

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

ГОРДЕЕВ ИВАН АЛЕКСАНДРОВИЧ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

РАЗРАБОТКА ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ ПО СНИЖЕНИЮ
УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДСЛЕДСТВЕННЫХ
В ФКУ СИЗО-1 ГУФСИН ПО КРАСНОЯРСКОМУ КРАЮ

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы

Юридическая психология

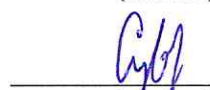
Обучающийся


(подпись)

И. А. Гордеев
(инициалы, фамилия)

Руководитель

доцент кафедры психологии, канд. пед. наук
(должность, ученая степень, ученое звание)


(подпись)

Н. В. Суворова
(инициалы, фамилия)

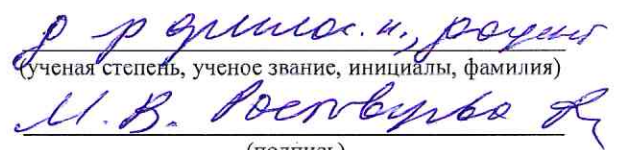
Нормоконтролер


(подпись)

Т. В. Колпакова
(инициалы, фамилия)

Допускается к защите

Зав. кафедрой психологии


(ученая степень, ученое звание, инициалы, фамилия)
(подпись)

« 05 » 04 2024 г

Красноярск 2024

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Юридическая психология

Выпускающая кафедра психологии

ЗАДАНИЕ

на выпускную квалификационную работу

Студенту Гордееву Ивану Александровичу группы 150-юп

(Ф.И.О. полностью)

1. Тема выпускной квалификационной работы «Разработка психокоррекционной программы по снижению уровня тревожности у подсудимых в ФКУ СИЗО-1 по Красноярскому краю»

(полное наименование темы согласно приказу)

утверждена приказом по институту от «12» 02 2024 г. № 16/1-40
на основании решения заседания выпускающей кафедры психологии
Протокол от «06» 02 2024 г., № 06

2. Срок сдачи выпускной квалификационной работы «05» июля 2024г.

3. Содержание выпускной квалификационной работы Введение; I Теоретический анализ проблемы тревожности у подсудимых впервые оказавшиеся в СИЗО; II Разработка психокоррекционной программы по снижению уровня тревожности у подсудимых впервые оказавшиеся в СИЗО; Заключение.

4. Консультанты по разделам выпускной квалификационной работы: нет.

5. График выполнения выпускной квалификационной работы.

29.01.24-08.02.24 - анализ научной литературы по теме исследования.

09.02.24-18.02.24 - формулирование выводов, оформление главы I.

18.04.24-05.05.24 - сбор первичных эмпирических данных.

06.05.24-12.05.24 - анализ результатов исследования.

13.05.24-15.05.24 - формулирование выводов, оформление работы.

Дата выдачи задания «06. 02» 2024 г.

Руководитель выпускной квалификационной работы _____ Н.В. Суворова

(подпись)

(инициалы, фамилия)

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа 64 с., рисунков 6, таблиц 1, источников 42, приложений 5.

ПОДСЛЕДСТВЕННЫЕ, ТРЕВОЖНОСТЬ, ПСИХОКОРРЕКЦИОННАЯ ПРОГРАММА

Цель работы – Разработать психокоррекционную программу по снижению уровня тревожности у подследственных впервые оказавшихся в СИЗО.

Задачи:

1. Изучить психокоррекционные подходы к проблеме и особенности тревожности у людей, находящихся в СИЗО.
2. Сформировать диагностический комплекс для измерения уровня тревожности у подследственных, впервые оказавшихся в СИЗО.
3. Проанализировать взаимосвязь разных видов тревожности.
4. Разработать психокоррекционную программу по снижению уровня тревожности у подследственных.

Объект исследования: тревожность личности.

Предмет исследования: психокоррекционная программа снижения тревожности у подследственных.

Гипотеза: разработанная нами программа по снижению тревожности будет учитывать уровни социальной, личностной и ситуативной тревожности исходя из данных, полученных при первичном исследовании.

В результате первичного исследования были выявлены повышенные показатели тревожности, как была и найдена взаимосвязь между разными тревожными состояниями, что подтвердило необходимость комплексной психокоррекционной программы.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
I ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕННОГО УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДСЛЕДСТВЕННЫХ, ВПЕРВЫЕ ОКАЗАВШИХСЯ В СИЗО	8
1.1 Понятие «тревожность» в психологии	8
1.2 Особенности формирования и проявления тревожности в условиях СИЗО	11
1.3 Психокоррекционные подходы к проблеме тревожных состояний у подследственных в СИЗО	20
II РАЗРАБОТКА ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ ПО СНИЖЕНИЮ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДСЛЕДСТВЕННЫХ, ВПЕРВЫЕ ОКАЗАВШИХСЯ В СИЗО	32
2.1 Организация и методическое обеспечение эмпирического исследования	32
2.2 Диагностика тревожности у подследственных, впервые оказавшихся в СИЗО	34
2.3 Психокоррекционная программа по снижению тревожности у подследственных, впервые оказавшихся в СИЗО	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	58
Приложение	

ВВЕДЕНИЕ

Тревога значительно затрудняет адаптацию подследственных в СИЗО, создавая каскад негативных последствий, которые усугубляют и без того сложные условия содержания. В таких условиях подследственные сталкиваются с неопределенностью судебного исхода, изоляцией от сетей поддержки и зачастую суровыми условиями жизни. Эта неопределенность и стресс могут привести к повышенному уровню тревожности, что, в свою очередь, снижает их способность адаптироваться к окружающей среде. Тревога может мешать основному ежедневному функционированию, снижая способность подследственных следовать распорядку дня, участвовать в реабилитационных программах и позитивно взаимодействовать с персоналом и другими подследственными. Это создает цикл, в котором плохая адаптация может привести к росту дисциплинарных проблем и дальнейшему психологическому дистрессу.

Обращать внимание на тревожность у подследственных крайне важно, поскольку она влияет не только на самих подследственных, но и на общую атмосферу и безопасность в центре содержания под стражей. Высокий уровень тревожности может привести к увеличению числа случаев насилия, членовредительства и несоблюдения правил, что создает дополнительную нагрузку на ресурсы и персонал учреждения. Более того, не преодоленная тревожность может оказывать долгосрочное пагубное влияние на психическое здоровье подследственных, что может привести к хроническим заболеваниям, сохраняющимся даже после освобождения.

В наше время понимание и преодоление тревоги у подследственных важно, как никогда. Современная система правосудия подвергается все более пристальному вниманию за свое обращение с людьми, и все чаще признается необходимость создания гуманных условий и поддержки психического здоровья в местах лишения свободы. Решение проблемы тревоги - это не только

вопрос индивидуального благополучия, но и прав человека и эффективной реабилитации. Уделяя внимание психическому здоровью, мы можем способствовать улучшению состояния подследственных, снижению рецидивизма и созданию более справедливой и сострадательной системы.

Кроме того, важность решения проблемы тревоги в СИЗО выходит за рамки системы правосудия. Тревожные расстройства относятся к числу наиболее распространенных проблем психического здоровья во всем мире и затрагивают миллионы людей. Уделяя приоритетное внимание психическому здоровью в таких учреждениях, мы признаем повсеместное влияние тревоги и необходимость предоставления адекватного ухода и поддержки всем людям, независимо от их обстоятельств.

В современном обществе, где стигма, связанная с психическим здоровьем, постепенно разрушается, необходимо, чтобы такие учреждения, как центры содержания под стражей, также развивались. Оказание психиатрической помощи в этих учреждениях согласуется с более широкими общественными усилиями, направленными на обеспечение психологического благополучия и доступа всех людей к необходимой им помощи. Такой подход отражает приверженность целостному здоровью, признавая, что психическое здоровье так же важно, как и физическое, для достижения общего благополучия.

Цель работы – разработать психокоррекционную программу по снижению уровня тревожности у подследственных впервые оказавшихся в СИЗО.

Задачи:

1. Изучить психокоррекционные подходы к проблеме и особенности тревожности у людей, находящихся в СИЗО.
2. Сформировать диагностический комплекс для измерения уровня тревожности у подследственных, впервые оказавшихся в СИЗО.
3. Проанализировать взаимосвязь разных видов тревожности.
4. Разработать психокоррекционную программу по снижению уровня тревожности у подследственных.

Объект исследования: тревожность личности.

Предмет исследования: психокоррекционная программа снижения тревожности у подследственных.

Гипотеза: разработанная нами программа по снижению тревожности будет учитывать уровни социальной, личностной и ситуативной тревожности исходя из данных, полученных при первичном исследовании.

I ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕННОГО УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДСЛЕДСТВЕННЫХ, ВПЕРВЫЕ ОКАЗАВШИХСЯ В СИЗО

1.1 Понятие «тревожность» в психологии

Тревога — это фундаментальное понятие в психологии, характеризующееся чувством беспокойства, нервозности или страха, которое может варьироваться от легкого до сильного [5]. Это естественная реакция человека на воспринимаемые угрозы или стрессовые факторы, и в некоторых ситуациях она может быть полезной, повышая бдительность и работоспособность. Однако, когда тревога становится чрезмерной или хронической, она может нарушить повседневное функционирование и благополучие [7].

Ситуативная тревожность возникает в ответ на конкретные события или ситуации. Часто она носит временный характер и проходит после того, как событие, вызвавшее тревогу, миновало [7]. В качестве примера можно привести чувство тревоги перед публичным выступлением, важным экзаменом или собеседованием. Ситуативная тревожность тесно связана с непосредственным контекстом и часто рассматривается как нормальная реакция на стресс.

Личностная тревожность (часто называемая чертой тревожности) - это более устойчивая характеристика человека [20]. Люди с высокой чертой тревожности склонны испытывать тревогу чаще и интенсивнее в различных ситуациях. Эта форма тревоги не обязательно связана с конкретными внешними событиями, но является общей тенденцией воспринимать угрозы и реагировать на них. Она может быть частью более широких черт личности и часто ассоциируется с тревожными расстройствами.

Социальная тревожность – это состояние интенсивного страха или беспокойства, возникающее в ситуациях социального взаимодействия или публичного выступления [27]. Люди, испытывающие социальную тревожность, боятся негативной оценки, осмеяния или унижения со стороны других людей. Это состояние может существенно влиять на повседневную жизнь и мешать выполнению обычных социальных и профессиональных обязанностей.

Причины социальной тревожности могут быть связаны с генетической предрасположенностью, особенностями воспитания, травматическим социальным опытом и влиянием окружающей среды. Без психокоррекции социальная тревожность может привести к серьезным последствиям, включая социальную изоляцию, снижение самооценки, депрессию и другие тревожные расстройства.

Признаки тревоги могут проявляться как физически, так и психологически. К общим физическим признакам относятся учащенное сердцебиение, потливость, дрожь, головокружение и проблемы с желудочно-кишечным трактом. Психологические признаки могут включать постоянное беспокойство, тревожность, трудности с концентрацией внимания, раздражительность и чувство надвигающейся гибели. Поведенческие признаки могут включать в себя избегание ситуаций, вызывающих тревогу, социальную замкнутость и компульсивное поведение.

В психоаналитической теории, основанной Зигмундом Фрейдом, тревога рассматривается как результат внутренних конфликтов между ид, эго и суперэго. Фрейд выделил три типа тревоги: тревога реальности (страх перед событиями реального мира), невротическая тревога (страх потерять контроль над импульсами ид) и моральная тревога (страх нарушить моральные или общественные нормы) [26]. Психоаналитическое лечение направлено на раскрытие и разрешение этих бессознательных конфликтов с помощью таких техник, как свободные ассоциации, анализ сновидений и перенос.

Гештальт-терапия, разработанная Фрицем Перлзом, рассматривает тревогу как блок, препятствующий аутентичной жизни и самореализации. Часто ее

рассматривают как разрыв между настоящим моментом и переживаниями человека [26]. Гештальт-терапевты фокусируются на настоящем моменте, помогая клиентам осознать свои мысли, чувства и поведение. Такие техники, как ролевые игры, пустой стул и управляемые образы, используются для исследования и устранения тревоги, способствуя большему самосознанию и интеграции «Я».

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) — это широко распространенный подход, который рассматривает тревогу как результат искаженного мышления и дезадаптивных моделей поведения [26].

СВТ направлена на выявление и изменение негативных моделей мышления и поведения, которые способствуют возникновению тревоги. Методы включают в себя когнитивную реструктуризацию, экспозиционную терапию и релаксационный тренинг. СВТ очень структурирована и сосредоточена на настоящем, обучая клиентов практическим навыкам управления и снижения тревоги.

Российская психология внесла значительный вклад в понимание тревожности, особенно благодаря работам Льва Выготского и Александра Лурии. Выготский подчеркивал социальный и культурный контекст психологического развития, в том числе то, как социальные взаимодействия могут влиять на тревожность [6]. Исследования Лурии в области нейропсихологии изучали роль мозга в эмоциональной регуляции и тревожности, способствуя более глубокому пониманию неврологических основ тревожности.

Другой выдающийся российский психолог, Иван Павлов, известный своими работами по классическому обусловливанию, дал представление о том, как тревога может быть обусловлена и вызвана определенными стимулами [6]. Его исследования повлияли на поведенческие подходы к лечению тревоги, подчеркивая роль выученных реакций.

В заключение следует отметить, что тревога - сложное и многогранное понятие в психологии, имеющее различные формы и проявления. Различные

психологические подходы, от психоанализа до когнитивно-поведенческой терапии и вклада российских ученых, предлагают разнообразные перспективы и техники для понимания и управления тревогой. Каждый подход предлагает ценные идеи и инструменты, помогающие людям справляться с тревогой и преодолевать ее, внося свой вклад в более широкую область психологического здоровья и благополучия.

1.2 Особенности формирования и проявления тревожности в условиях СИЗО

Тревожность в местах предварительного заключения имеет уникальные и серьезные характеристики, обусловленные специфическими стрессовыми факторами и проблемами, присущими этой среде. Несколько взаимосвязанных факторов способствуют повышению уровня тревожности среди подследственных, создавая сложный и зачастую подавляющий психологический климат.

Одним из основных факторов, вызывающих тревогу в условиях предварительного заключения, является значительная неопределенность, с которой сталкиваются подследственные в отношении своего будущего [1]. Исход их судебных дел, продолжительность содержания под стражей и возможные приговоры, которые они могут получить, — все это неизвестно. Эта неопределенность порождает всепроникающее чувство страха и беспомощности, поскольку задержанные не могут контролировать свои обстоятельства. Отсутствие контроля может усилить чувство тревоги, поскольку люди не могут предсказать или повлиять на траекторию своей жизни во время содержания под стражей.

Изоляция от семьи, друзей и сетей социальной поддержки еще больше усиливает тревогу в условиях предварительного заключения. Ограниченный контакт с близкими людьми может усилить чувство одиночества и

покинутости, оставляя подследственных без эмоциональной поддержки, необходимой им для преодоления стресса и страха [1]. Социальная изоляция лишает подследственных уверенности и связи, которые могут уменьшить тревогу, делая пребывание в заключении еще более тяжелым психологически.

Тяжелые условия содержания во многих СИЗО, включая переполненные камеры, плохую гигиену, неполноценное питание и ограниченный доступ к медицинской и психиатрической помощи, существенно влияют на физическое и психологическое состояние подследственных. Эти неблагоприятные условия могут привести к хроническому стрессу и тревоге, поскольку подследственные постоянно находятся в условиях, которые кажутся им небезопасными и дискомфортными [1]. Постоянный стресс от жизни в таких условиях может усугубить уже имеющуюся тревогу и способствовать возникновению новых тревожных расстройств.

Постоянная угроза насилия со стороны других подследственных или жестокого обращения со стороны персонала создает состояние повышенной бдительности и страха [3]. Необходимость постоянно быть начеку, чтобы избежать возможного вреда, может привести к хронической тревоге, поскольку подследственные не могут расслабиться или почувствовать себя в безопасности. Этот постоянный страх может истощить психологические ресурсы и привести к устойчивому состоянию тревоги и стресса.

Резкое нарушение привычного уклада жизни и навязывание строгого, зачастую дегуманизирующего распорядка в учреждении может дезориентировать и вызвать стресс. Потеря самостоятельности и жесткая структура повседневной жизни в местах лишения свободы могут вызывать чувство бессилия и повышенную тревожность [3]. Подследственным приходится приспосабливаться к новому, зачастую суровому образу жизни, который резко контрастирует с их предыдущим опытом, что приводит к усилению стресса и тревоги.

Взаимосвязь этих факторов означает, что тревога в СИЗО носит многогранный и самоподдерживающийся характер. Изоляция усугубляет

воздействие суровых условий содержания, поскольку у подсудимых меньше социальных опор, которые помогают им справиться с ситуацией [2]. Отсутствие безопасности и потеря привычного уклада способствуют постоянному состоянию повышенной бдительности и стресса, что еще больше усугубляет тревогу. Всеобъемлющая неопределенность и отсутствие контроля пронизывают все аспекты жизни в заключении, усиливая психологическую нагрузку.

Тревожность у людей, впервые оказавшихся в следственном изоляторе (СИЗО), имеет свои особенности по сравнению с теми, кто уже неоднократно находился под стражей. Лица, впервые попавшие в СИЗО, часто испытывают глубокий шок и первоначальную травму при переходе от свободы к заключению [1]. Эта внезапная перемена может быть ошеломляющей, вызывая сильную тревогу и страх. Незнакомая обстановка усугубляет чувство дезориентации и паники, делая первый опыт особенно мучительным.

Неопределенность правового положения и отсутствие контроля над своим ближайшим будущим значительно усиливают тревогу у лиц, впервые оказавшихся в заключении. Их ограниченное понимание юридических процессов усиливает чувство беспомощности и страха. Напротив, повторно задержанные, которые уже проходили через эту систему, обычно лучше разбираются в юридических процедурах и возможных результатах. Такое знакомство дает предельное ощущение контроля или, по крайней мере, предсказуемости, что может снизить интенсивность тревоги, связанной с правовой неопределенностью.

Изоляция от семьи, друзей и сетей социальной поддержки особенно тяжела для тех, кто впервые попал в изолятор. Внезапный разрыв с этими системами поддержки приводит к обострению чувства одиночества и покинутости, что еще больше усиливает их тревогу [1]. Повторно задержанные, также испытывающие изоляцию, возможно, выработали способы справиться с отсутствием непосредственной социальной поддержки. Их предыдущий опыт, возможно, подготовил их к тому, чтобы лучше справляться с эмоциональным

воздействием отрыва от близких.

Лица, впервые попавшие под стражу, часто оказываются не готовы к суровым условиям жизни в центрах содержания под стражей, таким как переполненность, антисанитария и недостаточное питание. Стресс, связанный с адаптацией к этим неблагоприятным условиям, значительно усиливает их тревогу. Повторные подследственные, более привыкшие к условиям жизни в центрах содержания под стражей, находят обстановку менее шокирующей и потенциально менее тревожной, хотя стресс остается.

Лица, впервые попавшие под стражу, также чувствуют себя особенно уязвимыми перед угрозами насилия и жестокого обращения, что приводит к постоянной повышенной бдительности и страху [1]. Неизвестный характер этих угроз вызывает особую тревогу. Повторно задержанные, хотя и продолжают сталкиваться с угрозами своей безопасности, возможно, разработали стратегии, позволяющие ориентироваться в социальной динамике содержания под стражей, что в определенной степени снижает их тревогу, связанную с личной безопасностью.

Резкое нарушение привычного распорядка дня и навязывание строгого распорядка в учреждении может дезориентировать людей, впервые попавших в СИЗО. Потеря самостоятельности и вынужденная адаптация к новому распорядку способствуют повышению тревожности и ощущению беспомощности [1]. Повторно подследственным, знакомым с распорядком жизни в СИЗО, может быть легче адаптироваться к структурированной среде, что уменьшает тревогу, связанную с потерей личной свободы и нарушением распорядка дня.

