

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования

Кафедра социальной психологии

Егоренкова Наталья Анатольевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

ОСОБЕННОСТИ ЭТНИЧЕСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ ОСУЖДЕННЫХ МИГРАНТОВ
С РЕЦИДИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Магистерская программа «Психосоциальная работа с мигрантами»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой
к. психол. н., доцент Груздева О.В.

(дата, подпись)

Руководитель магистерской
программы
к. и. н., доцент Ковалев А.С.

(дата, подпись)

Научный руководитель
к. и. н., доцент Ковалев А.С.

(дата, подпись)

Обучающийся Егоренкова Н.А.

(дата, подпись)

Красноярск 2016

Содержание

Введение

Глава 1. Теоретический анализ исследования этнической идентичности осужденных мигрантов

1.1 Этнокультурные особенности мигрантов

1.2 Общее представление об этнической идентичности

1.3 Понятие рецидивной преступности и ее виды.

Глава 2. Эмпирическое исследование этнической идентификации осужденных мигрантов

2.1 Организация и методика исследования

2.2 Результаты эмпирического исследования

2.3 Программа по развитию толерантности у осужденных мигрантов к другим этническим группам

Заключение

Список используемых источников

Приложения

Введение

Актуальность исследования: Методологический смысл категорий идентичности был введен в научный оборот в середине XX в. За этот период метапсихологические категории идентичности были изучены во множестве отдельных ее видов: профессиональной идентичности [1-3], гендерной идентичности [4], социальной идентичности [5-8], этнической идентичности [9], личностной идентичности [11, 15, 16].

Этническая идентичность способна изменять свою структуру и человек принадлежащий к определенной этнической группе может отказаться от членства в ней и присоединиться к другой этнической группе. Кроме этого в процессе миграций личность неизбежно сталкивается с необходимостью трансформации своей социальной и этнической идентичности, для того чтобы суметь эффективно взаимодействовать в новой среде. К сожалению не все мигранты способны к эффективной адаптации, изменению и подстройке своей этнической идентичности в новой этнической среде. Здесь причинами выступают многие факторы, начиная от возраста мигранта, его социального уровня и образования, заканчивая индивидуальными характеристиками мигранта.

Определение этнических границ происходит, как правило, в процессе межэтнических контактов, в результате которых индивид выбирает также наиболее приемлемую аккультурационную стратегию этнической идентификации. При этом каждый мигрант должен для себя решить два вопроса, неизбежно встающие перед ним:

- 1) отношение к родной культуре, необходимость сохранения у наследованной идентичности;
- 2) отношение к принимающей национальной культуре, необходимость усвоения её норм и ценностей.

Этническое самосознание формируется с детства; уже к 10-11 годам ребёнок отмечает уникальность истории, специфику бытовой культуры сво-

его народа. К концу подросткового возраста формируется полноценное этническое самосознание, усваивается характерная для народа этика и эстетика. Как отмечает Б.Х. Бгажноков, «при участии и под контролем этой этики осуществляется познание мира, выкристаллизовываются чувства, предпочтения, оценки, формируются представления о долге и должном поведении, изменяется Я-образ личности».

В учреждениях ГУФСИН России по Красноярскому краю на сегодняшний день содержится 1013 подозреваемых, обвиняемых и осужденных с различной этнической идентичностью и попадающих в места лишения свободы не в первый раз. На сегодняшний день существует проблема в отсутствии форм работы и механизмов воздействия на данную категорию.

Рост численности осужденных мигрантов совершающих повторные преступления, их высокая степень криминализации, личностные и поведенческие особенности, а также необходимость внедрения различных форм индивидуально-профилактической работы с ними свидетельствуют о необходимости изучения этнической идентичности осужденных мигрантов с рецидивным поведением.

Цель исследования: выявить особенности этнической идентичности осужденных мигрантов с рецидивным поведением

Задачи исследования:

1. Проанализировать состояние проблемы этнической идентичности среди осужденных мигрантов с рецидивным поведением в отечественной и зарубежной литературе;
2. Изучить этническую идентичность осужденных мигрантов неоднократно совершающие преступления;
3. Изучить этническую идентичность осужденных мигрантов впервые совершивших преступления;
4. Провести сравнительный анализ этнической идентичности осужденных мигрантов впервые и неоднократно совершивших преступления

Объект исследования: этническая идентичность осужденных мигрантов

Предмет исследования: этническая идентичность осужденных мигрантов с рецидивным поведением

Гипотеза исследования: Можно предположить, что у осужденных мигрантов с увеличением количества рецидива значительно чаще преобладает гипертрофированная этническая идентичность, которая выражается в этноэгоизме, этноизоляционизме и этнофанатизме.

Методологическая основа исследования:

1. Теория самокатегоризации Дж. Тернер. Она является логическим продолжением теории социальной идентичности. Предметом теории самокатегоризации является процесс социальной категоризации. Социальная категоризация — отнесение человеком окружающих его людей к тем или иным социальным группам — категориям.

2. Положения историко-эволюционного подхода (А.Г. Асмолов), в основе которого лежит полисистемный анализ человека. Реализация положения о необходимости изучения человека в процессе эволюции порождающей его системы предполагает, чтобы исследователь не просто говорил о развитии, а каждый раз ставил вопрос об эволюционном смысле возникновения того или иного феномена и о порождающей его системе.

3. Парадигма смысловой регуляции деятельности, которую представляют отечественные психологи (Б.С. Братусь, Ф.Е. Василюк, Д.А.Леонтьев) В рамках культурно-исторической концепции понимания психики проблема взаимовлияния личностных параметров и познавательной деятельности сформулирована как единство аффективных и интеллектуальных компонентов.

Методы исследования определялись в соответствии с целью, гипотезой и задачами работы. В ходе исследования применялись как теоретические, так и эмпирические методы. К первым относится анализ психологической литературы по проблеме исследования, ко вторым – психологическое изуче-

ние личности осужденного мигранта (изучение документов, характеризующих личность мигранта, субъективную и объективную стороны совершенных ими противозаконных деяний, цветовой тест отношений, адаптированный к специфической задаче изучения отношений личности к преступному и правомерному способам обеспечения удовлетворения потребностей и к лицам, использующим эти способы), изучение этнической идентичности мигрантов, неоднократно совершивших преступления.

Теоретическая значимость исследования определяется тем, что его результаты позволяют расширить и углубить научные представления о особенностях этнической идентичности осужденных мигрантов, неоднократно совершающих преступления.

Практическая значимость исследования. Разработанный методический материал может быть полезен сотрудникам психологических, социальных и воспитательных служб учреждений ФСИН России.

Организация исследования. Базой исследования явились: ФКУ ИК-17 ГУФСИН России по Красноярскому краю (коллония строгого режима для осужденных, впервые отбывающих наказание в местах лишения свободы) и ФКУ ИК-7 ГУФСИН России по Красноярскому краю (коллония строгого режима для осужденных, неоднократно отбывающих наказание в местах лишения свободы).

В исследовании приняли участие осужденные мигранты 2-х этнических групп: 20 представителей таджикской национальности и 20 представителей азербайджанской национальности (в ИК-17 8 азербайджанцев и 12 таджиков, в ИК-7 9 азербайджанцев и 11 таджиков)

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭТНИЧЕСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ ОСУЖДЕННЫХ МИГРАНТОВ

1.1 Этнокультурные особенности мигрантов

Миграция населения представляет собой сложное многоаспектное явление, причины и последствия которого рассматриваются в контексте других социальных, экономических, демографических, политических процессов, что предполагает необходимость комплексного подхода в ее изучении. При этом трудно назвать еще какое-либо демографическое или социально-экономическое явление, в отношении которого к настоящему моменту появилось столь много различных определений. Этимологически понятие «миграция» означает «переселение, перемещение». Однако в силу многоаспектности данного явления в современном обществе теоретические трактовки значения понятия значительно расширились. Встречаются четыре подхода к определению миграции населения [15 С. 11.].

Таким образом, миграция, как процесс, обязательно включает в себя адаптационный компонент, предполагающий активную деятельность по изменению собственных стереотипов, личностных установок, поведенческого компонента личности в соответствии с новыми стимулами, исходящими из меняющейся окружающей среды. Адаптация представляет собой процесс приспособления человека к новым для него условиям жизни. Социально-психологическая адаптация как раз предполагает приспособление к новым социальным условиям, общественным явлениям, разрешение проблем психологического плана: налаживание контакта с ближайшим окружением, нахождение своего места в нем, выработка умений действовать исходя из ценностей и норм, свойственных для той культуры, в которой они оказались. В условиях миграции на процесс адаптации отягчающее воздействие оказывают многочисленные воздействия, факторы и различные условия: разница климатических условий; культурные нормы, установки; социальные условия жиз-

недеятельности; языковые, этнические и религиозные различия, существующие в разных странах. Процесс адаптации сопровождается установлением новых межличностных контактов, влечет за собой многочисленные материальные и бытовые проблемы и др. В комплексе эти воздействия могут создать тяжелую стрессовую ситуацию, с которой необходимо справиться мигранту. Осознавая сложность этого процесса, Т. Г. Стефаненко определяет социальную адаптацию как результат взаимодействия личности и социальной среды, который приводит к оптимальному соотношению целей и ценностей личности и группы [38]

В.В.Константинов, изучая процесс адаптации вынужденных мигрантов к изменившимся условиям жизни, определяет его как «перестройку психологических качеств личности, поведения и деятельности субъекта адаптации в ответ на требования новой социальной среды и изменения самой социальной среды в ходе удовлетворения адаптивной потребности вынужденного мигранта в целях их полноценной взаимной деятельности и развития» [19].

При организации психологической помощи мигранту прежде всего, необходимо сформировать у него коммуникативные навыки. Для этого организуют занятия-тренинги по межличностному общению, сплочению всего коллектива. Важным результатом подобных занятий должно стать понимание особенностей партнера по общению, умение правильно интерпретировать поведение этнокультурного партнера, выработка толерантного отношения к нему.

Этнокультурное разнообразие мигрантских групп, пребывающих в Российскую Федерацию, предполагает необходимость использования политики дифференцированного подхода к конкретным группами мигрантов в зависимости от следующих факторов, определяющих характер интеграционных процессов, ранжированных по важности: а) соотношение в миграционном потоке данной этнической группы временных трудовых мигрантов и мигрантов, ориентированных на постоянное жительство; в) этнокультурные особенности групповой самоорганизации, которые можно использовать как

дополнительный ресурс управления; г) исторически сложившийся групповой опыт выживания мигрантов в инокультурной среде, особенно городской; д) развитость и доступность для мигрантов сети формальных национально-культурных объединений.

По мнению Южанина М.А. можно выделить три базовых измерения социокультурной (межкультурной) адаптации:

1) социально-психологическое (психологическое) - степень выраженности этнокультурной идентичности адаптантов, характер их психологического самочувствия и меру удовлетворенности жизнью в новом культурном контексте;

2) этнокультурное - связи адаптантов с новым этнокультурным окружением, включая их способность решать социально-культурные проблемы;

3) социально-экономическое - наличие или отсутствие работы, степень удовлетворенности ею, уровень профессиональный: достижений и материального благосостояния в новой культуре. С точки зрения возможности использования данного подхода к муниципальной модели социологической оценки социальной интеграции мигрантов, особое значение имеют социально-психологическое и социально-экономическое измерения. В отношении мигрантов это проявляется в ощущении психологической безопасности, а также в сфере общественных отношений – наличии работы, зарплаты и удовлетворении материальных потребностей [47].

Выступая закономерным явлением в условиях демократизации социально-экономических и политических отношений, миграция становится важнейшим фактором межэтнических отношений, в том числе и межэтнической напряженности. В рамках общей проблемы взаимодействия этнических групп миграция актуализирует такие аспекты, как:

- реализация этнопрофессиональных ресурсов с учетом потребностей регионального рынка труда, этнокультурная адаптация с учетом ставропольского культурного контекста,

- поддержание этнической дистанции с учетом потребностей и возможностей различных этнических групп края.

В целом, проблема адаптации мигрантов может быть определена как проблема достижения этнической безопасности, не только самих мигрантов, но и старожильческого населения. Рассмотрение этнической безопасности в системе общей человеческой безопасности, позволяет выделить конфликтные обстоятельства миграции применительно к различным этническим группам.

Одна из основных миграционных проблем, которую можно рассматривать с двух противоположных позиций – это проблема увеличения численности российского населения за счет прибывающих мигрантов. С одной стороны, демографический эффект и поддержание популяции населения на стабильном уровне положительно сказывается на развитии экономики страны, с другой стороны, потомки нынешних мигрантов к середине XXI века с высокой степенью вероятности будут составлять свыше трети населения нашей страны, а в последствии россияне окажутся в явном меньшинстве. Однако основные проблемы и риски интенсивных миграционных потоков связаны не столько с экономическими проблемами, сколько с темпами социальной адаптации мигрантов. Современная миграционная политика слабо ориентирована на включение прибывающих мигрантов в процессы адаптации и интеграции. Миграционная мобильность наталкивается на преграды и ограничения, что способствует накалу напряженности и конфликтности, основная масса «чужих» оседает в нижней части социальной пирамиды, тенденции таковы, что увеличение пирамиды будет происходить по мере увеличения масштабов и темпов миграции. Продолжает преобладать взгляд на мигранта исключительно как на представителя определенной социальной страты. Сложившиеся стереотипы об абсолютизации и противопоставления этнокультурной или социальной составляющей миграционного процесса и процесса социальной адаптации пытались развеять А.Вишнеvский, В.Малахов, О.Вендина¹⁰⁸. По мнению Вишнеvского А.Г. «современный город нуждается в постоянной ми-

грационной подпитке, за счет мигрантов поддерживается существование необходимых социальных низов, ибо горожане имеют не просто желание, но и возможность покинуть страну. Раньше такую постоянную подпитку российским городам давала деревня. Сейчас ее ресурс в этом качестве исчерпан. На место деревни пришла трансграничная миграция» [5].

Взаимная терпимость и эффективное взаимодействие этнических групп в условиях этнокультурного разнообразия, и тем более в условиях этнополитических рисков является результатом целенаправленных действий как государства, так и общества.

В социально-политическом пространстве свои функции призваны выполнять органы государственной власти, структуры местного самоуправления. Не менее важна роль общественных объединений, представляющих институты гражданского общества. Реализуя принципы социального партнерства и общественного компромисса, этнокультурные, благотворительные, миротворческие объединения, а также организации самих мигрантов способны принять активное участие в гармонизации межэтнического взаимодействия. Целью совместных акций является обеспечение безопасных и взаимовыгодных межэтнических отношений через формирование таких установок, как:

- достоверные взаимные представления, этнологическая грамотность;
- позитивные групповые этнические образы и привлекательный индивидуализированный этнический имидж;
- интегративные северокавказские и ставропольские региональные символы;
- объединяющие общероссийские идентичности.

Отмеченные идеологемы реализуются в рамках стратегии государственной национальной политики, в которой все в большей степени усиливается этнокультурное направление. Также они воплощаются в тактике ситуативного этнополитического менеджмента, реализуемого местным само-

управлением. Они же чрезвычайно действенны как принципы этнокультурного самоуправления и самоорганизации общественных объединений.

Чрезвычайная этнокультурная мозаичность мигрантских групп, пребывающих в Российскую Федерацию, логически предполагает дифференцированный подход к управлению конкретными группами мигрантов в зависимости от следующих факторов, определяющих характер интеграционных процессов, ранжированных по важности:

а) соотношение в миграционном потоке данной этнической группы временных трудовых мигрантов и мигрантов, ориентированных на постоянное жительство;

в) этнокультурные особенности групповой самоорганизации, которые можно использовать как дополнительный ресурс управления; 304

г) исторически сложившийся групповой опыт выживания в инокультурной среде, особенно городской;

д) развитость и доступность для мигрантов сети формальных национально-культурных объединений.

Проблемное поле охватывает этнические аспекты социальной дифференциации, миграционных процессов, реакции общества на этнодемографические изменения, адаптационные процессы, связанные с изменяющимся этническим составом населения в условиях трансформаций. Внимание в проектах концентрируется вокруг этнических особенностей адаптации социальных групп к трансформационным процессам в рыночной экономике, ее влияния на межэтнические отношения, изучения факторов, влияющих на предупреждение межэтнических столкновений и конфликтов, поддержание межэтнического согласия. В общероссийском и региональном аспектах изучается формирование гражданской идентичности, соотношение ее с этнической идентичностью, и влияние на укрепление межэтнического согласия. Актуальность изучаемой проблематики определяло востребованность этносоциологического направления в социальной практике[17].

1.2 Общее представление об этнической идентичности

Понятия «социальная идентичность» и «этническая идентичность» в научный аппарат впервые были введены Э. Фроммом в 1990 году [2], а затем в 1996 году они были углублены и расширены Э. Эриксоном [3]. Первоначально эти термины использовались исключительно в рамках психоанализа и были разграничены как два аспекта идентичности личности. Некоторые отечественные и зарубежные психологи [Н.Л. Иванова [4], Д. Кемпбелл, Р.Вайн [5] и др.] считают, что сама ситуация может определенным образом повлиять на процесс отождествления личности и группы. При этом ученые убеждены, что наиболее сильное идентификационное действие оказывают межгрупповые конфликты. В этом случае включенная в определенные межгрупповые отношения личность принимает в них активное участие и действует в соответствии с требованиями групповых норм и правил

Понятие этнической идентичности человека широко задействовано в современной социальной теории и представляет собой набор устойчивых, хотя и не константных значений, которые индивиды придают своему членству в этнической общности, включая те характеристики, которые связывают их с этой общностью и отличают от социального окружения.

Феномен идентичности – многосоставной, поливариантный и противоречивый. Сложность его внутренней конституции предопределила неоднозначность выражений и репрезентаций в многочисленных рефлексивных аналогах. С одной стороны, идентификация – это основа рационального познания, обеспечивающаяся наличием стабильных структур и объективных инвариантов. С другой стороны, данный процесс является эмоционально насыщенным, так сказать, внутренне эмоционально связанным, поскольку человек испытывает потребность в «приведении к общему знаменателю» элементов субъективной реальности. Понятие идентичности включает в себе идею постоянства, тождества, преемственности индивидуального и коллективного субъекта и его сознания и самосознания, и все-таки в процессе иден-

тификации человек всегда не тождественен самому себе – он по отношению к себе избыточен (т.е. он всегда больше, чем есть на самом деле) и не редуцируем к условности какой-либо модели [3].

