. В. Технология социальной работы. Социальная работа с лицами девиантного поведения / Т.В. Шипунова. – М.: Академия, 2011. – С. 124.
105. Levy, H.V. Minimal brain dysfunction/specific learning disability: a clinical approach for the primary physician // South Med J., 1976. № 69, С. 642–653. [электронный ресурс] URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1273628> (дата обращения 02.02.2017).
106. Marantz, R.H. Understanding the Anxious Mind. The New York Times Magazine, 2009. № 29. URL: <http://www.nytimes.com/2009/10/04/magazine/04anxiety-t.html> (дата обращения 13.11.2016).

**ПРИЛОЖЕНИЕ****Приложение 1****Инструкция к методике – Шкала уровня нервозности ВФВ (Хек К.,  
Хесс Х.)**

Вам предлагается ответить на ряд утверждений и вопросов.

Внимательно читайте каждый из них и решайте, насколько оно верно по отношению к вам.

На специальном бланке напротив номера вопроса или утверждения зачёркивайте или ставьте галочку в квадрат, соответствующий варианту вашего ответа.

Старайтесь долго не задумываться над ответами.

Помните, что здесь нет правильных или «ошибочных» ответов.



**Вопросы к методике – Шкала уровня нервозности ВФВ (Хек К., Хесс Х.)**

1. Считаете ли Вы, что внутренне напряжены?
  1. Да.
  2. Скорее да, чем нет.
  3. Скорее нет, чем да.
  4. Нет.
2. Я часто так сильно во что-то погружён, что не могу заснуть.
  1. Верно.
  2. Скорее верно, чем не верно.
  3. Скорее не верно, чем верно.
  4. Не верно.
3. Я чувствую себя легко ранимым.
  1. Верно.
  2. Скорее верно, чем не верно.
  3. Скорее не верно, чем верно.
  4. Не верно.
4. Мне трудно заговорить с незнакомыми людьми.
  1. Верно.
  2. Скорее верно, чем не верно.
  3. Скорее не верно, чем верно.
  4. Не верно.
5. Часто ли без особых причин у Вас возникает чувство безучастности и усталости?
  1. Да.
  2. Скорее да, чем нет.
  3. Скорее нет, чем да.
  4. Нет.

6. У меня часто возникает чувство, что люди меня критически рассматривают.

1. Верно.
2. Скорее верно, чем не верно.
3. Скорее не верно, чем верно.
4. Не верно.

7. Часто ли Вас преследуют бесполезные мысли, которые не выходят из головы, хотя Вы стараетесь от них избавиться?

1. Да.
2. Скорее да, чем нет.
3. Скорее нет, чем да.
4. Нет.

8. Я довольно нервный.

1. Верно.
2. Скорее верно, чем не верно.
3. Скорее не верно, чем верно.
4. Не верно.

9. Мне кажется, что меня никто не понимает.

1. Верно.
2. Скорее верно, чем не верно.
3. Скорее не верно, чем верно.
4. Не верно.

10. Я довольно раздражительный.

1. Верно.
2. Скорее верно, чем не верно.
3. Скорее не верно, чем верно.
4. Не верно.

11. Если бы против меня не были настроены, мои дела шли бы более успешно.

1. Верно.

2. Скорее верно, чем не верно.
  3. Скорее не верно, чем верно.
  4. Не верно.
12. Я слишком близко и надолго принимаю неприятности.
1. Верно.
  2. Скорее верно, чем не верно.
  3. Скорее не верно, чем верно.
  4. Не верно.
13. Даже мысль о возможной неудаче меня волнует.
1. Верно.
  2. Скорее верно, чем не верно.
  3. Скорее не верно, чем верно.
  4. Не верно.
14. У меня были очень странные и необычные переживания.
1. Верно.
  2. Скорее верно, чем не верно.
  3. Скорее не верно, чем верно.
  4. Не верно.
15. Бывает ли Вам то радостно, то грустно без видимых причин?
1. Да.
  2. Скорее да, чем нет.
  3. Скорее нет, чем да.
  4. Нет.
16. В течение всего дня я мечтаю и фантазирую больше, чем нужно.
1. Верно.
  2. Скорее верно, чем не верно.
  3. Скорее не верно, чем верно.
  4. Не верно.
17. Легко ли изменить Ваше настроение?
1. Да.

2. Скорее да, чем нет.
  3. Скорее нет, чем да.
  4. Нет.
18. Я часто борюсь с собой, чтобы не показать свою застенчивость.
1. Верно.
  2. Скорее верно, чем не верно.
  3. Скорее не верно, чем верно.
  4. Не верно.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, какими кажутся другие люди.
1. Верно.
  2. Скорее верно, чем не верно.
  3. Скорее не верно, чем верно.
  4. Не верно.
20. Иногда я дрожу или испытываю приступы озноба.
1. Верно.
  2. Скорее верно, чем не верно.
  3. Скорее не верно, чем верно.
  4. Не верно.
21. Часто ли меняется Ваше настроение в зависимости от серьёзной причины или без неё?
1. Да.
  2. Скорее да, чем нет.
  3. Скорее нет, чем да.
  4. Нет.
22. Испытываете ли Вы иногда чувство страха даже при отсутствии реальной опасности?
1. Да.
  2. Скорее да, чем нет.
  3. Скорее нет, чем да.
  4. Нет.