Лица, впервые попавшие под стражу, часто тяжело переживают стигматизацию и стыд, связанные с пребыванием в заключении. Беспокойство о том, как содержание под стражей повлияет на их отношения, карьеру и положение в обществе, приводит к значительным переживаниям [2]. Повторно задержанные могут по-прежнему испытывать стигму и стыд, но, возможно, они более умело справляются с этими чувствами или приспособились к социальным

последствиям повторных задержаний, что может несколько уменьшить тревогу, связанную с внешним восприятием.

Лицам, впервые попавшим под стражу, может не хватать психологической устойчивости перед лицом стрессовых факторов, связанных с содержанием под стражей, что приводит к усилению и распространению тревоги. В отличие от них, лица, задержанные повторно, благодаря своему предыдущему опыту, могут выработать большую психологическую устойчивость и механизмы преодоления, что поможет им более эффективно справляться с тревогой.

Более того, изначальное отсутствие психологической устойчивости у тех, кто впервые попал под стражу, усугубляет стресс, с которым они сталкиваются, поскольку они не в состоянии использовать эффективные механизмы преодоления. Этот недостаток резко контрастирует с ситуацией повторных задержанных, которые в результате неоднократного воздействия среды содержания под стражей, вероятно, выработали адаптивные стратегии и устойчивость, позволяющие им более эффективно справляться со своей тревогой.

Лица, впервые попавшие под стражу, также испытывают значительную тревогу, вызванную резким и часто шокирующим нарушением их повседневной жизни. Переход в строго регламентированную и контролируемую среду может привести к глубокому ощущению потери самостоятельности и личной независимости [1]. Такая обстановка резко контрастирует с их прежним опытом повседневной жизни, способствуя возникновению повышенного уровня тревожности. С другой стороны, повторные подследственные, ранее приспособившиеся к распорядку и ограничениям учреждения, могут счесть процесс повторной акклиматизации менее психологически тяжелым и, соответственно, испытывать сравнительно меньший уровень тревоги, связанной с нарушением распорядка.

Социальная динамика в центре содержания под стражей также заметно отличается для лиц, впервые попавших туда. Они сталкиваются с необходимостью ориентироваться в новой и зачастую враждебной социальной

среде без предварительных знаний или опыта. Это незнание может привести к повышенной тревожности, поскольку они пытаются понять и интегрироваться в существующие социальные иерархии и нормы. Повторно задержанные, напротив, могут уже иметь представление об этой социальной динамике, что позволяет им ориентироваться в обстановке с большей легкостью и меньшим беспокойством.

Кроме того, страх перед насилием и угрозой личной безопасности особенно остро ощущается теми, кто впервые попал в изолятор, у них могут не сформироваться защитные модели поведения и союзы, которые могут обеспечить определенную защиту. Это постоянное состояние повышенной бдительности может значительно повысить уровень тревожности [1]. Повторно подследственные, у которых за время предыдущего заключения уже сложились связи и защитные стратегии, могут испытывать меньше тревоги в связи с угрозами личной безопасности, поскольку чувствуют себя более способными защитить себя или снизить риски.

Психологический дистресс тех, кто впервые попал под стражу, часто усугубляется их незнанием институциональных протоколов и правовой системы. Они могут чувствовать себя подавленными процессуальными аспектами своей ситуации, начиная от взаимодействия с юридическими представителями и заканчивая пониманием процедур в зале суда. Это может привести к ощущению беспомощности и растерянности, что еще больше усиливает их тревогу. Напротив, повторно задержанные, которые уже сталкивались с юридическим процессом, могут ориентироваться в этих аспектах с большей уверенностью и меньшей тревогой.

И наконец, системы поддержки, доступные впервые задержанным в центре содержания под стражей, имеют огромное значение, но часто не используются в полной мере из-за незнания ими имеющихся ресурсов. Лица, впервые попавшие под стражу, могут не знать, как получить доступ к службам психического здоровья или другим механизмам поддержки, что приводит к невылеченной тревоге. Повторно подследственные, как правило, лучше осведомлены об этих

ресурсах и о том, как ими воспользоваться, что может оказать им важнейшую психологическую поддержку и снизить уровень тревоги.

Преодоление тревоги, которую испытывают подследственные, впервые попавшие в СИЗО, требует многогранного подхода. Проведение комплексных ознакомительных программ, разъясняющих юридический процесс и распорядок дня в учреждении, поможет уменьшить неуверенность и даст подследственным ощущение контроля над ситуацией. Кроме того, крайне важно улучшить доступ к услугам по охране психического здоровья в центре содержания под стражей. Регулярное проведение консультаций и информирование подследственных об этих услугах могут значительно снизить уровень тревожности.

Улучшение связи с семьей и друзьями также имеет большое значение. Создание систем, обеспечивающих регулярные и надежные контакты с близкими людьми, может смягчить чувство изоляции и покинутости [4]. Такие связи обеспечивают эмоциональную поддержку, которая жизненно необходима для преодоления стресса, связанного с содержанием под стражей.

Улучшение условий содержания в центрах предварительного заключения - еще один важный шаг. Обеспечение подследственным доступа к чистым помещениям, полноценному питанию и адекватному медицинскому обслуживанию может снизить физический стресс, способствующий возникновению тревоги [4]. Создание более безопасной среды, свободной от насилия и жестокого обращения, имеет первостепенное значение. Ужесточение надзора и обучение персонала уважительному и гуманному обращению с подследственными помогут снизить угрозы личной безопасности, которые усиливают тревогу.

Программы обучения и развития навыков также могут сыграть важную роль в снижении тревожности. Предоставление подследственным возможности участвовать в конструктивной деятельности может помочь восстановить чувство цели и нормальности, противодействуя нарушению их повседневного распорядка [4]. Эти программы также могут предложить ценные навыки, которые подследственные смогут использовать для улучшения своей жизни

после освобождения, устраняя беспокойство о своем будущем и снижая тревогу, связанную с долгосрочными перспективами.

Кроме того, создание благоприятного сообщества в центре содержания под стражей может смягчить последствия социальной изоляции. Поощрение позитивных социальных взаимодействий и создание чувства общности среди подследственных может обеспечить эмоциональную поддержку и уменьшить чувство отчуждения. Полезными могут оказаться и программы поддержки сверстников, в рамках которых более опытные подследственные наставляют новичков. Такие программы могут дать практические советы и оказать эмоциональную поддержку, помогая тем, кто впервые попал под стражу, более эффективно справляться с трудностями, связанными с содержанием под стражей.

Наконец, преодоление стигмы и стыда, связанных с содержанием под стражей, посредством поддерживающего диалога и программ, ориентированных на реабилитацию, может помочь подследственным восстановить свою самооценку и идентичность. Предоставление подследственным площадок для обсуждения их опыта и страхов может помочь нормализовать их чувства и уменьшить психологическое бремя стигмы.

Эти меры также могут способствовать созданию более гуманной и благоприятной среды содержания под стражей, что может иметь более широкие последствия для системы правосудия в целом. Уделяя внимание психическому здоровью и благополучию лиц, впервые подследственных под стражу, администрация может способствовать улучшению результатов не только во время их содержания под стражей, но и после освобождения.

Эффективное преодоление тревоги может привести к снижению уровня рецидивизма, поскольку подследственные, получающие соответствующую психиатрическую помощь и поддержку, лучше приспособлены к реинтеграции в общество. Они с большей вероятностью будут вести себя конструктивно и с меньшей вероятностью совершат повторное преступление, что будет способствовать общей общественной безопасности.

Кроме того, удовлетворение потребностей в охране психического здоровья лиц, впервые попавших под стражу, может улучшить общую атмосферу в центре содержания под стражей. Снижение тревожности и стресса может привести к уменьшению количества конфликтов и случаев насилия, создавая более безопасную и стабильную обстановку как для подследственных, так и для персонала. Это может повысить эффективность реабилитационных программ и сформировать культуру уважения и достоинства в учреждении.

Обучение персонала центров содержания под стражей навыкам распознавания и преодоления тревоги у подследственных также имеет огромное значение. Сотрудники, обладающие знаниями и навыками для решения проблем психического здоровья, могут оказывать более эффективную поддержку и создавать более понимающую и сострадательную обстановку [4]. Это может улучшить взаимодействие между персоналом и подследственными, снизить напряженность и способствовать более позитивному опыту содержания под стражей.

Включение регулярных оценок психического здоровья и благополучия в рутинную работу с подследственными может обеспечить своевременное выявление и поддержку тех, кто испытывает высокий уровень тревоги. Чтобы помочь подследственным выработать стратегии преодоления трудностей и повысить устойчивость к внешним воздействиям, можно проводить специализированные мероприятия, такие как когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) и другие научно обоснованные методы [4].

Сотрудничество с внешними специалистами и организациями в области психического здоровья также может повысить качество медицинской помощи, оказываемой в центрах содержания под стражей. Такие партнерства могут принести дополнительный опыт, ресурсы и инновационные подходы к лечению тревоги и других психических расстройств у подследственных.

Применяя комплексный подход к психическому здоровью лиц, впервые попавших под стражу, администрация СИЗО могут устранить основные причины тревоги и оказать им всестороннюю поддержку. Такой подход не

только приносит пользу подследственным, но и способствует повышению эффективности и гуманности системы правосудия. Он признает сложное взаимодействие психологических, социальных и экологических факторов, влияющих на самочувствие задержанных, и стремится создать условия, способствующие их реабилитации и реинтеграции в общество.

В целом тревога у лиц, впервые попавших в СИЗО, характеризуется острым шоком, глубокой неопределенностью, сильным чувством изоляции, трудностями адаптации к суровым условиям, повышенной уязвимостью перед угрозами безопасности, нарушением привычного уклада жизни, глубокой стигматизацией и отсутствием психологической устойчивости. Эти факторы создают уникальное испытание, которое значительно отличается от опыта повторно задержанных, которые благодаря предыдущему опыту часто имеют более глубокие знания, механизмы преодоления и психологическую устойчивость, чтобы справиться со стрессом и тревогой, связанными с содержанием под стражей. Решение этих проблем с помощью целенаправленных мероприятий и поддержки может помочь снять сильную тревогу, которую испытывают лица, впервые попавшие под стражу, и улучшить их общее самочувствие.

1.3 Психокоррекционные подходы к проблеме тревожных состояний у подследственных в СИЗО

Проблема тревожных состояний у подследственных в следственных изоляторах (СИЗО) является важной и актуальной в контексте психокоррекционной работы. Подследственные сталкиваются с серьезными психологическими испытаниями, вызванными изоляцией, неопределенностью будущего и стрессом от судебных процессов. Эти факторы могут усиливать тревожные состояния, что требует применения эффективных

психокоррекционных подходов для их смягчения и преодоления.

Психологические исследования показывают, что подследственные испытывают высокий уровень тревожности по ряду причин. Среди них изоляция и ограничение свободы: пребывание в замкнутом пространстве, ограничение общения с внешним миром и близкими людьми вызывает чувство одиночества и беспомощности [32]. Неопределенность и страх перед будущим также играют значительную роль: невозможность предсказать исход судебного процесса и длительность пребывания в СИЗО порождает тревогу и стресс [30]. Социальное окружение и угроза насилия также являются важными факторами: сосуществование с другими подследственными, среди которых могут быть агрессивные и опасные личности, создает постоянное напряжение и страх за свою безопасность.

Для решения проблемы тревожных состояний у подследственных используются различные психокоррекционные подходы. Один из них — когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), которая помогает подследственным осознать и изменить негативные мыслительные шаблоны и поведенческие реакции. КПТ направлена на развитие навыков саморегуляции и управления стрессом, что особенно важно в условиях изоляции [30].

Другой эффективный подход — групповая терапия. В условиях СИЗО групповые занятия могут способствовать снижению чувства изоляции, формированию поддержки среди участников группы и обмену опытом [33]. Групповая терапия позволяет подследственным осознать, что они не одиноки в своих переживаниях, и найти пути решения общих проблем.

Индивидуальная психотерапия также играет важную роль в психокоррекции тревожных состояний. Психологи работают с подследственными на индивидуальной основе, помогая им справляться с личными страхами и тревогами. Индивидуальные сессии позволяют более глубоко исследовать внутренние конфликты и разрабатывать персонализированные стратегии преодоления тревожных состояний [9].

Дополнительно, внедрение программ по обучению навыкам релаксации,

таким как медитация и дыхательные упражнения, может существенно снизить уровень тревожности у подследственных. Эти техники помогают им научиться расслабляться и контролировать физиологические реакции на стресс, что особенно важно в условиях ограниченной свободы [33].

Психокоррекционные подходы к проблеме тревожных состояний у подследственных в СИЗО должны быть комплексными и учитывать индивидуальные особенности каждого человека. Важно создать условия, при которых подследственные будут чувствовать себя в безопасности и смогут получать необходимую психологическую поддержку. Это требует скоординированных усилий психологов, администрации СИЗО и, при необходимости, внешних специалистов. Эффективная психокоррекционная работа не только улучшает психологическое состояние подследственных, но и способствует их адаптации и реабилитации в будущем.

Продолжая тему комплексного подхода к решению проблемы тревожных состояний у подследственных в СИЗО, следует также рассмотреть роль образовательных и развивающих программ. Эти программы могут включать обучение навыкам управления стрессом, а также предоставление информации о правах и обязанностях подследственных, что способствует снижению неопределенности и повышению чувства контроля над ситуацией [30]. Занятия по правовой грамотности помогают подследственным лучше понимать свои права и возможности в рамках судебного процесса, что может существенно уменьшить их тревожность.

Физическая активность также является важным элементом психокоррекционной работы. Регулярные занятия спортом и физическими упражнениями способствуют снижению уровня стресса и тревожности, улучшению физического здоровья и общего самочувствия подследственных. Создание условий для регулярной физической активности, таких как спортивные площадки или фитнес-залы, может существенно улучшить психологическое состояние подследственных.

Необходимо отметить важность междисциплинарного подхода в работе с

подследственными. Психологи должны тесно сотрудничать с медицинскими работниками, социальными работниками и юридическими консультантами для комплексной оценки и решения проблем подследственных. В некоторых случаях тревожные состояния могут быть связаны с медицинскими проблемами, требующими специализированной медицинской помощи [12]. Социальные работники могут помочь в решении социальных проблем, таких как поддержание контактов с семьей и подготовка к жизни после освобождения.

Особое внимание должно уделяться подследственным с особыми потребностями, такими как несовершеннолетние, женщины и люди с психическими расстройствами. Для этих групп необходимо разрабатывать специализированные программы, учитывающие их уникальные потребности и уязвимости. Например, для несовершеннолетних подследственных важно обеспечивать доступ к образовательным программам и поддерживать их развитие в условиях изоляции.

Эффективная коммуникация и поддержка со стороны персонала СИЗО также играют ключевую роль в снижении уровня тревожности у подследственных. Обучение персонала навыкам оказания психологической поддержки и управления конфликтами может значительно улучшить атмосферу в учреждении и снизить уровень стресса у подследственных [30]. Важно, чтобы сотрудники СИЗО были подготовлены к работе с подследственными, проявляющими тревожные или агрессивные реакции, и умели применять методы деэскалации конфликтов.

Психокоррекционная работа с подследственными в СИЗО также должна включать профилактические меры, направленные на предупреждение развития тревожных состояний. Важно проводить регулярные психологические обследования для раннего выявления тревожных симптомов и своевременного оказания помощи. Профилактические программы могут включать семинары и тренинги по управлению стрессом, техникам самопомощи и развитию эмоциональной устойчивости [13].

Эффективное использование времени подследственными также может

помочь снизить уровень тревожности. Введение программ трудовой занятости, творческих мастерских и образовательных курсов способствует не только занятости подследственных, но и развитию их навыков и умений, что повышает их самооценку и уверенность в будущем. Трудовая занятость может включать различные виды работ, от ремесленных и производственных до образовательных и социальных проектов, что позволяет подследственным чувствовать свою полезность и значимость.

Важным аспектом является поддержание связи с внешним миром. Поддержка регулярных контактов с близкими людьми через письма, телефонные звонки и видеосвязь может существенно уменьшить чувство изоляции и тревожности [7]. В некоторых случаях возможно организовать встречи с родственниками и друзьями, что также способствует эмоциональной поддержке подследственных.

Не следует забывать о важности этических аспектов в психокоррекционной работе. Подследственные должны чувствовать, что их права уважаются и защищены. Конфиденциальность, уважительное и профессиональное отношение со стороны психологов и сотрудников СИЗО являются основой для эффективной психокоррекционной работы. Важно обеспечить подследственным доступ к информации о доступных психологических услугах и их праве на получение помощи.

Важным аспектом психокоррекционной работы с подследственными в СИЗО является создание поддерживающей и структурированной среды, которая способствует психологическому благополучию. Одним из ключевых элементов такой среды является налаживание доверительных отношений между подследственными и персоналом СИЗО. Обучение сотрудников методам эффективной коммуникации, эмпатии и стресс-менеджмента помогает создавать атмосферу, в которой подследственные могут открыто выражать свои чувства и получать необходимую поддержку [30].

Особое внимание следует уделять подготовке и обучению психологов, работающих в СИЗО. Психологи должны обладать специализированными

знаниями и навыками для работы с подследственными, учитывать особенности тюремной среды и уметь применять адаптированные психотерапевтические методики. Регулярные супервизии и профессиональное развитие помогут психологам поддерживать высокий уровень профессиональной компетенции и эмоциональной устойчивости.

Кроме того, важно включать подследственных в процесс принятия решений, касающихся их жизни в СИЗО. Активное участие подследственных в разработке и реализации программ психокоррекции может повысить их мотивацию и чувство ответственности за собственное психологическое состояние. Создание советов подследственных, где они могут высказывать свои предложения и замечания, способствует улучшению условий пребывания и развитию конструктивного взаимодействия с администрацией.

Одной из инновационных стратегий в психокоррекционной работе является использование арт-терапии и других творческих методов [9]. Занятия искусством, музыкой, театром или письменными практиками позволяют подследственным выразить свои эмоции, снизить уровень тревожности и улучшить эмоциональное состояние. Творческие занятия также способствуют развитию навыков самовыражения и укреплению уверенности в своих силах.

Психокоррекционные программы должны учитывать культурные и индивидуальные особенности подследственных. Это особенно важно в условиях многонациональных СИЗО, где подследственные могут иметь различные культурные традиции и религиозные убеждения. Индивидуальный подход и уважение к культурным различиям помогают создать более комфортные условия для психокоррекционной работы и укрепить доверие между подследственными и персоналом.

Эффективность психокоррекционных программ должна регулярно оцениваться с помощью научных методов и инструментов [30]. Проведение исследований и мониторинг психологического состояния подследственных позволяет своевременно выявлять проблемы и корректировать программы для достижения наилучших результатов. Использование стандартов и протоколов

оценки качества психокоррекционной работы помогает обеспечить высокий уровень предоставляемых услуг и их соответствие потребностям подследственных.

В долгосрочной перспективе важно развивать системы постпенитенциарной поддержки для подследственных, которые освобождаются из СИЗО. Подготовка к жизни на свободе, помощь в трудоустройстве, поддержка в решении социальных и бытовых вопросов, а также продолжение психокоррекционной работы после освобождения способствуют успешной ресоциализации и снижению риска рецидивов. Создание программ наставничества, где бывшие подследственные могут получать поддержку от специально обученных наставников, также является эффективной стратегией.

Важным направлением в психокоррекционной работе с подследственными в СИЗО является внедрение программ, направленных на развитие навыков саморегуляции и управления эмоциями. Обучение таким техникам, как майндфулнесс, медитация и дыхательные упражнения, помогает подследственным лучше справляться с тревогой и стрессом. Эти методы позволяют укрепить психическую устойчивость и повысить способность контролировать эмоциональные реакции в сложных и стрессовых ситуациях.

Еще одной важной составляющей комплексного подхода является психообразование. Подследственные должны получать информацию о природе тревожных состояний, механизмах их возникновения и способах их преодоления. Понимание своих психологических проблем и их причин способствует снижению тревожности и развитию навыков самопомощи. Психообразовательные занятия могут проводиться как в групповой, так и в индивидуальной форме, с использованием различных материалов и методов [20].

