

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
( **Н И У « Б е л Г У »** )

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

**Кафедра общей и клинической психологии**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ОСУЖДЁННЫХ  
ЛИЦ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ АГРЕССИИ**

Дипломная работа  
студентки очной формы обучения  
специальности 37.05.01 Клиническая психология  
6 курса группы 02061302  
Рог Екатерины Геннадиевны

Научный руководитель:  
кандидат биологических наук,  
доцент кафедры общей  
и клинической психологии  
Ковалёва О.Л.

Рецензент:  
Викторова Е.А.

**БЕЛГОРОД 2019**

## Оглавление

<b>Введение.....</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1. Теоретические основы изучения саморегуляции у осуждённых лиц с высоким уровнем агрессии.....</b>	<b>7</b>
1.1. Понятие саморегуляции в зарубежной и отечественной психологии.....	7
1.2. Понятие и феноменология агрессивного поведения личности в зарубежной и отечественной психологии.....	18
1.3. Индивидуально-психологические особенности личности осужденных лиц.....	23
<b>Глава 2. Эмпирическое изучение саморегуляции у осуждённых лиц с высоким уровнем агрессии.....</b>	<b>35</b>
2.1. Организация и методы исследования.....	35
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования уровня саморегуляции у осуждённых лиц с высоким уровнем агрессии.....	38
2.3. Психологическая коррекция саморегуляции у осуждённых лиц с высоким уровнем агрессии и анализ ее эффективности.....	47
<b>Заключение.....</b>	<b>58</b>
<b>Список литературы.....</b>	<b>63</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>69</b>

## Введение

Проблема агрессивного поведения человека и коррекции его агрессии, всегда является актуальным направлением исследовательской деятельности психологов. В настоящее время, когда наблюдается рост преступлений обусловленных умышленным нанесением тяжкого вреда здоровью граждан, а также рост рецидивов тяжких преступлений, эта проблема приобретает все большее значение. Наличие отмеченной динамики совершенных преступлений указывает на то, что агрессия является дестабилизирующим фактором в жизни общества. Агрессию и агрессивное поведение изучали такие авторы как: Э. Фромм, Л. Берковиц, Д. Ричардсон, А. Бандура, А.Р. Ратинов, В.В. Бойко и др. Современные исследователи подчёркивают важность разделения агрессии как специфической формы поведения и агрессивности как психического свойства личности. В отечественной психологии, агрессия рассматривается как целенаправленное, разрушительное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), причиняющее физический ущерб людям и вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние психической напряженности, страха, подавленности и т.д.) [51]. Под агрессивностью понимается свойство личности, которое выражается в готовности к целенаправленному нанесению вреда объектам нападения, причинению физического ущерба людям, вызывая у них психологический дискомфорт, т.е. готовности к агрессии [52].

В социальном обществе, агрессия является одной из форм человеческой активности. Специфика активности человека подразумевает установление социальных контактов с окружающими. Взаимодействуя с другими людьми, человек прибегает к оцениванию, как своих действий, так и действий других людей. В системе такого взаимодействия человека с его окружением, особое место занимает система осознанной саморегуляции субъектом, его произвольной активности. По определению В.И. Моросановой, под саморегуляцией следует понимать «системноорганизованный процесс по инициации, построению, под-

держанию и управлению всеми видами и формами внешней и внутренней активности, направленной на достижение принимаемых субъектом целей» [38, с. 63]. «Регулировать» значит приводить в такое состояние, которое обеспечивает нормальную работу организма. Данный термин следует употреблять в плане направленности действий на внешний объект, а «саморегуляция» - направленность на самого себя. В данном случае объектом воздействия для индивида становятся его собственные поступки, действия, психические явления (процессы, состояния, свойства.) [39].

Повышение уровня рецидивов тяжких преступлений, обусловленных направленностью агрессивных действий субъекта, указывает на тот факт, что психокоррекционная работа, проводимая с осужденными в исправительных учреждениях, является недостаточно эффективной.

Проблема изучения сформированной саморегуляции как условия контроля агрессивных действий субъекта в психологической науке представлена недостаточно. Зарубежные и отечественные психологи уделяли внимание изучению саморегуляции (В.И. Моросанова, О.А. Конопкин, А.К. Осницкий, Э.П. Бахчиева, М.Я. Басоваи др.), агрессии и агрессивности личности (Р. Бэрн, Д. Ричардсон, К. Лоренц, Г. Аммон, И.П. Бойко). Однако отдельное изучение данных составляющих не даёт нам полного представления об их влиянии и связи между собой. Раскрытие связи между саморегуляцией и агрессией, позволит определить верную направленность коррекционных программ, позволяющих снизить уровень агрессивного поведения личности.

Недостаточная изученность влияния осознанной саморегуляции личности на агрессивное поведение, а также необходимость регуляции личностью агрессивных действий и поступков в отношении других людей, определяют **актуальность** нашего исследования.

Таким образом, мы можем наметить **проблему** нашего исследования: какова специфика психологической коррекции саморегуляции у осужденных лиц с высоким уровнем агрессии?

**Цель:** разработать, внедрить и апробировать психологическую коррекционную программу, направленную на формирование саморегуляции у осужденных лиц с высоким уровнем агрессии.