Этническая идентичность является одним из элементов социальной идентичности и представляет собой результат «когнитивно-эмоционального процесса самоопределения индивида в социальном пространстве относительно многих этносов. Это не только осознание, но и восприятие, понимание, оценивание своей принадлежности к этнической общности» [37]. Т.Г. Стефаненко предлагает рассматривать этническую идентичность не только как осознание индивидом своей принадлежности к определенному этносу, но и как переживание отношения «Я» и этнической среды – своего тождества с одной этнической общностью и отделения от других [37].

Рассматривая проблему этнической идентичности, важно в теоретическом плане определить соотношение данного понятия с понятием этнического самосознания. В современной литературе существует множество взглядов на соотношение этнической идентичности с этническим самосознанием. Кратко приведем основные взгляды на данную проблему.

В.Ю. Хотинец рассматривает этническую идентичность как уровень (наиболее зрелый) этнического самосознания или как форму его конечного, наиболее развитого состояния [44].

Г.У. Солдатова указывает, что этническая идентичность и этническое самосознание выступают как пересекающиеся понятия. «С одной стороны, этническая идентичность уже. Это когнитивно-мотивационное ядро этнического самосознания. С другой – шире, так как содержит в себе также слой бессознательного» [Солдатова, 1998].

В.Н. Павленко указывает, что существуют взгляды (например, у Н.А. Шульги), согласно которым этническая идентичность является более узким понятием по сравнению с этническим самосознанием и в этом случае воспринимается как составная часть (иногда центральная) последнего [Павленко, Татлин, 2005].

Сторонники инструменталистского подхода рассматривают этничность как средство, необходимое для достижения групповых интересов, или как идеологию, необходимую для мобилизации группы. «В глазах инструменталистов этническая идентичность является одной из главных характеристик индивида, которая отражает восприятие картины мира, систему ценностей, установок и убеждений, касающихся собственной группы» [39].

Некоторые авторы выделяют и поведенческий компонент социальной идентичности, понимая его как реальный механизм не только осознания, но и проявления себя членом определенной группы, «построение системы отношений и действий в различных этноконтактных ситуациях» (Дробижева и др., 1996, с.296).

В процессе своего становления этническая идентичность проходит ряд этапов, соотносимых с этапами психического развития ребенка. Одним из первых концепцию развития у ребенка осознания принадлежности к национальной группе предложил Ж. Пиаже. В исследовании 1951 г. он проанализировал — как две стороны одного процесса — формирование понятия «Родина» и одновременно с ним развивающихся образов «других стран» и «иностранцев». Развитие этнической идентичности швейцарский ученый рассматривает прежде всего как создание когнитивных моделей, ответом на которые являются этнические чувства. Пиаже выделяет три этапа в развитии этнических характеристик: 1) в 6-7 лет ребенок приобретает первые — фрагментарные и несистематичные — знания о своей этнической принадлежности; 2) в 8-9 лет ребенок уже четко идентифицирует себя со своей этнической группой, выдвигает основания идентификации — национальность родителей, место проживания, родной язык; 3) в младшем подростковом возрасте (10-11 лет) этническая идентичность формируется в полном объеме, в качестве особенностей разных народов ребенок отмечает уникальность истории, специфику традиционной бытовой культуры.

К настоящему времени проведено большое количество исследований, в которых уточняются и конкретизируются возрастные границы этапов в раз-

витии этнической идентичности. Первые «проблески» диффузной идентификации с этнической группой большинство авторов обнаруживает у детей 3-4 лет, есть даже данные о первичном восприятии ярких внешних различий (цвета кожи, волос) детьми до трех лет. Но практически все психологи согласны с Пиаже в том, что «реализованной» этнической идентичности ребенок достигает в младшем подростковом возрасте, когда рефлексия себя имеет для человека первостепенное значение.

В последние годы особое внимание исследователей привлек еще один аспект формирования этнической идентичности — появление у индивида чувства неизменности и устойчивости этнических характеристик — этническая константность (Ocampo, Bernal, Knight, 1993). Как свидетельствуют полученные эмпирические данные, формирование этнической константности протекает аналогично процессам усвоения постоянства половых и расовых признаков: сознательное отнесение себя к определенному этносу и использование этнических ярлыков происходит раньше, чем ребенок начинает осознавать константность этнических характеристик. Более того, К. Окампо, М. Бернал и П. Найт — сторонники теории когнитивного развития Пиаже — утверждают, что этнические константы, утверждаясь в сознании индивида в подростковом возрасте, завершают собой как формирование этнической идентичности, так и процесс поэтапного осознания неизменности основных психосоциальных характеристик. Иными словами, наблюдается четкая временная последовательность формирования трех основных констант. Осознание неизменности половых характеристик наступает в 2-2,5 года, расовых — в 8-9 лет, а этнических, в процессе которого необходимо использование сложных механизмов социокультурной идентификации и межпоколенной передачи информации — не ранее 12-13 лет.

Этническая идентичность — это комплексный феномен, имеющий определенный базис, включающий в себя три элемента — механизмы генерации, признаки общности, а также условия формирования идентичности. В качестве механизма генерации этнической идентичности выступает наличие опре-

деленного общественного статуса этнической общности в геополитической картине мира. Механизм генерации этнической идентичности определяет ее главное основание, а вслед за этим – отношение к другим народам, воспринимаемым как продолжение, проекция своей общности на этническую картину мира.

Необходимо также разделять понятия «этническая идентичность» и «этничность». Если этническая идентичность субъективна, то понятие «этничность», наоборот, включает в себя объективные признаки: этническая принадлежность родителей, место рождения, культура и язык, причем культурная компонента этничности рядом исследователей воспринимается наряду с этнической идентичностью как одна из главных составляющих этничности. Неслучайно Л.М. Дробижева пишет: «Этничность – это не только этническая идентичность, этническое самосознание людей, но и реальное следование этноспецифическим формам поведения, особенностям в видении и восприятии мира, в жизненных ориентациях»⁶. Этническая идентичность здесь рассматривается в системной взаимосвязи с формами поведения, появляющимися под действием менталитета и жизненных ориентаций. Этничность выступает как предписываемая и конституированная обществом характеристика, тогда как этническая идентичность формируется в результате конструирования социальной реальности на основе этничности, но не сводится к ней

Структуру этнической идентичности в современной этнопсихологии часто описывают по аналогии со структурой социальной установки, выделяя аффективный, когнитивный и поведенческий компоненты [Солдатова, 1996; Хотинец, 2002; Павленко, Татлин, 2005]. Это вполне логично, так как этническая идентичность – это совокупность установок по отношению к собственной этнической группе. Ее структура напоминает структуру социальной установки, включая в себя когнитивный, аффективный и поведенческий компоненты. По поводу правомерности выделения поведенческого компонента в

структуре этнической идентичности в настоящее время высказываются некоторые сомнения [Стефаненко, 1999; 2003(6)].

Толерантность/интолерантность – главная проблема межэтнических отношений в условиях роста напряженности между народами – явилась ключевой психологической переменной при конструировании данного опросника. Степень этнической толерантности респондента оценивается на основе следующих критериев: уровня "негативизма" в отношении собственной и других этнических групп, порога эмоционального реагирования на иноэтническое окружение, выраженности агрессивных и враждебных реакций в отношении к другим групп.

При изучении межэтнических отношений также зачастую рассматриваются этнические стереотипы и предрассудки. Данные социально психологические феномены относятся больше к числу тех явлений, в которых больший акцент ставится на рассмотрении когнитивного компонента. При этом важно отметить, что в стереотипе когнитивный компонент редуцирования не полон, а в предубеждении он скорее искажен. То есть разница между стереотипом и предубеждением состоит в степени искажения когнитивного компонента установочного образования, который дает новое качество отношения к представителю определенной этнической группы. Причем речь идет об искажении именно в негативную сторону. Однако эта искаженность когнитивного компонента чаще всего связана с негативной аффективной коннотацией. Ниже приводятся методики, используемые при изучении межэтнических отношений. Большинство из них позволяют оценить ту или иную степень предубежденности по отношению к представителям инокультурных и иноэтнических групп.

Типы идентичности с различным качеством и степенью выраженности этнической толерантности выделены на основе широкого диапазона шкалы этноцентризма, начиная от "отрицания" идентичности, когда фиксируется негативизм и нетерпимость по отношению к собственной этнической группе,

и заканчивая национальным фанатизмом – апофеозом нетерпимости и высшей степенью негативизма по отношению к другим этническим группам.

Типы этнической идентичности.

1. Этнонигилизм – одна из форм гипоидентичности, представляющая собой отход от собственной этнической группы и поиски устойчивых социально-психологических ниш не по этническому критерию.

2. Этническая индифферентность – размывание этнической идентичности, выраженное в неопределенности этнической принадлежности, неактуальности этничности.

3. Норма (позитивная этническая идентичность) – сочетание позитивного отношения к собственному народу с позитивным отношением к другим народам. В полиэтничном обществе позитивная этническая идентичность имеет характер нормы и свойственна подавляющему большинству. Она задает такой оптимальный баланс толерантности по отношению к собственной и другим этническим группам, который позволяет рассматривать ее, с одной стороны, как условие самостоятельности и стабильного существования этнической группы, с другой – как условие мирного межкультурного взаимодействия в полиэтничном мире. Усиление деструктивности в межэтнических отношениях обусловлено трансформациями этнического самосознания по типу гиперидентичности, которая соответствует в опроснике трем шкалам:

4. Этноэгоизм – данный тип идентичности может выражаться в безобидной форме на вербальном уровне как результат восприятия через призму конструкта "мой народ", но может предполагать, например, напряженность и раздражение в общении с представителями других этнических групп или признание за своим народом права решать проблемы за "чужой" счет.

5. Этноизоляционизм – убежденность в превосходстве своего народа, признание необходимости "очищения" национальной культуры, негативное отношение к межэтническим брачным союзам, ксенофобия.

6. Этнофанатизм – готовность идти на любые действия во имя так или иначе понятых этнических интересов, вплоть до этнических "чисток", отказа

другим народам в праве пользования ресурсами и социальными привилегиями, признание приоритета этнических прав народа над правами человека, оправдание любых жертв в борьбе за благополучие своего народа.

Этноэгоизм, этноизоляционизм и этнофанатизм представляют собой ступени гиперболизации этнической идентичности, означающей появление дискриминационных форм межэтнических отношений. В межэтническом взаимодействии гиперидентичность проявляется в различных формах этнической нетерпимости: от раздражения, возникающего как реакция на присутствие членов других групп, до отстаивания политики ограничения их прав и возможностей, агрессивных и насильственных действий против другой группы и даже геноцида (Солдатова, 1998).

Таким образом, осознание собственной этнической идентичности не есть нечто самопроизвольное, оно обусловлено в высокой степени конкретными общественными интересами и групповыми потребностями, в том числе и политического, экономического, культурного характера. Именно благодаря этому функционирование этнической идентичности становится в той или иной мере фактором развития социокультурных, политических и экономических процессов. Константные компоненты этнической идентичности испытывают прямое или косвенное воздействие факторов глобального уровня. Здесь имеются в виду различные процессы, происходящие на общепланетарном уровне: глобализации и фрагментации. С появлением феномена глобализации возникла и новая исследовательская ситуация. Этничность и проявления ее феноменального поля в рамках функционирования этнической идентичности приобрели новые конфигурации, понимание которых может привести к прояснению не только самих этих параметров, но и сущности человека этнического.

1.3 Понятие рецидивной преступности и ее виды.

Рецидив преступлений занимает не только особое место в структуре преступности, он является индикатором эффективности уголовной политики, реализации уголовно-правовых отношений, социального здоровья общества. Вопросы исследования рецидивных преступлений рассматривались в работах А.А. Аксенова, В.В. Дедюхина, М.А. Алексеевой, С.А. Дунаева, СИ. Болтенко, В.В. Еременко, В.Л. Егорова, В.М. Журавлева, А.А. Закатова, А.Ф. Зелинского, СИ. Новикова, В.И. Попова, Н.Г. Шурухнова и других ученых.

Наиболее высокий коэффициент рецидива показывают те осужденные, которые привлекались к уголовной ответственности за совершение тяжких или особо тяжких преступлений. В зависимости от видового объекта посягательств рецидив характерен для таких преступлений против собственности как кража, грабеж, разбой. Пик рецидива приходится на ту группу осужденных, которые отбывали наказание за ранее совершенное преступление в виде лишения свободы сроком от 3 до 5 и от 5 до 10 лет, т.е. среднесрочное и долгосрочное лишение свободы. В течение 2009 г. выросло количество лиц, осужденных к длительным срокам лишения свободы, их удельный вес достиг 52,9%. Соответственно, группа риска многократного рецидива составляет, соответственно, 52,9% от общего числа всех содержащихся в пенитенциарных учреждениях лиц. Наибольшую криминальную активность проявляют лица в возрасте от 25 до 55 лет.[39]

Структура преступности не может быть понята без выявления особенностей рецидивной преступности - тоже весьма своеобразного и специфического ее среза, делающего преступность еще более опасным для общества явлением.

Существование рецидивной преступности обусловлено двумя группами факторов: во-первых, причинами и условиями, характерными для преступности в целом; во-вторых, обстоятельствами, влияющими именно на рецидивную преступность. Особых, специальных причин рецидивной преступ-

ности не существует. По своему содержанию и субъективные, и объективные причины как у первичной, так и у рецидивной преступности в основном совпадают.

В криминологии используется понятие так называемого фактического рецидива преступлений, которое намного шире уголовно-правового понимания этого явления. В уголовном праве рецидивом признается совершение нового умышленного преступления лицом, имеющим неснятую и непогашенную судимость. Фактический рецидив наряду с этим включает совершение новых преступлений лицами, судимость которых снята или погашена; ранее совершившими преступления и освобожденными от наказания по нереабилитирующим основаниям; совершившими новые преступления в период отбывания наказания, предварительного расследования или судебного рассмотрения дела о первом (предыдущем) преступлении.

Рецидивом преступлений следует признавать совершение умышленного преступления лицом, имеющим судимость за ранее совершенное в совершеннолетнем возрасте умышленное преступление по вступившему в законную силу приговору суда, если к моменту совершения нового преступления данная судимость не снята и не погашена в установленном законом порядке. Начало действия судимости как конструктивного признака рецидива начинается в том момент, когда обвинительный приговор вступил в законную силу, не раньше и не позже этого момента. Окончание действия судимости наступает в момент снятия или погашения судимости в установленном законом порядке.

Рецидив принято разделять на общий и специальный:

- Общий рецидив - предусматривает совершение лицом разнородных преступлений.
- Специальный рецидив - предусматривает совершение лицом однородных или одинаковых преступлений.

В законе выделяется также опасный и особо опасный рецидив. Повышенная общественная опасность рецидивной преступности (во всех ее разно-

видностях) состоит в том, что совершение преступления во второй и более раз свидетельствует о стойкости антиобщественной ориентации личности, ее открытом противопоставлении правопорядку, упорном стремлении продолжать преступную деятельность, несмотря на принятые в отношении данного лица уголовно-правовые меры.

В науке различаются три понятия рецидивной преступности

- а) законодательное (уголовно-правовое);
- б) криминологическое;
- в) пенитенциарное.[24]

Первое – это повторное совершение преступления после осуждения за совершение преступления при условии, если судимость не погашена или не истекли давностные сроки. Второе – сам факт совершения второго или более преступлений, независимо от того, был ли виновный осужден за первое преступление. Третье – повторное пребывание преступника в местах лишения свободы.

На практике мы встречаемся с упрощенным подходом и оценкой рецидива: если увеличился процент рецидивной преступности в общей массе преступлений – значит, «дело плохо». При этом, однако, упускается из виду, что оценка уровня рецидива не может быть однозначной вследствие сложности явления и его места в структуре преступности.

Рецидив обладает следующими признаками:

- а) субъектом рецидива является одно и то же лицо, совершившее два и более преступления;
- б) каждое из совершенных деяний должно быть преступлением, т.е. общественно опасным виновным деянием, запрещенным уголовным законом под страхом уголовного наказания;
- в) каждое из преступлений, образующих рецидив, содержит признаки самостоятельного состава;
- г) и ранее совершенное, и вновь совершенное преступление носят умышленный характер;

д) лицо имеет судимость за ранее свершенное преступление, при этом начало действия судимости совпадает со вступлением приговора суда в законную силу, а завершается в момент снятия или погашения в установленном законом порядке;

е) судимости за преступления, совершенные лицом в возрасте до восемнадцати лет, не учитываются при признании рецидива преступлений.
[15]

При признании рецидива не учитываются:

1. Судимости, которые были аннулированы в установленном законом порядке, то есть, сняты или погашены, в том числе в результате амнистии или помилования;

2. Судимости за умышленные преступления небольшой тяжести;

3. Судимости за неосторожные преступления;

4. Судимости за преступления, совершенные лицом в возрасте до восемнадцати лет;

5. Судимости за преступления, осуждение за которые признавалось условным, если испытательный срок при этом не отменялся и лицо не направлялось в места лишения свободы для исполнения наказания;

6. Судимости, по которым предоставлялась отсрочка исполнения приговора, если отсрочка исполнения приговора не отменялась и лицо не направлялось в места лишения свободы для отбывания наказания.

К специфическим характеристикам рецидивной преступности относятся:

- кратность рецидива (число повторных преступлений);
- интенсивность рецидива;
- специализация рецидива (совершение однотипных преступлений);
- дифференциация рецидива (степень неоднородности совершаемых лицом. преступлений). Дифференциация рецидивной преступности характеризуется переходом лица от одного вида преступной деятельности к другому

Оценка структуры рецидивной преступности по характеру ранее отбытого наказания показывает, что рецидив – это проблема, относящаяся главным образом к лицам, ранее отбывавшим лишение свободы. Наибольшее количество новых преступлений совершается рецидивистами в первый год после освобождения, затем год за годом их количество уменьшается. На первые три года после освобождения приходится около 2/3 рецидивных преступлений, совершенных лицами, отбывавшими лишение свободы. У лиц, осуждаемых к иным (не связанным с лишением свободы) мерам наказания, рецидив преступлений незначителен [28].

Среди причин, вызывающих рецидивную преступность можно назвать такие: негативная среда, в том числе криминогенная семья, связь с лицами, ведущими антиобщественный образ жизни. То есть обстоятельствами, вызывающими рецидивную преступность являются такие обстоятельства, которые имели место как до первой судимости лица или до применения заменяющих наказание мер, так и продолжающиеся и возобновляющиеся и после отбытия наказания.