Работа с семьями подследственных также играет значительную роль в психокоррекции. Поддержка со стороны семьи является важным ресурсом для снижения уровня тревожности и общего улучшения психологического состояния [7]. Важно привлекать членов семьи к участию в реабилитационных

программах, предоставлять им информацию и ресурсы для оказания эмоциональной поддержки своим близким, находящимся в СИЗО.

Разработка индивидуальных планов психологической помощи для каждого подследственного позволяет учитывать его уникальные потребности и обстоятельства. Такие планы могут включать различные формы терапии, образовательные и развивающие программы, а также мероприятия по улучшению физического и психического здоровья. Индивидуальный подход обеспечивает более точное и эффективное воздействие, что способствует улучшению результатов психокоррекционной работы.

Необходимо также уделять внимание правовым аспектам пребывания подследственных в СИЗО. Справедливое и гуманное отношение со стороны правоохранительных органов и судебной системы снижает уровень тревожности и способствует доверию к системе правосудия. Подследственные должны иметь доступ к качественной юридической помощи, а также возможность защищать свои права в условиях изоляции.

Важным аспектом является оценка эффективности психокоррекционных программ. Регулярный мониторинг и оценка результатов позволяют выявлять сильные и слабые стороны проводимых мероприятий и своевременно вносить необходимые изменения. Это может включать использование стандартных психологических тестов, опросников и других методов оценки, что позволяет объективно измерять изменения в психологическом состоянии подследственных.

Психокоррекционные подходы должны быть интегрированы в общую систему работы СИЗО, охватывая все аспекты жизни подследственных. Важно, чтобы руководство и сотрудники СИЗО понимали значение психологической помощи и поддерживали её реализацию на всех уровнях. Создание благоприятной и поддерживающей среды в СИЗО способствует улучшению психологического климата и снижению уровня тревожности среди подследственных.

Комплексный и многослойный подход к решению проблемы тревожных

состояний у подследственных в СИЗО требует сотрудничества различных специалистов и ведомств. Психологи, медицинские работники, социальные службы и правоохранительные органы должны работать совместно для обеспечения всесторонней помощи и поддержки подследственным. Это сотрудничество позволяет создать эффективную систему психологической помощи, которая способствует улучшению психического здоровья и общего благополучия подследственных.

Арт-терапия, метафорические ассоциативные карты (МАК), когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), гештальт-терапия и психоанализ являются эффективными методами психокоррекции, которые могут быть успешно применены в работе с подследственными в СИЗО. Арт-терапия использует творческое самовыражение как средство для исследования и проработки эмоциональных проблем [38]. Через рисование, лепку, коллажи и другие формы искусства подследственные могут выразить свои чувства и мысли, которые сложно передать словами. Арт-терапия помогает снизить уровень тревожности, улучшает эмоциональное состояние и способствует самопознанию [38]. В условиях СИЗО арт-терапия предоставляет возможность отвлечься от негативных мыслей и сосредоточиться на процессе творчества, что способствует внутреннему успокоению и эмоциональному восстановлению.

Метафорические ассоциативные карты (МАК) используются для работы с внутренним миром человека через образы и ассоциации [38]. Эти карты помогают подследственным лучше понять свои эмоции, мысли и переживания. Работая с МАК, человек выбирает карты, которые вызывают у него определенные ассоциации, и обсуждает их с психологом. Это позволяет выявить скрытые чувства и мысли, проработать внутренние конфликты и снизить уровень тревожности [38]. МАК являются мощным инструментом для самопознания и эмоциональной регуляции, что делает их особенно полезными в условиях СИЗО, где подследственные часто сталкиваются с ощущением беспомощности и неопределенности.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) фокусируется на изменении

негативных мыслительных и поведенческих шаблонов, которые способствуют возникновению тревожности [30]. В рамках КПТ подследственные учатся распознавать и оспаривать иррациональные мысли, заменяя их более реалистичными и позитивными. Психолог помогает подследственным развивать навыки управления стрессом, планировать и достигать цели, что способствует снижению уровня тревожности и улучшению общего психического состояния. КПТ эффективна в условиях СИЗО, так как она предоставляет конкретные инструменты для самоанализа и саморегуляции, которые могут быть использованы в повседневной жизни.

Гештальт-терапия направлена на повышение осознанности и интеграцию различных аспектов личности [30]. Подследственные работают над осознанием своих чувств, мыслей и действий в настоящем моменте, что помогает им лучше понимать себя и свои реакции. Гештальт-терапия способствует эмоциональному освобождению и снижению тревожности через осознание и принятие своих переживаний. В условиях СИЗО этот подход помогает подследственным справляться с ощущением изоляции и неопределенности, предоставляя им инструменты для более глубокого понимания своих внутренних процессов.

Психоанализ фокусируется на исследовании бессознательных процессов, которые влияют на поведение и эмоциональное состояние человека. Через анализ сновидений, свободные ассоциации и исследование детских переживаний подследственные могут раскрыть глубинные причины своей тревожности и проработать внутренние конфликты [36]. Психоанализ помогает подследственным понять корни своих проблем и найти пути их разрешения, что способствует снижению уровня тревожности и улучшению психического здоровья. В условиях СИЗО этот метод может быть применим для работы с длительными и сложными эмоциональными проблемами, предоставляя подследственным возможность глубокого самопознания и трансформации.

Помимо уже рассмотренных методов, существуют и другие подходы, которые могут быть применены для психокоррекции подследственных в СИЗО. Это экзистенциальная терапия, телесно-ориентированная терапия, терапия

принятия и ответственности (АСТ) и нарративная терапия.

Экзистенциальная терапия фокусируется на поиске смысла жизни и принятии ответственности за свои выборы и действия [30]. В условиях СИЗО подследственные часто сталкиваются с экзистенциальными кризисами, связанными с потерей свободы и неопределенностью будущего. Экзистенциальная терапия помогает им исследовать свои ценности, цели и смыслы, что способствует снижению уровня тревожности и депрессии. Этот подход помогает подследственным принять свои обстоятельства и найти внутренние ресурсы для преодоления трудностей, улучшая их эмоциональное состояние и способствуя личностному росту.

Телесно-ориентированная терапия (ТОТ) основана на работе с телом для решения психологических проблем. Поскольку стресс и тревожность часто проявляются на физическом уровне, телесно-ориентированная терапия помогает подследственным осознать и выразить свои эмоции через телесные ощущения и движения [42]. Методы ТОТ включают дыхательные упражнения, телесные практики и релаксационные техники, которые помогают снизить уровень стресса и тревожности. В условиях СИЗО телесно-ориентированная терапия может быть особенно полезна, так как она позволяет подследственным восстановить связь с собственным телом и улучшить общее физическое и эмоциональное состояние.

Терапия принятия и ответственности (АСТ) направлена на развитие психологической гибкости и способности принимать свои мысли и чувства без борьбы с ними [30]. Подследственные в СИЗО часто испытывают сильные негативные эмоции и стресс, что приводит к повышению уровня тревожности. АСТ помогает им научиться принимать свои переживания и концентрироваться на настоящем моменте, что способствует снижению тревожности и улучшению общего психического здоровья. Важно отметить, что АСТ также помогает подследственным ориентироваться на свои ценности и ставить перед собой жизненные цели, что может быть особенно важно в условиях изоляции.

Нарративная терапия фокусируется на изучении и изменении личных

рассказов и историй, которые человек рассказывает о себе и своем опыте [30]. Подследственные в СИЗО могут иметь негативные и ограничивающие нарративы о себе и своем будущем, что усиливает их тревожность и стресс. Нарративная терапия помогает им пересмотреть эти истории и создать новые, более позитивные и обнадеживающие нарративы. Этот подход способствует улучшению самооценки и уверенности в себе, что важно для успешной адаптации и реабилитации.

Каждый из этих подходов предлагает уникальные методы и техники, которые могут быть адаптированы для работы с подследственными в СИЗО. Экзистенциальная терапия помогает подследственным найти смысл и принять ответственность за свою жизнь. Телесно-ориентированная терапия работает с телесными ощущениями и помогает снизить уровень стресса и тревожности. Терапия принятия и ответственности развивает психологическую гибкость и учит принимать свои эмоции. Нарративная терапия помогает пересмотреть личные истории и улучшить самооценку. Все эти подходы могут быть эффективными инструментами для психокоррекции, способствуя улучшению эмоционального состояния подследственных и их успешной реабилитации.

Таким образом, успешная психокоррекционная работа с подследственными в СИЗО требует системного и интегрированного подхода, учитывающего все аспекты жизни и психического состояния подследственных. Комплексное воздействие, включающее психотерапию, образовательные программы, физическую активность и инновационные технологии, в сочетании с поддержкой со стороны семьи и справедливым правовым отношением, позволяет значительно снизить уровень тревожности и улучшить качество жизни подследственных. Только через системное и междисциплинарное сотрудничество можно добиться устойчивых результатов и содействовать успешной реабилитации и ресоциализации подследственных в будущем.

II РАЗРАБОТКА ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ ПО СНИЖЕНИЮ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДСЛЕДСТВЕННЫХ, ВПЕРВЫЕ ОКАЗАВШИХСЯ В СИЗО

2.1 Организация и методическое обеспечение эмпирического исследования

Этапы эмпирического исследования:

1. Формирование выборки эмпирического исследования.
2. Сформировать диагностический комплекс для измерения уровня тревожности.
3. Проанализировать взаимосвязь разных видов тревожности.
4. Разработка психокоррекционной программы по снижению уровня тревожности.

База эмпирического исследования: Федеральное Казенное Учреждение «СИЗО №1 Главного управления федеральной службы исполнения наказаний по Красноярскому краю». СИЗО-1 предназначено для содержания подследственных (подозреваемых и обвиняемых) в совершении преступлений, в отношении которых в качестве меры пресечения применено заключение под стражу, а также для исполнения уголовного наказания в виде лишения свободы в отношении осужденных, оставленных для выполнения работ по хозяйственному обслуживанию, и в отношении осужденных на срок не свыше шести месяцев, оставленных в следственных изоляторах с их письменного согласия. На данный момент учреждение насчитывает 1400 подследственных из которых 95 числится в отряде хозяйственного обеспечения. В СИЗО-1 работают пекарня, участки по производству круп и макарон, колбасный и швейный цеха, а также столовая и магазин для личного состава, магазин для спецконтингента, комната свиданий.

Выборка формировалась по единому признаку – лица, впервые

оказавшихся в следственном изоляторе.

В исследовании приняло участие 15 подследственных, в основном мужского пола, в возрасте от 19 до 55 лет. Подследственные – это обвиняемые или подозреваемые в преступлениях уголовного кодекса РФ, которым была избрана как мера пресечения заключение под стражу, пока идет следствие. Большинство из выборки находится под следствием по средней тяжести и тяжким преступлениям.

В соответствии со вторым и третьим этапом исследования были подобраны три методики:

1. Шкала тревоги Спилбергера-Ханина, STAI включает в себя 40 вопросов и определяет уровень личностной и ситуативной тревожности. Адаптировал Ю. Л. Ханин в 1978 году. Тестирование по методике Спилберга-Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй для измерения уровня личностной тревожности. Можно применять в группе и индивидуально. Инструкция для бланка измерения уровня ситуативной тревожности: прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет. Инструкция для бланка по измерению личностной тревожности: прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

2. Опросник социальной тревоги и социофобии, ОСТиСФ включает в себя 29 вопросов и определяет уровень социальной тревоги и 4 шкалы в разных ее проявлениях. Разработан и апробирован О. А. Сагалаковой, Д. В. Труевцевым в 2012 году. Можно применять в группе и индивидуально. Первая шкала социальная тревога в ситуации «быть в центре внимания, под наблюдением». Вторая шкала «постситуативные руминации и желание преодолеть тревогу в

экспертных ситуациях». Третья шкала «сдержанность в выражении эмоций из-за страха отвержения и блокирование признаков тревоги в экспертных ситуациях». Четвертая шкала «тревога при проявлении инициативы в формальных ситуациях из-за страха критики в свой адрес и потери субъективного контроля.

3. Метод корреляционного анализа по Пирсону. Это статистический метод, используемый для измерения и анализа линейной зависимости между двумя количественными переменными. Этот метод, разработанный Карлом Пирсоном, оценивает, насколько сильно и в каком направлении связаны две переменные.

2.2 Диагностика тревожности у подследственных, впервые оказавшихся в СИЗО

Первичное исследование проводилось в групповом формате, респондентам раздали бланки методик, была озвучена инструкция, после 30 минут были собраны уже заполненные бланки и позже обработаны соответствия ключами методик.

На рисунке 2.1, мы видим показатели по личностной тревожности по методике Шкала тревоги Спилбергера-Ханина. По графику видно, что преобладает средний уровень личностной тревожности. Средний уровень личностной тревожности у лиц, впервые попавших в СИЗО, означает умеренную степень выраженности устойчивых тревожных черт, которые эти люди демонстрируют как часть своей личности. Личностная тревожность, в отличие от ситуативной тревожности, более стабильна во времени и отражает общую склонность человека испытывать тревогу в различных ситуациях.

Для лиц, впервые попавших в СИЗО, средний уровень личностной тревожности может означать следующее:

Умеренная тревожность: эти подследственные, скорее всего, испытывают

постоянное умеренное беспокойство по поводу различных аспектов своей жизни как в центре, так и за его пределами. Это беспокойство не является чрезмерно изнурительным, но присутствует в достаточной степени, чтобы влиять на их повседневную деятельность и общее настроение.

Умеренная повышенная возбудимость: они могут проявлять легкую склонность к излишней бдительности и осторожности в отношении окружающей обстановки, воспринимая некоторые доброкачественные ситуации как потенциальную угрозу. Это может привести к повышенному стрессу и трудностям с расслаблением, но не доминирует полностью над их поведением или восприятием.

Сбалансированный перфекционизм и самокритичность: лица, впервые попавшие в СИЗО со средним уровнем личностной тревожности, могут демонстрировать умеренный уровень перфекционизма и самокритичности. Хотя они могут стремиться к высоким стандартам и иногда быть строгими к себе, эти черты не являются крайними и в целом поддаются психокоррекции. Что подтверждает необходимость программы для подследственных впервые оказавшихся в СИЗО.

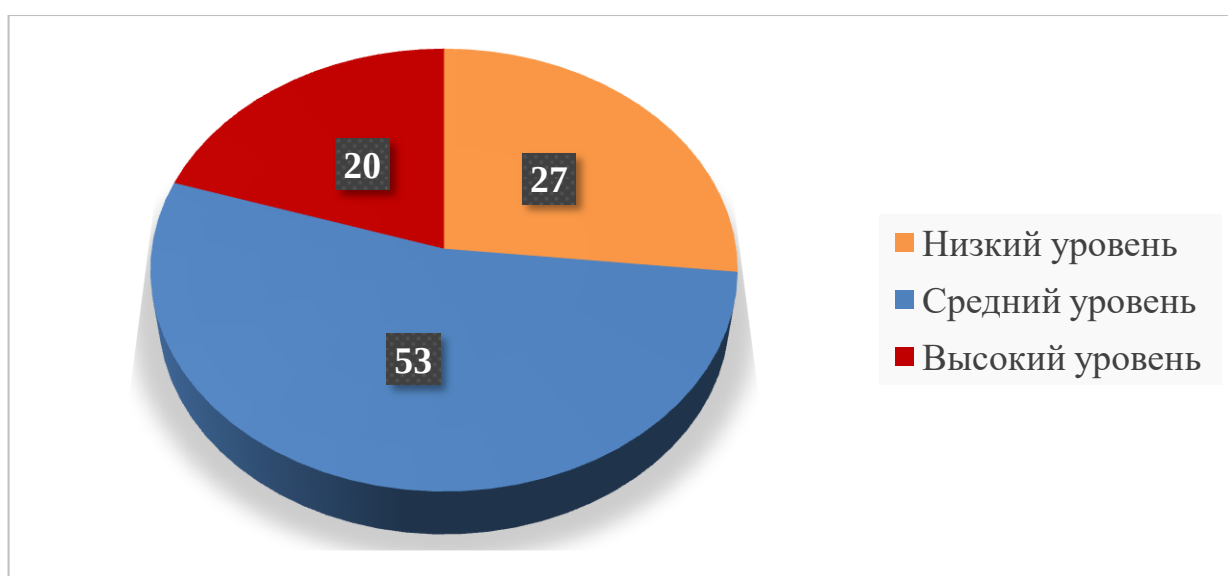


Рис. 2.1 Шкала личностной тревожности, по методике «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина», (в %)

На рисунке 2.2 уже совсем другой показатель – ситуативная тревожность. Ситуативная тревожность более временный показатель, по сравнению с устойчивой личностной тревожностью, которая нуждается в психокоррекции. Но на нее стоит тоже обратить внимание, так как здесь мы наблюдаем совсем другую картину – высокий показатель доминирует над средним и низким показателем. Высокая ситуативная тревожность у лиц, впервые подследственных под стражу в СИЗО, означает, что эти люди испытывают интенсивный, острый уровень тревоги, вызванный конкретными обстоятельствами их содержания под стражей. Этот тип тревоги носит временный характер, но может быть непреодолимым, оказывая глубокое влияние на психическое и физическое состояние подследственных во время их пребывания в следственном изоляторе.

Крайняя возбудимость и беспокойство: Лица, впервые попавшие в центр содержания под стражей с высокой ситуативной тревожностью, часто проявляют сильное возбуждение. Им трудно усидеть на месте, они постоянно мечутся или ерзают. Такое беспокойство является прямой реакцией на сильный стресс и неопределенность ситуации.

Сильная задумчивость и навязчивые мысли: Эти люди, скорее всего, будут поглощены беспокойством о своем судебном деле, возможных результатах и личной безопасности. Их мысли могут стать навязчивыми, мешающими сосредоточиться на чем-то, кроме насущных проблем и страхов.

Интенсивные физические симптомы: Сильная ситуативная тревога обычно проявляется в виде таких физических симптомов, как учащенное сердцебиение, потливость, дрожь, одышка, тошнота и даже головокружение. Эти физиологические реакции являются ответом на острый стресс и могут быть изнурительными.

Панические атаки: Некоторые подследственные могут испытывать панические атаки, характеризующиеся внезапными приступами сильного страха и такими физическими симптомами, как боль в груди, учащенное сердцебиение и чувство надвигающейся гибели. Эти приступы могут быть

пугающими и подавляющими, что еще больше усиливает их тревогу.

Поведение избегания: чтобы справиться с чрезмерной тревогой, подследственные могут избегать ситуаций или разговоров, которые вызывают у них стресс. Это может включать избегание общения с юридическими представителями, товарищами по заключению или участия в судебных процессах, что может помешать им эффективно вести свое дело.

Нарушения сна: высокая ситуативная тревожность часто приводит к значительным нарушениям режима сна. Подследственные могут страдать от бессонницы, частых пробуждений или ночных кошмаров, и все это может серьезно повлиять на их общее самочувствие и способность справляться с окружающей обстановкой.

Трудности с концентрацией внимания: из-за сильной тревоги подследственным бывает крайне сложно сосредоточиться на задачах или разговорах. Это когнитивное расстройство может повлиять на их способность понимать юридические инструкции, эффективно общаться со своим адвокатом и участвовать в любой форме структурированной деятельности в центре содержания под стражей.

Повышенная бдительность и паранойя: высокая ситуативная тревожность может привести к состоянию повышенной бдительности, когда подследственные постоянно находятся в напряжении, сканируя окружающую обстановку на предмет потенциальных угроз. Это может перерасти в паранойю, когда они могут неверно истолковать доброжелательные действия или комментарии как враждебные или угрожающие.