**Объект:** саморегуляция у осужденных лиц с высоким уровнем агрессии.

**Предмет:** психологическая коррекция саморегуляции у осуждённых лиц с высоким уровнем агрессии.

**Гипотеза:** для осужденных лиц с низким и средним уровнем саморегуляции характерен высокий уровень агрессии, а именно физическая, вербальная, раздражение; психологическая коррекция уровня саморегуляции позволит снизить уровень агрессии.

**Задачи:**

1. На основе анализа научной литературы, соответствующей теме исследования, раскрыть понятия: «саморегуляция», «агрессия».

2. Изучить особенности саморегуляции у осужденных лиц с высоким уровнем агрессии.

3. Обосновать, разработать и внедрить психологическую коррекционную программу, направленную на формирование саморегуляции у осужденных лиц с высоким уровнем агрессии.

4. Проверить эффективность психологической коррекционной программы для формирования саморегуляции у осужденных лиц с высоким уровнем агрессии на практике.

**Теоретико-методологическую основу** исследования составили труды В.И. Моросановой, Э.П. Бахчиева, М.Я. Басова по изучению саморегуляции; концепции Р. Бэрона, Д. Ричардсона, К. Лоренца, Г. Аммона, И.П. Бойко по изучению агрессии личности; исследования В.А. Ратиновой, М.Д. Гаралева, И.А. Кудрявцева, Т.Н. Банщиковой, Т.Л. Мироновой, Э.Ж. Базарсадаевой в которых прямо или косвенно затрагивается проблема исследования саморегуляции у осуждённых лиц с высоким уровнем агрессии.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы** исследования: теоретические (анализ, сравнение и обобщение психологической

литературы по проблеме исследования), эмпирические (наблюдение, беседа, тестирование, эксперимент), методы математико-статистического анализа данных. Статистическая обработка данных осуществлялась с использованием коэффициента корреляции Пирсона, а также U-критерия Манна – Уитни. Математическая обработка данных проводилась с помощью SPSS Statistics.

В исследовании использовались следующие **методики**:

1. Опросник для выявления уровня агрессии Басса-Дарки.
2. Методика «Диагностика коммуникативной агрессивности» (В.В. Бойко).
3. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова).

**База исследования:** «Харьковская исполнительная колония №43, северо-восточного межрегионального управления по вопросам исполнения уголовных наказаний и пробации» г. Харькова.

**Выборка:** 60 лиц мужского пола, осуждённых к лишению свободы на определённый срок.

**Структура работы:** дипломная работа состоит из введения, двух глав (теоретической и эмпирической), заключения, списка литературы (58 источников) и приложения. Объем работы составляет 106 страниц машинописного текста.

## **Глава 1. Теоретические основы изучения саморегуляции у осуждённых лиц с высоким уровнем агрессии**

### **1.1. Понятие саморегуляции в зарубежной и отечественной психологии**

В настоящее время проблема саморегуляции личности находится в центре внимания психологии, накопившей большой объём знаний при её изучении. Как правило, саморегуляцию связывают со становлением субъектности как особого качества личности. Большинство исследований основываются на представлении о человеке как субъекте деятельности, направленного на преобразование своего состояния, ориентированного на восстановление сил организма и активацию работоспособности [30].

«Регулировать» значит приводить в такое состояние, которое обеспечивает нормальную работу организма. Данный термин следует употреблять в плане направленности действий на внешний объект, а «саморегуляция» - направленность на самого себя. В данном случае объектом воздействия для индивида становятся его собственные поступки, действия, психические явления (процессы, состояния, свойства). [53].

Понятие «саморегуляция» широко применяется в различных областях научного знания с целью описания живых и неживых систем, основанных на принципе обратной связи. На сегодняшний день в психологической науке имеется большое количество подходов и определений понятия «саморегуляция». В самом широком смысле саморегуляция – это один из уровней регуляции активности организма, для которого характерно использование психических средств отражения и моделирования реальности. В узком смысле саморегуляция – это «произвольное и целенаправленное изменение отдельных психофизиологических функций и психического состояния в целом» [17, с. 543].

Э.П. Бахчиева [13], исследуя многообразие форм категории саморегуляции, обозначила основные значения, вкладываемые в данное понятие:

Во-первых, саморегуляция является одной из главных функций сознания наряду с отражением. Взаимосвязь этих функций гарантирует целостность психики в норме, единство всех явлений и интеграцию различных психических процессов.

Во-вторых, саморегуляция – это особый психический механизм оптимизации состояния индивида. Такое понимание подразумевает наличие специальных приёмов и техник самовоздействия.

В-третьих, саморегуляция принимает более широкое значение в том, случае, когда в данный процесс включается не только оптимизация собственного состояния, но и другие процессы управления различными уровнями субъекта (самодетерминация, самореализация, управление познавательными процессами, самоорганизация и др.).

Научный этап исследования саморегуляции как специфического процесса в живых системах относится к началу XX века. В этот период термин «саморегуляция» закрепляется в физиологии, теории систем и употребляется совместно с такими понятиями, как равновесие, адаптация, гомеостаз. Первый, кто обратил внимание на способность постоянной внутренней среды (гомеостаз) организма противостоять меняющимся условиям внешней среды был К. Бернар. По его мнению, этот процесс обеспечивает возможность организма активно регулировать постоянство внутренней среды [54].