В другую группу причин вызывающих рецидивную преступность, можно выделить недостатки деятельности самих правоохранительных органов. Это и несвоевременное реагирование на совершенное преступление, медлительность при возбуждении уголовных дел, и низкая раскрываемость преступлений, и нарушение требования закона о всестороннем, полном и объективном исследовании обстоятельств совершенного преступления. [12]

В специальной литературе отмечается, что рецидивная преступность характеризуется как в качественном, так и в количественном отношении, определенным постоянством.

Остановимся на этих данных подробнее:

- динамика рецидивной преступности зависит: в решающей степени от изменений в социальной сфере; затем на нее влияют изменения в законодательстве; находится в тесной связи с первичной преступностью, т.е. с ростом первичной пропорционально растет рецидивная;

- по структуре рецидивов: 2/3 - второй раз, 1/3 - доля многократного рецидива. Среди лиц, ранее отбывавших наказание в местах лишения свободы доля многократного рецидива достигает половины всех совершенных рецидивных преступлений. Структура многократного рецидива не одинакова. Сфера преступной деятельности рецидивистов на 90% ограничивается составами преступлений, предусмотренными 20 – 30 статьями Уголовного Кодекса, где 2/3 составляют кражи, грабежи, разбой и хулиганство;

- учеными отмечено, что с увеличением количества судимостей уровень рецидива новых преступлений последовательно возрастает. Например, рецидивист с пятой судимостью совершают новые преступления в 1,5 раза чаще, чем рецидивисты, совершающие преступления вторично;

- следующей особенностью рецидива можно назвать возрастание тяжести совершаемых преступлений, по сравнению с первым. Но по мере возрастания количества судимостей, особенно с наступлением возрастного барьера в 40 лет, идет обратный процесс. Особенно это характерно для лиц, совершающих преступления насильственной направленности. Короткие же преступники (мошенники, разбойники и грабители) в числе рецидивистов в своем составе более стабильны. Уровень специального рецидива здесь (и сюда еще можно добавить хулиганов) составляет 45 – 50%. Отдельные виды преступлений, например, карманные кражи, обнаруживает еще более высокий уровень специального рецидива;

- уровень рецидива имеет зависимость от продолжительности сроков отбытого ранее наказания в местах лишения свободы. Наиболее высок он у лиц, у которых средний срок отбывания наказания составляет от 3 до 10 лет. Те, кто отбывал наказание до 1 года и более 10 лет, подвержены рецидиву в сравнительно меньшей степени;

- следующая особенность заключается в соотношении рецидивной и групповой преступности. Их доля ниже, чем групповая преступность впервые привлекаемых к уголовной ответственности. Но эта особенность характерна не всегда и не во всех случаях. Эта особенность особенно не характер-

на для рецидивистов младших возрастных групп (до 25 лет), а также тех, кто характеризовался насильственно-корыстной преступной деятельностью;

- еще одну характеристику рецидива необходимо отметить – его интенсивность. Наибольшее количество преступлений рецидивистами совершается в первый год после освобождения. На первые три года после освобождения приходится 60%, первые пять лет - 75%, первые 10 лет - 90% от числа всех рецидивных преступлений, совершаемых лицами, освобожденными из мест лишения свободы. Наибольшая интенсивность рецидива связывается с такими преступлениями, как кражи, грабежи, разбои и хулиганство. Обращает на себя внимание высокая интенсивность рецидива у многократно судимых лиц, а также у преступников молодого возраста.

Кроме того, в законодательстве и судебной практике, равно как и в теории уголовного и исправительно-трудового права, имеет место явная недооценка и занижение значения и роли уголовных наказаний, отличных от лишения свободы. Широкое применение этого вида уголовного наказания (лишения свободы) отнюдь не способствовало успешной борьбе с преступностью вообще и с рецидивной преступностью в частности, а наоборот привело к тому, что почти три четверти рецидива падают на лиц, ранее содержавшихся в исправительно-трудовых колониях.

К третьей группе причин и условий рецидивной преступности следует отнести трудности социальной адаптации лиц, освобожденных от наказания, и в первую очередь от уже названного лишения свободы. Они возникают в связи с выключением осужденного из условий обычной жизни общества, ослабление или даже полное разрушение социально-полезных связей и формирование взамен антисоциальных связей, «привыкание» к режиму и обстановки в местах лишения свободы, психические нарушения, появляющиеся вследствие длительного заключения в замкнутой и изолированной системе. Кроме того весьма негативно влияет на заключенных распространение и навязывание преступниками друг другу обычаев и традиций преступной среды.

Рецидив преступлений влечет особый порядок отбывания наказания. Так, в соответствии со ст. 58 УК отбывание наказания в виде лишения свободы назначается:

1. при рецидиве преступлений, если осужденный ранее отбывал лишение свободы, - в исправительных колониях строгого режима;
2. при особо опасном рецидиве - в исправительных колониях особого режима;
3. при особо опасном рецидиве может быть назначено отбывание части срока в тюрьме.

Феномен рецидива заключается не только в том, что многие преступники совершают повторные преступления несмотря на применявшееся к ним наказание, но и в том, что его уровень в структуре всей преступности остается относительно стабильным.

Высокий уровень рецидива свидетельствует о том, что применяемое к осужденным уголовное наказание не всегда оказывает на них должное исправительное воздействие. [49]

Уголовно-исполнительное законодательство Российской Федерации имеет своими целями исправление осужденных и предупреждение совершения новых преступлений как осужденными, так и иными лицами (статья 1 пункт 1 Уголовно-исполнительного Кодекса Российской Федерации). Из чего следует, что основная функция институтов уголовно-исполнительной системы, то есть исправительных учреждений, – это исправление и ресоциализация осужденных.

Само понятие исправления трактуется по-разному. М.И. Еникеев (1996) Ю.В. Чуфаровский (1995) считают, что в основе исправления личности лежит самоискупление – раскаяние и самоосуждение, терпеливое перенесение наказания, установка на правопривлекательное поведение, поскольку многие отбывшие наказание не только не раскаиваются, но и еще больше утверждают в своих криминальных намерениях. Идея пенитенциарности возникла в США

как противопоставление внутренней внешнему. Пенитенциарность — это исправление преступника через его раскаяние.

Существуют объективные и субъективные признаки раскаяния.

К субъективным относятся словесно выраженное и письменно закрепленное полное признание лицом своей вины в преступлении и осознание вредности своих противоправных поступков, искреннее сожаление о содеянном.

По результатам исследований 90% осужденных признают вину и раскаиваются в содеянном уже в зале суда. Причинами этого являются следующие:

- надежда на то, что раскаяние окажет решающую роль в определении срока заключения и поможет сократить его;
- мнимое раскаяние (по каким-то индивидуальным соображениям);
- из-за боязни получить более строгое наказание со стороны суда;
- стремление и желание что-то, кому-то доказать и показать свою смелость, отсутствие боязни перед грозящим наказанием;
- в результате оказываемого давления со стороны сотрудников милиции.

Некоторые авторы особо отмечают, что необходимым элементом деятельного раскаяния является добровольность, предполагающая у лица свободу выбора в конкретной ситуации. Если же признание вины и раскаяние наступают под влиянием психического или физического насилия либо незаконных методов следствия и дознания, то такое раскаяние не может быть истинным, осознанным.

Действительное осознание преступником своей вины, вероятнее всего, происходит уже в стенах исправительного учреждения, после некоторого промежутка времени отбывания наказания.

Таким образом, стратегическая задача исправительного учреждения — оторвать преступника от условий криминализации, обусловленной его связями с антисоциальным окружением и формированием установки на противо-

правное поведение, а также психологически обосновать использования средств исправления и ресоциализации осужденных, для предупреждения совершения повторного преступления.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭТНИЧЕСКОЙ ИДЕНТИФИКАЦИИ ОСУЖДЕННЫХ МИГРАНТОВ

2.1. Организация и методика исследования

Цель исследования: Выявить особенности этнической идентичности осужденных мигрантов с рецидивным поведением

Задачи исследования:

1. Изучить этническую идентичность осужденных мигрантов неоднократно совершающие преступления;
2. Изучить этническую идентичность осужденных мигрантов впервые совершивших преступления;
3. Провести сравнительный анализ этнической идентичности осужденных мигрантов впервые и неоднократно совершивших преступления

Исследование проводилось на базе ФКУ ИК-17 ГУФСИН России по Красноярскому краю (коллония строгого режима для осужденных, впервые отбывающих наказание в местах лишения свободы) и ФКУ ИК-7 ГУФСИН России по Красноярскому краю (коллония строгого режима для осужденных, неоднократно отбывающих наказание в местах лишения свободы).

В исследовании приняли участие осужденные мигранты 2-х этнических групп: 20 представителей таджикской национальности и 20 представителей азербайджанской национальности. (В ИК-17 8 азербайджанцев и 12 таджиков, в ИК-7 9 азербайджанцев и 11 таджиков)

Для проведения исследования нами были использованы следующие методы:

1. Анализ личных дел осужденных с целью сбора социально-биографического статуса осужденного мигранта(Приложение 1);
2. Методика «Кто я?» (М. Кун и Т. Макпаршленд) (Приложение 3);
3. Методика, измерения выраженность этнической идентичности Дж. Финни (Приложение 4);

4. Типы этнической идентичности (Г.У.Солдатова, С.В.Рыжова) (Приложение 5)

5. Статистические методы обработки эмпирических данных при помощи критерия Манна Уитни.

Методика «Кто я?» (М. Кун и Т. Макпаршленд)

Методика разработана для изучения установок на самого себя. Данный тест также часто используется в составе батареи методик, направленных на изучение этнической идентичности. Существуют различные версии методики.

Классический вариант. Тест представляет собой процедуру работы с испытуемым, которому предлагается 20 раз ответить в письменной форме на вопрос «Кто я?». На выполнение теста дается 12 мин. Обработка ответов по методике «Кто я?» включает в себя количественный и качественный анализ полученных данных. Испытуемому дается лист бумаги, содержащий следующую инструкцию: «Ниже на странице вы видите 20 пронумерованных линеек. Пожалуйста, напишите на каждой из них ответ на простой вопрос «Кто я?». Напишите просто 20 различных ответов на этот вопрос. Отвечайте так, как будто отвечаете самому себе, а не кому то другому. Располагайте ответы в том порядке, в котором они приходят вам в голову. Не заботьтесь об их логичности или важности. Пишите быстро, поскольку ваше время ограничено».

Далее результаты работы испытуемых обрабатываются при помощи техники контент-анализа. При этом обращается внимание на самохарактеристики, связанные с этнической принадлежностью испытуемого: национальность, этнокультурные самохарактеристики, субкультурные характеристики (например, русский казак, помор, сибиряк), этнолингвистические, религиозные. Часто при обработке в качестве отдельной переменной выделяют ранг, на котором представлена национальность респондента среди 20 самохарактеристик. Если она не представлена ни разу, это тоже ценная информация для исследователя, которая в зависимости от ситуации может быть интерпрети-

рована как неважность этнической принадлежности или, наоборот, как вытеснение, сокрытие этой самохарактеристики вследствие очень большой важности ее для респондента.

Методика, выраженность этнической идентичности (Дж. Финни)

Цель: Измерить выраженность этнической идентичности

Инструкция: Мы предлагаем вам ответить на вопросы, касающиеся вашей этнической принадлежности, вашей этнической группы и вашего отношения к ней. Но сначала продолжите предложение.

Обработка результатов

Средний балл по всем вопросам является общим показателем выраженности этнической идентичности.

Показатели субшкал вычисляются посредством нахождения среднего арифметического от полученной суммы баллов:

- шкала выраженности когнитивного компонента этнической идентичности (утверждения № 1, 2, 4, 8, 10);
- шкала выраженности аффективного компонента этнической идентичности (утверждения № 3, 5, 6, 7, 9, 11, 12).

Типы этнической идентификации (Г.У.Солдатова, С.В.Рыжова)

Цель: диагностировать этническое самосознание и его трансформации в условиях межэтнической напряженности. Один из показателей трансформации этнической идентичности – это рост этнической нетерпимости (интолерантности).

Инструкция: Ниже приводятся высказывания различных людей по вопросам национальных отношений, национальной культуры. Подумайте, насколько Ваше совпадает с мнением этих людей. Определите свое согласие или несогласие с данными высказываниями.

Обработка результатов

Ответы испытуемых переводятся в баллы в соответствии со шкалой:

"согласен" – 4 балла;

"скорее согласен" – 3 балла;

"в чем-то согласен, в чем-то нет" – 2 балла;

"скорее не согласен" – 1 балл;

"не согласен" – 0 баллов.

Затем подсчитывается количество баллов по каждому из типов этнической идентичности (в скобках указаны пункты, работающие на данный тип):

1. Этнонигилизм (пункты: 3, 9, 15, 21, 27).

2. Этническая индифферентность (5, 11, 17, 29, 30).

3. Норма (позитивная этническая идентичность) (1, 7, 13, 19, 25).

4. Этноэгоизм (6, 12, 16, 18, 24).

5. Этноизоляционизм (2, 8, 20, 22, 26).

6. Этнофанатизм (4, 10, 14, 23, 28).

В зависимости от суммы баллов, набранных испытуемым по той или иной шкале (возможный диапазон – от 0 до 20 баллов), можно судить о выраженности соответствующего типа этнической идентичности, а сравнение результатов по всем шкалам между собой позволяет выделить один или несколько доминирующих типов.

Статистический метод обработки эмпирических данных – непараметрический статистический U-критерий Манна-Уитни.

2.2 Результаты эмпирического исследования

Свою работы мы начали с анализа материалов личных дел на осужденных мигрантов. По результатам изучения личных дел осужденных в первые отбывающих наказание (ФКУ ИК-17) и неоднократно судимых (ФКУ ИК-7) было выявлено, что 20 осужденных азербайджанцев и 20 осужденных таджиков: (впервые осужденные 8 азербайджанцев и 9 таджиков, неоднократно судимые 9 азербайджанцев и 11 таджиков). Большая часть осужденных мигрантов имеют вероисповедание ислам, однако 3 осужденных мигрантов, впервые отбывающих наказание имеют иное вероисповедание (2 - иудаизм и 1 – христианство). Данные представлены в таблицах 1,2 и на рисунке 1

Таблица 1.

Анализ личных дел осужденных мигрантов, впервые отбывающих наказание

№ п/п	Ф.И.О.	возраст	национальность	Тяжесть преступления	вероисповедание	семья
1.	А.Д.Ф.	19	азербайджанец	Особо тяжкое	Иудаизм	Холост
2.	А.И.А	21	таджик	Особо тяжкое	ислам	Состоит в браке 2 детей.
3.	А.В.М.	24	таджик	Особо тяжкое	ислам	Состоит в браке, 2 детей
4.	А.А.Г.	38	азербайджанец	Тяжкое	ислам	Состоит в браке, сын
5.	Г.И.Х.	20	таджик	Особо тяжкое	ислам	Холост
6.	Г.О.	26	таджик	Особо тяжкое	ислам	Состоит в браке
7.	Г.А.И.	24	таджик	Тяжкое	ислам	Холост
8.	Г.А.В.	29	азербайджанец	Особо тяжкое	христианство	Состоит в браке 2 детей
9.	Г.Е.А.	19	азербайджанец	Особо тяжкое	ислам	Состоит в браке, дочь
10.	Д.Б.И.	31	таджик	Тяжкое	ислам	Холост
11.	Д.С.Х.	24	таджик	Особо тяжкое	ислам	Холост
12.	Д.У.О.	26	азербайджанец	Тяжкое	иудаизм	Состоит в браке, дочь

13.	Д.М.	23	таджик	Особо тяжкое	ислам	Состоит в браке.
14.	Е.А.В.	22	таджик	тяжкое	ислам	Гражданская жена, сын
15.	И.С.	29	азербайджанец	Тяжкое	ислам	Разведен, есть сын
16.	И.С.И.	24	таджик	Тяжкое	ислам	Холост
17.	И.Н.А.	21	таджик	Особо тяжкое	ислам	Состоит в браке.
18.	К.Д.В.	38	таджик	Тяжкое	ислам	Холост
19.	К.Н.И.	21	азербайджанец	Особо тяжкое	ислам	Состоит в браке, дочь
20.	К.Н.И.	19	азербайджанец	тяжкое	ислам	Холост

Таблица 2.

*Анализ личных дел осужденных мигрантов,
неоднократно отбывающих наказание*

№ п/п	Ф.И.О.	возраст	национальность	Тяжесть преступления	вероисповедание	семья
21.	К.О.С.	29	таджик	Тяжкое	ислам	Холост
22.	Л.Э.Х.	41	азербайджанец	Тяжкое	ислам	Состоит в браке, сын
23.	М.Ф.А.	38	азербайджанец	Особо тяжкое	ислам	Состоит в браке, есть дочь
24.	М.С.С.	30	таджик	Тяжкое	ислам	Холост
25.	М.А.Ш.	42	таджик	Тяжкое	ислам	Холост
26.	М.А.М.	26	азербайджанец	Тяжкое	ислам	Состоит в браке, воспитывает сына
27.	М.И.Х.	34	азербайджанец	Особо тяжкое	ислам	Холост
28.	Н.Х.В.	32	таджик	тяжкое	ислам	Состоит в браке, 4 детей
29.	Н.З.К.	36	таджик	тяжкое	ислам	Состоит в браке
30.	Н.С.	41	таджик	Особо тяжкое	ислам	Состоит в гражданском браке, детей нет
31.	О.О.Д.	29	таджик	Особо тяжкое	ислам	Состоит в браке, 2 детей
32.	П.М.К.	27	азербайджанец	Особо тяжкое	ислам	Состоит в браке, 2 детей
33.	С.А.Х.	33	азербайджанец	Особо	ислам	Холост

				тяжкое		
34.	С.Р.И.	38	азербайджанец	Тяжкое	ислам	Состоит в браке, есть дочь
35.	С.С.К	29	азербайджанец	Особо тяжкое	ислам	Холост
36.	С.С.С.	28	азербайджанец	Тяжкое	ислам	Состоит в браке, есть сын
37.	С.О.Е.	34	азербайджанец	Особо тяжкое	ислам	Разведен, 2 детей
38.	Ф.С.М.	36	таджик	Особо тяжкое	ислам	Состоит в браке, есть дочь
39.	Ф.У.Х.	44	таджик	Тяжкое	ислам	Состоит в браке, детей нет
40.	Ш.Х.Н.	49	азербайджанец	Особо тяжкое	ислам	Состоит в браке

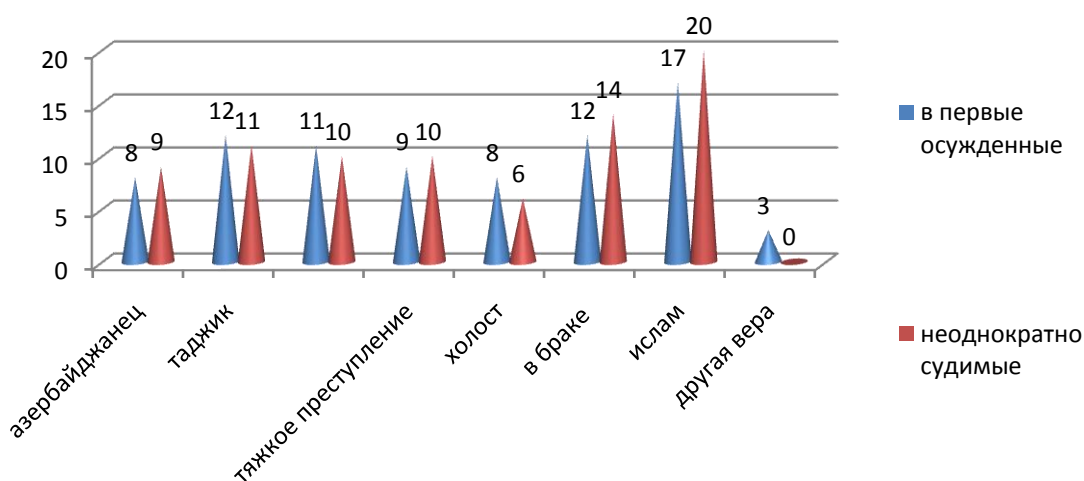


Рисунок 1. Анализ результатов изучения личных дел на осужденных мигрантов

При интерпретации методики «Кто я?» (М. Кун и Т. Макпаршленд) были отобраны основные определения, которые чаще всего использовали осужденные мигранты при ассоциировании с самими собой.