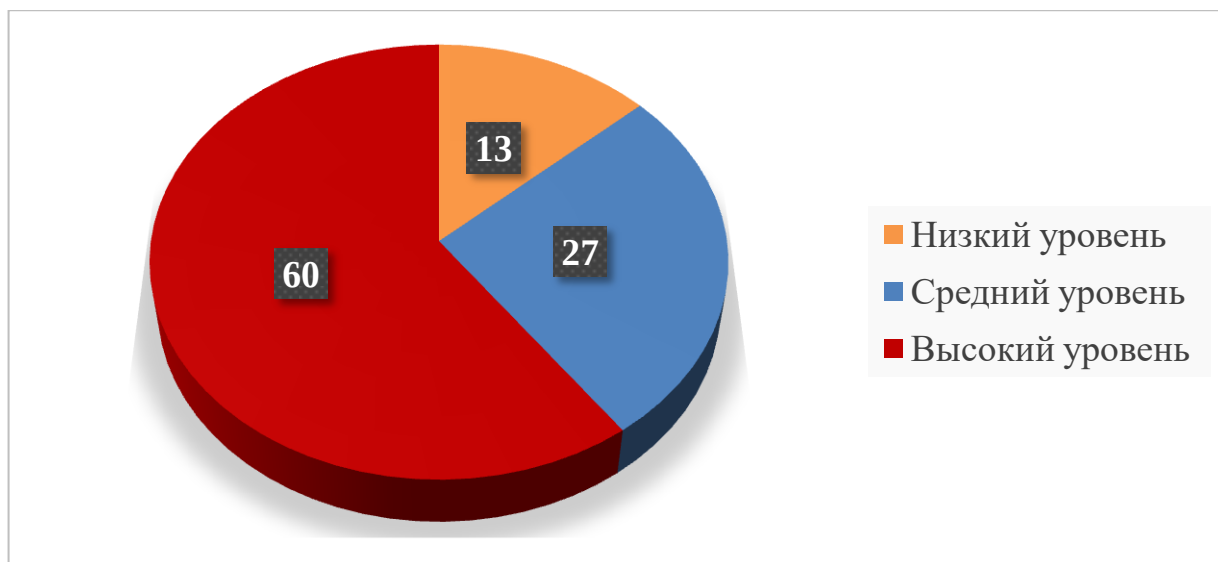


Рис. 2.2 Шкала ситуативной тревожности, по методике «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина», (в %)

Средний уровень социальной тревожности в ситуации нахождения в центре внимания или под наблюдением на рисунке 2.3, измеренный с помощью опросника социальной тревоги и социофобии, указывает на то, что люди испытывают умеренную степень дискомфорта и самосознания, когда за ними наблюдают или они находятся в центре внимания. Эта тревога достаточно значительна, чтобы влиять на их поведение и эмоциональное состояние, но она не полностью подавляет их способность функционировать в подобных ситуациях.

Люди со средним уровнем социальной тревожности в таких ситуациях, скорее всего, будут нервничать и опасаться пристального внимания со стороны окружающих. Эта тревога обусловлена опасениями негативной оценки, страхом совершить ошибку и возможностью смущения. Несмотря на то, что они осознают себя и воспринимают мнение окружающих, им удастся в определенной степени контролировать свою тревогу, что позволяет им участвовать в социальной и профессиональной деятельности, требующей нахождения в центре внимания.

В официальной обстановке, например на презентациях, совещаниях или

публичных выступлениях, эти люди могут испытывать физиологические симптомы, такие как учащенное сердцебиение, потливость или легкая дрожь. Однако эти симптомы не являются чрезмерными и не нарушают их работоспособность. Они также могут в той или иной степени заниматься самоконтролем, корректируя свое поведение, чтобы позитивно преподнести себя, но этот самоконтроль не поглощает их внимание полностью.

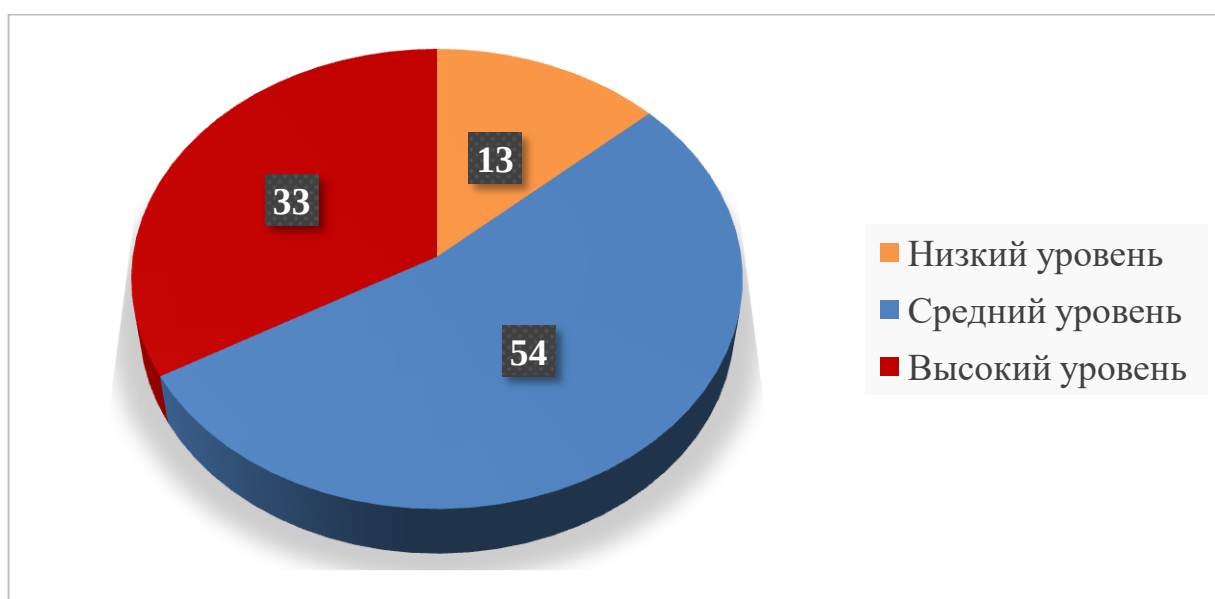


Рис. 2.3 Шкала социальная тревога в ситуации «быть в центре внимания, под наблюдением», по методике «Опросника социальной тревоги и социофобии», (в %)

Высокий уровень постситуационных размышлений и стремления преодолеть тревогу в экспертных ситуациях на рисунке 2.4, измеренный с помощью опросника социальной тревоги и социофобии, указывает на то, что люди испытывают интенсивные, постоянные мысли о своей деятельности и поведении после того, как оказываются в ситуациях, где их оценивают другие. Высокий уровень постситуативных размышлений сопровождается сильной мотивацией к преодолению тревоги, что отражает сложное взаимодействие

когнитивных и эмоциональных процессов, существенно влияющих на самочувствие.

Люди с высоким уровнем постситуативного руминатора склонны чрезмерно анализировать и критиковать свои действия и поведение после экспертных ситуаций, таких как проведение презентаций, аттестаций или участие в важных встречах. Они мысленно воспроизводят эти события, тщательно анализируя свои действия и беспокоясь о том, как их восприняли другие. Такая постоянная переоценка может привести к повышенному состоянию тревоги, поскольку люди сосредотачиваются на предполагаемых ошибках, возможных негативных суждениях и на том, что они могли бы сделать по-другому. Интенсивность и частота этих руминативных мыслей может мешать повседневной деятельности, поскольку человек становится озабоченным прошлыми событиями, что мешает ему сосредоточиться на настоящем или будущих задачах.

В эмоциональном плане такой высокий уровень руминации часто сопровождается чувством сожаления, стыда и разочарования. Люди могут испытывать сильное чувство самокритики и неадекватности, считая, что они не оправдали ожиданий или стандартов. Эти негативные эмоции могут способствовать возникновению цикла тревоги, в котором дистресс, вызванный прошлыми ситуациями, подпитывает дальнейшие руминации, создавая петлю обратной связи, усиливающую тревогу.

Несмотря на дистресс, вызванный постситуационными руминациями, люди с высоким желанием преодолеть тревогу демонстрируют проактивную позицию в отношении управления своей тревогой. Это желание отражает признание негативного влияния тревоги на их жизнь и стремление найти способы ее снижения. Люди могут искать различные стратегии и вмешательства, такие как терапия, методы самопомощи или упражнения на релаксацию, чтобы справиться со своей тревогой и улучшить свои показатели в экспертных ситуациях.

Сильная мотивация к преодолению тревоги может быть позитивной силой,

побуждающей человека стремиться к личностному росту и разрабатывать эффективные механизмы преодоления. Однако сосуществование высокого уровня руминации и сильного желания преодолеть тревогу может также привести к ощущению срочности и давления, поскольку люди стремятся быстро найти решение проблемы тревоги. Такая срочность иногда может привести к разочарованию, если прогресс идет медленнее, чем ожидалось, или если определенные стратегии не приносят немедленных результатов.

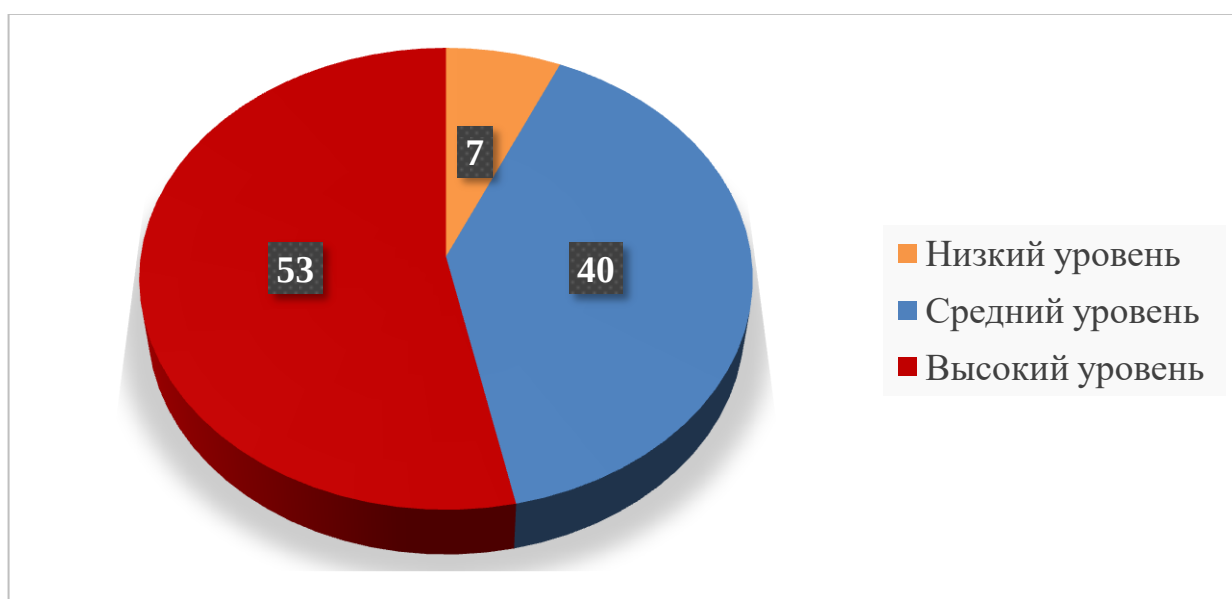


Рис. 2.4 Шкала постситуативные руминации и желание преодолеть тревогу в экспертных ситуациях, по методике «Опросника социальной тревоги и социофобии», (в %)

Средний уровень сдержанности в выражении эмоций из-за страха отвержения и блокирования признаков тревоги в экспертных ситуациях на рисунке 2.5, измеренный с помощью опросника социальной тревоги и социофобии, указывает на умеренную тенденцию подавлять эмоциональные проявления и скрывать тревогу, чтобы избежать негативной оценки. Люди с таким уровнем сдержанности испытывают баланс между своими

естественными эмоциональными реакциями и попытками управлять тем, как их воспринимают другие, особенно в ситуациях, когда оценивается их работа.

Эти люди, скорее всего, будут испытывать определенный дискомфорт и стеснение в экспертных ситуациях, таких как презентации, оценки или профессиональные встречи. Хотя они и испытывают тревогу, их уровень сдержанности позволяет им в определенной степени управлять и контролировать свои эмоциональные проявления. Это означает, что они могут сохранять относительно спокойный внешний вид, даже если внутренне они испытывают нервозность или стресс. Им удастся скрывать признаки тревоги, такие как дрожь, потливость или заикание, что помогает им выглядеть более уверенными и способными.

Большую роль в этом сдерживании играет страх отвержения. Люди опасаются, что их негативно оценят или отвергнут другие, если они проявят уязвимость или признаки тревоги. Этот страх побуждает их тщательно регулировать свои эмоции и поведение. Однако, поскольку их сдержанность находится на среднем уровне, они не полностью подавлены. Они могут продолжать выражать эмоции в менее напряженных ситуациях или когда чувствуют себя относительно уверенно, но становятся более осторожными в сценариях с высокими ставками.

В когнитивном плане эти люди занимаются самоконтролем в умеренном объеме. Они осознают свою тревогу и сознательно пытаются ее контролировать, но она не доминирует в их мыслях полностью. Они могут тщательно готовиться к экспертным ситуациям, чтобы снизить уровень тревоги, используя такие стратегии, как репетиция презентаций или использование техник релаксации. Такая подготовка помогает им чувствовать себя более уверенно и снижает вероятность того, что их тревога станет очевидной.

В эмоциональном плане, хотя они и испытывают тревогу и страх перед отказом, они не подавляют их. Они могут управлять этими чувствами достаточно хорошо, чтобы адекватно действовать в экспертных ситуациях. Эмоциональное напряжение, связанное с сокрытием тревоги и регулированием

эмоциональных проявлений, присутствует, но вполне преодолимо, что позволяет им функционировать без существенных нарушений.

В поведении этих людей сочетаются естественные эмоциональные реакции и сознательная сдержанность. Они могут улыбаться и принимать участие в общении, даже испытывая тревогу, и использовать тонкие сигналы языка тела, чтобы передать уверенность. Однако в моменты повышенной тревожности их сдержанность может ослабевать, проявляя признаки нервозности, которые они быстро пытаются подавить.

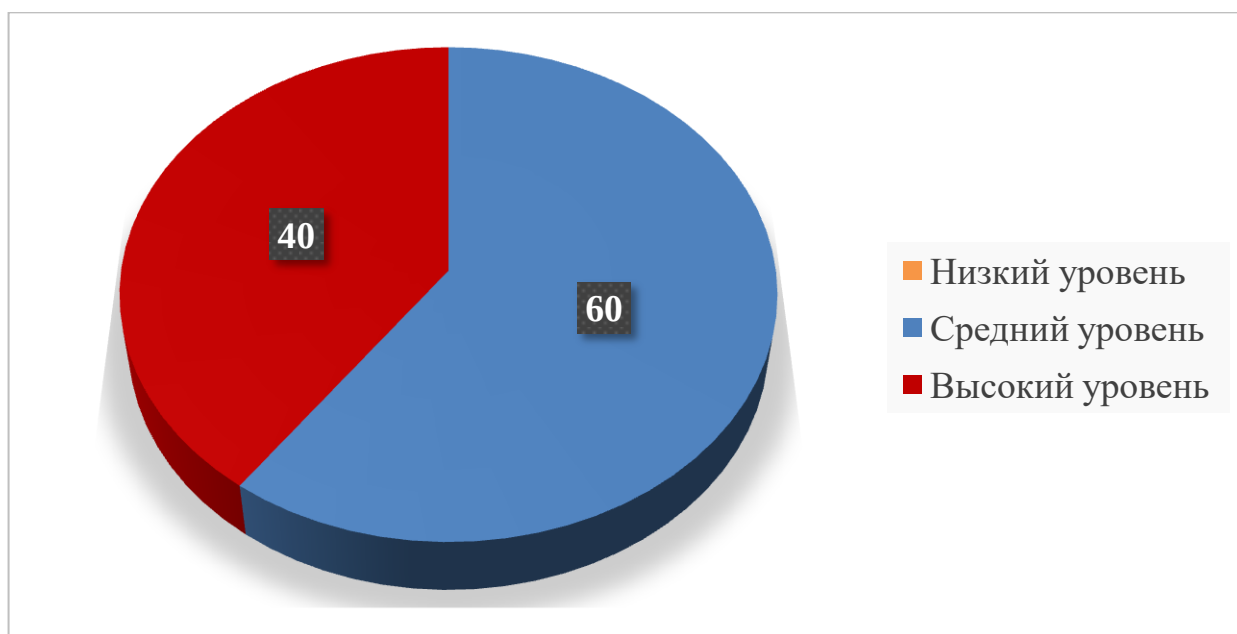


Рис. 2.5 Шкала сдержанность в выражении эмоций из-за страха отвержения и блокирование признаков тревоги в экспертных ситуациях, по методике «Опросника социальной тревоги и социофобии», (в %)

Высокий и средний уровни тревоги на рисунке 2.6, при проявлении инициативы в формальных ситуациях, связанной с боязнью критики и потерей субъективного контроля, измеренные с помощью опросника социальная тревоги и социофобии, отражают значительную обеспокоенность респондентов по

поводу принятия инициативных мер в условиях, когда их действия подлежат оценке. Эта тревога проявляется в разной степени, влияя на их поведение, эмоциональное состояние и когнитивные процессы.

Лица, испытывающие высокий уровень тревоги в данном контексте, испытывают глубокий страх перед критикой. Они беспокоятся, что любая их инициатива будет встречена негативной обратной связью или неодобрением, что приводит к повышенной неуверенности в себе и нежеланию действовать. Этот сильный страх может стать причиной паралича в принятии решений и сильного предпочтения оставаться пассивными в официальной обстановке, такой как встречи, презентации или профессиональное сотрудничество. Страх совершить ошибку и быть строго осужденным не позволяет им высказывать свои идеи или предлагать новые подходы, что может подавлять творческий потенциал и препятствовать профессиональному росту.

Для людей со средним уровнем тревожности страх критики все еще значителен, но более управляем. Эти люди могут испытывать опасения при проявлении инициативы, но они способны в определенной степени преодолеть свою тревогу. Они могут дольше готовиться или искать дополнительные гарантии, прежде чем действовать, что может привести к задержке в принятии решений. Проявляя инициативу, они часто делают это осторожно и с большим внутренним конфликтом, балансируя между желанием внести свой вклад и страхом негативной оценки.

Потеря субъективного контроля - еще один важнейший фактор, способствующий возникновению тревоги. И высокий, и средний уровни тревожности связаны со страхом потери контроля над тем, как их воспринимают, и над результатами их инициатив. Люди с высоким уровнем тревожности чувствуют себя подавленными из-за отсутствия контроля, что приводит к повышенному стрессу и избегающему поведению. Они могут избегать высказываться или добровольно участвовать в выполнении заданий, предпочитая оставаться на заднем плане, где они чувствуют себя в большей безопасности и менее подвержены потенциальной критике.

Лица со средней тревожностью, напротив, испытывают более умеренную тревогу из-за потери контроля. Они все еще могут опасаться непредсказуемых результатов и того, как другие воспримут их действия, но они несколько более готовы к участию и риску. Их подход часто характеризуется тщательным планированием и стремлением смягчить возможные негативные последствия, что может помочь им сохранить чувство контроля даже в формальных ситуациях.

В когнитивном плане люди с высокой тревожностью подвергаются значительным размышлениям и самонаблюдению, постоянно оценивая свои действия и предвидя критику. Эта умственная озабоченность может быть утомительной и мешать сосредоточиться на выполнении поставленной задачи. Лица со средней тревожностью также испытывают эти когнитивные процессы, но в меньшей степени, что позволяет им работать более эффективно, несмотря на страхи.

В эмоциональном плане группа с высокой тревожностью испытывает сильное чувство страха, неадекватности и стресса, когда обдумывает или проявляет инициативу. Эти эмоции могут быть изнурительными, что приводит к избеганию и отстранению. Лица со средним уровнем тревожности, хотя и продолжают испытывать эти эмоции, лучше справляются со своими чувствами, что позволяет им более полно участвовать в формальных ситуациях.