23. Критика или выговор меня очень ранят.

1. Верно.
2. Скорее верно, чем не верно.
3. Скорее не верно, чем верно.
4. Не верно.

24. Временами я бываю так беспокоен, что даже не могу усидеть на одном месте.

1. Верно.
2. Скорее верно, чем не верно.
3. Скорее не верно, чем верно.
4. Не верно.

25. Беспокоитесь ли Вы иногда слишком сильно из-за незначительных вещей?

1. Да.
2. Скорее да, чем нет.
3. Скорее нет, чем да.
4. Нет.

26. Я часто испытываю недовольство.

1. Верно.
2. Скорее верно, чем не верно.
3. Скорее не верно, чем верно.
4. Не верно.

27. Мне трудно сконцентрироваться при выполнении какого-либо задания или работы.

1. Верно.
2. Скорее верно, чем не верно.
3. Скорее не верно, чем верно.
4. Не верно.

28. Я делаю много такого, в чём приходится раскаиваться.

1. Верно.

2. Скорее верно, чем не верно.
  3. Скорее не верно, чем верно.
  4. Не верно.
29. Большею частью я счастлив.
1. Верно.
  2. Скорее верно, чем не верно.
  3. Скорее не верно, чем верно.
  4. Не верно.
30. Я недостаточно уверен в себе.
1. Верно.
  2. Скорее верно, чем не верно.
  3. Скорее не верно, чем верно.
  4. Не верно.
31. Иногда я кажусь себе действительно никчёмным.
1. Верно.
  2. Скорее верно, чем не верно.
  3. Скорее не верно, чем верно.
  4. Не верно.
32. Часто я чувствую себя просто скверно.
1. Верно.
  2. Скорее верно, чем не верно.
  3. Скорее не верно, чем верно.
  4. Не верно.
33. Я много копаюсь в себе.
1. Верно.
  2. Скорее верно, чем не верно.
  3. Скорее не верно, чем верно.
  4. Не верно.
34. Я страдаю от чувства неполноценности.
1. Верно.

2. Скорее верно, чем не верно.
  3. Скорее не верно, чем верно.
  4. Не верно.
35. Иногда у меня всё болит.
1. Верно.
  2. Скорее верно, чем не верно.
  3. Скорее не верно, чем верно.
  4. Не верно.
36. У меня бывает гнетущее состояние.
1. Верно.
  2. Скорее верно, чем не верно.
  3. Скорее не верно, чем верно.
  4. Не верно.
37. У меня что-то с нервами.
1. Верно.
  2. Скорее верно, чем не верно.
  3. Скорее не верно, чем верно.
  4. Не верно.
38. Мне трудно поддерживать разговор при знакомстве.
1. Верно.
  2. Скорее верно, чем не верно.
  3. Скорее не верно, чем верно.
  4. Не верно.
39. Самая тяжёлая борьба для меня – это борьба с самим собой.
1. Верно.
  2. Скорее верно, чем не верно.
  3. Скорее не верно, чем верно.
  4. Не верно.
40. Чувствуете ли Вы иногда, что трудности велики и непреодолимы?
1. Да.

2. Скорее да, чем нет.
3. Скорее нет, чем да.
4. Нет.





**Инструкция к методике – Шкала реактивной и личностной тревожности  
STAI (Спилбергер Ч.Д.)**

Прочитайте внимательно каждое из приведённых далее предложений.

На вопросы 1–20 выбирайте ответ в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент.

На вопросы 21–40 выбирайте ответ в зависимости от того, как Вы себя чувствуете обычно.

На специальном бланке напротив номера утверждения зачёркивайте или ставьте галочку в квадрат, соответствующий вашему варианту ответа.

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

## Бланк с вопросами для тестирования к методике – Шкала реактивной и личностной тревожности STAI (Спилбергер Ч.Д.)

**STAI-X-1,2**      **Бланк фиксации результатов**

ФИО \_\_\_\_\_

Образование \_\_\_\_\_      датарожд. \_\_\_\_\_      М  Ж

Дата: « \_\_\_\_\_ » г.       - *Пример заполнения*

**Инструкция:**  
Над вопросами долго не раздумывайте, т.к. правильных или неправильных ответов нет. Прочитайте внимательно каждое из приведённых ниже предложений и зачеркните соответствующий квадратик справа в зависимости от того:

КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ					
	Нич, что не так	Почти так	Вполне	Совсем не	Сопереживание
	1	2	3	4	5
Я спокоен .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мне ничто не угрожает .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я нахожусь в напряжении .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я испытываю сожаление .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я чувствую себя свободно .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я расстроен .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Меня волнуют возможные неудачи .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я чувствую себя отдохнувшим .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я встревожен .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я уверен в себе .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я нервно .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я не нахожу себе места .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я вячен .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я не чувствую окованности, напряжения .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я доволен .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я озбочен .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я слишком возбуждён и мне не по себе .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мне радостно .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мне приятно .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**STAI-X-1,2**      **Бланк фиксации результатов**