По данной методике получены следующие результаты, из обеих групп осужденные мигранты отмечают в первую очередь свою этническую группу, осужденные, неоднократно судимые четко указывают свое вероисповедание «мусульманин», среди осужденных мигрантов впервые отбывающих наказа-

ние данный критерий не является основным. Также осужденные мигранты обеих групп отмечают, что они «отец», «сын», «друг» и «человек». Данные представлены в таблице 3 и на рисунке 2

Таблица 3

Результаты по методике «Кто я?» (М. Кун и Т. Макпаршленд)

№ п/п	сын	отец	муж	брат	друг	человек	мусульманин	таджик	азербайджанец
1*	15	13	12	20	20	18	13	12	8
2*	16	18	14	20	20	20	20	9	11

* 1 – впервые отбывающие наказание осужденные мигранты

* 2 – неоднократно отбывающие наказание осужденные мигранты

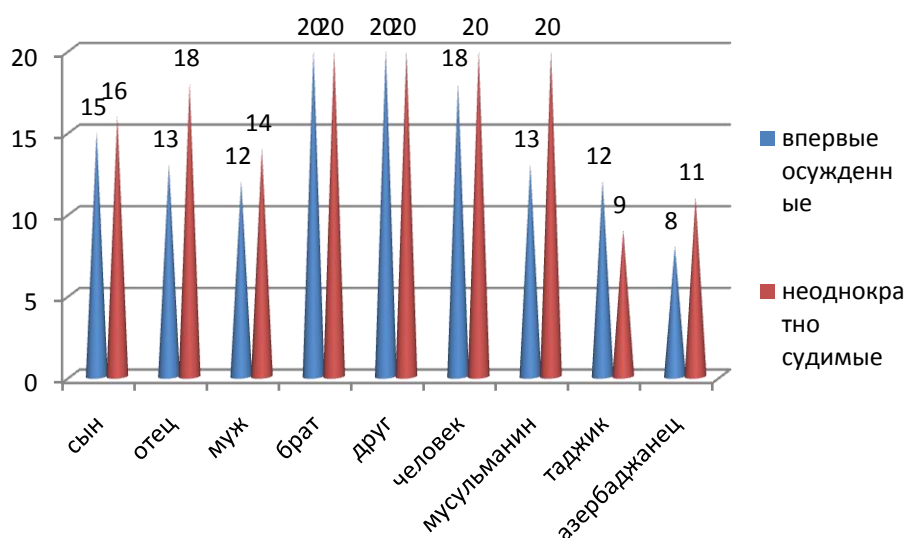


Рисунок 2. Результаты по методике «Кто я?» (М. Кун и Т. Макпаршленд)

По методике «Типы этнической идентификации» (Г.У.Солдатова, С.В.Рыжова) нами были разделены типы этнической идентичности на высокий, средний и низкий уровни. У осужденных мигрантов впервые отбывающих наказание ярко выраженных этнических особенностей нет, они ценят свою национальность, однако спокойно и даже с уважением относятся к другим национальностям. Допускают межнациональные браки, готовы иметь

дело с представителями других национальностей. Данные представлены в таблице 4 и на рисунке 3.

Таблица 4.

Результаты по методике «Типы этнической идентификации» осужденных мигрантов, впервые отбывающих наказание

Типы этнической идентичности	Уровни		
	высокий	средний	низкий
Этнонигилизм	20%	50%	30%
Этническая индифферентность	25%	50%	25%
позитивная этническая идентичность	75%	20%	5%
Этноэгоизм	45%	35%	20%
Этноизоляционизм	55%	25%	20%
Этнофанатизм	70%	25%	5%

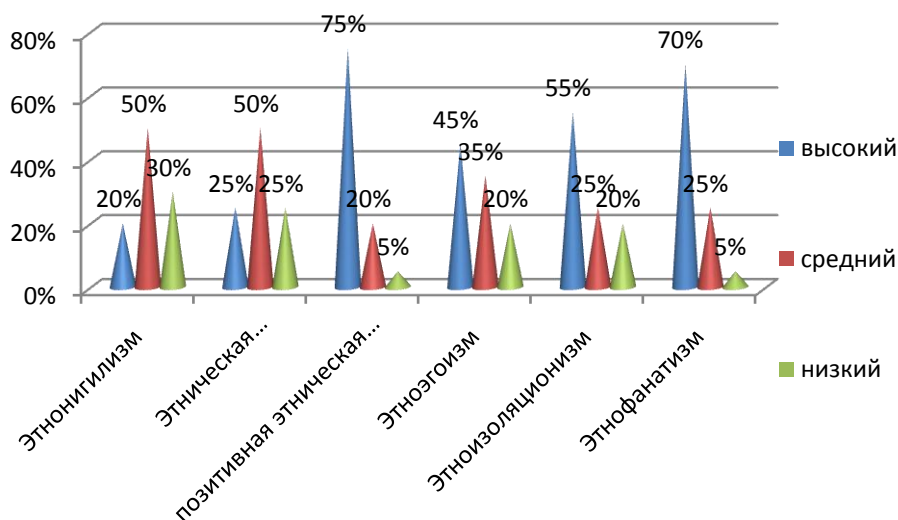


Рисунок 3. Результаты по методике «Типы этнической идентификации» осужденных мигрантов впервые, отбывающих наказание.

У осужденных мигрантов, неоднократно отбывающих наказание в местах лишения свободы, по методике тип этнической идентичности результаты получились следующие: ярко выражена этническая идентичность, осужден-

ные с недоверием и брезгливостью относятся к другим народностям, категорично относятся к межнациональным бракам, предпочитают образ жизни и вероисповедание только своего народа. Считают, что настоящая дружба может быть только между людьми одной национальности. Ряд осужденных проговаривает, что да и среди других народностей есть нормальные люди, но это чаще исключение, чем закономерность. Данные представлены в таблице 5 и на рисунке 4.

Таблица 5.

Результаты по методике «Типы этнической идентификации» осужденных мигрантов, неоднократно отбывающих наказание.

Типы этнической идентичности	Уровни		
	высокий	средний	низкий
Этнонигилизм	5%	35%	60%
Этническая индифферентность	10%	25%	65%
позитивная этническая идентичность	5%	20%	75%
Этноэгоизм	10%	15%	75%
Этноизоляционизм	5%	25%	65%
Этнофанатизм	10%	15%	75%

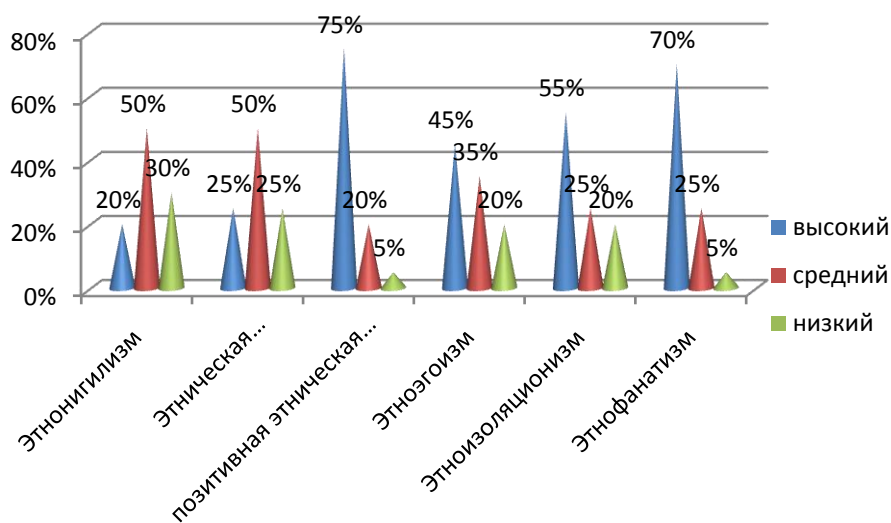


Рисунок 4. Результаты по методике «Типы этнической идентификации» осужденных мигрантов, неоднократно отбывающих наказание.

По методике, исследующей выраженность этнической идентичности (Дж. Финни) были получены следующие результаты у осужденных мигрантов, впервые отбывающих наказание более выражен аффективный компонент этнической идентичности, т.е. все строится на традициях, приобретенных в семье. При возникновении нестандартных ситуаций в основном реагируют эмоционально, но когда ситуация завершена все приходит в норму. у осужденных мигрантов, неоднократно отбывающих наказание этническая принадлежность основывается на когнитивном компоненте. Данные осужденные много читают и рассказывают про свою национальность, чтят традиции. Делят людей на «свой» и «чужой». При этом четко выделяют национальные особенности своей этнической группы и других групп. Данные представлены в таблице 6 и на рисунке 5.

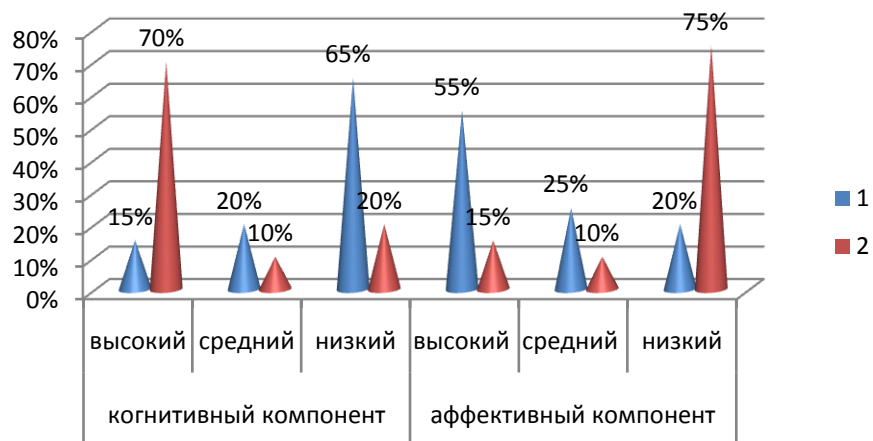
Таблица 6.

Результаты по методике выраженность этнической идентичности
(Дж. Финни)

	КОГНИТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ			АФФЕКТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	15%	20%	65%	55%	25%	20%
2	70%	10%	20%	15%	10%	75%

* 1 – впервые отбывающие наказание осужденные мигранты

* 2 – неоднократно отбывающие наказание осужденные мигранты



* 1 – впервые отбывающие наказание осужденные мигранты

* 2 – неоднократно отбывающие наказание осужденные мигранты

Рисунок 5. Результаты по методике исследования выраженности этнической идентичности (Дж. Финни)

Статистический анализ полученных данных заключался в выявлении различий между двумя малыми выборками по уровню количественно измеряемого признака. При этом первой выборкой принято считать ту, где значение признака больше (отличие этнических особенностей у осужденных мигрантов впервые и неоднократно отбывающих наказание) мы проводили при помощи U-критерий Манна-Уитни по методике тип этнической идентичности.

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	1	2.5	4	11.5
2	2	6.5	5	15
3	2	6.5	5	15
4	1	2.5	4	11.5
5	1	2.5	13	26
6	8	18.5	12	25
7	4	11.5	4	11.5
8	1	2.5	11	24

9	3	9	8	18.5
10	2	6.5	9	21
11	2	6.5	10	22.5
12	10	22.5	8	18.5
13	5	15	8	18.5
Суммы:		112.5		238.5

Результат: $U_{\text{эмп}} = 21.5$

Критические значения

$U_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
39	51

Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}(21.5)$ находится в зоне значимости.

Таким образом, мы подтверждаем гипотезу, а именно осужденные мигранты, неоднократно совершающие преступления приобретает унифицированные черты представителя конкретной этнической группы, что влечет за собой искажение этнической идентичности.

С целью повышения этнической толерантности у осужденных мигрантов нами была разработана программа <>

2.3 Программа по развитию толерантности у осужденных мигрантов к другим этническим группам

При разработке комплексной программы развития этнической толерантности был использован сборник программ по работе с осужденными за преступления террористической и экстремистской направленности, составленный ФСИН России в 2011 [47].

Общая цель программы – формирование этнической толерантности у осужденных мигрантов к другим этническим группам.

В основу программы легли следующие принципы:

- Принцип гуманизма. Психологическое сопровождение с позиций гуманизма должно быть направлено на многоаспектность саморазвития человека, обеспечивает личностно-смысловое развитие учащихся, поддерживает индивидуальность и неповторимость каждой детской личности и, опираясь на ее способность к самоизменению и культурному саморазвитию, помогает самостоятельно решать свои жизненные проблемы.

- Принцип толерантности. В основе программы лежит идеология толерантности – уважение и признание равенства, отказ от доминирования, признание многообразия человеческой культуры, формирование позитивного диалога в отношениях между мигрантами и местным населением, преодоление ксенофобии и отчуждения.

- Этнокультурный подход. Безусловная значимость этнокультурного подхода доказана теориями аккультурации, культурного шока, кризиса социальной идентичности, практикой этнотерапии и психологии культурных меньшинств. Соблюдение этого принципа требует знания и учета этнокультурных особенностей, степени «культурной совместимости» с новой средой, беспристрастности личностной и этнокультурной.

- Учет возрастных и индивидуальных особенностей личности осужденных. Процесс формирования этнической толерантности зависит от особенностей становления системы индивидуальной психологической защиты, харак-

тера трансформаций и формирования социальной идентичности личности, содержания и направленности этнических образов (автостереотипов и гетеростереотипов), состояния мотивационно- потребностной сферы[10].

Программа предполагает работу с осужденными мигрантами и немигрантами.

Тренинг рассчитан на 12 занятий по 1,5 часа каждое, периодичность 2 раза в неделю. Занятия рассчитаны на группу 8-10 человек.

Формы работы:

Занятие 1. «Мой дом»

Упражнение 1. Знакомство «Снежный ком»

Цель упражнения: создание благоприятной обстановки для работы.

Каждый по кругу говорит свое имя и на первую букву своего имени называет качество своего характера. Например, Саша – смелый, следующий продолжает, что сказал предыдущий и называет свое имя и качество и т.д. Цель упражнения познакомить участников более близко, развить положительную мотивацию к общению

Упражнение 2. «Солнышко»

Цель: расширить представление о личностных достоинствах.

Каждый цветными фломастерами рисует, пишет в середине «Я» и рисует лучи солнца, на которых пишет свои положительные качества, свои достоинства. Затем каждый представляет другим свои положительные качества. Если участник написал мало положительных качеств, другие помогают ему их найти.

Упражнение 3. Аутогенная тренировка «Мой огонек»

Цель: достижение состояния релаксации, расслабления.

Ты выходишь из этого дома и идешь по улице. Ты некуда не торопишься, просто идешь. Тебя никто не ждет. Ты просто гуляешь. Замечаешь снежные сугробы вокруг дороги. Снег серебрится в лучах фонарей. Ты останавливаешься и любишься снегом. Потом поднимаешь глаза, видишь дома, освещенные окна. В окнах теплый свет. В каждом окне – маленький мир.

Уютный дом. Теперь представь себе, что где-то внутри тебя горит такой же маленький теплый свет. Он дает тебе уют и теплый покой. Что бы ни происходило с тобой, какие бы бури и волнения ты не переживал, он горит ясным, теплым, спокойным светом. Представь его в виде язычка пламени. Ты можешь осторожно взять его в руки. Вот он перед тобой. Ты бережно держишь его в руках. Полюбуйся его ровным, мягким светом. Поблагодари за тепло и мир, которые он дает. *(Пауза)* Теперь бережно положи его. Он всегда будет с тобой.

Упражнение 4. «Картина»

Цель: развитие умение понимать внутренний мир другого человека.

Осужденным предлагаются картины, цветные гравюры, описывающие природу или городской пейзаж. Ведущий предлагает рассмотреть 1-2 понравившиеся картины и описать их, передать настроение. Затем ведущий говорит: «Когда мы можем понять чей-то внутренний мир, например, художника нарисовавшего эти картины, мы тем самым входим в его внутренний мир. Мы осматриваемся в нем, как бы оживаем его: что-то нам подходит, что-то знакомо, мы это узнаем как наше, родное – это есть в нашем «доме»; а что-то нам не знакомо – оно другое. У нас есть выбор: оставить это или взять с собой, в наш «дом». Если мы решим оставить это, не брать с собой, давайте позволим ему, этому другому, непохожему на наше, существовать. Даже если оно совсем нам не подходит, давайте не будем собственниками: если мы что-то не понимаем, если нам что-то не нравится, пусть оно останется, как есть. Давайте скажем картинам, которые нам не понравились: оставайтесь такими, какие есть, вы имеете право на жизнь. Давайте будем друзьями».

Упражнение 5. «Мой дом»

Цель: развитие целеполагания, осознание своего внутреннего состояния и другого человека.