В поведении высокотревожные люди, скорее всего, будут проявлять избегание или пассивное поведение, воздерживаясь от инициативы, если это не является абсолютно необходимым. Лица со средней тревожностью, напротив, демонстрируют сочетание осторожного участия и периодического избегания, в зависимости от конкретных обстоятельств и воспринимаемого ими уровня риска.

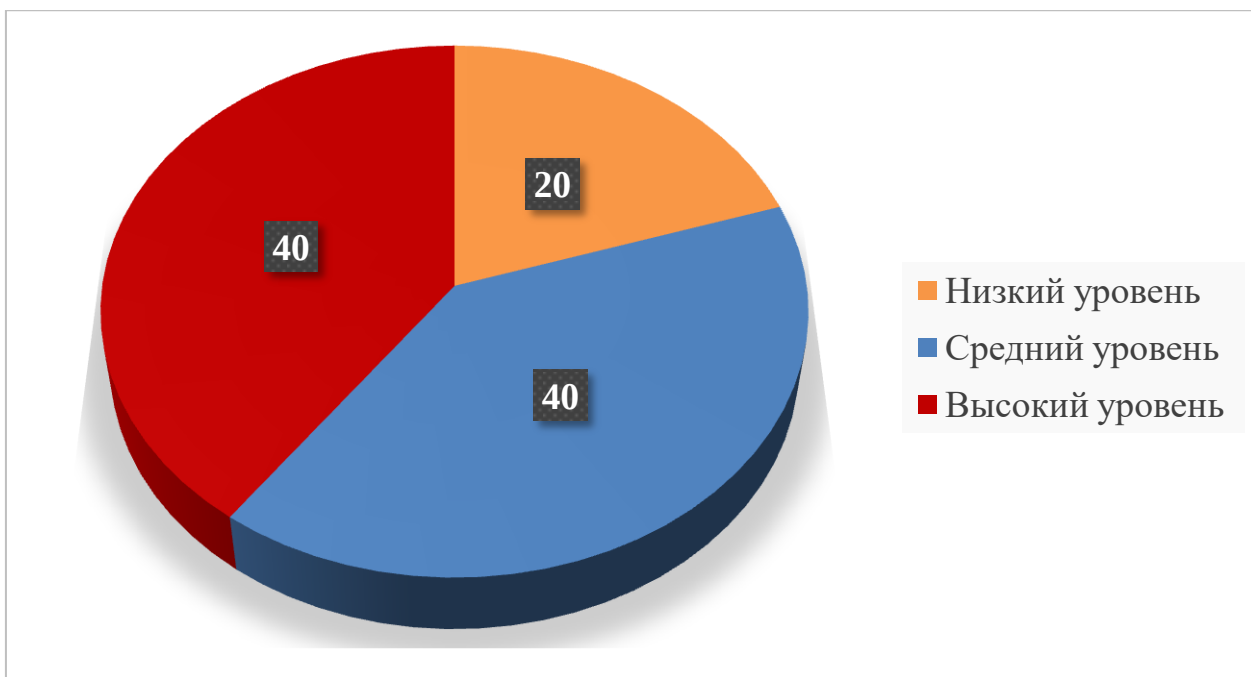


Рис. 2.6 Шкала тревога при проявлении инициативы в формальных ситуациях из-за страха критики в свой адрес и потери субъективного контроля, по методике «Опросника социальной тревоги и социофобии», (в %)

Для анализа взаимосвязей между пятью шкалами тревожности мы использовали метод корреляции Пирсона. Для его расчета использовались автоматизированные информационные технологии. Были построены матрицы корреляции и р-значений, по которым были выявлены взаимосвязи среди разных тревожных состояний, которые были выявлены при первичном исследовании. Можно выделить самые высокие показатели корреляции, они представлены в таблице 2.1.

Таблица 2.1

	Личностная тревожность	Ситуативная тревожность
Сдержанность в выражении эмоций	0.920	0.855
Тревога при проявлении инициативы в формальных ситуациях	0.879	0.864

Личностная тревожность и социальная тревога в ситуации «быть в центре внимания, под наблюдением» ($r = 0.698$, $p < 0.05$).

Умеренно высокая положительная корреляция между личностной тревожностью и социальной тревогой в ситуации «быть в центре внимания» свидетельствует о том, что люди с умеренной склонностью к личностной тревожности также могут испытывать дискомфорт и тревогу в социальных ситуациях, требующих внимания к их персоне. Это типично для людей, у которых тревожность не достигает крайних значений, но все же присутствует в достаточно заметной степени, чтобы влиять на их социальное поведение.

Личностная тревожность и постситуативные руминации ($r = 0.678$, $p < 0.05$).

Связь между личностной тревожностью и постситуативными руминациями также подтверждает, что умеренный уровень тревожности может способствовать размышлениям и самообвинениям после стрессовых ситуаций. Это может указывать на склонность людей с умеренным уровнем тревожности к анализу и переживанию своих действий, что может повлиять на их последующее эмоциональное состояние.

Личностная тревожность и эмоциональная сдержанность ($r = 0.920$, $p < 0.05$).

Высокая корреляция между личностной тревожностью и эмоциональной сдержанностью говорит о том, что даже при умеренном уровне личностной тревожности люди могут быть склонны скрывать свои эмоции и пытаться контролировать внешние проявления тревоги. Это может быть важным аспектом для разработки психокоррекционных занятий, направленных на обучение более здоровым способам выражения и управления эмоциями.

Личностная тревожность и тревога при инициативе ($r = 0.879$, $p < 0.05$).

Связь между личностной тревожностью и тревогой при проявлении инициативы подчеркивает, что даже умеренные уровни тревожности могут вызывать значительный дискомфорт в ситуациях, требующих активности и принятия решений. Это важно учитывать при планировании тренингов и мероприятий, направленных на развитие уверенности и снижения тревожности в таких ситуациях.

Ситуативная тревожность и социальная тревога в ситуации «быть в центре внимания, под наблюдением» ($r = 0.718$, $p < 0.05$).

Умеренно высокая положительная корреляция между ситуативной тревожностью и социальной тревогой в ситуации «быть в центре внимания». Это означает, что люди, испытывающие высокую ситуативную тревожность, также склонны испытывать тревогу в социальных ситуациях, когда они находятся в центре внимания или под наблюдением. Это может указывать на то, что ситуативная тревожность усиливается в условиях социальной оценки.

Ситуативная тревожность и постситуативные руминации ($r = 0.639$, $p < 0.05$).

Умеренно высокая положительная корреляция между ситуативной тревожностью и постситуативными руминациями. Это говорит о том, что люди с высоким уровнем ситуативной тревожности также склонны к размышлениям и самообвинениям после стрессовых ситуаций. Это может указывать на то, что

ситуативная тревожность приводит к длительным эмоциональным реакциям и размышлениям после события.

Ситуативная тревожность и эмоциональная сдержанность ($r = 0.855$, $p < 0.05$).

Очень высокая положительная корреляция между ситуативной тревожностью и эмоциональной сдержанностью. Это указывает на то, что люди с высоким уровнем ситуативной тревожности также склонны сдерживать свои эмоции и скрывать признаки тревоги в стрессовых ситуациях. Это может быть защитным механизмом, направленным на снижение негативных реакций окружающих.

Ситуативная тревожность и тревога при инициативе ($r = 0.864$, $p < 0.05$).

Очень высокая положительная корреляция между ситуативной тревожностью и тревогой при проявлении инициативы. Это говорит о том, что люди с высоким уровнем ситуативной тревожности также испытывают значительную тревогу при необходимости проявить инициативу в формальных ситуациях. Это может быть связано с боязнью критики и потери контроля в таких ситуациях.

Корреляционный анализ выявил значимые положительные связи как для личностной, так и для ситуативной тревожности с различными аспектами социальной тревожности, постситуативными руминациями, эмоциональной сдержанностью и тревогой при проявлении инициативы. Преобладание среднего уровня личностной тревожности среди респондентов и высокий уровень ситуативной тревожности подчеркивают важность интегрированного подхода к психокоррекции.

Эти результаты подтверждают, что различные аспекты тревожности у подследственных в СИЗО взаимосвязаны и могут проявляться одновременно. Комплексный характер тревожных состояний требует учета в нашей психокоррекционной программе для эффективного снижения уровня тревожности и улучшения психологического состояния подследственных.

2.3 Психокоррекционная программа по снижению тревожности у подследственных, впервые оказавшиеся в СИЗО

Тревожность является одной из наиболее актуальных и распространенных проблем среди подследственных, особенно у тех, кто впервые оказался в следственном изоляторе (СИЗО). Психозмоциональное состояние подследственных в СИЗО характеризуется высоким уровнем стресса и неопределенности, что приводит к значительному повышению уровня тревожности. Ситуация усугубляется ограниченностью свободы, отсутствием привычной социальной поддержки и страхом перед неизвестным будущим.

Первое пребывание в СИЗО – это мощный стрессовый фактор, вызывающий у человека чувство беспомощности и изоляции. Неопределенность судебного процесса, непредсказуемость исхода дела и вынужденное пребывание в замкнутом пространстве усиливают тревожность и могут привести к развитию серьезных психических расстройств. Высокий уровень тревожности не только ухудшает общее состояние здоровья подследственных, но и снижает их способность адаптироваться к новым условиям, вести конструктивный диалог с адвокатами и следственными органами, а также принимать рациональные решения.

В условиях СИЗО особую актуальность приобретает необходимость проведения психокоррекционной программы, направленной на снижение уровня тревожности у подследственных. Психокоррекционные программы включают различные методы и техники, позволяющие эффективно работать с тревожными состояниями, помогая подследственным лучше справляться с эмоциональными нагрузками и адаптироваться к условиям содержания.

Психокоррекция тревожности у подследственных имеет несколько важных аспектов. Во-первых, она способствует улучшению психического здоровья, что является основой для успешной реабилитации и социальной адаптации. Во-вторых, снижение уровня тревожности помогает подследственным более

рационально и осознанно подходить к своему положению, принимать обдуманные решения и взаимодействовать с юристами и следственными органами. В-третьих, работа с тревожностью уменьшает риск развития суицидальных мыслей и поведения, что является критически важным для обеспечения безопасности подследственных в условиях изоляции.

Регулярные сеансы психокоррекции, включающие индивидуальное и групповое консультирование, тренинги по управлению стрессом, техники релаксации и когнитивно-поведенческую терапию, позволяют подследственным не только снизить уровень тревожности, но и развить навыки саморегуляции и эмоциональной устойчивости. Это помогает им лучше справляться с трудностями, возникающими в условиях СИЗО, и готовиться к жизни после освобождения.

Таким образом, актуальность проблемы тревожности у подследственных в СИЗО требует особого внимания и применения психокоррекционной программы, направленных на снижение уровня тревожности и улучшение психоэмоционального состояния. Эффективная психокоррекция тревожности является важным компонентом комплексной поддержки подследственных, способствуя их успешной адаптации и реабилитации.

По результатам первичного исследования и полученных данных от корреляции, нами была сформирован проект психокоррекционной программы для подследственных, впервые оказавшиеся в СИЗО.

Название психокоррекционной программы – «Как мне стать спокойным»

Цель программы – снизить уровень тревожности у подследственных впервые оказавшиеся в СИЗО.

Задачи программы:

1. Сформировать представления о тревоге.
2. Выработать навыки снижения тревоги.
3. Познакомить со способами саморегуляции.

Психокоррекционная программа «Как мне стать спокойным» проводится в достаточно просторном помещении с благоприятным температурным режимом,

один раз в неделю, в течении двух месяцев. Работа построена на групповом взаимодействии и обсуждении в кругу, с применением средств при необходимости (МАК, канцелярские принадлежности, бумага и др.). Структура занятий включает в себя приветствие, основную часть, рефлексия. Несомненно, при разработке занятий учитывались этические, нравственные нормы и этический кодекс психолога, а также возрастные особенности подследственных.

В начале (в рамках занятия «Знакомство») и после (в рамках занятия «Рефлексия») проведения психокоррекционной программы планируются диагностические срезы методиками для проверки эффективности программы по снижению уровня тревожности у подследственных:

1. Шкала тревоги Спилбергера-Ханина.
2. Опросник социальной тревоги и социофобии, ОСТиСФ.

В психокоррекционной программе используются мак-техники, арт-терапия, различные тренинговые упражнения и лекции с обсуждением.

Таблица 2.1

Блоки психокоррекционной программы «Как мне стать спокойным»

№	Наименование раздела	Ожидаемые результаты
Блок I	«Саморегуляция»	Знание базовых методов саморегуляции; сформированное представление о собственных ресурсах; заложенный фундамент для дальнейшей работы в рамках программы.
Блок II	«Уверенное поведение»	Эффективное поведение в конфликтных ситуациях; навыки уверенного поведения.
Блок III	«Личностная тревожность»	Сформированное представление о тревоге и борьбы с ней; сниженная тревога по отношению к собственному будущему; оценена эффективность программы путем повторной диагностики; подведенные итоги программы.

Таблица 2.2

Тематическое планирование психокоррекционной программы

Название	Цель	Время
1	2	3
Блок I Саморегуляция		
«Знакомство»	Установить правила дальнейшей работы; знакомство и сплочение группы; диагностический срез.	100 минут
«Владею собой»	Обучить методам саморегуляции.	65 минут
«Внутренние ресурсы»	Сформировать представление о собственных внутренних ресурсах для справления с тревожными состояниями.	60 минут
Блок II Уверенное поведение		
«Разрешение конфликтов»	Формирование умений эффективного поведения в конфликтных ситуациях.	80 минут
«Я смогу, я сделаю»	Развитие навыков уверенного поведения.	123 минуты

1	2	3
Блок III Личностная тревожность		
«Я и тревога»	Сформировать представления о том, что такое тревога и как бороться с ней.	123 минуты
«Жизненный путь»	Уменьшить тревожность по отношению к будущему.	105 минут
«Рефлексия»	Подвести итоги программы; оценить эффективность программы путем повторной диагностики.	55 минут

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение проделанной работы о тревожности у подследственных можно отметить, что исследование выявило значимость и распространенность тревожных состояний среди этой группы. Тревожность является естественной реакцией на стрессовые и неопределенные ситуации, однако в условиях следственного изолятора она может значительно усиливаться из-за изоляции, неопределенности судебного процесса и сложных социальных взаимодействий. Теоретический анализ показал, что тревожные состояния имеют многокомпонентную природу, включающую физиологические, когнитивные и поведенческие аспекты. Понимание этих аспектов позволило нам глубже осознать механизмы возникновения и поддержания тревожности.

При первичном исследовании подследственных методиками Шкала тревоги Спилбергера-Ханина и Опросник социальной тревоги и социофобии, ОСТиСФ были выявлены средние и высокие показатели тревожных состояний, из которых можно выделить высокий уровень ситуативной тревожности (60% подследственных) и высокий уровень по шкале «постситуативные руминации и желание преодолеть тревогу в экспертных ситуациях (53% подследственных).

На основе теоретических данных и проведенного исследования была разработана психокоррекционная программа, направленная на снижение тревожности у подследственных, впервые оказавшихся в СИЗО. Программа учитывает взаимосвязь между различными компонентами тревожности и предлагает комплексный подход к ее коррекции. Включенные в программу методы, такие как мак-техники, арт-терапия, различные тренинговые упражнения и лекции с обсуждением, направлены на снижение эмоционального напряжения, улучшение психологического состояния и развитие навыков самопомощи.

Таким образом, разработанная психокоррекционная программа представляет собой комплексное решение проблемы тревожных состояний у

подследственных в условиях СИЗО. Она учитывает как теоретические аспекты возникновения тревожности, так и практические потребности данной группы, что делает ее эффективным инструментом для улучшения психологического состояния подследственных и повышения их способности справляться с трудностями.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абакарова, Э. Г. Проблема тревожности и самосознания в психологической науке / Э. Г. Абакарова, В. А. Калашникова // НК. – 2012. – № 2. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-trevozhnosti-i-samosoznaniya-v-psiologicheskoy-nauke> (дата обращения: 06.04.2024).
2. Азарных, Т. Д. Тревожность, посттравматические стрессы и темперамент / Т. Д. Азарных // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2014. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trevozhnost-posttravmaticheskie-stressy-i-temperament> (дата обращения: 31.03.2024).
3. Александров, Б. В. Психологические особенности личности осужденных, влияющие на адаптацию к условиям отбывания наказания / Б. В. Александров, Н. Н. Тавилова, Т. П. Скрипкина // Прикладная юридическая психология. – 2021. – № 4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psiologicheskie-osobennosti-lichnosti-osuzhdennykh-vliyayushchie-na-adaptatsiyu-k-usloviyam-otbyvaniya-nakazaniya> (дата обращения: 30.05.2024).
4. Атаян, Н. К. Уровень тревожности и соматоформные расстройства / Н. К. Атаян, А. С. Леонов, М. Р. Александрова, М. С. Артемьева // Образовательный вестник «Сознание». – 2010. – № 10. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/uroven-trevozhnosti-i-somatoformnye-rasstroystva> (дата обращения: 06.04.2024).
5. Бакиров, Р. Р. Психология осужденных // Теория и практика современной науки. – 2021. – № 11(77). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-osuzhdennykh> (дата обращения: 30.05.2024).
6. Булатова, Т. А. Социальная тревожность в контексте психологических защит / Т. А. Булатова, Е. И. Черных // Вестник ТГПУ. – 2010. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-trevozhnost-v-kontekste-psiologicheskikh-zaschit> (дата обращения: 06.04.2024).

7. Гордеева, Е. Г. Влияние клинической трансперсональной психотерапии на показатели ситуативной тревожности / Е. Г. Гордеева // Образовательный вестник «Сознание». – 2016. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-klinicheskoy-transpersonalnoy-psihoterapii-na-pokazateli-situativnoy-trevozhnosti> (дата обращения: 06.04.2024).

8. Гусева, Е. В. Особенности профилактической работы, направленной на снижение конфликтов между осужденными и сотрудниками исправительных учреждений / Е. В. Гусева // Вестник Самарского юридического института. – 2021. – № 4(45). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-profilakticheskoy-raboty-napravlennoy-na-snizhenie-konfliktov-mezhdu-osuzhdennymi-i-sotrudnikami-ispravitelnyh> (дата обращения: 27.04.2024).

9. Доборович, А. В. Особенности тревожности у экстравертов и интровертов / А. В. Доборович // Форум молодых ученых. – 2017. – № 2(6). – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-trevozhnosti-u-ekstravertov-i-introvertov> (дата обращения: 06.04.2024).

10. Дорожкина, Н. Р. Эмпирическое исследование психологических компонентов саморегуляции осужденных / Н. Р. Дорожкина // Фундаментальные и прикладные исследования: проблемы и результаты. – 2015. – № 18. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/empiricheskoe-issledovanie-psihologicheskikh-komponentov-samoregulyatsii-osuzhdennyh> (дата обращения: 29.04.2024).

11. Жильцова, Ю. В. Адаптация осужденных к условиям исправительного учреждения как благоприятный фактор воспитательного процесса / Ю. В. Жильцова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2020. – № 1(179). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-osuzhdennyh-k-usloviyam-ispravitelnogo-uchrezhdeniya-kak-blagopriyatnyy-faktor-vospitatelnogo-protsessa> (дата обращения: 30.05.2024).

12. Зауторова, Э. В. Особенности психокоррекционной работы с осужденными пожилого и старческого возраста в исправительных учреждениях / Э. В. Зауторова // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2018. –

№ 3(74). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihokorreksionnoy-raboty-s-osuzhdennymi-pozhilogo-i-starcheskogo-vozrasta-v-ispravitelnyh-uchrezhdeniyah> (дата обращения: 28.04.2024).

13. Ибахаджиева, Л. А. «Тревожность» как психологическое явление: интерпретация термина, особенности проявления / Л. А. Ибахаджиева // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. – № 11(113). – URL: <https://research-journal.org/archive/11-113-2021-november/trevozhnost-kak-psixologicheskoe-yavlenie-interpretaciya-termina-osobennosti-proyavleniya> (дата обращения: 31.03.2024).