Идеи К. Бернара о регуляции поведения в дальнейшем развивались в работах Ч. Шеррингтона и И.М. Сеченова. Исследователи отмечали: поскольку саморегуляция связана с осознанием человека, она не нуждается в наличии особого психического образования и осуществляется через работу определённых нервных центров, которые, в свою очередь, связаны с сознательным отражением.

Особого внимания заслуживает идея И.П. Павлова [41], который рассматривал человека как саморегулирующуюся систему, способную самостоятельно



себя направлять, поддерживать, воспитывать и совершенствовать. Учёный искусственным образом изменял размер артериального давления у животных, вводя в кровь различные растворы, раздражая тот или иной нерв. Несмотря на это, через некоторое время артериальное давление возвращалось в нормальное состояние. На основе данного эксперимента И.П. Павлов открыл принцип, согласно которому саморегуляция выступает в качестве формы взаимодействия внутри организма, при которой малейшее отклонение от нормы является стимулом возвращения к ней. Впоследствии этот принцип получил название «золотое правило саморегуляции». В дальнейшем И.П. Павлов подчёркивал, что саморегуляция обеспечивает баланс живого организма со средой; при его отсутствии, наблюдаются неспецифические реакции и резкое изменение в поведении.

В дальнейшем идеи И.П. Павлова нашли своё отражение в теории функциональных систем П.К. Анохина. Согласно его теории, функциональные системы – это динамические, саморегулирующиеся организации, взаимодействие которых обеспечивает необходимые результаты и носит адаптивный характер для организма [6].

Вскоре, опираясь на идеи П.К. Анохина и И.М. Сеченова, Н.А. Бернштейн [14] предложил принцип саморегуляции физиологических процессов. Человеческий мозг соотносит модель идеального будущего с той реальной ситуацией, в которой находится сейчас. Наличие различий между реальной и идеальной картинками запускает механизм, который определяет дальнейшее построение целенаправленного произвольного действия. Согласно Н.А. Бернштейну, данный механизм является ключевым звеном в формировании саморегуляции личности.

В свою очередь Л.С. Выготский [54] обращает внимание на участие психики в регуляции поведении. В качестве первичной проблемы он рассматривает не порождение действия, а «овладение собой». Первичные формы овладения собственными процессами представляют собой внешние стимулы, сознательную организацию среды, провоцирующей определённое поведение. В дальней-

шем в процессе своего развития ребёнок, следуя приказам других в коллективной деятельности и, управляя ими, перенимает (в процессе интериоризации) такое поведение, тем самым научается управлять собой. В развитых формах саморегуляция опосредуется искусственными знаками и осуществляется в результате объединения различных психических функций в единую функциональную систему, которая осуществляет регуляцию деятельности или какого-то психического процесса [56].

М.Я. Басов предложил рассматривать понятие «саморегуляция» в двух смыслах: первый связан с общей установкой личности и общим направлением её активности; другой касается структуры процесса регуляции и способов её организации [12].

Согласно взглядам В.К. Калина, «произвольная регуляция – это сознательное, опосредованное целями и мотивами предметной деятельности создание состояния оптимальной мобилизованности, оптимального режима активности и концентрирования этой активности в нужном направлении, т.е. целенаправленное создание такой организации психических функций, которая обеспечивала бы наибольшую эффективность действий» [54, с. 57]. Резюмируя, по мнению В.К. Калина саморегуляция – это активность направленная не на внешний мир, а на себя.

В 60-70-х годах интенсивно разрабатывается концепция осознанной саморегуляции индивида. Так, в рамках концепции поэтапного формирования умственных действий тщательно изучались ориентировка субъекта в условиях деятельности и закономерности анализа условий и контроля (П.Я. Гальперин, Я.А. Пономарев). В результате исследований была установлена роль обобщений и рефлексивно-теоретического осмысления обучающимися выполняемых заданий (В.В. Давыдов), роль самооценки в деятельности обучающихся (А.В. Захаров, М.Э. Боцманова, А. И. Липкина), роль мотивации (Ю.Н. Кулюткин, А.К. Маркова). Все эти процессы, так или иначе, имеют место в саморегуляции, поскольку они составляют методологию собственно регуляторного подхода.

В отечественной психологии 80-90-х гг. при вычленении психологического аспекта саморегуляции выделялись три её уровня:

- 1) Психический уровень способствует поддержанию оптимальной психической активности (К.А. Абульханова-Славская, В.В. Николаева).
- 2) Операционально-технический уровень обеспечивает сознательную организацию и коррекцию действий субъекта (О.А. Конопкин, В.И. Моросанова).
- 3) Личностно-мотивационный способствует осознанию мотивов собственной деятельности, управлению мотивационно-потребностной сферой и создаёт возможность контролировать собственную жизнь (Б.В. Зейгарник, С.Л. Рубинштейн, Ф.Е. Василюк, Б.С. Братусь и др.).