Участники рисуют и описывают свой дом, как они его понимают. У всех получаются разные дома: у кого-то это дом в деревне у кого-то в поселке недалеко от города, у кого-то – квартира. Пока один рассказывает о своем

доме, остальные, включая ведущего, могут задавать ему вопросы, например: будешь ли ты дома держать животных? С кем ты будешь жить в этом доме? Чем ты будешь заниматься в этом доме? Затем участникам предлагается «войти» в картину и почувствовать себя внутри своего дома. Ведущий спрашивает: «Все ли устраивает вас в вашем доме? Это действительно – ваш дом, или хочется что-то поменять, переделать в нем?». После этого предлагается поменяться картинками и «войти» в дом другого человека. Ведущий говорит: «Представьте, что вы пришли в гости в отсутствие хозяина. Удобно ли вы себя чувствуете в его доме? Что вам нравится, что не – непривычно, неудобно? Что вы можете сказать о человеке, живущем в этом доме?». Затем следует обсуждение.

Занятие 2. «За что ценю себя и другого»

Упражнение 1. Встреча

Цель: создание позитивного настроения на работу.

Ведущий спрашивает: «Каким цветом сегодня ваше настроение?». Все по кругу отвечают.

Упражнение 2. «Десять Я»

Участники письменно заканчивают фразу, начинающуюся со слов «Я – это...». После выполнения задания ведущий говорит: «Закройте глаза. Представьте, что вы – самый прекрасный человек. Вы достигли самых высоких планок, которые себе поставили, вы стали тем человеком, которым мечтали стать... (Пауза). А теперь откройте глаза и представьте, что Бог создал вас еще прекраснее».

Упражнение 3. «Я хочу быть...»

Цель: развития навыка самоанализа, диагностика представлений о себе.

Участники делят лист бумаги пополам. На одной половине листа каждый пишет кем, а на другой – каким он хотел быть. Затем на этом же листе он пишет, кем и каким он видит себя сейчас. И, наконец, потом – кем и каким он видит свой идеал. В четвёртой колонке – что я уже достиг. Можно сделать пятую колонку – мои планы. После выполнения задания следует обсуждение.

Здесь нужно обратить внимание осужденных на то, что часть людей тратит много времени и энергии, чтобы походить на свой идеал, хотя это и идет вразрез с их собственными задатками и индивидуальностью. Участники должны понять, что именно они могут принести в этот мир.

Упражнение 4. «Чемодан»

Цель: развитие самокритики, умения принимать критику в свой адрес и делать выводы.

Один участник выходит за дверь, а другие собирают ему чемодан, т.е. они обсуждают и пишут какие качества ему нужно взять с собой, а какие лучше оставить.

Упражнение 5. «Тоннель»

Цель: развитие умения оказывать моральную поддержку нуждающимся в ней людям.

Участники строятся в две шеренги напротив друг друга. Ведущий предлагает представить участникам, что они изображают тоннель, по которому летит душа человека, попавшего в трудную жизненную ситуацию. Они могут спасти душу этого человека и вернуть к нормальной жизни. Для этого человеку, который идёт с помощью сопровождающего с закрытыми глазами вдоль туннеля, нужно сказать добрые слова, которые могли бы вернуть ему желание бороться за жизнь. По окончании прохождения туннеля ведущий спрашивает о том, что он сейчас чувствует. После этого тот, кто проходил по тоннелю, становится вконец шеренги. Тоннель должен пройти каждый участник.

Упражнение 6. «Я желаю тебе...»

Цель: углубленное знание друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.

Участники пишут записки каждому участнику тренинга «Я желаю тебе...». Полученные записки лучше взять с собой и прочитать дома.

Занятие 3. «За что ценю себя и другого» (продолжение)

Упражнение 1. Встреча

Цель: создание благоприятной атмосферы для работы, сплочение групп, «разогрев».

Все стоят в круге. Каждый придумывает свой знак (например, дружеский жест, танцевальное движение) и показывает, остальные все повторяют. Каждый должен придумать свой знак и продемонстрировать.

Упражнение 2. Аутогенная тренировка «Разговор с собой»

Цель: прощение и принятие себя, развитие умение прислушиваться к своему внутреннему голосу.

Представь, что ты идешь по тропинке, спускаешься к реке. Ты идешь вдоль реки. Вода тихо струится, переливается. Ты смотришь на воду – и вдруг мир вокруг тебя изменяется. Я не знаю, как – но ты знаешь это. Ты смотришь на берег, и видишь вдали маленького мальчика. Он играет один. Он кажется тебе очень близким. Тыходишь и видишь, что он – это ты. Только меньше. Маленький, беспечный, незащищенный. Он глядит на этот мир большими, изумленными глазами. Он еще многого не знает. Подойди ближе к нему. Сейчас ты можешь прикоснуться к нему. Просто молча посидеть рядом. И можешь сказать ему какие-то очень важные, нужные слова. (*Пауза.*) Теперь ты можешь впустить его внутрь себя... или можешь отпустить его. Только помни, что в тебе всегда есть частичка этого маленького существа.

Упражнение 3. «Качества»

Цель: создание дружеской атмосферы.

Все сидят в кругу, ведущий называет любое качество характера или внешности. Другие слушают и если, как они думают, подходит им, меняются местами. Например: «Все смелые меняются местами, те, кто считает себя смелым, перебегают на место другого и так далее. Количество стульев на один меньше. Тот, кому не хватило места, называет другое качество».

Упражнение 4. «Мои недостатки»

Цель: развитие способности к самоанализу.

Участники вспоминают и записывают те качества, от которых хотели бы избавиться. Затем группа обсуждает эти качества, предлагая ситуации, в

которых они могли бы сыграть положительную роль. Вопрос для рефлексии: как мне служит мой недостаток? От чего он меня защищает? В заключении ведущий говорит: «Если бы всемогущий Бог захотел, он создал бы нового Будду, или нового Магомета, или нового Иисуса. А он создал вас, в чем-то похожих, в чем-то разных, но неповторимых в своей индивидуальности. Давайте подумаем, что особенного, прекрасного мы вносим в этот мир» (обсуждение по кругу).

Упражнение 5. «Сила слова»

Цель: развитие гибкости в поведении, осознание влияния стиля поведения на взаимоотношения.

Участники составляют 3 списка слов, характерных для уверенных, неуверенных, грубых ответов. Ведущий записывает слова на доске, участники – каждый на листке из дневника. Дискуссия. Как влияют на поведение и самооценку, взаимоотношения данные слова?

Упражнение 6. «Зеркало»

Цель: развитие эффективных форм поведения в конфликтной ситуации.

Участники образуют 2 круга – внутренний и внешний. Тот, кто стоит во внутреннем круге по сигналу ведущего изображает (не вербально) уверенного, неуверенного или грубого человека. А стоящий во внешнем – отгадывает, кого он изображал. Затем делают шаг в сторону и, оказавшись перед другим партнёром, пытаются понять, что изобразил тот. После того, как будет пройден весь круг, роли меняются. Затем проводится обсуждение:

- *Какие позы чаще загадывались, почему.*
- *Какие легче угадывались, почему?*

Что чувствовали при выполнении упражнения? Как связаны между собой наш внешний вид, поведение и уверенность в себе?

Упражнение 7. «Комплимент»

Цель: развитие адекватной самооценки осужденных, обучение навыкам говорить и принимать комплименты.

Вводное слово:

- Каждый говорит комплимент тому, кому хочет.
- Каждый говорит комплимент каждому.

Рефлексия. Что чувствовали, когда вам говорили комплименты?

Занятие 4. «Прощение»

Упражнение 1. Встреча

Цель: создание условий для самораскрытия.

Ведущий просит от имени любой вещи рассказать о хозяине, все по кругу рассказывают.

Упражнение 2. Рефлексивный круг «Мне трудно простить, когда...»

Цель: развитие толерантности в общении.

Обсуждение по вопросам: почему надо прощать обиды? Как мы чувствуем себя по отношению к человеку, которого не простили? Кого легче прощать: близкого человека или постороннего? Кто может сильнее обидеть нас: родной или чужой человек? Что нам труднее всего простить? Что происходит с нами, когда мы прощаем обиду?

Упражнение 3. Аутогенная тренировка «Разговор с родителями»

Цель: прощение близких людей, достижение благоприятного психоэмоционального состояния.

Представь, что ты идешь по тропинке, спускаешься к реке. Ты идешь вдоль реки. Вода тихо струится, переливается. Ты смотришь на воду – и вдруг мир вокруг тебя изменяется. Я не знаю, как – но ты знаешь это. Ты смотришь на берег, и видишь вдали маленького мальчика. Он играет один. Он кажется тебе очень близким. Тыходишь и видишь, что он – это ты. Только меньше. Маленький, беспечный, беззащитный. Он глядит на этот мир большими, изумленными глазами. Он еще многого не знает. Подойди ближе к нему. Сейчас ты можешь прикоснуться к нему. Просто молча посидеть рядом. И можешь сказать ему какие-то очень важные, нужные слова. *(Пауза)* Теперь ты можешь впустить его внутрь себя... или можешь отпустить его. Только помни, что в тебе всегда есть частичка этого маленького существа.

Примечание. В роли маленького ребенка выступает тот из родителей,

отношения с которым наиболее проблемные.

Упражнение 4. «Я в своих глазах и в глазах других людей»

Цель: развитие умения анализировать и контролировать свои чувства и поведение.

Перебрасываясь мячом, заканчиваем предложение: «Просить – это...», «Когда мне отказывают в моей просьбе, я...», «Когда я вынужден кому-нибудь отказать в просьбе, я...». Групповая дискуссия: разумно ли обижаться, когда тебе отказывают в просьбе? Рациональны ли твои требования? Всегда ли все должны соответствовать твоим ожиданиям?

Упражнение 5. «Наши обиды»

Цель: осознание влияния неумения прощать на свое личное счастье. Участники делят лист бумаги на две части. В первой части они вспоминают и записывают обиды, которые не смогли простить. Во второй части – те обиды, которые сами нанесли кому-то. Затем бумажные листы собираются и участники решают, что с ними делать.

Желающие зачитывают окончание предложения «Я обижаюсь когда...», а ведущий спрашивает, у кого еще подобные ситуации вызывают обиду. Подчеркивается, что названные ситуации обидны для большинства людей, и об этом надо помнить, когда ты обижаешь других.

Упражнение 6. «Как выразить обиду и досаду»

Цель: развитие новых эффективных форм поведения в конфликтной ситуации.

Обсуждается как реагируют на обиду уверенные, неуверенные, грубые люди. Затем из «волшебного ящика» все по очереди вытаскивают половинки открыток. На этих половинках записаны: а) роль «обидчика», в чем состоит обида; б) роль «обиженного», как он реагирует на обиду, как ведет себя (уверенно, неуверенно, грубо). Задача – соединить открытку вместе (найти свою половину) и разыграть сценку для всех. Ведущий подчеркивает, что сценка должна быть сыграна в утрированной форме, с подчеркнутым акцентированным поведением. Предлагают участникам самим решить, будут ли они ра-

зыгрывать сценки с куклами или без них, указывая, что кукла – это в каком-то смысле способ уйти от себя, скрыться за маской.

Сложность в том, что половинок с ролью «обидчика» в три раза меньше, чем с ролью «обиженного». В результате должны получиться группки по 4 человека, в чем ребята убеждаются сами, как увидев воочию, что возможна разная реакция на одну и ту же ситуацию. В случае необходимости можно добавить роли обиженного: например, с высоким и низким чувством собственного достоинства, наблюдателя и т.п.

Дается 10-15 минут на подготовку выступления. Затем каждая группа проигрывает свою сценку. После каждого выступления проигрываются «удачные» и «неудачные» способы (т.е. в шаржированной форме изображают наиболее яркую черту своей роли – например, неуверенный начинает дрожать или плакать, а грубый лаять).

После того как все выступили, проводится обсуждение: о чем говорят те или иные формы поведения. Составляются и записываются в дневнике эффективные способы выражения обиды, досады

Упражнение 7. «Не смотря на это, ты...»

Цель: развитие умения давать ресурс другому человеку, углубление знаний друг о друге.

Участники делятся по парам. Каждый в паре рассказывает случай из своей жизни, в котором он сам создал для себя трудную ситуацию. Его партнёр оказывает ему моральную поддержку словами: «Не смотря на это, ты...», то есть он ищет слова поддержки, что его партнёр вынес позитивного на сегодняшний день.

Упражнение 8. «Рука»

Цель: повышение самооценки и уверенности участников.

Участники на листочках изображают свою руку, обведя контур руки карандашом, подписывают сверху листок и передают своему соседу справа. Листок должен пройти весь круг. Каждый на руке пишет позитивные качества, принадлежащие хозяину руки. Когда листок возвращается к хозяину, он

даёт обратную связь: что нового о себе узнал, что удивило.

Занятие 5. «Счастье»

Упражнение 1. Встреча

Поприветствуем друг друга комплиментами. «Как ты сегодня хорошо выглядишь» и т.д.

Упражнение 2. Аутогенная тренировка «Мой лес»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Представь, что ты идешь по тропинке по полю. Где-то вдали виднеется лес. К лесу ведет тропинка. Поле золотистое, дует легкий ветер. Он шевелит мягкие травы. Ты идешь в радостном ожидании. Ты долго ждал этого дня. Ты ждал встречи с лесом. Ты знаешь этот лес весь до последнего кустика. Ты понимаешь его. Этот лес полон жизни. Там живут звери, птицы. Шелестят деревья, шумят травы. Там есть поляны, овраги, ручьи. И ты чувствуешь жизнь этого леса. Ты знаешь о нем что-то особое, чего не знает никто другой. *(Пауза)* И сейчас ты идешь к нему. Ты долго ждал этого дня. Лес все ближе, ближе... вот его деревья зашумели, приветствуя тебя. Еще немного, и ты вступишь под его кроны. Еще несколько шагов... сейчас ты войдешь в лес. Давай остановимся. Постой. Запомни эту минуту. *(Пауза)*

Упражнение 3. «Ромашка»

Цель: создание дружеской атмосферы.

Каждый получает несколько чистых лепестков ромашки, на которых он в течение всего занятия пишет каждому участнику его позитивные качества или пожелания. Передаются лепестки в конце занятия.

Упражнение 4. Групповая дискуссия

Цель: развитие позитивного настроения на будущее.

Психолог предлагает темы дискуссии: «Я счастлив, когда...», «Счастье – это...».

Упражнение 5. «Счастливое лицо»

Участникам показывают портреты, они определяют, какое лицо выглядит счастливым, какое – нет, и почему. Среди прочих можно показать лица

известных людей, например, Мэрилин Монро. Часто люди выделяют его как счастливое. После этого ведущий читает комментарий, в котором о Мэрилин Монро сказано как об одной из самых трагических фигур Голливуда.

Обсуждение: в чем заключается счастье?

Упражнение 6. «Рисунок радости»

Цель: развитие умения работать в коллективе, осознание радости при совершении творческой деятельности.

Упражнение проводится под медитативную музыку.

Участники выполняют общий рисунок «Радости». Возможно два варианта: 1) участники делают один рисунок на большом листе ватмана; 2) начинают рисовать каждый на своем листе, затем перемещаются к листу соседа и продолжают его рисунок, затем снова перемещаются, пока не совершат полный круг. После выполнения задания обсуждают индивидуальный стиль и особенности каждого. Ведущий спрашивает: «Какое настроение исходит из этих рисунков? Соответствуют ли они представлению о счастье? Каков вклад каждого в рисунки? Кто предпочитает рисовать главные детали, а кто – фон?»

Упражнение 7. «Я не такой как все, мы все разные»

Цель: осознание индивидуальности неповторимости ценности другого человека.

Участникам предлагается в течение 5 минут с помощью цветных карандашей нарисовать или описать, что такое радость. Затем ведущий просит обратить внимание на различия в понимании и представлении понятия «Радость». Проводится обсуждение и делается вывод о том, как по-разному люди понимают одни и те же вещи. Листки складываются в «волшебный ящик», перемешиваются, вытаскиваются и каждому предлагается найти свой листок. Проводится обсуждение, легко или трудно было это сделать, анализируется, почему. Делается вывод о том, что каждый человек – особенный, неповторимый. Поэтому каждый человек незаменим, и это важное основание для того, чтобы он ощущал свою ценность

Обсуждение: Что еще важно для того, чтобы иметь чувство собственного достоинства.

Завершение упражнения 3 «Ромашка»

Цель: развития умения видеть себя глазами других.

На стенде вывешены кружки с именами участников. Каждый подходит и приклеивает лепесток, адресованный этому участнику.

Занятие 6. «Счастье» (продолжение)

Упражнение 1. Встреча

Цель: развитие позитивного отношения к себе, повышение самооценки, уверенности в себе.

У меня есть три качества, которые мне помогают в жизни. Все высказываются по кругу.

Упражнение 2. Аутогенная тренировка

Закройте глаза. Начнем с того, что обратим внимание на ваше дыхание. Дыхание – это метроном вашего тела. Давайте посмотрим, как работает этот метроном. Следите внимательно, как воздух попадает в ноздри и дальше проходит в легкие. По мере того, как вы вдыхаете, живот и грудная клетка расширяются, при выдохе они сужаются. Сосредоточьтесь на вашем дыхании (пауза до 30 секунд).

В каждом случае, когда мы будем фокусировать внимание на определенной мышечной группе, перед началом выполнения упражнения я дам подробные объяснения относительно того, как его надо делать. Поэтому не начинайте упражнения, прежде чем я скажу. Готовы? Начали! Грудная клетка. Расслабление начнем с грудной клетки. Советую вам, ну только по моему сигналу и не раньше, сделать очень глубокий вдох. Попытайтесь вдохнуть весь воздух, который вас окружает. Сделаем это сейчас. Готовы? Начали! Сделайте очень глубокий вдох! Самый глубокий вдох! Глубже! Задержите воздух... Расслабьтесь. Теперь выдохните весь воздух из легких и вернитесь к нормальному дыханию. Почувствовали ли вы напряжение в грудной клетке во время вдоха? Заметили ли вы расслабление после выдоха? Давайте запом-

ним это ощущение, оценим его, осознаем его, поскольку придется повторить это упражнение. Готовы? Начали! Вдохните глубоко! Очень глубоко! Глубже, чем прежде! Глубже, чем когда – либо! Задержите воздух и расслабьтесь. Быстро выдохните и верните исходное дыхание. Почувствовали теперь напряжение? Почувствовали расслабление? Попробуйте сосредоточиться на разнице ваших ощущений, чтобы затем с большим успехом повторить все снова (между упражнениями паузы 5-10 секунд).