14. Ильинов, С. Б. Психологическая и педагогическая помощь лицам, отбывших наказание в пенитенциарных учреждениях // IN SITU. – 2023. – № 8. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologogicheskaya-i-pedagogicheskaya-pomosch-litsam-otbyvshih-nakazanie-v-penitentsiarnyh-uchrezhdeniyah> (дата обращения: 30.05.2024).

15. Кемелова, В. К. Здоровье, стресс и уровень тревожности / В. К. Кемелова // Медицина Кыргызстана. – 2012. – № 8. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/> (дата обращения: 30.05.2024).

16. Кемелова, В. К. Проявления тревожности в различных ситуациях / В. К. Кемелова // Медицина Кыргызстана. – 2016. – № 3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/proyavleniya-trevozhnosti-v-razlichnyh-situatsiyah> (дата обращения: 31.03.2024).

17. Кипнис, М. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга. – 2-е издание / М. Кипнис. – Москва : Издательство АСТ, 2020. – 832 с.

18. Коларькова, А. В. Различные взгляды на причины возникновения тревожности в работах современных исследователей / А. В. Коларькова // Психология, социология и педагогика. – 2014. – № 8. – URL: <https://psychology.snauka.ru/2014/08/3436> (дата обращения: 01.04.2024).

19. Колесов, С. Г. Психологические характеристики правонарушителей / С. Г. Колесов // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2014.

– № 4-2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-harakteristiki-pravonarushiteley> (дата обращения: 30.05.2024).

20. Корепанова, Н. Л. Тревожность. Её причины и следствия / Н. Л. Корепанова, О. В. Лебедева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 28. – С. 35-37. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56462.htm> (дата обращения: 01.04.2024).

21. Красикова, Ю. Ю. Особенности проведения отечественных методов психокоррекции в работе с осуждёнными / Ю. Ю. Красикова, Ю. В. Власова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2016. – № 12(142). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-provedeniya-otchestvennyh-metodov-psihokorreksii-v-rabote-s-osuzhdyonnymi> (дата обращения: 03.05.2024).

22. Ларина, Г. Н. Социально-психологический анализ социальной среды осужденных / Г. Н. Ларина // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2023. – № 3(67). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskii-analiz-sotsialnoy-sredy-osuzhdennyh> (дата обращения: 30.05.2024).

23. Ларина Г. Н. Личностные особенности осужденных / Г. Н. Ларина // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2023. – № 4(68). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-osobennosti-osuzhdennyh> (дата обращения: 30.05.2024).

24. Лукина М. Л. Детская тревожность / М. Л. Лукина // Наука и образование сегодня. – 2021. – № 7(66). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/detskaya-trevozhnost> (дата обращения: 06.04.2024).

25. Масаева, З. В. Тревожность как индивидуальная психологическая особенность / З. В. Масаева, Л. Ц. Кагермазова, Ш. И. Булуева // Акмеология. – 2015. – № 3(55). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trevozhnost-kak-individualnaya-psihologicheskaya-osobennost> (дата обращения: 06.04.2024).

26. Мисунов, С. Н. Понятие тревожности / С. Н. Мисунов // Вестник науки. – 2021. – № 2(35). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-trevozhnosti> (дата обращения: 31.03.2024).

27. Морозова, О. О. К вопросу об определении понятия «тревожность» в психологической литературе / О. О. Морозова // Материалы X Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» – URL: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018007144> (дата обращения: 31.03.2024).

28. Обносов, В. Н. Тревожность как проявление стресса / В. Н. Обносов // Наука и образование. – 2023. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trevozhnost-kak-proyavlenie-stressa> (дата обращения: 31.03.2024).

29. Охотникова, К. Д. Исследование ситуационной тревожности на ранних стадиях депрессии / К. Д. Охотникова // FORCIPE. – 2021. – № S1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-situatsionnoy-trevozhnosti-na-rannih-stadiyah-depressii-1> (дата обращения: 31.03.2024).

30. Очирова, Л. И. Исследование тревожности лиц пожилого возраста / Л. И. Очирова // КПЖ. – 2017. – № 3(122). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-trevozhnosti-lits-pozhilogo-vozrasta> (дата обращения: 06.04.2024).

31. Прожерина, Ю. Когда тревога становится болезнью / Ю. Прожерина, И. Широкова // Ремедиум. – 2016. – № 5. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kogda-trevoga-stanovitsya-boleznyu> (дата обращения: 06.04.2024).

32. Романенко, О. Н. Классические представления о тревожности / О. Н. Романенко // Форум молодых ученых. – 2019. – № 3(31). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/klassicheskie-predstavleniya-o-trevozhnosti> (дата обращения: 06.04.2024).

33. Сидоров, К. Р. Тревожность как психологический феномен / К. Р. Сидоров // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2013. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trevozhnost-kak-psihologicheskiy-fenomen> (дата обращения: 31.03.2024).

34. Смирнов, Ю. А. Стил жизни и личностная тревожность / Ю. А. Смирнов // Знание. Понимание. Умение. – 2007. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stil-zhizni-i-lichnostnaya-trevozhnost> (дата обращения: 06.04.2024).

35. Смирнова, Е. И. Физические упражнения как средство снижения уровня тревожности студентов / Е. И. Смирнова // Теория и практика современной науки. – 2017. – № 4(22). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskie-uprazhneniya-kak-sredstvo-snizheniya-urovnya-trevozhnosti-studentov> (дата обращения: 06.04.2024).

36. Суициды среди подозреваемых, обвиняемых и осуждённых: аналитический обзор / М. П. Чернышкова, Н. А. Цветкова, Л. П. Лобачева, М. Г. Дебольский Д. Е. Дикопольцев // Суицидология. – 2017. – №3 (28). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/suitsidy-sredi-podozrevaemyh-obvinyaemyh-i-osuzhdyonnyh-analiticheskiy-obzor> (дата обращения: 30.05.2024).

37. Сухарева, Н. В. Тревожность, тревога, страх: соотношение понятий / Н. В. Сухарева // Теория и практика современной науки. – 2018. – № 5(35). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trevozhnost-trevoga-strah-sootnoshenie-ponyatiy> (дата обращения: 01.04.2024).

38. Туманова, А. В. Тревожность как психологический феномен и ее причины / А. В. Туманова, Ж. В. Горькая // Научный лидер. – 2023. – № 7 (105). – URL: <https://scilead.ru/article/4058-trevozhnost-kak-psikhologicheskij-fenomen-i-e> (дата обращения: 31.03.2024).

39. Харченко, Т. Г. Особенности психологической коррекции личности осужденных с отклонениями психического развития / Т. Г. Харченко // Вопросы журналистики, педагогики, языкознания. – 2015. – № 6 (203). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihologicheskoy-korreksii-lichnosti-osuzhdennyh-s-otkloneniymi-psihicheskogo-razvitiya> (дата обращения: 30.05.2024).

40. Черный, С. В. Тревожность, ее ЭЭГ-корреляты и возможные механизмы / С. В. Черный, В. Б. Павленко // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Биология. Химия. – 2004. – № 1(56). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trevozhnost-ee-eeg-korrelyaty-i-vozmozhnye-mehanizmy> (дата обращения: 06.04.2024).

41. Шумова, Н. С. Психологические модели поведения и динамика тревожности / Н. С. Шумова // Евразийский Союз Ученых. – 2016. – № 2-5 (23). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-modeli-povedeniya-i-dinamika-trevozhnosti> (дата обращения: 06.04.2024).

42. Щербатых, Ю. В. Методики диагностики тревоги и тревожности – сравнительная оценка / Ю. В. Щербатых // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. – 2021. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodiki-diaagnostiki-trevogi-i-trevozhnosti-sravnitelnaya-otsenka> (дата обращения: 06.04.2024).

Опросник социальной тревоги и социофобии, ОСТиСФ

- 1 – Нет
2 – Скорее, нет
3 – Скорее, да
4 – Да

№		1	2	3	4
1	Бывает ли, что, встречаясь с незнакомыми людьми, вы испытываете беспокойство и волнение, так как не знаете, как себя вести?				
2	Бывает ли так, что вы хотите пойти на праздник в гости, но остаетесь дома, потому что стесняетесь чего-то, волнуетесь и не можете преодолеть это чувство?				
3	Трудно ли вам, разговаривая с коллегами по работе (учебе), смотреть им прямо в глаза?				
4	Верно ли, что вы с трудом заводите новые знакомства?				
5	Думаете ли вы, что другие могут обсуждать ваше «неловкое поведение» или «недостатки» после общения с вами?				
6	Стараетесь ли вы скрыть признаки волнения (дрожание рук, голоса, потение ладоней и др.) в ситуации выступления перед аудиторией?				
7	Когда вы испытываете симпатию (или влюбляетесь), то не говорите об этом объекту своих чувств, боясь отвержения?				
8	Вы скорее промолчите, нежели станете отстаивать свою точку зрения в спорной ситуации?				

Продолжение приложения 1

9	Вы считаете, что окружающие вас негативно оценивают и отвергают в общении?				
10	Бывает ли так, что, даже при тщательной подготовке к проверке знаний (экзамену, аттестации), волнение не уменьшается, а, наоборот, усиливается при приближении этого события?				
11	Бывает ли, что вы смущаетесь (краснеете, опускаете глаза), если с вами заговорил человек противоположного пола?				
12	Чувствуете ли вы себя неловко, если вам приходится отказать в просьбе знакомому?				
13	Верно ли, что вы скорее предпочтете самостоятельно искать нужный вам адрес, чем обратиться за помощью к прохожему, даже если спешите?				
14	Оформление документов для вас мучительно и вы стараетесь этого избегать, так как это требует инициативы в общении с незнакомыми людьми?				
15	Трудно ли вам выполнять задание (какую-либо работу), если за вами кто-то наблюдает?				
16	Верно ли, что вам хотелось бы преодолеть нерешительность в общении с некоторыми интересными людьми?				
17	Бывает ли так, что в компании вы ведете себя нарочито свободно, стараясь скрыть свое волнение (смущение)?				
18	Бывает ли так: осознавая, что вряд ли ваш знакомый откажет вам в просьбе одолжить книгу на пару дней, тем не менее, вы не решаетесь попросить его об этом?				

Продолжение приложения 1

19	Ваш голос звучит не так уверенно, как хотелось бы (дрожит, пропадает), если приходится выступать перед незнакомой аудиторией?				
20	Если вам необходимо позвонить по телефону незнакомому человеку, вы долго настраиваетесь, но, несмотря на это, волнуетесь при разговоре?				
21	Бывает ли, что у вас учащается сердцебиение и/или возникает ком в горле от одной мысли, что завтра вам придется беседовать с начальником о проделанной работе?				
22	Испытываете ли вы неловкость, если человек противоположного пола уделяет вам знаки внимания?				
23	Бывает ли так, что вы стесняетесь примерять одежду перед покупкой?				
24	Стараетесь ли вы оттянуть на какое-то время (или избежать) участие в ситуации оценивания ваших знаний и умений?				
25	Трудно ли вам проявить инициативу, знакомясь с человеком противоположного пола?				
26	После сдачи экзамена (или аттестации, др.), вы продолжаете мысленно возвращаться к тому, как это было?				
27	В беседе с начальником вам с трудом удастся не выдать признаки волнения и тревоги?				
28	Вы предпочтете потерять деньги и не станете возвращать некачественный продукт в магазин из-за опасений критики или недовольства в свой адрес?				

Окончание приложения 1

29	Иногда, находясь в кафе или столовой, вы испытываете неловкость и дискомфорт, так как боитесь, что в глазах окружающих вы выглядите «как-то не так» (хуже, чем обычно)?				
----	---	--	--	--	--

Шкала личностной и ситуативной тревоги Спилбергера – Ханина

Шкала ситуативной тревожности

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего Удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, Напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по Себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личностной тревожности Спилбергера – Ханина

Шкала личностной тревожности

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое Настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание Работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всеякие пустяки отвлекают и волнуют Меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя Неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Корреляционная матрица по методу корреляции Пирсона

	Личностная тревожность	Ситуативная тревожность
Тревога в ситуации «быть в центре внимания, под наблюдением»	0.698	0.718
Постситуативные руминации	0.678	0.639
Сдержанность в выражении эмоций	0.920	0.855
Тревога при проявлении инициативы в формальных ситуациях	0.879	0.864

Матрица р-значений по методу корреляции Пирсона

	Личностная тревожность	Ситуативная тревожность
Тревога в ситуации «быть в центре внимания, под наблюдением»	0.0038	0.004
Постситуативные руминации	0.0054	0.010
Сдержанность в выражении эмоций	0.0000	0.000
Тревога при проявлении инициативы в формальных ситуациях	0.0000	0.000

Федеральное казенное учреждение «Следственный изолятор №1
главного управления федеральной службы исполнения наказаний
по Красноярскому краю»

ПРОГРАММА ПСИХОКОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ
«КАК МНЕ СТАТЬ СПОКОЙНЫМ»

Пояснительная записка

Тревожность является одной из наиболее актуальных и распространенных проблем среди подследственных, особенно у тех, кто впервые оказался в следственном изоляторе (СИЗО). Психозмоциональное состояние подследственных в СИЗО характеризуется высоким уровнем стресса и неопределенности, что приводит к значительному повышению уровня тревожности. Ситуация усугубляется ограниченностью свободы, отсутствием привычной социальной поддержки и страхом перед неизвестным будущим.

Первое пребывание в СИЗО – это мощный стрессовый фактор, вызывающий у человека чувство беспомощности и изоляции. Неопределенность судебного процесса, непредсказуемость исхода дела и вынужденное пребывание в замкнутом пространстве усиливают тревожность и могут привести к развитию серьезных психических расстройств. Высокий уровень тревожности не только ухудшает общее состояние здоровья подследственных, но и снижает их способность адаптироваться к новым условиям, вести конструктивный диалог с адвокатами и следственными органами, а также принимать рациональные решения.

В условиях СИЗО особую актуальность приобретает необходимость проведения психокоррекционной программы, направленной на снижение уровня тревожности у подследственных. Психокоррекционные программы включают различные методы и техники, позволяющие эффективно работать с тревожными состояниями, помогая подследственным лучше справляться с эмоциональными нагрузками и адаптироваться к условиям содержания.

Психокоррекция тревожности у подследственных имеет несколько важных аспектов. Во-первых, она способствует улучшению психического здоровья, что является основой для успешной реабилитации и социальной адаптации. Во-вторых, снижение уровня тревожности помогает подследственным более рационально и осознанно подходить к своему положению, принимать

обдуманное решение и взаимодействовать с юристами и следственными органами. В-третьих, работа с тревожностью уменьшает риск развития суицидальных мыслей и поведения, что является критически важным для обеспечения безопасности подследственных в условиях изоляции.

Регулярные сеансы психокоррекции, включающие индивидуальное и групповое консультирование, тренинги по управлению стрессом, техники релаксации и когнитивно-поведенческую терапию, позволяют подследственным не только снизить уровень тревожности, но и развить навыки саморегуляции и эмоциональной устойчивости. Это помогает им лучше справляться с трудностями, возникающими в условиях СИЗО, и готовиться к жизни после освобождения.

Таким образом, актуальность проблемы тревожности у подследственных в СИЗО требует особого внимания и применения психокоррекционной программы, направленных на снижение уровня тревожности и улучшение психоэмоционального состояния. Эффективная психокоррекция тревожности является важным компонентом комплексной поддержки подследственных, способствуя их успешной адаптации и реабилитации.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ «КАК МНЕ СТАТЬ СПОКОЙНЫМ»
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ «КАК МНЕ СТАТЬ СПОКОЙНЫМ»
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ «КАК МНЕ СТАТЬ СПОКОЙНЫМ»

Введение

Психокоррекционная программа «Как мне стать спокойным» предназначена для подследственных впервые оказавшиеся в СИЗО и испытывающие повышенную тревогу по отношению к этому.

Знания и полученные навыки, полученные по течению психокоррекционной программы, несомненно, будут способствовать к адаптации учреждению, снижению уровня тревоги и психоэмоционального напряжения, а также улучшению психологического климата следственного изолятора.

Программа может быть использована в качестве психокоррекции и профилактики тревожности у подследственных.

Тревога значительно затрудняет адаптацию подследственных в СИЗО, создавая каскад негативных последствий, которые усугубляют и без того сложные условия содержания. В таких условиях подследственные сталкиваются с неопределенностью судебного исхода, изоляцией от сетей поддержки и зачастую суровыми условиями жизни. Эта неопределенность и стресс могут привести к повышенному уровню тревожности, что, в свою очередь, снижает их способность адаптироваться к окружающей среде. Тревога может мешать основному ежедневному функционированию, снижая способность подследственных следовать распорядку дня, участвовать в реабилитационных программах и позитивно взаимодействовать с персоналом и другими подследственными. Это создает цикл, в котором плохая адаптация может привести к росту дисциплинарных проблем и дальнейшему психологическому дистрессу.

Обращать внимание на тревожность у подследственных крайне важно, поскольку она влияет не только на самих подследственных, но и на общую атмосферу и безопасность в центре содержания под стражей. Высокий уровень тревожности может привести к увеличению числа случаев насилия, членовредительства и несоблюдения правил, что создает дополнительную

нагрузку на ресурсы и персонал учреждения. Более того, не преодоленная тревожность может оказывать долгосрочное пагубное влияние на психическое здоровье подследственных, что может привести к хроническим заболеваниям, сохраняющимся даже после освобождения.

Всем этим обусловлена актуальность темы исследования и разработки психокоррекционной программы, ведь не обращая внимание на данную проблему, каскад негативных последствий будет только увеличиваться в таких учреждениях.

Цель программы – снизить уровень тревожности у подследственных впервые оказавшиеся в СИЗО.

Задачи программы:

1. Сформировать представления о тревоге.
2. Выработать навыки снижения тревоги.
3. Познакомить со способами саморегуляции.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ
«КАК МНЕ СТАТЬ СПОКОЙНЫМ»

Блоки психокоррекционной программы «Как мне стать спокойным»

№	Наименование раздела	Ожидаемые результаты
Блок I	«Саморегуляция»	Знание базовых методов саморегуляции; сформированное представление о собственных ресурсах; заложенный фундамент для дальнейшей работы в рамках программы.
Блок II	«Уверенное поведение»	Эффективное поведение в конфликтных ситуациях; навыки уверенного поведения.
Блок III	«Личностная тревожность»	Сформированное представление о тревоге и борьбы с ней; сниженная тревога по отношению к собственному будущему; оценена эффективность программы путем повторной диагностики; подведенные итоги программы.

Тематическое планирование психокоррекционной программы

Название	Цель	Время
1	2	3
Блок I Саморегуляция		
«Знакомство»	Установить правила дальнейшей работы; знакомство и сплочение группы; диагностический срез.	100 минут
«Владею собой»	Обучить методам саморегуляции.	65 минут
«Внутренние ресурсы»	Сформировать представление о собственных внутренних ресурсах для справления с тревожными состояниями.	60 минут
Блок II Уверенное поведение		
«Разрешение конфликтов»	Формирование умений эффективного поведения в конфликтных ситуациях.	80 минут
«Я смогу, я сделаю»	Развитие навыков уверенного поведения.	123 минуты

Продолжение приложения 5

Блок III Личностная тревожность		
«Я и тревога»	Сформировать представления о том, что такое тревога и как бороться с ней.	123 минуты
«Жизненный путь»	Уменьшить тревожность по отношению к будущему.	105 минут
«Рефлексия»	Подвести итоги программы; оценить эффективность программы путем повторной диагностики.	55 минут

Условия реализации программы

Психокоррекционная программа «Как мне стать спокойным» проводится в достаточно просторном помещении с благоприятным температурным режимом, один раз в неделю, в течении двух месяцев. Работа построена на групповом взаимодействии и обсуждении в кругу, с применением средств при необходимости (МАК, канцелярские принадлежности, бумага и др.). Структура занятий включает в себя приветствие, основную часть, рефлексия. Несомненно, при разработке занятий учитывались этические, нравственные

нормы и этический кодекс психолога, а также возрастные особенности подследственных.