К.А. Абульханова-Славская определяет личность как «субъект через саморегуляцию, которая выступает в качестве координатора разномодальных личностных качеств и обеспечивает преодоление противоречий и функционирование в деятельности» [1, с. 111]. Личность в процессе саморегуляции учитывает не только свою меру активности, но и своё состояние, возможности, мотивы и т.д. Она определяет необходимые «пропорции» соотношения значимости для себя и общественной полезности, вычленяя соответствующую форму активности. К.А. Абульханова-Славская [1] отмечает наличие в организации деятельности неосознаваемой саморегуляции: последовательность включения когнитивных процессов (восприятия или мышления), психические и личностные темпы деятельности, установка на степень сложности и др.

Согласно структурно-функциональной модели осознанной регуляции (В.И. Моросанова, О.А. Конопкин, А.К. Осиницкий), саморегуляция – это процесс внутренней целенаправленности активности индивида, осуществляемый с помощью системного участия самых разных процессов, явлений и уровней психики. Авторы рассматривают механизмы саморегуляции в рамках проблематики индивидуальных стилей регуляции, реализации произвольной активности и деятельности (игровой, учебной, трудовой), регуляции психических состояний [23].

О.А. Конопкин [32] разработал концепцию осознанного саморегулирования произвольной активности, которая базировалась на целостности личности и целенаправленной активности. По мнению исследователя, человек, который способен осознавать свои состояния и задачи, является субъектом собственной деятельности, поскольку он осуществляет выбор условий, подбирает способы преобразования ситуации, затем оценивает полученные результаты и делает выводы об эффективности собственных действий. Общая модель данной системы саморегуляции включает в себя следующие функциональные звенья:

- цель деятельности;
- модель значимых условий;
- программа исполнительских действий;
- критерии успешности деятельности;
- оценка результатов;
- коррекция.

В.И. Морсанова [40] одна из первых сформулировала гипотезу, согласно которой личностные особенности индивида влияют на деятельность через сложившиеся способы саморегуляции. Данный феномен автор рассматривала как осознанный процесс внутренней психической активности индивида, направленный на построение, поддержание и управление различными видами и формами произвольной активности. Согласно концепции В.И. Морсановой [38], индивидуальные особенности саморегуляции можно разделить на следующие категории:

- 1) индивидуальные особенности планирования целей (различия выдвижения, принятия, удержания);
- 2) анализ внешних и внутренних условий деятельности и выделения комплекса условий, необходимых для достижения цели;
- 3) особенности программирования предстоящих исполнительских действий, необходимых для достижения цели;

- 4) особенности контроля, оценивания и коррекции собственной активности.

С позиции системно-деятельностного подхода саморегуляции выступает и как психическая деятельность, и как психологическая система. Л.Г. Дикая [47] определяет саморегуляцию как целостную систему взаимодействия профессиональной деятельности, экстремальных условий и самой личности. Ключевыми компонентами системно-деятельностной концепции саморегуляции функциональных состояний являются её иерархическая структура, целенаправленная активность, личностные уровни субъекта деятельности и др. Эффективность саморегуляции функциональных состояний зависит от уровня межсистемного взаимодействия компонентов интегративной системы.

Б.В. Зейгарник определяет саморегуляцию как сознательный процесс, концентрирующийся на управлении своим поведением. Автор выделяет два уровня саморегуляции: операционально-технический и мотивационный. Первый связан с сознательной организацией действия посредством средств оптимизации. На мотивационном уровне устанавливается общая направленность деятельности с помощью управления мотивационно-потребностной сферой. На данном уровне выделяют две формы саморегуляции:

- 1) волевое поведение;
- 2) процесс, направленный на гармонизацию мотивационной сферы, устранение внутренних конфликтов и противоречий.

Согласно представлениям С.Л. Рубинштейна, проявление саморегуляции связано с осознанным ценностным отношением человека к внутренней и внешней среде. В дальнейшем в концепции динамических смысловых систем (Б.С. Братусь, А.Г. Асмолов) было установлено, что смысловые образования не только порождаются деятельностью, но и сами играют в ней регулирующую роль.

В свою очередь И.С. Кон отмечает, что саморегуляция не просто «приспосабливает» индивида, но и обеспечивает выработку эффективной жизнен-

ной ориентации, включая чувство цельности, самоуважения, приемлемости. И здесь уже речь идёт не о простом механизме управления.

В.П. Бояринцев [18] рассматривает саморегуляцию в качестве механизма, обеспечивающего внутреннюю психическую активность индивида различными средствами. В данном случае активность и саморегуляция – это две взаимодополняющие стороны. Активность отражает изменчивость и движение, а саморегуляция обеспечивает устойчивость и стабильность этой активности.

Некоторые исследователи (М.Н. Валуева, О.В. Дашкевич, Н.И. Чуприкова) особое внимание уделяли изучению саморегуляции эмоциональных состояний и произвольных регуляций чувствительности анализаторов и состояний возбудимости нервно-мышечных структур. Результаты данных исследований указывают на зависимость процессов саморегуляции от сознательного образа. Кроме того, исследования показали, что уже на первом году жизни человека начинают формироваться произвольные движения. Особого внимания заслуживает установленная в результате исследований связь между развитием саморегуляции и развитием мотивационной сферы личности, зависимости эффективности регуляции от силы мотивов [29].