ФИО \_\_\_\_\_

Образование \_\_\_\_\_      датарожд. \_\_\_\_\_      М  Ж

Дата: « \_\_\_\_\_ » г.       - *Пример заполнения*

**Инструкция:**  
Над вопросами долго не раздумывайте, т.к. правильных или неправильных ответов нет. Прочитайте внимательно каждое из приведённых ниже предложений и зачеркните соответствующий квадратик справа в зависимости от того:

КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ					
	Нич, что не так	Почти так	Вполне	Совсем не	Сопереживание
	1	2	3	4	5
Я спокоен .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мне ничто не угрожает .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я нахожусь в напряжении .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я испытываю сожаление .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я чувствую себя свободно .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я расстроен .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Меня волнуют возможные неудачи .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я чувствую себя отдохнувшим .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я встревожен .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я уверен в себе .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я нервно .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я не нахожу себе места .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я вячен .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я не чувствую окованности, напряжения .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я доволен .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я озбочен .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я слишком возбуждён и мне не по себе .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мне радостно .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мне приятно .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Калькулятор для психометрической экспертной системы      **Psychometric Expert**

Калькулятор для психометрической экспертной системы      **Psychometric Expert**

**Инструкция к методике – Шкала оценки тревожности, агрессивности,  
фрустрации и ригидности ААFR (Спилбергер Ч.Д.)**

Внимательно прочитайте каждое утверждение и определите, насколько они верны по отношению к вам.

На специальном бланке напротив номера утверждения зачеркните или поставьте «галочку» в квадрате, соответствующем варианту вашего ответа.

**Вопросы к методике – Шкала оценки тревожности, агрессивности,  
фрустрации и ригидности ААFR (Спилбергер Ч.Д.)**

1. Обычно я не чувствую в себе уверенности.
  1. Нет, это не совсем так
  2. Пожалуй, так
  3. Верно
  4. Совершенно верно
2. Я часто из-за пустяков краснею.
  1. Нет, это не совсем так
  2. Пожалуй, так
  3. Верно
  4. Совершенно верно
3. Мой сон беспокоен.
  1. Нет, это не совсем так
  2. Пожалуй, так
  3. Верно
  4. Совершенно верно
4. Я легко впадаю в уныние.
  1. Нет, это не совсем так
  2. Пожалуй, так
  3. Верно
  4. Совершенно верно
5. Я беспокоюсь о лишь только воображаемых неприятностях.
  1. Нет, это не совсем так
  2. Пожалуй, так
  3. Верно
  4. Совершенно верно
6. Меня пугают трудности.

1. Нет, это не совсем так
  2. Пожалуй, так
  3. Верно
  4. Совершенно верно
7. Я люблю копаться в своих недостатках.
1. Нет, это не совсем так
  2. Пожалуй, так
  3. Верно
  4. Совершенно верно
8. Меня легко убедить.
1. Нет, это не совсем так
  2. Пожалуй, так
  3. Верно
  4. Совершенно верно
9. Я мнительный человек.
1. Нет, это не совсем так
  2. Пожалуй, так
  3. Верно
  4. Совершенно верно
10. Я с трудом переношу время ожидания.
1. Нет, это не совсем так
  2. Пожалуй, так
  3. Верно
  4. Совершенно верно
11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход.
1. Нет, это не совсем так
  2. Пожалуй, так
  3. Верно
  4. Совершенно верно

12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.

1. Нет, это не совсем так
2. Пожалуй, так
3. Верно
4. Совершенно верно

13. При больших неприятностях я склонен, без достаточных оснований винить себя.

1. Нет, это не совсем так
2. Пожалуй, так
3. Верно
4. Совершенно верно

14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.

1. Нет, это не совсем так
2. Пожалуй, так
3. Верно
4. Совершенно верно

15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.

1. Нет, это не совсем так
2. Пожалуй, так
3. Верно
4. Совершенно верно

16. Я нередко чувствую себя беззащитным.

1. Нет, это не совсем так
2. Пожалуй, так
3. Верно
4. Совершенно верно

17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.

1. Нет, это не совсем так
2. Пожалуй, так
3. Верно

4. Совершенно верно
18. Чувствую растерянность перед трудностями.
    1. Нет, это не совсем так
    2. Пожалуй, так
    3. Верно
    4. Совершенно верно
  19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы меня пожалели.
    1. Нет, это не совсем так
    2. Пожалуй, так
    3. Верно
    4. Совершенно верно
  20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.
    1. Нет, это не совсем так
    2. Пожалуй, так
    3. Верно
    4. Совершенно верно
  21. Оставляю за собой последнее слово.
    1. Нет, это не совсем так
    2. Пожалуй, так
    3. Верно
    4. Совершенно верно
  22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
    1. Нет, это не совсем так
    2. Пожалуй, так
    3. Верно
    4. Совершенно верно
  23. Меня легко рассердить.
    1. Нет, это не совсем так
    2. Пожалуй, так