В начале (в рамках занятия «Знакомство») и после (в рамках занятия «Рефлексия») проведения психокоррекционной программы планируются диагностические срезы методиками для проверки эффективности программы по снижению уровня тревожности у подследственных:

1. Шкала тревоги Спилбергера-Ханина
2. Опросник социальной тревоги и социофобии, ОСТиСФ

В психокоррекционной программе используются мак-техники, арт-терапия, различные тренинговые упражнения и лекции с обсуждением.

Планы занятий

Занятие «Знакомство»

Цель: Установить правила дальнейшей работы; знакомство и сплочение группы; диагностический срез.

Количество участников: 15 человек

Время: 100 минут

Диагностический срез

Цель: зафиксировать показатели тревожности до проведения психокоррекционной программы

Время выполнения: 30 минут

Оборудование: Ручки, бланки

Наши правила

Цель: Ознакомление участников программы правилами дальнейших занятий

Время выполнения: 15 минут

Оборудование: не требуется

1. Здесь мы общаемся «на ты». Это создает дружескую, доверительную атмосферу. Это психологически уравнивает всех, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта, и способствует раскрепощению участников тренинга.

2. Правило указательного пальца. Если участники заметили, что обсуждение превратилось в бардак, звучат выкрики с места, никто никого не слушает... тогда заметивший участник может встать и поднять вверх указательный палец (при этом не говоря ни слова). Каждый, кто заметил человека, стоящего с поднятой вверх рукой с указательным пальцем, тоже встает, вытягивает вверх руку с указательным пальцем, при этом тоже замолкает. И так до тех пор, пока не стихнут все голоса. Только не стоит этим пользоваться тренеру. В данном случае инициатива должна исходить только от участников.

3. В эфире одна станция (закон микрофона) – то есть одновременно говорит только один человек. Не перебиваем, внимательно друг друга слушаем. Если в группе с этим большие проблемы, можно «придумать маркер». Говорит только тот, у кого в руках маркер.

4. Правило вытянутой руки. Некоторые люди отличаются «долгоговорением». Если чей-то монолог затянулся, участники имеют право вытянуть вперед руку, тем самым показывая, что предмет разговора ясен. Пожалуйста, будьте осторожны с этим правилом. Как правило, в итоге руку начинают вытягивать те, кто как раз и склонен к долгоговорению.

5. Правило я-говорения (я-высказывания). Свою точку зрения излагаем от первого лица: «я считаю, я думаю, я чувствую...». Говорим за себя, не следует говорить за всю группу. Не «мы думаем...», а «я думаю», иначе получается, что ответственность перекладывается на кого-то. Говорим о себе от первого лица.

6. Правило личной активности. Тренинг от слова «тренировка». Тренинг – это личная тренировка каждого. Мы все читали много книг, но секрет успеха не в знании, а в умении применять. Мало посмотреть, как это делают другие. Важно сделать самому.

7. Правило конфиденциальности. Любые обсуждения людей и событий на группе возможны только в рамках этой группы.

8. Правило грамотной обратной связи. Говорим не о человеке, а о его поступке, выражаем свое отношение к действиям (ты замахнулся, мне это не понравилось).

9. Правило предложение в участники (добровольцы) только себя. Недопустимо на вопрос: «кто хочет выйти для примера» ответить «пусть Вася...».

10. Правило актуального общения. Это правило тренинга подразумевает, что все общение в его рамках должно быть подчинено принципу «здесь и сейчас»: обсуждаются актуальные, теперешние мысли, чувства и проблемы, возникающие в группе.

11. Правило персонификации высказываний. Любое высказывание про участника группы адресуется ему лично. Не «Некоторым товарищам» и не «Таким, как Алексей», а лично Алексею.

12. Правило «СТОП». Это право участника в любой момент «выйти из игры». Некоторым участникам важно знать, что, если им станет тяжело, например, быть откровенными, делиться личными переживаниями, они всегда могут сказать СТОП.

Упражнение «Перевернутое Имя»

Цель: Познакомить участников с друг-другом; преодолеть тревожность вызванную попаданием в незнакомую среду.

Время выполнения: 30 минут

Оборудование: не требуется

Автор: Клаус Фопель

Почти всегда имя, прочитанное в обратном порядке, – это фантастическое слово, значение которого еще надо расшифровать.

Попросите участников группы по-удобнее устроиться на стульях. Объявите, что упражнение будет неожиданным и поможет им отдохнуть.

Помогите участникам расслабиться: «Закройте глаза... три раза глубоко вздохните... опустите плечи... расслабьте руки... ноги...». Каждый должен сконцентрироваться на своем имени, мысленно перевернуть его и несколько раз проговорить про себя, чтобы привыкнуть к необычному звучанию.

Теперь все представляют себе, будто перевернутое имя – слово какого-то чужого языка, на котором говорят жители отдаленной страны или даже существа с другой планеты. Каждый воображает, будто в руках у него словарь этого экзотического языка.

Предложите участникам мысленно перелистывать этот словарь до тех пор, пока в нем не найдется страница с их перевернутым именем. Может быть, перевод дан как текст или как картинка, или смысл слова объясняется каким-нибудь иным способом. Тот, кто «перевел» свое, слово, открывает глаза и спокойно дожидается остальных.

Теперь участники поочередно называют свои настоящие и переставленные имена и за 2 минуты (максимальное время) объясняют «перевод», который нашли в воображаемом словаре.

Упражнение «До встречи»

Цель: Снять напряжение путем вовлечения участников в групповое физическое действие; создать в группе атмосферу взаимной ответственности, эмоциональной свободы, радости от коллективного успеха.

Время выполнения: 10 минут

Оборудование: не требуется

Группа стоит в кругу. Задание: глазами найдите себе партнера в кругу и поменяйтесь с ним местами. Пары меняются не объявляя об очередности или о своих намерениях, поэтому в игре есть дополнительный аспект – одновременно через круг может проходить только одна пара. Когда обмен завершен, начинается тот же процесс в следующей паре. Игра идет без перерыва 3-4 минуты (как минимум!), пока все участники не войдут в ритм, в «течение» непрерывного движения и обменов.

Рефлексия

Цель: подвести итоги занятия

Время выполнения: 15 минут

Оборудование: не требуется

Занятие «Разрешение конфликтов»

Цель: Формирование умений эффективного поведения в конфликтных ситуациях.

Количество участников: 15 человек

Время: 80 минут

Мини-лекция «Что такое конфликт?»

Цель: Сформировать представление о конфликте и способов его решения

Время выполнения: 15 минут

Оборудование: не требуется

В современном мире с конфликтными ситуациями мы сталкиваемся довольно часто: дома, на улице, и естественно на работе. И для того чтобы мы могли конструктивно разрешать конфликтные ситуации мы предлагаем вам семинар «Конфликты и пути их решения». Вопрос аудитории «Что такое конфликт?». Конфликт - противодействие субъектов по поводу возникшего противоречия, действительного или воображаемого.

Причиной конфликта может стать различия в целях, недостаточная информированность сторон о событии, некомпетентность одной из сторон, низкая культура поведения.

Конструктивные стороны конфликта: конфликт дает увидеть скрытые отношения; конфликт даёт возможность выплеснуть отрицательные эмоции, снять напряжение; конфликт это толчок к пересмотру, развитию своих взглядов на привычные; способствует сплочению коллектива в противоборстве с внешним врагом.

Деструктивные стороны конфликта: отрицательные эмоциональные переживания, которые могут привести к различным заболеваниям; нарушение деловых и личных отношений между людьми, снижение дисциплины(ухудшение социально - психологического климата в коллективе); ухудшение качества работы. Сложное восстановление деловых отношений; временные потери. На 1 минуту конфликта, приходится 12 минут послеконфликтных переживаний.

Типы поведения в конфликтных ситуациях: Соревнование (конкуренция) – стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому; Приспособление – принесение в жертву собственных интересов ради другого; Избегание – отсутствие стремления к кооперации; Сотрудничество – участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон; Компромисс – это взаимные уступки, готовность поступиться своими интересами и частично учесть интересы другого (один из участников оказывается в выигрыше, а другой проигрывает или оба проигрывают).

Рубин, автор многочисленных работ по проблемам конфликтов и переговоров, предлагает различать следующие возможные способы урегулирования конфликтов: доминирование, когда одна из сторон пытается навязать свою волю физическими или психологическими средствами; капитуляция – одна сторона безоговорочно уступает победу

другой; уход - одна сторона отказывается продолжать участвовать в конфликте; переговоры – стороны конфликта (две или более) используют обмен предложениями и идеями, чтобы найти взаимно приемлемое соглашение; вмешательство третьей стороны – индивида или группы, не имеющих прямого отношения к конфликту, но предпринимающих усилия, направленные на продвижение к соглашению. Какой тип поведения преобладает у вас в конфликтной ситуации?

Алгоритм выхода из конфликтной ситуации:

1. Признайте факт конфликта. Одна из основных ошибок, которая допускается в конфликте - это "закрывание глаз". Удобно думать, что все уляжется само собой. Но, к сожалению, не уляжется.

Невысказанные слова и негативные эмоции будут накапливаться и в конце концов приведут к взрыву и еще более серьезному конфликту.

2. Продумайте место и время. Часто рекомендуется решать конфликт сразу, "по горячему". Это хорошо, но не всегда. Если негативные эмоции сильны, лучше немного отложить решение конфликта. Продумайте, когда и где лучше всего поговорить со своей половиной так, чтобы свести к минимуму негатив.

3. Найдите смелость говорить. Только разговором можно решить конфликт. Проговаривайте Ваши чувства и переживания («Я хочу помириться, но чувствую нерешительность»). Избегайте обвинений. Вместо «ты злой (злая)» лучше сказать «я чувствую злость с твоей стороны».

4. Контролируйте эмоциональный фон. Если в процессе разговора негативные эмоции возрастают, необходимо снять напряжение. Например: сделать 5-минутную паузу, перейти в другую комнату, приготовить чай...

5. Дайте возможность выговориться. Дайте себе позволение выслушать и понять Вашу половину. Пусть близкий Вам человек

почувствует, что он действительно может выговориться, и его действительно будут слушать.

6. Попробуйте понять. Часто нам сложно понять позицию супруга или супруги. Тем более сложно принять ее. Попробуйте сделать следующее: мысленно посмотрите на происходящее со стороны. Вот перед Вами мужчина и женщина. У каждого своя правда. Каждый нуждается в понимании. Отнеситесь к ним одинаково не предвзято.

7. Совместно придумайте выход. Результатом Вашего разговора должен быть некий план, разработанный совместно. Такой, который устроит и мужа и жену. План должен быть конкретным и пошаговым. Кроме того, Вам необходимо договориться о том, как каждый будет выполнять его, и о том, что делать в непредвиденных ситуациях.

Чего НЕЛЬЗЯ делать:

1. Нельзя обвинять друг друга. Ведь естественная реакция на обвинение (даже если оно справедливо) - агрессия.

2. Нельзя вспоминать прошлые ошибки. Вместо того, чтобы припоминать ошибки и обиды, лучше сконцентрировать внимание на том, как выйти из ситуации.

3. Нельзя перебивать. Перебивание всегда сильно раздражает. В итоге Ваш собеседник сконцентрируется на агрессии вместо собственных переживаний.

4. Нельзя высмеивать. Даже если чувства Вашей половины кажутся Вам странными, неприемлемыми или надуманными, демонстрируйте понимание. Иначе Ваш собеседник замкнется, и не захочет делиться самым важным.

Упражнение «Сглаживание конфликтов»

Цель: отработка умений и навыков сглаживания конфликтов.

Время выполнения: 50 минут

Оборудование: не требуется

Ведущий рассказывает о важности такого умения как умение быстро и эффективно сглаживать конфликты; объявляет о том, что сейчас опытным путем стоит попытаться выяснить основные конфликтов.

Участники разбиваются на тройки. На протяжении 10 минут каждая тройка придумывает сценарий, по которому две конфликтующие стороны (например, ссорящихся супругов), а третий – играет миротворца, арбитра и демонстрируют конфликт группе.

На обсуждение ведущий выносит следующие вопросы: Какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы? Какие, на ваш взгляд, интересные находки использовали участники во время игры? Как стоило повести себя тем участникам, кому не удалось сгладить конфликт?

Рефлексия

Цель: подвести итоги занятия

Время выполнения: 15 минут

Оборудование: не требуется

Занятие «Я смогу, я сделаю»

Цель: Развитие навыков уверенного поведения

Количество участников: 15 человек

Время: 123 минуты

Упражнение «Вот какой Я»

Цель: Формирования доверия, честности к самому себе.

Время выполнения: 15-20 минут.

Оборудование: салфетки.

Ход упражнения: участники тренинга получают от ведущего салфетки (можно разного цвета). «У каждого из вас в руках салфетка. Разорвите салфетку на столько частей, на сколько посчитаете необходимым. Каждый участник должен рассказать о себе столько качеств личности, сколько у него оторванных

клочков. Информация может быть, как положительная, так и отрицательная. Но только та, которую вы посчитаете нужным говорить».

Обсуждение: сложно ли вам было говорить о себе? Почему? Что было сложнее говорить, хорошее или плохое? Почему?

Упражнение «Я горжусь...».

Цель: проанализировать свои положительные, самостоятельно выработанные черты характера или приобретенные умения. Подвести участников к адекватной самооценке.

Время выполнения: 25 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход упражнения: предложите всем присутствующим по принципу добровольности, структурировано, по кругу сказать о себе. "Я горжусь", назвав самостоятельно выработанную черту характера.

Обсуждение: какие трудности возникли во время проведения этого упражнения? Почему нужно выполнять это упражнение? В каких жизненных ситуациях целесообразно воспользоваться этим упражнением?

Упражнение «Волшебный стул»

Цель: вывести из роли человека, находившегося в центре внимания при выполнении эмоционально сложного упражнения; снять напряжение с группы

Время выполнения: 25 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход упражнения: предложите участнику сесть на стул в центре круга. Стул, стоящий в круге, — "Волшебный". Тот, кто садится на него, избавляется от всех недостатков, а у группы, сидящей вокруг, появляется возможность сказать этому человеку искренние и добрые слова. Каждому желающему участнику группы, находящемуся в смятении или каким-либо переживании рекомендуется посидеть на данном стуле.

Обсуждение: какие возникли чувства, эмоции? Как вы думаете, для чего выполнялось это упражнение?

Упражнение «Великий мастер».

Цель: актуализация сильных сторон личности.

Время выполнения: 28 минут.

Оборудование: бумага, ручка, карандаш.

Ход упражнения: я предлагаю вам подумать над тем «Великим мастером» чего вы являетесь, и рассказать об этом всем. На раздумье 2 минуты. Каждый участник по кругу начинает свое высказывание со слов «Я великий мастер.....» например, пеших прогулок, приготовления кофе, при этом нужно убедить других участников в этом.

Обсуждение: трудно или легко вам было вспомнить и сказать при всех мастером чего вы являетесь? Какие чувства возникли при выполнении задания?

Упражнение «Я сильный – Я слабый».

Цель: помочь членам группы отличить уверенное поведение от неуверенного, способствовать развитию уверенности в себе через ролевое проигрывание.

Время выполнения: 25 минут.

Оборудование: не требуется.

Ход упражнения: участники разбиваются по парам и становятся каждый друг напротив друга. Первый участник в паре вытягивает вперед свою руку. Второй участник в паре пытается опустить руку напарника, нажимая на неё сверху. Первый участник в паре должен постараться удержать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный». Теперь повторяем то же самое, но первый участник в паре говорит: «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, т.е. тихо, уныло. Попробуйте поменяться.

Обсуждение: когда вам было легче удержать руку: в первом или во втором случае? Почему, как вы думаете? Какие чувства Вы испытывали при выполнении этого упражнения? Какое влияние оказывали произносимые Вами фразы «Я сильный», «Я слабый» на выполнение задания?

Рефлексия

Цель: подвести итоги занятия

Время выполнения: 15 минут

Оборудование: не требуется

Занятие «Я и тревога»

Цель: Сформировать представления о том, что такое тревога и как бороться с ней.

Количество участников: 15 человек

Время: 123 минуты

Мини-лекция «Что такое тревога?»

Цель: Познакомить участников тренинга с понятием тревоги и ее проявлением

Время выполнения: 15 минут

Оборудование: не требуется

Тревога – это естественная реакция нашего организма на стресс и неопределенность, которая может проявляться в виде беспокойства, напряженности и различных физических симптомов. Она может проявляться по-разному у разных людей: одни могут ощущать постоянное беспокойство и напряжение, у других могут возникать физические симптомы, такие как учащенное сердцебиение, потливость, дрожь, головокружение, мышечное напряжение или проблемы с желудком. Тревожные мысли могут мешать сосредоточиться, вызывать проблемы со сном и снижать общую продуктивность.

Понимание природы тревоги и того, как она проявляется, является первым шагом к тому, чтобы научиться эффективно справляться с ней. Мы обсудим различные техники и стратегии, которые помогут вам снизить уровень тревожности и улучшить общее психологическое благополучие.

Обсуждение: А вы сталкивались с тревогой? Как она проявлялась? Как вы с ней боролись?

Упражнение «Тревоги которые меня ограничивают»

Автор: Мельник Наталия

Цель: преодоление ограничивающих тревог

Время выполнения: 50 минут

Оборудование: МАК «Тишина» МАК «Внутренняя опора», карандаши, бумага

Возьмите лист бумаги и карандаши.

В центре листа нарисуйте человечка - себя. Опишите его. Какой он?

- Какое у него настроение?
- Что он делает?
- Что его беспокоит?
- Чего он ждет?

После этого вверху листа, над головой человечка (оставляя место для карты) напишите цель, к которой он хотел бы прийти, но не решается.

Далее достаньте из колоды Тишина в закрытую три карты.

Разложите эти карты вокруг человека так, чтобы они окружали его со всех сторон, при этом оставьте свободное место для одной карты под его ногами.

Последовательно, по одной, открывайте карты.

- Разбирая, то, что вы увидели на них, ответьте на вопросы: какая тревога сейчас ограничивает меня?

- О чем я тревожусь?
- Что вызывает во мне беспокойство?
- Что меня пугает?

- Когда все тревоги открыты, посмотрите на целостную картину и ответьте: какая из карт больше всего давит на нарисованного человечка? Какая из них требует того, чтобы её отодвинули дальше?

- Какую из них вы хотели бы убрать совсем?
- Как эти тревоги мешают человечку достичь цели?

- Далее, определив место наибольшего напряжения, посмотрите, на что опирается ваш человечек?

Под его ногами есть свободное место. Достаньте вслепую еще одну карту из колоды Ресурсы. Она послужит вам опорой или ресурсом.

- Откройте её и опишите, что вы видите?

- Как эта карта может помочь человечку?

- Что в ней может помочь ему справиться с тревогами?

- Посмотрите на целостную картину и ответьте, что сейчас происходит с вашими тревогами?

- Что сейчас происходит с человечком? Как вы это видите?

За тем определите еще несколько своих ресурсов, найдите изображения, похожие на них в колоде и разложите в качестве опоры под ногами нарисованного человечка.

- Какой вам видится эта картинка сейчас?

- Какими вы видите тревоги?

- Как сейчас справляется с ними ваш человечек?

После этого вы можете разложить открытые карты вокруг человечка в таком порядке, в котором он ощущал бы себя наиболее комфортно и безопасно. Так, чтобы его цель была доступна.

- Обратите внимание, где сейчас находятся ваши тревоги, а где вы расположили ресурсы?

- Ответьте: как это похоже на ситуацию в вашей жизни и что полезного для себя вы берете из этого упражнения?

- Какие выводы для себя вы можете сделать, подводя итоги работы?

Упражнение «Кнопка»

Цель: Обучить навыку преодоления тревожности

Время выполнения: 20 минут

Оборудование: не требуется

Это упражнение незаметно для окружающих. Можно применять в тот, момент, когда вам необходимо мгновенно расслабиться. Помните, что всевозможные зажимы являются барьерами для спокойной работы мозга.