Предпринимались попытки сведения саморегуляции к отдельным аспектам процесса регулирования (Н.В. Чуприкова, И.И. Чеснокова). Так, в теории Н.В. Чуприковой [57] центральное место отводится воле, саморегуляция же является одной из её функций, которая отвечает за целеполагание, адресуемое к исполнительным органам. Но при этом автор отмечает, что саморегуляция, являясь системным качеством индивида, объединяет не только волевые процессы, но и психические явления другого рода (мотивы, когнитивные компоненты). По мнению И.И. Чесноковой, воля – это своеобразный «энергетический двигатель», обеспечивающий готовность индивида к тем или иным действиям. Поэтому развитие саморегуляции напрямую связано с развитием волевой сферы личности.

В зарубежной психологии саморегуляция рассматривается как процесс, наделяющий субъекта способностью управлять собственным поведением в из-

меняющихся условиях среды (Ю. Куль, П. Кароли, Ж. М. Дьефендорф, К. Бернар и др.). Саморегуляция включает возможность управлять мыслями, эмоциями, поведением, вниманием. Данный процесс активизируется в том случае, если на пути к достижению поставленной цели возникают внешние или внутренние препятствия [58].

Существуют разные основания для классификации уровней саморегуляции. В зависимости от степени активности, различают три уровня:

- 1) непроизвольная адаптация к среде (поддержание постоянства кровяного давления, температуры тела, выброс адреналина при стрессе и др.);
- 2) осознаваемая или вовсе неосознаваемая готовность индивида действовать определённым образом с помощью навыков, привычек, а также опыта;
- 3) произвольная регуляция, или саморегуляция, своих индивидуально-личностных характеристик (целей, мотивов, установок, системы ценностей и др.).

По механизму осуществления можно выделить следующие уровни саморегуляции:

- 1) информационно-энергетический (реакция «отреагирования», катарсис, изменение притока нервного импульса);
- 2) эмоционально-волевой (самоубеждение, самоприказ, самовнушение);
- 3) мотивационный (саморегуляция мотивационных составляющих жизнедеятельности личности);
- 4) личностный (самоорганизация, самоутверждение, самодетерминация, самоусовершенствование «мистического сознания»).

На сегодняшний день чаще всего саморегуляция рассматривается на двух уровнях: психическом и личностном.

Психическая саморегуляция – это приёмы и методы коррекции психофизиологического состояния, за счёт которой достигается оптимизация психических и соматических функций [16]. Данный вид саморегуляции поддерживает оптимальную психическую активность, необходимую для деятельности челове-

ка. Для этого задействуются разнообразные методы: гимнастика, аутотренинг, нервно-мышечная релаксация, медитация, дыхательная гимнастика и другие [8].

Самым распространённым методом саморегуляции является аутогенная тренировка, разработанная в 1932 г. И. Шульцем и модифицированная А.В. Алексеевым, Г.Д. Горбуновым, В.Л. Марищук, О.А. Черниковой, W. Luthe [33]. Не менее распространённым является и другой способ саморегуляции – мышечное расслабление (мышечная релаксация). Данная техника была предложена Э. Джекобсоном в целях снятия эмоциональной напряжённости. По мнению многих исследователей (В.Л. Марищука, Р. Деметера, О.А. Черниковой), наиболее доступным способом регуляции эмоционального напряжения являются дыхательные техники. Так, Р. Деметер использовал дыхание с паузой, Л. Персиваль предлагал использовать дыхательные техники в совокупности с напряжением и расслаблением мышц [53].

Психическая саморегуляция проходит три последовательных этапа развития:

- 1) базальная эмоциональная саморегуляция;
- 2) волевая саморегуляция;
- 3) смысловая, ценностная саморегуляция.

Первый этап обеспечивается несознаваемыми механизмами, деятельность которых не зависит от желания индивида. Смысл их работы заключается в обеспечении психологически комфортного и стабильного состояния внутреннего мира. Два других этапа (волевая и смысловая саморегуляция) осуществляются на сознательном уровне. Волевая саморегуляция основывается на волевом усилии, задача которого направлять поведенческую активность в нужном направлении, но при этом не обеспечивать состояние психологического комфорта. Смысловая саморегуляция строится на механизме смыслового связывания (характерна лишь для интегрированной, зрелой личности), суть которого заключается в осмыслении и переосмыслении имеющихся ценностей и создании новых жизненных смыслов. Следует также отметить, что волевая саморе-



гуляция базируется на рассудочно-действенной основе и носит директивный характер, в то время как смысловая опирается на эмпатийно-понимающую основу и не директивна [46].

На личностном уровне регуляция выступает как сложное личностное решение, при котором учитывается отношение в ходе деятельности. Согласно К.А. Абульхановой-Славской [1], структура личностной саморегуляции включает в себя мотивы, волю, чувства, рассматриваемые в качестве детерминант регуляции поведения и деятельности индивида. С.Л. Рубинштейн [50], исследуя психическую активность субъекта, выделил две формы личностной регуляции: побудительную (образование стремления, выбор активности) и исполнительскую (обеспечение соответствия активности объективным условиям). Развивая идеи С.Л. Рубинштейна, К.А. Абульханова-Славская говорит о трёх уровнях развития личностной саморегуляции, которые представляют собой соотношение внешнего и внутреннего, требования к выполнению деятельности и свойства личности. На первом этапе происходит согласование своих особенностей с нормами деятельности, на втором – совершенствование качества деятельности через оптимизацию собственных возможностей, на третьем личность, являясь субъектом деятельности, вырабатывает оптимальную стратегию и тактику поведения.