3. Верно
  4. Совершенно верно
24. Люблю делать замечания другим.
1. Нет, это не совсем так
  2. Пожалуй, так
  3. Верно
  4. Совершенно верно
25. Хочу быть авторитетом для окружающих.
1. Нет, это не совсем так
  2. Пожалуй, так
  3. Верно
  4. Совершенно верно
26. Не довольствуюсь, хочу наибольшего.
1. Нет, это не совсем так
  2. Пожалуй, так
  3. Верно
  4. Совершенно верно
27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
1. Нет, это не совсем так
  2. Пожалуй, так
  3. Верно
  4. Совершенно верно
28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
1. Нет, это не совсем так
  2. Пожалуй, так
  3. Верно
  4. Совершенно верно
29. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
1. Нет, это не совсем так
  2. Пожалуй, так

3. Верно
  4. Совершенно верно
30. Я мстителен.
1. Нет, это не совсем так
  2. Пожалуй, так
  3. Верно
  4. Совершенно верно
31. Мне трудно менять привычки.
1. Нет, это не совсем так
  2. Пожалуй, так
  3. Верно
  4. Совершенно верно
32. Нелегко переключаю внимание.
1. Нет, это не совсем так
  2. Пожалуй, так
  3. Верно
  4. Совершенно верно
33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.
1. Нет, это не совсем так
  2. Пожалуй, так
  3. Верно
  4. Совершенно верно
34. Меня трудно переубедить.
1. Нет, это не совсем так
  2. Пожалуй, так
  3. Верно
  4. Совершенно верно
35. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться.
1. Нет, это не совсем так

2. Пожалуй, так
  3. Верно
  4. Совершенно верно
36. Нелегко сближаюсь с людьми.
1. Нет, это не совсем так
  2. Пожалуй, так
  3. Верно
  4. Совершенно верно
37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
1. Нет, это не совсем так
  2. Пожалуй, так
  3. Верно
  4. Совершенно верно
38. Неохотно иду на риск.
1. Нет, это не совсем так
  2. Пожалуй, так
  3. Верно
  4. Совершенно верно
39. Нередко я проявляю упрямство.
1. Нет, это не совсем так
  2. Пожалуй, так
  3. Верно
  4. Совершенно верно
40. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.
1. Нет, это не совсем так
  2. Пожалуй, так
  3. Верно
  4. Совершенно верно

# Бланк к методике – Шкала оценки тревожности, агрессивности, фрустрации и ригидности AAFR (Спилбергер Ч.Д.)

**AAFR** **Бланк фиксации результатов** x2

ФИО \_\_\_\_\_

Образование \_\_\_\_\_ дата рожд. \_\_\_\_\_ М  Ж

Дата: « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.  - Пример заполнения бланка

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

Кольца в строках и столбцах соответствуют значениям в таблице. **Psychometric Expert**

**AAFR** **Бланк фиксации результатов** x2

ФИО \_\_\_\_\_

Образование \_\_\_\_\_ дата рожд. \_\_\_\_\_ М  Ж

Дата: « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.  - Пример заполнения бланка

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

Кольца в строках и столбцах соответствуют значениям в таблице. **Psychometric Expert**

**AAFR** **Бланк фиксации результатов** x2

ФИО \_\_\_\_\_

Образование \_\_\_\_\_ дата рожд. \_\_\_\_\_ М  Ж

Дата: « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.  - Пример заполнения бланка

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

Кольца в строках и столбцах соответствуют значениям в таблице. **Psychometric Expert**

**AAFR** **Бланк фиксации результатов** x2

ФИО \_\_\_\_\_

Образование \_\_\_\_\_ дата рожд. \_\_\_\_\_ М  Ж

Дата: « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.  - Пример заполнения бланка

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

Кольца в строках и столбцах соответствуют значениям в таблице. **Psychometric Expert**

**Конспекты упражнений для занятий по программе коррекции  
тревожности у ПОО, совершивших преступление против половой  
свободы и половой неприкосновенности личности**

**Занятие 1 – «Красный цвет».**

**Упражнение 1 – «Энергия исцеления»** (авторское упражнение Ползунова И.А).

*Инструкция:* Подумайте, какой в вашем теле есть орган, на который Вы всегда можете опереться, который никогда вас не подводит. Он дарит силу и свою энергию исцеления. Представьте его, рассмотрите его, увидите, какого цвета энергия, почувствуйте ее тепло, осознайте ее силу. Теперь вспомните обстоятельства, вызывающие у вас негативные эмоции, материализуйте проблему (боль, страх, обиду и др.) в образ. Почувствуйте, в какой части тела живет эта проблема, имеющая определенный образ (пятно, туман и т.п.), поговорите с ней сначала, узнав, зачем и откуда она пришла, что хочет сказать, чему научить, от чего спасти. Предложите ей уйти, сказав, что Вы изменились, многое осознали, многому научились и теперь в ней не нуждаетесь. Если боль, страх, проблема не уходят, то направьте усилием воли в своем воображении поток энергии (участнику необходимо продемонстрировать карточку красного цвета и попросить воображать поток энергии именно через данный цвет) в то место, где живет проблема. Пусть энергия исцеления от самого сильного и надежного органа расплавит негативный образ.