Нижняя часть ног. Давайте обратимся к ступням ног и икрам. Прежде чем начать, поставьте обе ступни плотно на пол. Теперь я попрошу вас оставить пальцы ног на полу и поднять обе пятки так высоко, насколько это возможно. Готовы? Начали! Поднимите ваши пятки! Поднимите их очень высоко! Еще выше! Задержите их в таком положении и расслабьте. Пусть они мягко упадут на пол. Вы должны почувствовать напряжение в икрах. Давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! *ПОВТОР.*

Поднимите пальцы ног как можно выше, стараясь достать до потолка. Давайте попробуем. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног! Выше! Еще выше! Задержите их! Расслабьте их. *ПОВТОР.*

Бедра и живот. Сосредоточим внимание на мышцах бедер. Вы должны вытянуть прямо перед собой обе ноги. Помните, что икры при этом не должны напрягаться. Начнем! Готовы? Начали! Выпрямляйте ноги перед собой! Прямо! Еще прямее! Прямей, чем было! Задержите! И расслабьтесь. Пусть ноги мягко упадут на пол. Вы почувствовали напряжение в бедрах? *ПОВТОР.*

Представьте, что вы зарываете пятки в песок. Готовы? Начали! Зарывайте пятки в пол! Тверже! Еще тверже! Тверже, чем было! И расслабьтесь. *ПОВТОР.*

Кисти рук. Теперь перейдем к рукам. Сожмите одновременно обе руки очень крепко в кулак. Сожмите вместе оба кулака настолько сильно, насколько возможно. Готовы? Начали! Сожмите кулаки очень крепко! Крепче! Еще крепче! Крепче, чем до сих пор! Задержите! И расслабьтесь. *ПОВТОР.*

Растопырьте пальцы рук настолько широко, насколько это возможно. Готовы? Начали! Раздвиньте ваши пальцы широко! Еще шире! Задержите их в этом состоянии! Расслабьтесь. *ПОВТОР.*

Плечи. Поднимем плечи по направлению к ушам. Мысленно стараемся достать до мочек ушей вершинами плеч. Готовы? Начали! Поднимите плечи. Поднимите их выше! Еще! Выше, чем было! Задержите! Расслабьтесь. *ПОВТОР.*

Лицо. Улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Сделайте «улыбку до ушей». Готовы? Начали! Улыбнитесь широко! Шире! Еще шире! Шире некуда?! Задержите! Расслабьтесь. *ПОВТОР.*

Глаза. Очень крепко надо закрыть глаза. Представьте, что глаза щиплет от мыла. Готовы? Начали! Зажмурьте глаза! Очень крепко! Еще крепче! Задержите! Расслабьтесь. *ПОВТОР.*

Брови. Необходимо максимально высоко поднять брови. Глаза при этом должны быть закрыты. Готовы? Начали! Поднимите брови высоко! Как можно выше! Так высоко, насколько возможно! Задержите! Расслабьтесь. *ПОВТОР.*

Заключительный этап. Вы расслабили большинство основных мышц тела. Проверим, насколько удачно вы это сделали. Я буду в обратном порядке перечислять мышцы, которые вы напрягали, а затем расслабили. При их назывании старайтесь расслаблять их еще сильнее. Вы почувствуете расслабление, проникающее в ваше тело, как теплая волна. Вы чувствуете расслабление в области лба, затем оно переходит на глаза и на щеки. Вы чувствуете тяжесть расслабления, охватывающего нижнюю часть лица, оно опускается на плечи, на предплечья, на грудь, живот, на кисти рук. Расслабляются ваши ноги. Сначала бедра, затем икры и ступни. Вы чувствуете, что ваше тело стало очень тяжелым, очень расслабленным. Это приятное чувство. Задержите это ощущение и насладитесь им.

Пауза 2 минуты. Музыка.

Пробуждение. Теперь я хочу, чтобы вы ощутили себя и окружающий мир. Я буду считать от одного до десяти. На каждый счет вы будете чувствовать, что сознание становится все более ясным, а тело более свежим. Когда я досчитаю до десяти, вы откроете глаза и почувствуете себя лучше, чем когда-либо в этот день. Придет ощущение бодрости, свежести, прилива сил и желания действовать. Начнем. 1...2... – вы начинаете пробуждаться, 3...4...5... – появляется ощущение бодрости, 6...7... – напрягите кисти и ступни, 8... – потянитесь, 9...10... – откройте глаза. Вы пробудились и готовы действовать. Ваше сознание ясно, ваше тело отдохнуло.

Упражнение 3. «Круг счастья»

Цель: осознание того, что каждый человек сам творец своего счастья.

Участникам предлагается представить свое счастье в виде какого-либо круга и описать его (какого он цвета, есть ли в нем звуки, каков он на ощупь, чем наполнен). После этого им предлагается войти в этот круг и взять из него столько счастья, сколько им надо.

Групповая дискуссия: что надо человеку для счастья? Может ли каждый быть счастливым? Приходим к выводу, что каждый человек сам создаёт в своей душе «Рай» или «Ад» и его счастье зависит от его самого.

Упражнение 4. «Подарки»

Цель: развитие умения быть благодарным, оказывать, делать добрые поступки.

Участники письменно делают друг другу «подарки», которые могут обрадовать другого. Список понравившихся подарков можно зачитать. Затем участники благодарят за подарок, держась за руки и глядя в глаза друг другу.

Упражнение 5. «Что я ценю в тебе»

Цель: развитие умения оказывать моральную поддержку другому человеку, осознание своей ценности как личности.

Каждый участник сообщает другому, глядя ему в глаза: «Что я ценю в тебе – это...».

Заключение. Ведущий предлагает встать в круг и взяться за руки. Он говорит: «Давайте почувствуем руку партнера справа и слева. Попробуем передать через наши руки позитивную энергию, благодарность другому человеку за то, что он именно такой. Давайте мысленно скажем: «Я позволю тебе быть таким, какой ты есть».

Упражнение 6. «Успех»

Цель: развитие уверенности в себе, адекватной самооценки осужденных.

Каждый участник говорит о себе, либо записывает в тетрадь, что ему сегодня удалось сделать хорошо (или вчера). Например: «Я успешно справился с гневом...». Нужно связать слово «Успех» в единое понятие со словом «Я».

Упражнение 7. Групповая дискуссия «Позитивное мышление»

- Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь?
- Где безопасно говорить о таких вещах?
- Надо ли преуспевать во всем?
- Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию?

Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством? В чем она заключается? Участники высказываются по поводу каких-либо конкретных фактов из их жизни

Занятие 7. «Ответственность и свобода»

Упражнение 1. «Ассоциации»

Цель: осознание истинного смысла свободы человека.

Участники придумывают свои ассоциации со словом «свобода». После выполнения задания следует обсуждение: в какой ситуации вы чувствуете себя свободным? Участникам предлагается «наполниться» свободой, описать те ощущения, которые у них при этом возникают, обсудить – зачем нужна свобода.

Групповая дискуссия по теме «Что для меня означает свобода?». Под-

вести к выводу, что физическое ограничение свободы ещё не говорит о том, что человек «не свободный» и, наоборот, находясь на «свободе» некоторые люди не чувствуют себя свободными, так как попадают под чьё-то влияние.

Упражнение 2. «Я могу – я должен»

Цель: осознание влияния стереотипов поведения на нашу жизнь, на успех.

Участники разбиваются на пары. Сидя лицом к лицу с партнером, глядя ему в глаза, каждый говорит три фразы, начинающиеся словами «я должен...». Затем эти же фразы дети повторяют, заменив в них «я должен...» на «я предпочитаю...». Небольшое обсуждение. После этого партнеры по очереди говорят фразы, начинающиеся словами «я не могу...» и заменяют их на те же фразы, но начинающиеся с «я не хочу». Возможно добавление к последним фразам.

Рефлексия: что изменилось в вашем восприятии, когда вы меняли фразы?

Упражнение 3. «Сказать «Нет»

Цель: развитие умения защищать свою личную свободу спокойно и уверенно.

Два участника расходятся на расстояние в 10 шагов. Один из них медленно идет в сторону другого. Другой должен остановить его словом «Нет». Если участники испытывают затруднения при выполнении упражнения, им предлагается «побороться»: между ними проводится черта, партнеры упираются друг в друга ладонями, и один должен заставить другого отступить на шаг. Затем упражнение повторяется.

Упражнение 4. Ролевая игра «Уверенное поведение»

Цель: развитие эффективных форм поведения в общении.

Разыгрываются ролевые игры. Можно при помощи кукол. Необходимо дать уверенные, неуверенные, грубые ответы в различных ситуациях.

Примеры предлагаемых ситуаций:

- Друзья зовут выпить с ними, а ты не хочешь пить;

- Отказываешь кому-нибудь в просьбе и т.д.

Вывод, который делают участники: каждый сам принимает решение, касающееся своей жизни.

Упражнение 5. Искусство ответить «Нет»

Цель: развитие умения вести себя уверенно в ситуации манипулирования.

Ведущий разбивает группу на пары и просит разыграть ситуацию. Один настаивает на том что бы с ним выпить, а другой отвечает отказом. Отказ должен быть тактичным, но твердым и решительным.

Дайте возможность участникам меняться ролями и демонстрировать свои варианты другим. После этого сообща обсудите следующие вопросы:

- Легко ли сказать «нет»?
- Звучат ли слова отказывающего убедительно?
- Сработают ли такие варианты в жизни?
- Смогут ли они более уверенно действовать в конкретных ситуациях?

«Базовые права личности».

- Право делать то, что для тебя лучше.
- Право самому выбирать, что для тебя лучше
- Право переменить свое решение.

Групповая дискуссия на данную тему. Проигрывание трех ситуаций, в которых представлены примеры неконструктивного поведения подростков, которые не знают своих прав. Ситуации предлагают сами участники, или ведущий.

Предлагаем такой вариант

Предложить участникам конфликтную ситуацию, связанную с принятием алкоголя, наркотика. Найти вариант решения, используя схему принятия решения.

Обсудить, как можно использовать эту схему в жизни.

Пять шагов, как сказать «нет»

1 шаг: Сказать решительное «НЕТ» (немедленно встань, на свою позицию, не увиливай и не придумывай «уважительных причин»).

2 шаг: соглашайся, потом все равно скажи: НЕТ (например: Я согласен: наверное, это действительно кайф от наркотика, но мне это не надо!). И повторяй свое НЕТ, без оправдания и если давление продолжается, сам переходи в наступление. (Поменяйся местами и начни сам давить на противника: «Почему ты на меня давишь?»).

3 шаг: Откажись продолжать разговор или смени тему разговора (Я не хочу об этом больше говорить!).

4 шаг: Предложить компромисс или альтернативный вариант («Давай лучше сходим на каток»).

5 шаг: В конце концов, есть всегда последний шаг: развернуться и уйти (Извини, мне некогда, надо сделать...).

Познакомить участников с техниками шагов, дать им записать, обсудить их. Провести поведенческий тренинг. Каждый шаг проработать в ролевых играх, сюжет которых придумывают сами участники. При затруднении предложить заранее подготовленные сюжеты. При выполнении упражнений (проигрывании сюжетов) делать акцент на овладении участниками навыками уверенного поведения, на умение сказать «НЕТ».

Шаги проработать в ролевых играх. Сюжет игр придумывают сами участники. Вывод: в чем заключается уверенность, как она выражается и ощущается?

Занятие 8. «Ответственность и свобода» (продолжение)

Упражнение 1. Аутогенная тренировка «Судно, на котором я плыву»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Приводимая ниже психотехника имеет диагностический характер. Образ судна, рожденный у участников (тяжелый крейсер, летящая бригантна, углая лодчонка или скользкий неустойчивый плот), плавание, совершаемое на этом судне, можно считать метафорическим отражением представлений

человека о самом себе и о своем жизненном пути. Эти образы могут говорить об актуальном физическом и психическом состоянии, о восприятии человеком условий своей жизнедеятельности и способах преодоления им возникающих трудностей и препятствий (согласитесь, есть разница между видением яхты с пробоиной ниже ватерлинии в самый разгар свирепого шторма или стремительно скользящей по волнам каравеллы в лучах восходящего солнца). Однако не стоит говорить участникам о таком толковании визуализации, тем более что его нельзя считать более чем вероятностной гипотезой. Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь.

Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произнесенным словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ванте дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает его. Сердце бьется четко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Кончики пальцев правой руки касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Это волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и подымается вверх по руке... До локтя... Еще выше... Вот *уже* вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... По венам и артериям правой руки бежит свежая обновленная кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки.

Текст, приведенный выше, полностью повторяется для левой руки. В конце обязательно дать установку относительно дыхания и сердца.

Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Отпущение такое, как будто ваши ноги стоят на каминной решетке. Доброе,

ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются – от кончиков пальцев до бедра... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Есть еще один источник тепла в вашем теле. Он – в «районе солнечного сплетения. Словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Если вы лежите, то Ваша спина ощущает добрую силу земли через поверхность, на которой Вы лежите... Эта сила позволяет вам расслабиться и вливает в Ваше расслабленное тело новую, свежую энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул... Из челюстей... Губы становятся мягкими и податливыми... Разглаживаются морщинки на лбу... Веки перестают подрагивать... Они просто сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Легкий, прохладный ветерок омывает ваше лицо... Он приятен и добр - этот воздушный поцелуй... Воздух несет вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Все ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покои, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией...

Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого-то, может быть, это его собственный дом, для кого-то – это уголок двора, где он любил прятаться в детстве. А для

кого-то – просто полянка в летнем лесу, где можно валяться в траве и увидеть над собой ослепительную голубизну... Побудьте немного в этом месте. Напитайтесь позитивной энергией этого дорогого для вас места...

А теперь пойдём дальше... Вы не торопясь, идёте по дороге и вот уже слышите шум моря – волны накатываются на берег и снова отбегают. И этот звук нельзя спутать ни с чем, ещё поворот, и перед вами во всю ширь, в полмира – вечно подвижная поверхность моря. Звук прибоя здесь слышен гораздо отчетливей, вы чувствуете на губах солёный привкус брызг и видите порт, полный кораблей. Каких только судов здесь нет! Смешались времена и страны в этом волшебном порту. Тут и огромные современные океанские лайнеры, и индейские челноки, выдолбленные из ствола дерева, и древнегреческие пироги, и галеоны испанских конкистадоров, и пиратские шхуны, и катера, и яхты, и рыбацкие баркасы, и изящные бригантины, и плоскодонки, и катамараны. Вплоть до атомохода, авианосцев и «Наутилуса» капитана Немо...

Вы идёте вдоль пирсов и любуетесь всем этим разнообразием форм, красок, оснасток. Знайте, что любое из этих судов может стать вашим. Выберите себе то, что наиболее подходит Вам, что нравится вам, что отвечает вашим потребностям и представлениям о нужном именно вам судне... Осмотрите внимательно, что вы выбрали. Это громадный фрегат или обычная парусная лодка? А может быть, лёгкий моторный катер? Какова форма этого судна? Обтекаемая, устремлённая вперед, рассчитанная на скорость? Или это тяжеловесная, по прочная конструкция, способная выдержать любой шторм? В какой цвет окрашены борта вашего судна? Есть ли у него якорь? А может быть, он нам совсем не нужен? Прочитайте надпись на борту корабля. Каково его название? Какими буквами написано это название?

Взойдите на ваше судно. Кто встречает вас там? Или на борту никого нет? Как выглядит встречающий? Прислушайтесь: он что-то говорит вам... Осмотрите судно изнутри. Если это достаточно большой корабль, не торопясь, обойдите его. Загляните в каюты и в рубку... Подымитесь на капитанский мостик... Прогуляйтесь по палубам, спуститесь в трюм... Что вы увидите

ли во всех этих частях своего судна? Зайдите в каюту, которую будете занимать вы. Или просто определите какое-то место для себя на своем судне. Посмотрите – здесь лежит сложенный в несколько раз лист бумаги. Разверните его. Это карта. На ней обозначена цель вашего первого плавания. Что это за цель? Есть ли название пункта назначения?

Отправляйтесь в свое плавание. Ваше судно покидает порт. Все дальше и дальше берег... Вот уже и скрылись за горизонтом верхушки самых высоких мачт кораблей, оставшихся в порту. Вы в море на своем судне, вы сами выбрали свой путь в этом безбрежном морском пространстве... Вы двигаетесь к своей цели... Далеко лиона. Что вас ждет на пути: Не знаю... Сейчас Вы увидите продолжение своего фильма о собственном плавании. Смотрите...

Ведущий замолкает. Пусть воображение участников поработает без всяких подсказок в течение одной-двух минут.

Но пора сделать остановку в нашем плавании. Направьте свое судно в ближайшую гавань... Вот и завершается на сегодня ваше путешествие. Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, оглянитесь, посмотрите еще раз на свое судно, запомните, каким Вы оставляете его сегодня. Наверное, вы еще не раз будете возвращаться на него, чтобы продолжать и дальше свое плавание. Помните, что оно будет всегда ждать вас у пирса... Вы уходите дальше и дальше от своего судна... И вновь переноситесь сюда, в эту комнату, начинаете ощущать свое тело. Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру «один» и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.

С этого момента голос ведущего должен также становиться более бодрым, звучным, эмоциональным. Однако спешить здесь не нужно.

Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и

энергией... Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре... Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три... Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два... Не открывая глаз, поворочайте головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один... Открыли глаза. Встали. Не делайте это слишком быстро.

При обсуждении эффектов упражнения, помимо рефлексии состояния, хорошо получить ответы на такие вопросы:

Какое судно Вы выбрали для своего плавания? Опишите его. В какой цвет оно оказалось окрашенным?

Как оно называется?

Встретил ли Вас кто-либо на борту судна?

Что сказал вам встречающий?

Что любопытного обнаружили Вы при осмотре судна?

Какова цель Вашего плавания, зафиксированная на карте? Увидели ли Вы название конечного пункта?

Какая стояла погода при вашем выходе из порта?

Что произошло с вами во время плавания?

Рассказы участником могут оказаться очень интересными, насыщенными неожиданными деталями и яркими подробностями. Почти наверняка на ведущего обрушатся вопросы типа: «А что означают слова капитана судна? А почему мой корабль назывался именно так? В чем смысл событий, произошедших со мной в плавании?». Нам представляется, что ведущему лучше воздержаться от оценок и интерпретаций, посоветовав участникам самим поразмышлять о символике образов, подаренных им подсознанием.

Упражнение 2. «Моя ответственность»

Цель: осознание ответственности за свою жизнь.

Участники разбиваются на пары и по очереди рассказывают о своей ответственности за что-либо. Возможно обсуждение. Затем они собираются в круг, и каждый рассказывает, за что ответственен его партнер по паре. Обсуждение проводится по вопросам: когда моя ответственность тяготит меня? Что очень важного, полезного и приятного для меня в моей ответственности?