Таким образом, понятие «саморегуляция» носит междисциплинарный характер и широко применяется в различных областях научного знания с целью описания живых и неживых систем, основанных на принципе обратной связи. Изучение её особенностей играет важную роль в разработке методов и способов оптимизации жизнедеятельности и повышения эффективности труда.

Осознанная саморегуляция субъектом его произвольной активности, занимает особое место в системе взаимодействия человека с его окружением, так как, взаимодействуя с другими людьми, человек прибегает к оцениванию, как своих действий, так и действий других людей. Специфика активности человека подразумевает установление социальных контактов с окружающими. В соци-

альном обществе, одной из форм человеческой активности, является агрессивное поведение личности.

## **1.2. Понятие и феноменология агрессивного поведения личности в зарубежной и отечественной психологии**

Природа агрессивного поведения, в рамках современных психологических исследований носит гетерогенный характер и включает в себя такие понятия как агрессия и агрессивность. Исследователи говорят о важности разделения этих двух составляющих. Для того чтобы подвергнуть дифференциации и придать их более точное значение, осуществим уточнение используемых понятий.

В отечественной психологии, агрессия рассматривается как целенаправленное, разрушительное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), причиняющее физический ущерб людям и вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние психической напряженности, страха, подавленности и т.д.), а также как личностная характеристика, приобретенная и зафиксированная в процессе развития личности на основе социального научения и заключающаяся в агрессивных реакциях на различного рода раздражители [4].

Зарубежные исследователи Р. Бэрон и Д. Ричардсон [19] определяют агрессию как любую форму поведения, нацеленную на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.

К. Лоренц [34] рассматривает агрессию как специфическую форму активности – форму поведения, действия и воздействия. Можно понимать как действия нападения, наступления, атаки, доминирования и воздействия, как способы преодоления препятствий. В целом агрессия рассматривается преимущественно как специфическая форма активности.

Агрессивность можно рассматривать как специфическое психическое состояние, как особенность отношения к людям, как свойство личности или свойство темперамента. В том или ином категориальном контексте в агрессии и агрессивности выделяются разного рода грани, стороны. В целом в ней обнаруживается многопорядковость, многомерность, разновидность, другими словами – гетерогенность.

Агрессивность описывается в контексте диспозиционному направлению в теории личности: у личности существует широкий набор предрасположенностей поступать определенным образом в разного рода ситуациях, то есть у каждого человека наблюдается определенное постоянство в разного рода эмоциях и поступках, безотносительно требований времени, событий или же жизненного опыта. Агрессивность как черта личности характеризуется в терминах стабильности и трансситуативности. Ее стабильность обнаруживается в устойчивости на протяжении длительного периода времени.

Определения агрессивности, представленные различными учеными, характеризуются целым рядом общих особенностей – это особенность личности, которое проявляется в двух аспектах – как конструктивном, так и деструктивном.

Различные подходы к исследованию агрессивности представлены в таблице 1.2.1

Таблица 1.2.1

Подходы к пониманию агрессивного поведения личности	Представления об агрессивном поведении личности
Этологический	Врожденная реакция организма
Психоаналитический	Форма проявления врожденного инстинкта стремления к смерти (Танатос)
Теория А. Басса	Агрессивное поведение обусловлено свойствами темперамента
Теория помыслов к агрессии (в модификации – модель новых когнитивных связей) Л. Берковица	В первоначальном виде – реализация потенциальной «готовности к агрессии». В итоговой модификации – внешняя реакция на негативное воздействие при интерпретации его как неприятного
Психосоциальный подход Э. Эриксона	Форма поведения лиц с негативной и спутанной идентичностью

Теория экзистенциальных потребностей Э. Фромма	Выделяется два вида агрессии: доброкачественная агрессия – биологически адаптивное поведение, является реакцией на угрозу витальным интересам; злокачественная агрессия – не обусловлена биологической адаптацией, деструктивное поведение
Структурно-динамический подход к агрессии Г. Амона	Рассматривает первоначально конструктивную агрессию как «Я-функцию», которая может стать деструктивной вследствие специфических групподинамических влияний окружающего мира, составляя ядро психической болезни
Теория фрустрации (Д. Доллард, Н. Миллер)	Агрессивное поведение является следствием фрустрации
Социально-когнитивный подход (А. Бандура, Дж. Ротгер)	Специфическая форма социального поведения, выступающего следствием действия усвоенной индивидом агрессивной модели поведения социально значимого окружения
Социально-перцептивный подход (А.А. Реан)	Поведение, в основе которого лежат устойчивые особенности мировосприятия (потенциально агрессивное восприятие, агрессивная интерпретация)
Феноменологический (К. Роджерс)	Аномальная форма человеческого поведения, не соответствующая с истинной природой человека
Теория социального влияния Дж. Тедеси	Принудительная форма социального влияния
Теория переноса возбуждения Д. Зильманна	Результат возбуждения, которое испытывает индивид
Теории поля К. Левина	Функция жизненного пространства личности
Социально-дефицитарный (Л.М. Семенюк, И.А. Фурманов)	Форма поведения личности, являющаяся следствием деформации семьи и дефицита позитивного воздействия на развивающуюся личность

Агрессивность – это свойство личности, которое выражается в предпочтении использования силовых методов для достижения целей. Агрессивность предполагает действие напролом, последовательное и грубое достижение собственных целей безотносительно мнения и состояния других людей. Также агрессивность проявляется в активном и целенаправленном отстаивании собственных интересов, целей и ценностей силовыми способами.