В конце упражнения должна почувствоваться или пустота, которую тоже заполняем исцеляющим светом, или наполненность гармонией, покоем. Придут позитивные идеи, улучшится самочувствие и настроение.

**Упражнение 2 – «Остановка мыслей».**

Внутренний диалог – понятие в психологии, описывающее процесс непрерывного внутреннего общения человека с самим собой, внутриличностной аутокоммуникации. Одним из элементов, который обеспечивает диалогизм самосознания, является рефлексия – обращение внимания субъекта на своё собственное состояние и опыт. Внутренний диалог – результат присутствия внутри сознания сразу нескольких субъектов общения. Внутренний диалог бывает, как полезным, так и нет.

Иногда он продуктивен, а иногда нет. И тогда появляется нужда в его остановке.

*Инструкция:* При выполнении многих из предлагаемых вниманию техник желательно находится в тихом и спокойном месте.

1. Представьте, что в правой руке у Вас большая красная кнопка «Стоп». Когда Вы чувствуете волну гнева, нарастающий страх, тревогу или боль, беспорядочно и непрерывно крутящиеся мысли, мысленно нажмите на эту кнопку (можно даже нажать, сжав кулак – это увеличит продуктивность упражнения). В голове на 1–2 секунды возникнет пауза, пустота. Используйте ее для перепрограммирования мыслей. «Представьте, что в левой руке розовая кнопка «Пуск» – нажмите ее и скажите: «Что это я делаю? Зачем мне мыслить негативно? У меня есть много чего, что является для меня наиболее интересным и важным, я умею многое, я сейчас буду делать то, что меня радует, я – молодец, я – мудрый и гармоничный человек». Рассуждайте о себе позитивно, стройте планы. Вскоре состояние нормализуется.

2. Отстранитесь от мыслей, дайте им течь самим по себе. Представьте, что Вы смотрите фильм из своих мыслей. Затем задайте вопрос: «А какая будет следующая моя мысль?». Вы не услышите ответа. Будет тишина. Каждый раз, практикуя, подержите тишину подольше. Думайте о хорошем после того, как выйдете из упражнения. Тишина в голове способствует восстановлению.

3. Гнев, агрессию, негативные эмоции можно выдохнуть, представив их темным туманом. Три выдоха обычно хватает для освобождения. Мысленно сожгите туман в красном огне.

4. Остановка внутреннего диалога с помощью силы воли. Просто остановите внутренний диалог усилием воли и наблюдайте за внутренней тишиной. Это хорошая практика для развития эмоционально-волевого контроля.

5. Представьте себе сочное и спелое, красное яблоко. Создайте чёткий образ яблока в своей голове, начните разглядывать его и приближать к себе, рассматривая его особенности и цвет, затем представьте, что вы подносите яблоко к своему носу и вдыхаете его запах, постарайтесь почувствовать аромат свежего и сочного яблока. Затем поднесите яблоко ко рту и откусите кусочек, начните медленно пережёвывать его, почувствуйте его вкус и сочность. Почувствуйте, как глотаете кусочек, и он медленно опускает к вам в желудок. Представляйте этот процесс пока не посчитаете нужным остановиться.

## **Занятие 2 – «Оранжевый цвет».**

### **Упражнение 1 – «КНОПКА СТОП и КНОПКА ПУСК».**

*Инструкция:* когда вы раздражены, испуганы, разгневаны, тревожны или находитесь в состоянии истерики представьте, что в вашей правой ладони есть кнопка красного цвета – это кнопка «СТОП», она отвечает за ход мыслей, за остановку мыслительного процесса, и оранжевая кнопка «ПУСК» – в левой. Мысленно, в момент эмоционального напряжения, вы нажимаете кнопку «СТОП» (можно даже сжать ладонь, словно нажимая на нее.). Кнопка «СТОП» останавливает ход негативных мыслей и наплыв раздражения, в этот момент в голове возникает тишина, которую надо использовать для переориентирования мыслей и действий на положительный лад. Кнопка «ПУСК» помогает перепрограммировать ваши мысли; нажав на нее, вы начинаете спокойно анализировать происходящее и понимать, что это не стоит раздражения, ссор и конфликтов, что все можно исправить, что вас

вовсе не хотели обидеть. Процедура повторяется до тех пор, пока действия не достигнут полного автоматизма. Методика используется в течение недели всякий раз при появлении нежелательных мыслей-мишеней. Кроме того, для поддержания уровня автоматизма заключенный должен повторять упражнения самостоятельно по меньшей мере 2 раза в день по 5–10 минут.

### **Упражнение 2 – «ВОЛШЕБНЫЙ ЛАСТИК».**

*Инструкция:* Необходимо представить, что событие, которое доставляет тревогу, переживание, словно зафиксировано, отпечатано на картине. Участник берет в руки ластик, которым можно стереть любое изображение и начинает работать. Возможно, в некоторых случаях, придется приложить немало усилий, чтобы воссозданная негативно окрашенная картина стала исчезать. Но зато эффект не заставит себя долго ждать - улучшается самочувствие и настроение, а образы, уничтоженные с помощью волшебного ластика, очень тяжело даже при желании вернуть в воображении.