Упражнение 3. «Мой последний день»

Цель: осознание того, что нужно торопиться делать добрые дела и менять свою жизнь в лучшую сторону.

Участникам предлагается вообразить, что им предстоит прожить последний день своей жизни. Ведущий раздает бумагу и карандаши, включает музыку и задает вопросы: как бы вы провели этот день? Что бы вы сделали? Что вдруг окажется очень важным, а что – неважным? Может быть, вы захотите встретиться с людьми, которых вы давно не видели? Может быть, поговорите о чем-то очень важном с вашими близкими? Простите какие-то давние обиды или сами за что-то попросите прощения? А может быть, вдруг обратите внимание на вещи, которых раньше не замечали, – природу, свой дом, еще что-нибудь? Ответы на вопросы нужно записать. После окончания упражнения ведущий предлагает сохранить листочки, время от времени заглядывая в них и размышлять о том, что важно ли для вас дело, которым вы занимаетесь

Упражнение 4. «Стратегия успешного человека»

Цель: развитие целеполагания.

Шагните в будущее и вообразите, что вы уже добились желаемого: делаете нечто, имеете или используете. Что вы видите? Что слышите? Что чувствуете? Каков запах? Вкус? Где они находятся? И кто рядом с вами? Создать ассоциированный образ. Придумайте позитивное утверждение и напишите его на карточке. Представляйте себе свою цель и повторяйте свое утверждение.

Это нужно делать утром, когда просыпаешься и вечером перед сном. А днем сколько захочется раз.

Заключение. «Молитва гештальт-психолога»: «Боже, дай мне мужества изменить то, что я могу изменить: смирения, чтобы принять то, что я не могу изменить; мудрости, чтобы отличить одно от другого».

Занятие 9. «Взаимоотношение с окружающими людьми»

Упражнение 1. Встреча

Цель: создание позитивного настроения на работу.

Приветствие «Я рад тебя видеть, потому что ты...» необходимо чтобы каждый друг друга поприветствовал данным способом.

Упражнение 2. «Лишний стул»

Цель: снять мышечное напряжение.

Группа разбивается на две подгруппы так, чтобы в одной было на одного человека меньше, чем в другой. Меньшая подгруппа рассаживается в круг, оставив один стул в кругу свободным. Большая подгруппа – «стража» – располагается за кругом; каждый «стражник» стоит сзади одного из стульев и держит руки на его спинке. Участник, стоящий за пустым стулом, пытается переманить к себе кого-нибудь из сидящих в кругу. Для этого он подает своему избраннику какой-нибудь сигнал: кивок, движение рукой, подмигивание, выразительный взгляд и прочее. Уловив этот сигнал, сидящий в кругу должен вскочить со стула и пересесть на свободный. Задача «стражника» – не упустить его. Игрок считается задержанным, если «стражник» успел положить руки ему на плечи прежде, чем тот вскочил со стула. После игры следует обсуждение.

Упражнение 3. «Интервью с партнёром»

Цель: развитие умения строить общение, углубление знаний друг о друге.

Участники разбиваются по парам, и в течение 5 минут свободно общаются друг с другом, берут интервью друг у друга: чем занимается, какое хобби, какие планы на будущее. После этого все рассказывают о своих партнёрах,

можно представлять информацию о партнере от его лица.

Упражнение 4. «Мы с тобой похожи тем, что...»

Цель: развитие дружеских чувств к другому человеку.

Участники стоят по кругу, каждый подходит к каждому и называет признак, по которому он считает себя с ним похожим. Это могут быть как внешние данные, так и черты характера или привычки.

Упражнение 5. «Реаниматор»

Цель: снятие физического напряжения.

Участники делятся на пары и распределяют между собой роли «замороженного» и «реаниматора».

По сигналу «замороженный» застывает в неподвижности, изображая погруженное в анабиоз существо – с каменным лицом и пустым взглядом. Задача «реаниматора», которому отводится одна минута, – оживить его. «Реаниматор» не имеет права ни прикоснуться к «замороженному», ни обращаться к нему с каким-либо словами. Все, чем он располагает, – взгляд, мимика, жест и пантомимика. Признаками успешной работы «реаниматора» можно считать произвольные реплики «замороженного», его смех, улыбку и другие проявления жизни.

Занятие 10. «Взаимоотношение с окружающими людьми» (продолжение)

Упражнение 1. Аутогенная тренировка «Мысленные разговоры»

Довольно часто люди не осознают, как много времени они тратят на свои мысли. Однако большая часть жизни уходит на мысленные разговоры: размышления, воспоминания, рассуждения, предположения и т.д. Время, которое мы проводим в размышлениях, можно использовать конструктивно и деструктивно. Но, прежде всего, нужно научиться полностью осознавать, о чем же именно мы размышляем. Для этого можно использовать такой прием: представьте часть себя в качестве постороннего наблюдателя, стоящего у вас за плечом и время от времени спрашивающего: «Эй, о чем ты сейчас дума-

ешь?» или «Друг, здесь и теперь!» стараться обращать внимание на то, что происходит вокруг.

Время от времени полезно задавать себе вопрос «Что я думаю, чувствую в данный момент?», «Что я хочу в данный момент?».

Постоянное осознание настоящего может отвести неприятные ситуации и ожидания. Например, Вы очень ждете от кого-то звонка. Вы слышите звонок. В этот момент важно спросить самого себя, каковы ваши предположения относительно того, кто еще может позвонить. Если есть еще какие-то варианты, то надо быть готовым к этому. В этом случае, если звонок был не от долгожданного человека, то не будет выраженной враждебности по отношению к нему.

Недоразумения могут возникнуть и в случае длительной направленности ваших мыслей на какой-то разговор, либо еще что-то. При этом забывая про настоящие отношения и дела (тем более, если мысли о чем-то неприятном). Либо находясь под впечатлением от пережитого (скажем, тоже не очень приятного) некоторые люди могут бесконтрольно реагировать на окружения, ориентируясь на недалекое прошлое.

Итак, давайте сделаем упражнение, помогающее выявить содержание ваших мысленных разговоров в данный момент.

Упражнение «Фиксация мыслей».

Найдите удобное, спокойное место, где вам никто не сможет помешать. Приготовьте бумагу и карандаш. Сядьте, выпрямите спину, закройте глаза. Сосредоточьтесь на дыхании. Сначала сделайте вдох животом, дайте воздуху заполнить вашу грудную клетку, а затем пространство над ключицами. После этого начните медленно выдыхать воздух, произнеся при этом мягкий звук “с-с-с”. Обратите внимание на мысль, которая пришла вам в голову. Назовите ее как-нибудь, откройте глаза и запишите как можно короче. Затем прогоните эту мысль, закройте глаза и снова сосредоточьтесь на дыхании, пока не всплывет следующая мысль или образ. Запишите их. И так далее. Не останавливайтесь ни на одной мысли. В этом упражнении нам нужна лишь «про-

ба грунта», а не полнокровные идеи. Выполнять упражнение в течение 30 минут.

Теперь взгляните на вашу запись и проанализируйте ее. Это больше сенсорные ощущения (луч света из окна, телефонный звонок, запах еды, шум и т.п.) или это телесные ощущения (легкость дыхания, чувство холода в ногах); или это – собственные мысли. Попробуйте проанализировать эти случайно всплывшие в вашем сознании мысли.

Обратите внимание, сколько среди них мыслей планирующих, то есть мыслей о будущем, что вам надо сделать.

Сколько мыслей, тревожащих вас?

Есть ли мысли – фантазии о несуществующих, но желательных ситуациях, отношениях, событиях?

Есть ли сравнения, вызывающие зависть или обиду?

И наконец, самое важное: не было ли таких мыслей, которые «одерживали верх» над вами, то есть мешали выполнять инструкцию, требовали остановок и длительных размышлений. Именно эти мысли имеют над вами силу.

В процессе рассказа о чувствах у членов группы создаются ощущения схожести, общности и естественности реакций (Как вы реагировали на событие? Переживали ли вы в вашей жизни раньше что-либо подобное? и т.п. вопросы должны стимулировать вербальную активность).

Завершим сегодняшний день следующими упражнениями.

Вслух будем называть имя того, чье поведение отличается большей экспрессивностью. Названный человек принимает такую позу, которая отражает его внутреннее состояние, а все остальные, воспроизводя позу, стараются почувствовать, понять состояние этого человека.

После упражнения можно задать вопрос группе: «Как вам кажется, какое состояние у каждого из нас?». После этого следует обратиться к самому человеку с тем, чтобы он сам сказал, какое у него состояние.

Упражнение 2. «Активное слушание»

Цель: развитие коммуникативных качеств.

Участники делятся на пары, тренируются задавать открытые вопросы. Пример закрытого вопроса: «Вы ходите в спортивную секцию?». Пример открытого вопроса: «Где вы проводите свободное время?». То есть, открытые вопросы дают возможность ответить более полно.

Обсуждение: какие вопросы легче ставить, на какие большее нравится отвечать?

Вариант упражнения: один из участников задает вопросы, другой отвечает. Нужно как можно дольше вести этот диалог.

Упражнение 3. «Интересный разговор»

Цель: развитие коммуникативных качеств.

Группа делится на тройки. В каждой тройке один из участников должен заинтересовать других какой-либо темой, причем разговор должен стать общим. Обсуждение: какие трудности испытали при общении?

Упражнение 4. «Мой портрет в детстве»

Цель: развитие эмпатии в общении.

Группа разбивается по парам. Ведущий дает задание: опишите своего партнера по общению, каким вы представляете его в детстве. Тот, кого описывают должен применять техники активного слушания, затем дает обратную связь. Рассказывает партнеру, каким он был на самом деле, его привычки, поведение, внешность и т.д. На каждое задание дается 3 мин. Затем меняются ролями, теперь говорит уже другой партнер, а первый дает ему обратную связь. После окончания задания все собираются в круг. Каждый высказывает свое мнение о том, как его слушали, легко ли ему было говорить, что чувствовал, когда описывали его портрет в детстве.

Упражнение 5. «Танец»

Цель: снятие физического и эмоционального напряжения.

Все закрывают глаза и под ритмическую музыку выполняют указания ведущего: «Расслабьтесь. Начинают танцевать пальцы рук. Отпустите свои пальцы, не думайте о них, пусть они танцуют, как хотят. Теперь к ним при-

соединяется кисть руки. Отпустите ваши кисти, пусть они получают в танце то, что им нужно... теперь предплечья и плечи. Не забывайте о пальцах, они продолжают танцевать. Почувствуйте ваше тело, и одновременно отпустите его, пусть оно само двигается в танце. Теперь подключайте талию и ноги. Пусть тело двигается так, как оно хочет само, двигаются пальцы, кисти, руки, плечи, ноги и все тело. Почувствуйте, как оно гибко, как оно гармонично о природы, как оно чувствует энергию танца...». Обсуждение как чувствуете себя?

Упражнение 6. «Ассоциация»

Цель: развитие эмпатии, внимания к другому человеку, умения анализировать поведение.

Один из участников выходит за дверь, остальные выбирают кого-нибудь из оставшихся, которого он должен угадать по ассоциациям. Водящий входит и пытается угадать, кого именно загадали, задавая вопросы на ассоциации: «На какой цветок он похож?», «На какой вкус?», «На какую песню?», «На какую книгу?» и т.д. При этом водящий называет, кто именно должен ему ответить. Он задает оговоренное заранее число вопросов (обычно 5), после чего должен назвать того, кого загадали. Если угадывает, то названный становится водящим. Если нет, уходит вновь. Если не угадал более двух раз, то выбывает из игры.

Обсуждение.

Когда легче было угадывать: когда отвечал тот, кого угадали, или кто-нибудь другой? С чем это связано?

Различие между тем, какими мы представляемса самим себе, какими – другим людям.

Упражнение 7. «Мафия»

Цель: формирование навыка активной работы в диалоге, умение отстаивать свое мнение, слушать других.

Ведущий пишет записки участникам, в которых распределяет роли: мирные жители, мафия (2-3 человека). Остальные не знают, кто есть кто. На-

чинается игра. Ведущий говорит: *«В мирном городе появилась мафия. Она начинают свою работу ночью. И вот на город опускается ночь. (Все закрывают глаза.) Просыпается мафия («Мафия» открывает глаза). Мафия решила убить человека («Мафия» жестами и взглядами договаривается, кто из «мирных жителей» будет «убит»).* Настало утро. Убит мирный житель... (Ведущий называет его). Мирные жители решили провести расследование, чтобы найти мафию (Начинается обсуждение, все игроки, как «мафия», так и «мирные жители» принимают в нем участие. Задача «мирных жителей» – найти «мафию», задача «мафии» – не обнаруживая себя, постараться представить одного из «мирных жителей» членом «мафии». После обсуждения происходит голосование. Одного из игроков «убивают»). *И снова приходит ночь...»* Игра продолжается, пока всю «мафию» не «убьют», или пока «мирные жители» не останутся в меньшинстве (в этом случае победила «мафия»).

Занятие 11. «Доверие»

Упражнение 1. Аутогенная тренировка

Цель: обучение методам саморегуляции психического состояния.

Этот сеанс поможет Вам снять волнение, напряжение и усталость. Вы освободитесь от тревоги и опасений. Такие сеансы полезны Вашему здоровью, они укрепят Ваши нервы, улучшат сон, нормализуют кровяное давление и работу внутренних органов. Вы будете находиться не во сне, а в особом состоянии, которое поможет Вам вернуть душевный комфорт и высокую работоспособность. После сеанса Вы вновь ощутите радость жизни, красоту окружающего и хорошее отношение к Вам ваших товарищей по караулу.

А сейчас сядьте поудобней. Тело расслаблено. Голова откинута на подголовник. Ноги согнуты под прямым углом. Руки свободно лежат на коленях. Глаза закрыты. Мышцы полностью расслаблены. Сделайте глубокий вдох и медленный спокойный выдох. Повторите: вдох-выдох.

Вы слушаете только мой голос и мысленно представляете все, что я говорю. Посторонние шумы, шорохи, слова Вас не волнуют. Вы их не замечаете. Вы дышите свободно и легко. Мышцы вашего тела, рук и ног все

больше расслабляются. А теперь представьте себе мягкий вечер ранней осенью. Вы сидите и наблюдаете за дыханием окружающей природы. Вокруг тихо, безлюдно и тепло. Не шелхнутся деревья сада в золотом уборе. Тихо шуршат падающие листья, медленно и бесшумно опускаются на землю золотые монетки березовых листьев. В природе – блаженный покой и умиротворенность. В шорохе падающих листьев слышится «сон».

Мышцы Вашего тела расслабляются все больше и больше. Вы погружаетесь в чудесный покой. Теплые краски осени багряные и желтые все больше наполняют теплом Ваше существо. Вас опутывает приятная истома. Тихо. Тепло. Спокойно. Посторонние шумы и голоса Вы не замечаете. Вы слушаете только мой голос.

Все, что тревожило, волновало, беспокоило Вас – рассеивается и уходит. Вы все глубже погружаетесь в отдых. Тело теплое, расслабленное. Волны приятного тепла струятся по кистям, предплечьям, плечам, разливаются в голове, груди, тепло пульсирует в копчиках пальцев. Вы нежитесь в тепле золотой осени. Листья тихо и медленно опускаются на землю, покрывают ее душистым и мягким ковром. Вам приятно и немножко грустно. Сладкая печаль разливается на душе. Запах полых листьев пробуждает у Вас воспоминания детства. Вам хорошо. Спокойно. Приятно. Вы отдыхаете.

Небо темнеет. Догорает вечерняя заря. Зажигаются первые звезды. Вы полностью расслаблены. Спокойное ровное дыхание. Ритмично и ровно работает сердце. Разгладились складочки и морщинки на лице. Губы разомкнуты. Язык мягкий, тяжелый. Совершенно спокойны закрытые веки. Вам приятно, хорошо. Вы отдыхаете.

Этот отдых полезен Вашему организму. Уходит напряжение. Нормализуется работа внутренних органов. Ушли волнения и тревоги от пережитого на пожаре. Глубокий покой владеет Вами. Полная расслабленности тепло и тяжесть, сладкая истома в теле. Угас осенний день. Земля погрузилась в сон. В комнате, где Вы отдыхаете, горит камин. Мягкое тепло струится по ногам,

Ощущение тепла погружает Вас в сон. Это ощущение нарастает, усиливается.

Вы полностью отключились от душевных тревог и волнений. Легкий ветерок играет с оконной шторой, природа пробуждается. Оживает. Наступает прекрасное утро. Легкий туман над рекой.

Светлеет, голубеет небо. Расходятся предутренние облака. Гаснут далекие звезды. Серебрится от дождя трава. Тревожно – сильно пахнут ночные фиалки и табак. Свежий запах земли и влажной зелени наполняет Вас легкостью и свежестью. Вам легко и радостно, В голове проносятся яркие приятные воспоминания юности. Вас наполняют бодрость и радостное ожидание праздника. Вам хорошо. Все тревоги покинули Вас. Солнце наполовину вышло из-за горизонта. На душе свободно и легко. Ваша голова ясная, свежая. Яркие образы проплывают в памяти. На сердце хорошо, спокойно. Свободное, непринужденное дыхание, тревоги и неприятные ощущения ушли. Вы дышите полной грудью.

Возникло ощущение физической бодрости, благополучия. Тело приятно отдохнуло. Никакой усталости.

Голова легкая, Мысли текут свободно и легко. Вы наслаждаетесь пробудившейся природой, запахом свежей зелени, яркими красками цветов. Вы слушаете и образно представляете все, что я говорю.

Осенний день в разгаре. Мягкое тепло радует Вас. Вам хорошо, комфортно. Как прекрасна и богата земля. Вам хорошо. Нежаркое осеннее солнце бодрит. Вы ощущаете глубокий покой, уверенность в себе, силу и могущество. Они - заполняют все Ваше сознание. Вам хочется трудиться, быть нужным и полезным для людей. Вы хотите отдать все людям. Настроение приподнятое. Полная уверенность в будущем. Окружающая природа дарит Вам свою свежесть, энергию и силу (пауза 1 мин.).

Вот Вы и отдохнули.

Вы полностью успокоились.

Внутренняя напряженность исчезла, тревоги и волнения, связанные с работой на пожаре, ушли. Ровным и спокойным стало настроение. Неприятных ощущений и мыслей нет. Вы чувствуете себя хорошо. Голова легкая. Мысли четкие, ясные, спокойные. Ощущение тяжести и тепла уходят. Спокойствие остается. Вы все бодрее и бодрее.

Сейчас я буду считать до пяти. Со счетом «5» Вы свободно открываете глаза и чувствуете себя бодрым и отдохнувшим человеком.