Мысленно перенеситесь в то место, где вам хорошо и спокойно. Подключите все органы чувств.

Для того чтобы мгновенно расслабиться, снять напряжение и чувствовать себя уверенно, мысленно произнесите: «Каждый раз, когда я слегка нажму на ноготь указательного пальца, я сразу перейду к приятному, расслабленному состоянию тела и сознания».

В этот момент слегка нажмите на ноготь большого пальца указательным пальцем, представьте и почувствуйте себя еще более расслабленным... почувствуйте как вам хорошо и спокойно.

Вызвав это эталонное состояние хотя бы один раз, вы уже сможете в дальнейшем так натренироваться, что оно будет возникать автоматически.

Упражнение «Методика переключения эмоций»

Цель: Обучить навыку преодоления тревожности

Время выполнения: 20 минут

Оборудование: не требуется

Выполняется непосредственно во время нарастания тревоги. Известно, что эмоция может становиться менее интенсивной за счет другой, более выраженной. Чтобы «переключить» волну нарастающей тревоги или уже начавшегося беспокойства, можно приложить к коже любой холодный предмет.

Попробуйте переключиться на окружение: тщательно рассматривать и описывать предметы, явления, людей, подмечая мелкие детали.

Рефлексия

Цель: подвести итоги занятия

Время выполнения: 15 минут

Оборудование: не требуется

Занятие «Владею собой»

Цель: Познакомить с методами саморегуляции

Количество участников: 15 человек

Время: 65 минут

Ведущий усаживает участников в круг и начинает свою речь.

Сегодня мы поговорим о саморегуляции и способах, которые помогут вам справляться с тревожностью и стрессом в условиях следственного изолятора. Саморегуляция – это умение управлять своими эмоциями, мыслями и поведением для достижения личных целей и поддержания психологического благополучия. В сложных условиях изоляции это особенно важно, поскольку уровень стресса и тревожности может быть очень высоким.

Начнем с того, что у каждого человека есть свой собственный запас внутренних ресурсов, которые можно использовать для саморегуляции. Одним из наиболее эффективных способов управления стрессом и тревожностью являются дыхательные упражнения. Глубокое и медленное дыхание помогает успокоить нервную систему и уменьшить физические проявления стресса, такие как учащенное сердцебиение и напряжение мышц. Попробуйте следующий метод: сядьте или лягте в удобной позе, закройте глаза и начните медленно и глубоко вдыхать через нос, заполняя легкие воздухом. Задержите дыхание на несколько секунд, а затем медленно выдыхайте через рот. Повторите это упражнение несколько раз, сосредоточившись на ощущениях в своем теле.

Давайте попробуем сейчас вместе сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Закройте глаза, медленно вдохните через нос, задержите дыхание, а затем выдохните через рот. Как вы себя чувствуете после этого?

Другим эффективным методом является прогрессивная мышечная релаксация. Этот метод заключается в поочередном напряжении и

расслаблении различных групп мышц тела. Начните с ног: напрягите мышцы стоп и голеней, удерживайте напряжение на несколько секунд, затем полностью расслабьтесь. Постепенно поднимайтесь вверх по телу, напрягая и расслабляя мышцы бедер, живота, груди, рук и лица. Этот метод помогает снять мышечное напряжение и улучшить общее состояние организма.

Кто из вас пробовал что-то подобное раньше? Как это влияло на ваше самочувствие? Давайте попробуем сделать это упражнение вместе, начнем с напряжения и расслабления ног. Как ощущения?

Осознанность, или *mindfulness*, также является мощным инструментом саморегуляции. Она помогает сосредоточиться на текущем моменте и уменьшить влияние негативных мыслей и эмоций. Практикуя осознанность, постарайтесь обратить внимание на свои ощущения здесь и сейчас, не оценивая их и не пытаясь изменить. Например, можно сосредоточиться на ощущениях при дыхании, на звуках вокруг или на тактильных ощущениях от соприкосновения с поверхностями. Регулярная практика осознанности помогает улучшить эмоциональный контроль и снизить уровень стресса.

Кто-то из вас уже пробовал практиковать осознанность? Какие результаты вы заметили?

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) предлагает подходы для управления негативными мыслями. Негативные мысли часто усиливают тревожность и стресс. Важно научиться замечать такие мысли и заменять их более конструктивными. Например, если вы ловите себя на мысли «Я не справлюсь», попробуйте заменить ее на «Это сложно, но я могу попробовать справиться». Ведение дневника мыслей может помочь выявить паттерны негативного мышления и работать над их изменением.

Кто хотел бы поделиться примером негативной мысли и попробовать вместе найти альтернативный, более позитивный вариант?

Физическая активность также играет важную роль в саморегуляции. Даже небольшая физическая нагрузка, такая как упражнения на растяжку или легкие аэробные упражнения, может значительно улучшить настроение и снизить уровень тревожности. Физическая активность способствует выделению эндорфинов – естественных «гормонов счастья», которые помогают улучшить общее самочувствие.

Какие упражнения или виды активности вам нравятся и помогают чувствовать себя лучше? Можем ли мы вместе выполнить несколько простых упражнений прямо сейчас?

Не забывайте о важности поддержания социальных связей. Общение с близкими и друзьями, даже если это возможно только по телефону или письменно, помогает чувствовать себя менее изолированным и получать эмоциональную поддержку. Делитесь своими переживаниями, не стесняйтесь просить помощи и поддержки.

Как вы обычно поддерживаете связь с близкими? Какие способы общения приносят вам наибольшую поддержку и облегчение?

Распорядок дня и соблюдение рутины также являются важными элементами саморегуляции. Постарайтесь придерживаться регулярного графика сна, питания и занятий. Это поможет создать ощущение стабильности и предсказуемости, что особенно важно в условиях изоляции.

Какие ежедневные привычки или рутины помогают вам чувствовать себя более стабильно и контролировать свою жизнь?

Напоследок, важно помнить, что саморегуляция – это навык, который развивается со временем и практикой. Не расстраивайтесь, если что-то не получается сразу. Пробуйте разные методы и находите те, которые подходят именно вам. Берегите свое психическое здоровье и помните, что в любых обстоятельствах вы можете найти способы справляться с трудностями.

Какие методы саморегуляции вам показались наиболее полезными? Хотели бы вы обсудить еще какие-то техники или задать вопросы по уже рассмотренным?

Занятие «Жизненный путь»

Цель: Снизить тревожность по отношению к будущему

Количество участников: 15 человек

Время: 105 минут

Вступительная лекция о важности планировании

Цель: Рассказать о планировании жизни

Время выполнения: 30 минут

Оборудование: не требуется

Здравствуйте! Сегодня я хочу поговорить с вами о важности построения жизненного пути и о том, как это может помочь справиться с тревогой и неуверенностью, которые часто сопровождают пребывание в следственном изоляторе. Мы все сталкиваемся с трудностями, и нередко это вызывает у нас беспокойство и страх перед будущим. Однако понимание того, что нас ждет, и ясное представление о наших целях могут значительно снизить эти негативные чувства.

Когда у нас есть четкие цели и представление о том, чего мы хотим достичь, это придает нашей жизни смысл. Мы чувствуем, что движемся в определенном направлении, и это помогает нам оставаться мотивированными и энергичными, даже в сложных условиях. Знание своих целей позволяет нам видеть перспективы и возможности, что уменьшает чувство беспомощности и тревоги.

Тревога часто возникает из-за чувства неопределенности. Когда мы не знаем, что нас ждет впереди, мы начинаем волноваться и представлять себе худшие сценарии. Построение жизненного пути помогает снизить эту

неопределенность. Мы начинаем понимать, какие шаги нужно предпринять, чтобы достичь желаемого, и это дает нам чувство контроля над своей жизнью.

Кроме того, постановка целей и планирование помогает нам структурировать наше время и усилия. Когда мы знаем, что делать, мы меньше отвлекаемся на мелочи и негативные мысли. Мы можем сосредоточиться на достижении своих целей, что приносит удовлетворение и снижает уровень стресса.

Важно помнить, что построение жизненного пути не означает, что все пойдет идеально по плану. Жизнь всегда полна неожиданностей, и нам нужно быть готовыми адаптироваться к новым обстоятельствам. Однако наличие плана дает нам основу, на которую мы можем опираться, и это помогает нам оставаться на плаву даже в самых сложных ситуациях.

Давайте использовать это время для самоанализа и планирования своего будущего. Подумайте о том, чего вы хотите достичь, какие цели ставите перед собой и какие шаги нужно предпринять для их достижения. Это не только поможет вам справиться с текущими трудностями, но и подготовит вас к жизни после освобождения, сделав ее более осмысленной и целенаправленной.

Помните, что вы не одиноки в этом пути. Здесь есть люди, готовые помочь и поддержать вас. Вместе мы сможем преодолеть любые трудности и построить лучшее будущее.

Обсуждение: Какие чувства и мысли у вас возникают, когда вы думаете о своем будущем? Как вы боретесь с тревогой по поводу вашего будущего?

Упражнение «Выбор пути»

Цель: анализ возможных перспектив развития событий в ситуации выбора из нескольких вариантов, в т.ч. в профориентационном консультировании.

Время выполнения: 60 минут

Оборудование: МАК «Проекция», МАК «Внутренняя опора», бумага, ручки/карандаши

Автор: Анна Гибадуллина

Задачи: сформулировать возможные варианты развития событий; оценить каждый вариант с точки зрения трех уровней: ментального, эмоционального, действенного; осознать необходимые ресурсы; продумать пошаговый план дальнейших действий.

АЛГОРИТМ:

1) «ВЫБОР», сформулировать существующие на данный момент варианты выбора (в открытую/Универсальные/2-4 шт.).

Подробно описать каждую карту, отвечая на вопросы:

Что изображено на карте? Как отзывается это изображение? Что в первую очередь привлекает внимание? Что ещё? Есть ли вы на этой картинке? Как это связано с вами и вашей реальной ситуацией? Какую перспективу вы видите в этой ситуации?

2) «МОИ МЫСЛИ», о чем я думаю, когда рассматриваю каждый вариант выбора (взакрытую/универсальные/по 1 шт. на каждый выбор).

Обсудить. Ответить на вопросы к картам: Что зацепило на картинке? Какие мысли возникают, когда вы ее рассматриваете? О чем это для вас? Как это проявляется в реальной жизни? Сделать выводы.

3) «МОИ ЭМОЦИИ», что я чувствую, когда размышляю над каждым вариантом выбора (взакрытую/универсальные/по 1 шт. на каждый выбор).

Обсудить. Вопросы к картам: Что зацепило на картинке? Какие чувства возникают, когда вы ее рассматриваете? О чем это для вас? Как это проявляется в реальной жизни? Сделать выводы.

4) «МОИ ДЕЙСТВИЯ», что необходимо сделать в случае выбора каждого из вариантов (взакрытую/универсальные/по 1 шт. на каждый выбор).

Обсудить. Вопросы к картам: Что зацепило на картинке? О чем она вам говорит? Что подсказывает? В чем это проявляется в реальной жизни? Сделать выводы.

5) «РЕСУРСЫ», необходимые для реализации каждого варианта (взакрытую/ресурсные/по 1 шт. на каждый выбор).

Обсудить. Вопросы к картам: Что изображено на картинке? Как вам это откликается? О каком это ресурсе (способности, качестве, действии)? Где его можно обрести? Как можно использовать? Какие конкретные действия необходимо предпринять?

Рефлексия

Цель: подвести итоги занятия

Время выполнения: 15 минут

Оборудование: не требуется

Занятие «Внутренние ресурсы»

Цель: Сформировать представление о собственных внутренних ресурсах для справления с тревожными состояниями.

Количество участников: 15 человек

Время: 60 минут

Упражнение «Мои Помощники»

Цель: актуализация ресурсного состояния, поиск помогающих стратегий для решения проблемной ситуации.

Оборудование: МАК «Внутренняя опора», бумага, ручки/карандаши

Время выполнения: 45 минут

Прежде чем мы перейдем к конкретной технике, давайте сначала поговорим о внутренних ресурсах. Внутренние ресурсы – это те качества, способности и силы, которые помогают нам справляться с жизненными трудностями и поддерживать психологическое благополучие. Эти ресурсы есть у каждого, и их можно развивать и укреплять. Осознание и использование своих внутренних ресурсов играет ключевую роль в управлении тревожностью и стрессом.

Участникам раздаются бумага и ручки, а также каждый вытягивает в открытую три карты, на которых изображены персонажи, предметы, события, помогающие ему в трудных ситуациях, дающие ему силу и внутренний ресурс.

Участники задают к каждой карте следующие вопросы:

- Что или кто изображен на карте?
- Как то, что изображено, помогает, поддерживает меня?
- В каких ситуациях я могу использовать этот ресурс?
- Что я чувствую, когда смотрю на эту карту?
- Что во мне меняется, когда я привношу этот ресурс в свою жизнь?

Актуализируйте проблемную ситуацию, в которой вы сейчас нуждаетесь в ресурсе. Какой из трех найденных ресурсов может вам помочь с этой проблемой?

Рефлексия

Цель: подвести итоги занятия

Время выполнения: 15 минут

Оборудование: не требуется

Занятие «Рефлексия»

Цель: Подвести итоги программы; оценить эффективность программы путем повторной диагностики.

Количество участников: 15 человек

Время: 55 минут

Диагностический срез

Цель: зафиксировать показатели тревожности после проведения психокоррекционной программы

Время выполнения: 30 минут

Оборудование: Ручки, бланки

Рефлексия

Цель: подвести итоги психокоррекционной программы

Время выполнения: 25 минут

Оборудование: не требуется

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Юридическая психология

Выпускающая кафедра психологии

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу

Студента Гордеева Ивана Александровича группы 150-юп

(Ф.И.О. полностью)

на тему «Разработка психокоррекционной программы по снижению уровня тревожности у подследственных в ФКУ СИЗО-1 ГУФСИН по Красноярскому краю»

(полное наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 64 страницах, содержит приложения на 41 страницах.

1. Актуальность, новизна и практическая значимость темы достаточная. Актуальность проблемы тревожности у подследственных в СИЗО остается актуально по сей день. Разработка данной темы важна для повышения эффективности работы психологической службы в направлении психокоррекции данного феномена, улучшение адаптации подследственных.
2. Логическая последовательность текста теоретической и практической части сохранены.
3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений: выводы, представленные в работе аргументированы в полном объеме и логично проистекают из тезисов, изложенных в тексте дипломной работы.
4. Полнота проработки литературных источников: автор выпускной квалификационной работы, показал достаточный уровень владения теоретическими положениями по выбранной теме исследования.
5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков: работа оформлена согласно предъявляемым требованиям, иллюстрационные материалы и приложения выполнены в полном объеме.
6. Положительные стороны работы: автор обосновывает необходимость психокоррекции уровня тревожности у подследственных в СИЗО.
7. Недостатки работы: к сожалению, дипломник не полностью раскрывает вопрос психокоррекционных подходов к проблеме тревожности.

8. Оценка сформированности компетенций ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОПК-1, ПК-6, ПК-7, ПК-8, ПК-9, ПК-10, ПК-11, ПК-12, ПК-13, ПК-14, отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы. Все компетенции отработаны в полном объеме и сформированы на высоком уровне.

9. Какие предложения целесообразно внедрить в практику: стоит апробировать проект психокоррекционной программы по снижению уровня тревожности у подследственных, для улучшения самой программы и получения подтверждения о ее эффективности.

10. Выпускная квалификационная работа соответствует (не соответствует) всем установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть (не может быть) рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии.

Работа заслуживает оценки «хорошо», а ее автор заслуживает присвоения
(оценка прописью)

квалификации бакалавр.

Рецензент выпускной квалификационной работы:

Даммер Оксана Александровна, психолог, КГБУ СО «Красноярский центр социальной адаптации лиц, освобожденных из мест лишения свободы»
(Ф.И.О (полностью), должность, ученая степень, ученое звание, место работы)

« 01 » июня 2024 г.



(подпись рецензента)

С рецензией ознакомлен

Гордеев И. А. 07.07.24

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Юридическая психология

Выпускающая кафедра психологии

ОТЗЫВ

на выпускную квалификационную работу

Студента Гордеева Ивана Александровича группы 150-юп
(Ф.И.О. полностью)

1. Тема выпускной квалификационной работы «Разработка психокоррекционной программы по снижению уровня тревожности у подследственных в ФКУ СИЗО-1 по Красноярскому краю»

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 64 страницах, содержит приложение(ия) на 41 страницах.

1. Актуальность и значимость темы обусловлена возрастающей ролью социально-психологического сопровождения осужденных и подследственных в том числе. Это во многом определяет качество психологического климата в учреждениях исполнения наказания, следовательно, оказывает существенное влияние на эффективность воспитательной деятельности системе ГУФСИН.
2. Логическая последовательность: работа выстроена в соответствие с этапами исследования, структура четкая.
3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений: выводы сформулированы корректно, отражают сущность разделов диплома. Аргументы достаточны для обоснования теоретических и практических результатов работы.
4. Полнота проработки литературных источников: объем и качество литературных источников соответствует заявленной теме, достаточны.
5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций: иллюстративный материал адекватно отражает результаты исследования. Рисунки и таблицы выполнены аккуратно, расположены в тексте последовательно и логично содержанию.
6. Положительные стороны работы: проведено исследование особенностей тревожных состояний у подследственных, впервые оказавшихся в СИЗО и основных факторов, способствующих ее формированию в условиях изоляции, разработан комплекс упражнений на снижение тревожности у подследственных, впервые оказавшихся в СИЗО.
7. Уровень самостоятельности при работе над темой выпускной

квалификационной работы: работа выполнена самостоятельно на всех этапах.

8. Недостатки работы: в связи с невозможностью провести эмпирическое исследование подследственных, гипотеза эмпирически не подтверждена, невозможно говорить о реальной эффективности разработанного комплекса упражнений.

9. Оценка сформированности компетенций ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОПК-1, ПК-6, ПК-7, ПК-8, ПК-9, ПК-10, ПК-11, ПК-12, ПК-13, ПК-14, отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы: все заявленные компетенции отработаны в полном объеме на высоком уровне

10. Выпускная квалификационная работа соответствует установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии. Работа заслуживает оценки отлично.

(оценка прописью).

Руководитель выпускной квалификационной работы Суворова Наталия Владимировна, доц. каф. психологии, канд. педагогических наук

(Ф.И.О. должность, ученая степень, ученое звание)

« 05 » 04 2024 г.


(подпись руководителя)

С отзывами ознакомлен

Гордеев И. А. 05.07.24



znaniy.com

электронно-библиотечная система

Интеллектуальный поиск и анализ научных публикаций
ИНФРА-М

Обработан файл: Гордеев И.А. ВКР Разработка психокоррекционной программы по снижению уровня тревожности у подследственных в ФКУ СИЗО-1 ГУФСИН по Красноярскому краю.pdf.

Год публикации: 2024.

Оценка оригинальности документа – 95,42 %

Гордеев И. А. 05.07.24 

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Согласие

выпускника на размещение выпускной квалификационной работы в электронно-библиотечной системе АНО ВО СИБУП

1. Я, Гордеев Иван Александрович

(фамилия, имя, отчество полностью)

студент (ка) группы 150-07 факультета психологии Автономной некоммерческой организации высшего образования «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии» (далее – АНО ВО СИБУП), разрешаю АНО ВО СИБУП воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме написанную мною в рамках выполнения образовательной программы выпускную квалификационную работу бакалавра на тему

Разработка психокоррекционной программы по снижению уровня тревожности у подследственных в ФКУ СИЗО-7 ГУФСИН по Красноярскому краю

(наименование работы)

в открытом доступе в электронно-библиотечной системе, таким образом, чтобы любой пользователь данного портала мог получить доступ к выпускной квалификационной работе из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на выпускную квалификационную работу.

2. Я подтверждаю, что выпускная квалификационная работа написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает авторских прав иных лиц.

«05» 07 2024г.

Горд
(подпись)