Другой вариант упражнения – когда образы сжигаются в огне, а человек наблюдает, как сгорает полотно, оставляя в душе чувство легкости и покоя.

### **Занятие 3 – «Жёлтый цвет».**

**Упражнение 1 – «ПЛАСТИЛИН»** (авторское упражнение Ползунова И.А.)

*Инструкция:* Возьмите кусочек желтого пластилина, помните его в руке, почувствуйте его текстуру, его мягкость. Закройте глаза и, продолжая мять пластилин, начните вспоминать все те неприятные жизненные ситуации, которые с вами произошли. Быть может, кто-то проронил в ваш адрес недоброе слово, кто-то предал, кто-то не понял, не выслушал, не принял. Возможно, кто-то ранил вас своим поступком или взглядом, и эта боль до сих пор осталась в вашем сердце.

Пластилин обладает способностью впитывать как хорошее, так и плохое. Сейчас, вспоминая все свои неприятности, обиды и боль, словно



заново переживая негативный опыт, почувствуйте, что где-то в теле, скорее – в области грудной клетки, накапливается что-то неприятное, тяжелое. Представьте то, что вызывает эти ощущения, образом (легче представить темное пятно, грязь, туман, мазут). Вспоминайте, разминайте пластилин в руках и начинайте потихоньку отпускать то, что сконцентрировалось в теле негативное, через руки, через пальцы – в кусочек пластилина. Делайте упражнение до тех пор, пока не почувствуете, что достаточно, пока все до последней капли негатива не уйдет в пластилин. Если во время упражнения захочется плакать – это нормально, позвольте себе эту слабость. По окончании упражнения откройте глаза, рассмотрите ту фигурку, которая у вас получилась. Задайте себе вопрос: о чем она вам хочет рассказать (постарайтесь услышать себя с самых первых ощущений, мыслей).

#### **Упражнение 2 – «Зеркало».**

Основано на механизме биологической обратной связи (БОС), существующей между внешним проявлением эмоций и нашей эмоциональной памятью. Данный метод заключается в том, что если мы, используя волевое усилие, придаем своему телу и лицу выражение радости или спокойствия, то наше эмоциональное состояние действительно изменяется в лучшую сторону. Участник совместно с психологом выполняет инструкцию: например, вместе улыбаемся и следим за происходящими изменениями собственных ощущений. Для яркости, необходимо присутствие желтого цвета, на который необходимо всматриваться при выполнении техник.

#### **Занятие 4 – «Зеленый цвет»**

##### **Упражнение 1 – метод полной рационализации предстоящего события.**

Предполагается многократное представление события с высокой степенью детализации. Этот метод основан на том, что негативные эмоции часто возникают в ситуации дефицита информации о чем-либо. Используя этот метод, мы искусственно заполняем данный информационный вакуум. Участник совместно с психологом обсуждает проблему, которая вызывает у

него тревожное состояние и вместе находят конструктивное решение, опираясь на лист зеленого цвета (опора на цвет необходима для того. Чтоб заключенный в последствии своей деятельности при возникновении тревожного состояния в отношении конкретной проблемы мог обратиться к данному цвету, что спровоцирует воспроизведение в психике решение, обсуждаемое с психологом)

**Упражнение 2** – метод предельного мысленного усиления возможной неудачи.

Основан на том, что мы «смотрим в лицо» своему страху, давая нашему воображению возможность нарисовать самые мрачные картины будущего. Пережив эти пессимистичные образы, мы получаем энергию, которая уходила на «вытеснение» из сознания этой травмирующей информации. Заключенному может помочь просто факт ответа на следующие вопросы:

- «Что может случиться самое худшее в этой ситуации?»
- «Что я тогда смогу сделать?»

Участник совместно с психологом обсуждает ситуацию, вызывающую тревожность, предлагая возможную ситуацию неудачи, исход которой утрируется до абсурда.

**Заключительная часть (подразумевает рефлексивное обсуждение эмоционального состояния с психологом).**

**Занятие 5 – «Голубой цвет».**

**Упражнение 1** – «Отрезать, отрубить».

Упражнение пригодно для работы с любыми негативными мыслями («у меня ничего не выйдет», «все это бесполезно, не стоит усилий» и т.д. и т.п.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, – немедленно «отрежьте ее и отбросьте», сделав для этого резкий, «отрезающий» жест левой рукой и зрительно представив, как вы «отрезаете» и отбрасываете эту мысль.

После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: смотря на лист голубого цвета – поместите на место удаленной негативной мысли другую (конечно же, позитивную).

### **Упражнение 2 – «Лейбл или ярлык».**

*Инструкция:* Если в голову пришла негативная мысль, надо мысленно отстраниться от нее и наблюдать за ней со стороны, но не позволять этой мысли завладеть собой. Действие этой техники усиливается, когда вы представите, как не просто «вытащили» негативную мысль вовне, но произвели в воображении некоторые действия над ней. К примеру, представили, как будто брызнули на нее краской из баллончика, пометили ее (голубая краска) и уже теперь наблюдаете со стороны на негативную мысль через призму голубого цвета. Негативные мысли имеют силу только над вами и только в том случае, если вы реагируете на них страхом, тревогой. Они получают эту силу от вас. Как только вы перестаете на них реагировать, они теряют власть.