Обращаясь к характеристике базовых особенностей агрессивного поведения, учеными отмечается, что оно направлено на причинение вреда или же ущерба другим людям, живым существам, которые стремятся избегать такого рода отношения. Объект агрессивного поведения, а также его источники –

определяются согласно требованиям конкретных ситуаций. Например, широко известной является концепция Долларда [15], которая рассматривает фрустрацию в качестве источника агрессии и агрессивного поведения. Агрессивное поведение также не отождествляется с эмоциями, с установками или же мотивами, хотя и указанные аспекты могут оказывать влияние на проявления агрессии.

Агрессивные действия могут являться средством достижения значимой цели, способом психологической разрядки, замещением блокированной потребности и переключением деятельности, самоцелью, удовлетворяющей потребность в самореализации самоутверждении [21].

Рассмотрим классификации агрессии и агрессивности, предложенные отечественными исследователями.

Согласно концепции Г. Аммона [15], существуют следующие виды агрессии:

1) конструктивная агрессия – открытое проявление агрессивных побуждений, реализуемое в социально приемлемой форме при наличии соответствующих поведенческих навыков и стереотипов эмоционального реагирования, открытости социальному опыту и возможности саморегуляции и коррекции поведения;

2) дифференцированная агрессия – отсутствие достаточной реализации агрессивных побуждений при дефиците соответствующих поведенческих навыков и тенденций к чрезмерному подавлению эмоциональных реакций;

3) деструктивная агрессия – прямое проявление агрессивности, связанное с нарушением морально-этических норм, квалифицируемое как элементы делинквентного или криминального поведения с недоучетом требований реальности и недостаточностью эмоционального самоконтроля.

И. Б. Бойко предлагает разделять агрессивность на адаптивную – стиль поведения, соответствующий стереотипам, выработанным в конкретной среде и микросоциуме, и патологическую, обусловленную каким-либо психическим недоразвитием или расстройством.

Среди отечественных и зарубежных подходов, объясняющих причины проявления агрессии, наблюдается несколько основных направлений.

По мнению исследователей первого направления (Буянов М.И., Личко А.Е.), на формирование агрессивного поведения влияют биохимические, гормональные механизмы. К этому направлению относятся исследования жестокости при психических расстройствах, агрессивности в связи с некоторыми душевными заболеваниями с нарастающим психическим дефектом, распадом личности [21].

В основе второго направления лежит представление об агрессивном поведении как устойчивой готовности индивида к активным разрушительным актам и действиям. При этом они часто выражают собой вытесненные малоосознаваемые переживания и представляют своеобразный клапан для выхода опасных желаний [49]. Повышение агрессивного поведения связывается и с внутриличностным конфликтом, неполноценным развитием образа «Я».

Исследователь А. Бандура [9] считает, что не прямое выражение агрессивных импульсов и контроль над ними является результатом социального научения.

Сторонники четвертого направления (Доллард Дж., Миллер Дж., Озерецковский С.Д.) утверждают, что агрессия возникает в качестве реакции на фрустрацию. При чрезмерной интенсивности или длительности эмоционально-негативных состояний возникает потеря эмоционального контроля и снижается порог агрессивных поведенческих реакций [21].

Таким образом, на сегодняшний день, как в зарубежной, так и в отечественной психологии существует множество теоретических подходов к изучению особенностей агрессивного поведения, каждый из которых дает свое видение сущности и истоков агрессивного поведения личности.

### **1.3 Индивидуально-психологические особенности личности осужденных лиц**

Изучением индивидуально-психологических особенностей личности осуждённых лиц, занимается пенитенциарная психология, предметом которой являются факты, механизмы и закономерности функционирования, как отдельной личности, так и групп осуждённых лиц находящихся в условиях отбывания и исполнения наказания [42].

Прежде чем перейти к рассмотрению особенностей, механизмов и факторов, влияющих на формирование индивидуально-психологических особенностей личности осуждённого, следует дать определение понятию личность осуждённого. Рассматривая данное понятие, мы опираемся на положение отечественного психолога С.Л. Рубинштейна, в котором он раскрывает понятие личности, как совокупность внутренних условий, через которые действуют внешние причины [50].

Личность является воплощением определённых индивидуальных и социальных качеств, в которых отражаются социальные отношения имеющие место в том или ином обществе. Личность несёт на себе отпечаток тех общественных условий, в которых существует индивид, а также действует как сознательное, общественное существо. Индивидуальность каждой личности проявляется в её психических особенностях, таких как характер, способности, установки и интересы, формирующиеся под влиянием той микросреды, в которой находится индивид и проявляющиеся в его деятельности.