Мысленно повторяйте слова команды:

Один – тяжесть и тепло в ногах уходит. Ноги становятся легкими.

Два – голова свежая, ясная.

Три – руки легкие, сильные, упругие.

Четыре – чувствую себя хорошо, настроение бодрое.

Пять – глаза открыты. Я готов действовать. Я и мой боевой расчет – единое целое.

Делаем глубокий форсированный вдох и быстрый короткий выдох.

Повторяем: вдох – выдох. Кисти рук сжать в кулаки. Подтянуться. Улыбайтесь, пожалуйста.

Сеанс окончен. До свидания.

Упражнение 2. «Свеча»

Цель: развитие доверия к людям.

Все встают в круг, один становится в центр и закрывает глаза. Затем, не сходя с места, он начинает качаться из стороны в сторону и падает на руки товарищей. Обсуждение: кому было легко выполнять это упражнение, кто испытывал трудности? В какую сторону было легче падать?

Упражнение 3. «Слепой и поводырь»

Цель: развитие доверия к другим.

Участники делятся на пары. Один становится ведущим, другой – ведомым. Ведомому завязывают глаза, ведущий начинает водить его по комнате за руку, стараясь, чтобы ведомый благополучно обошел все препятствия. Следующий этап: ведущий идет сзади ведомого и держит руку на его затыл-

ке. Направление задается нажатием руки. Задача этого этапа: как можно лучше наладить контакт ведущего и ведомого. Затем дети меняются ролями. Обсуждение: насколько труден был контакт с партнером, кем предпочтительнее быть в паре: ведущим или ведомым?

Упражнение 4. Групповая дискуссия

Что такое доверие, кому можно доверять? Когда легче жить – когда ты больше доверяешь или когда ты больше не доверяешь?

Упражнение 5. «Кто Я»

Цель: развитие умения видеть себя глазами других.

Каждый участник пишет на листке о себе десять предложений, отвечая на вопрос «Кто я?».

В «волшебный ящик складываются листы с законченными предложениями (не подписанные). Каждое задание зачитывается вслух, и участники стараются отгадать, кому оно принадлежит. Если участник хочет (в тех случаях по окончанию предложений его не узнали), он заявляет, что он автор. По желанию участник может получить «обратную связь».

Упражнение 6. «Я доверяю тебе...»

Цель: осознание преимуществ общения в ситуации доверия.

Участники становятся в два круга – внешний и внутренний, напротив друг друга, глядя в глаза своему партнеру в течение пяти секунд, затем они произносят по выбору одну из трех фраз: «Я доверяю тебе», «Я не знаю, могу ли доверять тебе», «Я не доверяю тебе». Другой вариант: если игрок выбирает первую фразу («Я доверяю тебе»), он выбрасывает три пальца на руке; если вторую – два, если третью – один. Если оба выбросили три пальца, они обнимаются; если два – пожимают руки; если один – отворачиваются. Если они выбросили пальцы по-разному, следует поступать, ориентируясь на наименьшее количество выброшенных пальцев. Например, если один участник выбросил два пальца, а другой – три, они действуют так, как если бы оба выбросили два пальца: пожимают руки.

Упражнение 7. «Я прошу тебя о...»

Цель: развитие умения просить о помощи, доверять.

Участники продолжают эту фразу по кругу. Тем, кто испытывает трудности, предоставляется возможность потренироваться в пользах о чем-либо. Затем всем предлагается письменно поразмышлять, кого и о чем они хотели бы попросить.

Занятие 12. «Мое богатство»

Упражнение 1. Аутогенная тренировка

Дыхательная гимнастика. Вдохнули, задержали дыхание и выдохнули.

Вдох на счет 4, выдох на счет 6.

Упражнение 2. «Чем я богат»

Цель: осознание того, что человек и его мечты наивысшая ценность.

Все сначала записывают, а потом обсуждают то, чем они богаты в жизни. Перед ними ставится задача: «заразить» окружающих своими мечтами, увлечениями, качествами – всем тем, чем человек чувствует себя богатым, передать ощущение владения каким-либо качеством (мечтой, увлечением и т.д.).

Упражнение 3. «Значимые люди»

Цель: развитие чувства благодарности близким людям.

Каждый на листке бумаги схематично или через ассоциации (цветы, деревья и т.д.) рисует «значимых» для него людей и рассказывает всем, почему эти люди для него играют большую роль в его жизни.

Упражнение 4. «Я предлагаю вам...»

Цель: развитие рефлексии.

Каждый записывает на листе бумаге те качества, особенности, убеждения, которыми он хотел бы поделиться с другими. Эти листочки складываются в круг: один из группы отворачивается из круга, ребята ему выбирают в подарок любое качество из написанных, что ему пригодится в жизни.

Упражнение 5. «Связующая нить»

Цель: осознание себя как неотъемлемой частички вселенной, которая должна приносить пользу на этой земле.

Участники по очереди говорят о своей мечте, о своих планах на будущее и отдают кому-то из группы клубок ниток. Сопровождая пожеланием на будущее.

Ведущий: что напоминает вам переплетение нитей? Провода, паутину, звездное небо. После этого предлагает всем закрыть глаза и под медитативную музыку говорит слова: «Каждый в этом круге дорог и ценен и все мы – единое целое».

Упражнение 6. «Моя Вселенная»

Цель: осознание своей индивидуальности и неповторимости развитие уверенности в себе и в будущем.

Участникам раздаются «форматки» для черчения или рисования. В центре листа надо нарисовать солнце (как уже делалось) и в центре солнечного круга написать крупно букву «Я» – центра своей Вселенной – надо прочертить линии к звездам и планетам. На каждой линии участники пишут о своих ценностях.

- Мой лучший друг...
- Моя любимая музыка...
- Что я больше всего на свете люблю делать...
- Место, где я больше всего люблю бывать...
- Моя мечта...
- Мои любимые герои...
- Я чувствую у себя способности к...
- Человек, которым я восхищаюсь больше всего на свете...
- Лучше всего я умею...
- Я знаю, что смогу...
- Я уверен в себе потому что...
- Я хочу быть похожим на...
- Моя цель...

Ведущий говорит о том, что «звездная карта» каждого показывает – у всех много возможностей, много того, что делает каждого из нас уникаль-

ным, и того, что для всех нас – общее. Поэтому мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям рядом с ним было веселее и радостнее жить.

Торжественная раздача «телеграмм». Телеграммы (с пожеланиями, поздравлениями) пишут заранее друг другу участники. Содержание телеграмм не обсуждается.

Последняя страница дневника: «Контракт с самим собой».

Завершение занятий. Заключительное слово ведущего.

В конце занятий целесообразно назначить желающим индивидуальные встречи, кто хотел бы что - либо обсудить.

Выводы по второй главе:

1. В процессе отбывания наказания у осужденных мигрантов с рецидивным поведением вероисповедание приобретает демонстративный (ритуальный) характер с целью получения желаемого результата;
2. С увеличением количества судимостей у осужденных мигрантов этническая идентичность гипертрофируется в сторону этноизоляционизма, этноэгоизма и этнофанатизма;
3. Этническая идентичность осужденных мигрантов с рецидивным поведением носит ярко выраженный когнитивный компонент, построенный в основном на установках криминогенного характера с целью добиться собственной выгоды;
4. В процессе отбывания наказания осужденные мигранты с рецидивным поведением стараются избежать наказания за проступки прикрываясь своей этнической идентичностью и вероисповеданием.

Таким образом, мы подтверждаем гипотезу, а именно что у осужденных мигрантов с увеличением количества рецидива значительно чаще преобладает гипертрофированная этническая идентичность, которая выражается в этноэгоизме, этноизоляционизме и этнофанатизме и религиозности (ритуальности).

Заключение

Этническое самосознание формируется с детства; уже к 10-11 годам ребёнок отмечает уникальность истории, специфику бытовой культуры своего народа. К концу подросткового возраста формируется полноценное этническое самосознание, усваивается характерная для народа этика и эстетика. Как отмечает Б.Х. Бгажноков, «при участии и под контролем этой этики осуществляется познание мира, выкристаллизовываются чувства, предпочтения, оценки, формируются представления о долге и должном поведении, изменяется Я-образ личности».

Определение этнических границ происходит, как правило, в процессе межэтнических контактов, в результате которых индивид выбирает также наиболее приемлемую аккультурационную стратегию этнической идентификации. При этом каждый мигрант должен для себя решить два вопроса, неизбежно встающие перед ним:

- 1) отношение к родной культуре, необходимость сохранения у наследованной идентичности;
- 2) отношение к принимающей национальной культуре, необходимость усвоения её норм и ценностей.

В учреждениях ГУФСИН России по Красноярскому краю на сегодняшний день содержится 1013 подозреваемых, обвиняемых и осужденных с различной этнической идентичностью и попадающих в места лишения свободы не в первый раз. На сегодняшний день существует проблема в отсутствии форм работы и механизмов воздействия на данную категорию.

Рост численности осужденных мигрантов совершающих повторные преступления, их высокая степень криминализации, личностные и поведенческие особенности, а также необходимость внедрения различных форм индивидуально-профилактической работы с ними свидетельствуют о необхо-

димости изучения этнической идентичности осужденных мигрантов с рецидивным поведением.

В процессе отбывания наказания у осужденных мигрантов с рецидивным поведением вероисповедание приобретает демонстративный (ритуальный) характер с целью получения желаемого результата.

С увеличением количества судимостей у осужденных мигрантов этническая идентичность гипертрофируется в сторону этноизоляционизма, этноэгоизма и этнофанатизма.

Этническая идентичность осужденных мигрантов с рецидивным поведением носит ярко выраженный когнитивный компонент, построенный в основном на установках криминогенного характера с целью добиться собственной выгоды.

В процессе отбывания наказания осужденные мигранты с рецидивным поведением стараются избежать наказания за проступки прикрываясь своей этнической идентичностью и вероисповеданием.

Таким образом, мы подтверждаем гипотезу, а именно что у осужденных мигрантов с увеличением количества рецидива значительно чаще преобладает гипертрофированная этническая идентичность, которая выражается в этноэгоизме, этноизоляционизме и этнофанатизме и религиозности (ритуальности).

Список используемых источников

1. Аклаев А.Р. Этнополитическая конфликтология. Анализ и менеджмент. М., 2008. С. 58.
2. Антонченко В.В., Климова О.М., Шиманская О.А. Пенитенциарная педагогика и пенитенциарная психология
3. Антонян Ю.М., Блувштейн Ю.Д. Методы моделирования в изучении преступника и преступного поведения. - М.: Самиздат, 2007.
4. Блинова, М. С. Современные социологические теории миграции населения : монография. КДУ, 2009
5. Блувштейн Ю.Д. Методы моделирования и изучения преступника и преступного поведения. М., 2004.
6. Бовин Б.Г. Преодоление факторов, препятствующих исправительному воздействию на осужденных М: НИИ ФСИН России, 2005. – 35 с
7. Бойченко О.А. Предупреждение преступлений, совершаемых незаконными мигрантами в условиях сверхкрупного города : Дис. канд. юрид. наук: 12.00.08 Москва, 2005 181 с. РГБ ОД, 61:05-12/12052.
8. Бохан Н.А., Кривулин Е.Н. Реабилитационно-профилактическая помощь осужденным с расстройствами адаптации и аддиктивными состояниями в условиях социальной изоляции Учебное пособие. - Томск-Челябинск: Изд-во ПИРС, 2013. – 88 с.
9. Витковская Г.С. Вынужденная миграция и мигрантофобия в России // Нетерпимость в России: старые и новые фобии / Под. ред. Г. Витковской и А. Малашенко; Московский Центр Карнеги. М., 1999.
10. Вишневский А.Г. Демографический потенциал России // Вопросы экономики. 2008. №5
11. Воробьева ОД. Миграционная политика /Миграция населения. Вып. 6. Приложение к журналу «Миграция в России». М., 2001
12. Грицюк М. Треть иностранцев нарушают сроки выезда. Миграция // <http://www.rg.ru/2013/02/27/migranti-site.html>

13. Данилин Е.М., Строева Г.В. и др. Характеристика личности осужденного (социально-психологический портрет) Учебно-методическое пособие. – М: НИИ УИС Минюста России, 2004. – 42 с.
14. Демиденко, Д.П., Ромодановский, К.О., Голубовский, В.Ю. Российское гражданство :Миграционные процедуры:. Выпуск 4 /Д. П. Демиденко, А.В. Земскова, К.Д. Шевченко; Ред. кол. : К.О. Ромодановского (общ. ред.), А.В. Земскова и др.; Ассоциация Юридический центр; Федеральная миграционная служба РФ. - СПб. :Изд-во Р. Асланова «Юридический центр Пресс», 2007.
15. Демографический понятийный словарь/Рыбаковский Л.Л. — М.: ЦСП, 2003. — 351 с.
16. Диденко А.В. Расстройства личности у осужденных, отбывающих наказания в местах лишения свободы Учебное пособие для повышения квалификации сотрудников медицинской и психологической служб ФСИН России. / Под общ. ред. В.Я. Семке. Томск: Томский филиал Кузбасского института ФСИН России. 2010. – 185 с.
17. Димитров А.В., Сафронов В.П. Основы пенитенциарной психологии Основы пенитенциарной психологии. Учебное пособие. - М.: Московский психолого-социальный институт, 2003, 176 с.
18. Долгова А. И.. Криминология: Учебник для вузов/Под общ. ред. д. ю. н., К82 проф А. И. Долговой . — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Норма, 2005. - 912 с., 2005
19. Дробижева Л.М. Ценности и символы в контексте новых концепций этничности // Ценности и символы национального самосознания в условиях изменяющегося общества: Сборник статей / Отв. ред. Дробижева Л.М. М., 1994. С. 9.
20. Еникеев М.И. – Юридическая психология. С основами общей и социальной психологии: Учебник для вузов. – 2-е изд., перераб. – М.: Норма, 2006

21. Жуков В.И. Глобализация. Глобализм. Россия./Доклад на Втором международном конгрессе «Россия в системе международных глобальных координат», 25 ноября 2002 г.- М., 2002.
22. Зайончковская Ж.А.. Россия в разном масштабе времени. М., 1999. С. 15.
23. И.В. Ивахнюк Международная трудовая миграция. Учебное пособие. М., Экономический факультет МГУ, ТЕИС, 2005, 286 с
24. Козырев Г.И. Политическая конфликтология. М., 2008. С. 155.
25. Концепция государственной миграционной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Президентом Российской Федерации
26. Концепция развития уголовно-исполнительной системы Российской Федерации до 2020 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 14.10.10 года № 1772-р.
27. Концепция развития уголовно-исполнительной системы Российской Федерации до 2020 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 14.10.10 года № 1772-р.
28. Корель Л.В. Социология адаптаций: этюды апологии - Новосибирск: СО РАН, 2007
29. Красинец Е.С. Нелегальная миграция в Россию. М., 2010. С. 10-11.
30. Криминология под ред. Г.Г. Шиханцова. - М.: Зерцало-М, 2001
31. Криминология. Учебник для вузов под ред. В.Н. Бурлакова, В.П. Сальникова. - СПб., 1998
32. Криминология: Учебник / Под ред. В.Д. Малкова. М.: ЗАО Юстицинформ, 2006.
33. Криминология: Учебник / Под ред. Н.Ф. Кузнецовой, В.В. Лунеева. М., 2004. С. 120.
34. Криминология: Учебник для вузов / Под общ. ред. А.И. Долговой. М.: Издательство НОРМА, 2001. С. 335.

35. Курс лекций / ДФ ФКОУ ВПО Кузбасский институт ФСИН России. - Новокузнецк: ФКОУ ВПО Кузбасский институт ФСИН России, 2012. — 186 с. Тираж – 50 экз.
36. Магомедов Э.Б. Криминологическая характеристика личности преступника мигранта-иностранца и его психологических особенностей /Э.Б. Магомедов.//Вестник Московского университета МВД России. -2012. - № 5. - С. 91 - 99
37. Миграционные процессы и их влияние на общественную и национальную безопасность. Теоретико-методологические аспекты: монография
38. Наумова, Т. В. Эмиграция ученых из России Канон, 2014
39. Новиков В.В., Мокрецов А.И. Личность осужденного: социальная и психологическая работа с различными категориями Личность осужденного: социальная и психологическая работа с различными категориями Учебно-методическое пособие. – М.: НИИ ФСИН России, 2006. – 214 с.
40. Павлов В.Г. Субъект преступления. СПб., 2001. С. 279.
41. Платонов Ю.П. Основы этнической психологии. СПб., 2003. С. 222
42. Плисецкий Е.Л., Современные миграционные процессы в России, М., 2003 г. С.26
43. Пядухов Г.А. Этнические группы мигрантов: тенденции притока, стратегии поведения. Пенза, "ПГАСА", 2003, с. 103-124.
44. Садохин А.П. Этнология. М., 2006. С. 154–155.
45. Сафронова, В.М. Прогнозирование и моделирование в социальной работе : учебное пособие для вузов / В. М.Сафронова. - М.: Академия, 2002. - 192 с. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 186..
46. Сахарова, В. В. Мультикультурализм и политика интеграции иммигрантов: сравнительный анализ опыта ведущих стран Запада Златоуст, 2011

47. Сборник программ по работе с осужденными за преступления террористической и экстремистской направленности. – М.: ФСИН России. 2011. – 64 с.
48. Солдатова Г.У. Психологическая помощь мигрантам. Москва Изд. Смысл 2002
49. Трансформация идентичности трудовых мигрантов как одна из составляющих становления гражданского общества в России Фонд Наследие Евразии, 2014
50. Узлов Н.Д. Личность, болезнь, криминальность: избранные статьи по клинической и пенитенциарной психологии Пенза: Научно-издательский центр «Социосфера», 2014. — 220 с.
51. Хачатурян С.Д. Программа развития и формирования семейных ценностей у осужденных Методические рекомендации. – М.: ФСИН России. 2011. – 121 с.
52. Холостова, Е.И. Технология социальной работы: Учебник для бакалавров [Электронный ресурс] : учебник / Е.И. Холостова, Л.И. Кононова. — Электрон. дан. — М. : Дашков и К, 2014. — 478 с
53. Чепурин А.В. Политика Российской Федерации в отношении зарубежных соотечественников. М.: Восток-Запад, 2009
54. Шурупова А. С. Адаптация и приживаемость мигрантов // Социс. - 2006. - № 6. - С. 87-89.
55. Юдина Т.Н. Социология миграции Учебное пособие для вузов. М.: Академический Проект, 2006. — 272 с.
56. Юридическая психология под ред. Романова В.В. – М.: Учебник, 2000