### **Занятие 6 – «Синий цвет».**

**Упражнение 1 – «ВОЛШЕБНОЕ ЗЕРКАЛО»** (Ползунова И.А. с опорой на психосинтез Р. Ассаджиоли)

*Инструкция:* Послушайте свое дыхание. Плавный вдох, плавный спокойный выдох. Мысли текут ровно и свободно. Отпустите их, чтоб освободить место для новых, позитивных мыслей и идей. Представьте, что вы идете вдоль берега синего моря (демонстрация листа бумаги синего цвета) к виднеющемуся вдали старинному замку. Обратите внимание, какое сейчас время года, и какая погода сопровождает вас в путешествии. (Можно, наоборот, обрисовать изначально теплый летний день и т.п.) Вы идете налегке. У вас очень хорошее настроение. Вы готовы встретиться с чудом. Дорога приводит вас к прекрасному замку, который стоит на берегу моря. Его стены сверкают белизной, двери замка открыты гостям. Вы видите, что огромная зала освещена свечами, факелами, прекрасное убранство ее радует и восхищает. Вы входите в залу и видите, что, напротив, на самой

центральной стене, висит огромное старинное зеркало. Зеркало это непростое, оно показывает каждому, смотрящемуся в него то, каким он должен быть на самом деле, к чему необходимо стремиться (облик, поступки и т.п.), для чего он пришел в этот мир. Оно отражает буквально все – от прически и манеры одеваться до манер, тембра голоса, все в мельчайших подробностях. Вы готовы? Тогда подходите к зеркалу, загляните в него. Не удивляйтесь, если вы увидите себя не в том возрасте, в котором вы сейчас находитесь. Зеркало способно заглянуть в будущее, намного лет вперед, и даже в прошлое. Каким вы видите себя сейчас? Отметьте все детали – это важно. Зеркало показывает вам то, каким вы должны быть на самом деле – все ваши плюсы, все ваши таланты и сильные стороны, манеру одеваться и говорить, умение держаться, думать, решать проблемы. Приглядитесь к изображению. Нравится ли вам оно? Нравитесь вы себе в этом образе? Наверняка, да! Это тот идеал вас, к которому вы можете стремиться, чтоб достичь успеха в жизни, чтобы быть довольными своей жизнью, чтобы получить удовлетворение от каждого дня, уметь радоваться, любить и ощущать себя любимыми и необходимыми. Почувствуйте, как сила наполняет ваше тело, как уверенность заполняет душу. Вы - личность. Вы личность с множеством талантов и умением раскрывать свои способности. Вы умны, красивы, самостоятельны, уверены в себе. Вы можете проявлять инициативу, брать на себя определенную ответственность, принимать решения, менять настоящее к лучшему. Вы добры, щедры и милосердны. Вы сильны телом и душой и абсолютно здоровы. Пусть это состояние гордости проникнет в вас как поток энергии, как яркий свет, озаряющий все вокруг, как приятные мурашки по телу. Примите это состояние и сохраните, как потенциал для развития. Побудьте еще некоторое время в этом приятном состоянии. Стремитесь к своему идеалу. А теперь поблагодарите зеркало и на счет «три» выходите из этого состояния.

## **Упражнение 2 – Индивидуальный рисунок «ЧУДО-ДЕРЕВО».**

Участник рисуют свое дерево (синего цвета), на котором располагает все свои желания, представляет каждое из своих желаний сбывшимися, мысленно «примеряя» их на себя, словно одежду, отслеживая ощущения. Если ощущается тепло, мурашки, комфорт в любом проявлении, – это желание истинное. Если ощущается пустота или дискомфорт, то желание является ложным, чужим, не своим).

## **Занятие 7 – «Фиолетовый цвет».**

### **Упражнение 1 – Упражнение «СИМФОНИЯ УСПЕХА».**

*Инструкция:* Задумайтесь о той своей мечте, которую вы обязательно хотите претворить в жизнь. И осознайте, что перед вашим внутренним взором появляются картины этой мечты. Вы видите будущее, в котором вы уже получили то, о чем сейчас только мечтаете. Теперь сделайте вот что:

1. Сначала усильте эту картину. Сделайте ее такой, чтобы она своей силой активизировала ваши внутренние ресурсы.

2. Сейчас вы совершите мысленное путешествие в будущее. В тот момент, когда вы уже осуществили свою мечту - немного поживите в этом будущем, почувствуйте удовольствие от достижения.

3. Из будущего придут силы и ваша уверенность в настоящем, чтобы усилить вероятность достижения этой мечты.

4. Потом вы вернетесь обратно почувствуете, как данные вам ресурсы играют в вашем теле. Очень важно, чтобы любое свое позитивное чувство вы усиливали.

Что значит «усиливать»? Это значит – силой воли делать его ярче, мощнее, сильнее и глубже. Чем лучше вы это сделаете, тем более сильный результат получите. Обратите внимание на то, чтобы мечта была для вас по-настоящему привлекательна, а не была бы сиюминутным желанием. Представьте, что вы уже получили то, чего сейчас лишь только хотите. Вы, действительно, будете удовлетворен этим? Вы не будете раскаиваться и сожалеть, что вложили столько сил в ерунду?

P.S. Если какие-то слова не будут подходить, просто пропускайте их. Это – нормально.

Итак, подумайте о своей мечте. К чему вы стремитесь? И заметьте, как перед вашим внутренним взором появляются пока еще расплывчатые и туманные картины. Теперь удерживайте все свое внимание только на них. Сделайте эту картину ярче, как будто вы делаете ярче экран телевизора. Сделайте яркость такой, чтобы она вам нравилась. Теперь настройте четкость и резкость изображения, чтобы вы видели все от начала до конца. Если у изображения есть рамка, уберите ее, стирая ее частями, или убрав ее сразу и целиком. Теперь сделайте размер изображения большим, как будто это реальная картина, которую вы вспоминаете. Посмотрите, изображение объемное или плоское? Сделайте его объемным. Ваша мечта неподвижна или она движется? Запустите движение. Нажмите кнопку «пуск». Вы находитесь в этой мечте или видите себя со стороны? Войдите в свою мечту. А теперь оглядитесь мысленно вокруг себя в том моменте, где вы сейчас находитесь. Вы уже все получили. У вас все получилось. Вы все смогли. Ничто не остановило вас.

А сейчас остановитесь, для того, чтобы обернуться и посмотреть на тот путь, который вы прошли. Посмотрите на него. И направьте в этот путь свою энергию любым удобным вам образом. Вы можете пустить туда синюю реку энергии, или отправить ее порывом ветра, или посыпать весь этот путь своей энергией. Обратите внимание, какого все становится цвета? Какое там есть движение? (желательно, фиолетового). А теперь увидите себя в прошлом, когда вы еще только собирались начать путь. И пускай ваша энергия питает этого человека.

А теперь вернитесь обратно в настоящее, чувствуя наполняющую вас энергию и уверенность в том, что вы получите то, что хотите. Запомните, как вы чувствуете себя, когда вы на все сто уверены в успехе. Запомните это состояние и, если вдруг вы засомневаетесь в какой-то момент, вспомните свое состояние успеха и уверенности и продолжайте действовать дальше.

**Занятие 8 – «Радуга»****Упражнение 1 – «ПОЧУВСТВУЙ» (модификация Зориной Е.А.)**

*Инструкция:* Участнику предлагается выбрать из предложенных цветных карандашей (7 цветов, по которым проходили занятия в программе) один понравившийся и рассмотреть его, сделать различного рода действия с ним. Затем, необходимо нарисовать данным цветом свое психоэмоциональное состояние на данный момент.

**Упражнение 2 – «РАДУГА» (модификация Ползуновой И.А.)**

*Инструкция:* Представьте, что вы находитесь под радугой. Радуга эта необычная - в ней не 7 цветов, как обычно, а невообразимое множество. Находиться под радугой – это к счастью. Но радуга может еще и лечить, и восстанавливать силы, и помочь исполнить то, что вы попросите, наполняя вас соответствующим цветом.

Итак, вы стоите под радугой, любуетесь ее красотой и многообразием цвета. Теперь вы можете попросить у нее тот цвет, который даст вам силы, чтоб справляться с трудностями. Первый представившийся вам цвет является истинный, именно тем, который нужен для исполнения вашей просьбы. Теперь представьте, что от радуги отделяется дуга того цвета, который вам представился. Она снижается и превращается в облако того же цвета. Облако опускается и окутывает вас, словно одеялом, цветом, который пришел по вашей просьбе. Касаясь вашей кожи, облако превращается в капельки того же цвета, которые при соприкосновении впитываются в ваше тело - ровно столько, сколько телу и душе нужно, необходимо. Остальное, избыточное, испаряется, словно пар. Теперь попросите у радуги тот цвет, который подарит вам здоровье, уверенность в себе, здоровье определенного органа, хорошее настроение, удачу, добрые отношения, очищение от вредных мыслей, привычек, страхов, тревоги и т.д. На любую отдельную просьбу представляйте, как от радуги отделяется дуга определенного цвета, первого, пришедшего на ум, снижается, превращается в облако, а оно, в свою очередь, окутывает вас бережно этим цветом, превращается в цветные капельки,

которые впитываются в кожу, восполняя цветовой дисбаланс, излечивая, даря хорошее настроение и бодрое расположение духа, уверенность в себе и т.д. (для усиления эффекта необходимо выбирать цвет из цветных листов и визуализировать). Цвета могут совпадать при некоторых запросах. Это нормально. Цвет может лечить любой орган, он приходит определенный на каждую проблему. Цвет восстанавливает нервную систему, снимает слабость и головокружение, дарует силы, укрепляет вас изнутри, делает моложе, красивее.

Используйте упражнение, когда почувствуете необходимость восстановить работу каких-либо органов, улучшить самочувствие, привести мысли в порядок, отдохнуть, избавиться от тревоги и стресса.