Некоторые зарубежные и отечественные криминологи и психологи, такие как Г.Й. Шнайдер и Н.А. Андреев, в своих работах указывают на то, что лица отбывающие уголовное наказание имеют свою особую психологию, особые качества и склад личности, которые делают их непохожими на законопослушных граждан [5]. Однако нельзя однозначно сводить понятие личности осуждённого только лишь к влиянию социального окружения и той микросреды, в которой она существует. Возвращаясь к положению С.Л. Рубинштейна, можно говорить

о том, что неверно противопоставлять социальное психологическому, так как психологическое является результатом прошлого социального влияния. Таким образом, в пенитенциарной психологии, подход к проблеме личности включает единство следующих составляющих: психологическое, социальное и физическое [24].

Важным является разведение понятий личности осуждённого и личности делинквента, преступника, обвиняемого. Так, А.Р. Ратинов приводит такое определение личности осуждённого: «Осуждённый – это уже не тот человек, который совершил преступление, так как само преступление накладывает отпечаток на его психику, он пережил процедуру судопроизводства, испытал массу противоречивых воздействий в исправительно-трудовой колонии» [48, с. 23]. Подвергаясь различным стадиям уголовного процесса, личность вынуждена вступать в новые общественные отношения, в которых появляются новые права и обязанности. Установки и мотивы личности на каждой стадии меняются, однако стержневые свойства, такие как характер, направленность, эмоционально-волевая и когнитивная сферы, остаются неизменными.

Личность осуждённого подразумевает социальное положение человека и те социальные функции, которые им выполняются. Попадая в места лишения свободы, преступник приобретает иные социальные роли, формирующиеся исходя из требований данной микросреды: режима, трудовой деятельности, общения. Сами условия жизни людей, характер взаимосвязи с обществом, во многом определяют поведение и деятельность индивидов. Особенности личности осуждённых лиц, отличающие их от других индивидов, накладываются вместе со статусом осуждённого, вина которого установлена, а приговор, обязавший его к отбыванию определённого наказания, вступил в силу [37].

Изучение личности осуждённых лиц в пенитенциарной психологии, предполагает знание тех механизмов и закономерностей, при которых формируется поведение и деятельность в тех условиях отбывания наказания, в которых личность находится. На личность осуждённых влияют не только условия и деятельность в местах лишения свободы, влияют также сами условия, которы-



ми обладают данные места: планировка, внешний вид, размеры территории, местонахождения и стиль взаимоотношений устанавливаемых между администрацией и осуждёнными [42]. Однако следует отметить, что все эти факторы оказывают не прямое воздействие, а «преломляются» через жизненный опыт личности. Отношение к условиям мест лишения свободы, индивидуально. Кто-то принимает стратегию принятия и покорения, другие сопротивления и противостояния, в зависимости от стержневых особенностей личности осуждённого.

Под воздействием одних и тех же условий мест отбывания наказания, осуждённые по разному проявляют себя, в связи с наличием индивидуального жизненного опыта и стержневых психологических свойств и качеств. В пениitenciарной психологии принято выделять три компонента, которые образуют структуру личности осуждённого: психологический, биологический и социальный [24]. Психологический компонент структуры личности включает те психологические свойства и качества, которые определяют социально значимые формы общения и деятельности. Психологическая структура состоит из следующих подсистем:

- 1) ценностные ориентации личности осуждённого;
- 2) основные жизненные функции, выражающиеся в потребностях и являющиеся внутренними детерминантами поведения осуждённого;
- 3) связь основных жизненных установок осуждённого с его главными жизненными функциями;
- 4) внутренний социально-личностный контроль индивида, который отражается в сознании информации о реакциях других людей на его поведение [24].

Биологическая структура личности подразумевает различные природные свойства личности, такие как возраст, пол, конституция, нейродинамические особенности.

В основе социальной структуры лежат основные формы взаимодействия осуждённого с обществом, его образ жизни, социальные роли и статус.

Существует ещё один подход в рассмотрении структуры личности осуждённого, выделяемый Н.А. Андреевым [5]. Он обращает внимание на три формирующихся системы в личности осуждённого: система субъективного «Я», система отражённого «Я» и система ролевого «Я». Данные системы представляют собой целостные внутренние комплексы, которые мотивируют и побуждают возникновение изменений, как в самой личности осуждённого, так и в его предметной и коммуникативной активности.

Система субъективного «Я» является комплексом представлений индивида о своём внутреннем мире, целью которого является формирование жизненных установок, ориентиров и системы личностных смыслов, а также индивидуальности человека.

Система отражённого «Я» является так называемым посредником между индивидуальным содержанием и внешним выражением. Анализируя данную систему, мы можем выявить те представления осужденного о самом себе, которые складываются на основе реальных оценок себя другими людьми.

Система ролевого «Я» является реальным самоутверждением осужденного и связано с социальными функциями выполняемыми индивидом. Данная система помогает личности ориентироваться на достижение внешних результатов.

В данных структурах системы личности осуждённого, как правило, наблюдаются рассогласования, что в свою очередь ведёт к дезинтеграции личности, к её изоляции и агрессии.

К.К. Платонов [3] выделял динамическую структуру личности осужденного, включающую в себя шесть основных подструктур характеризующиеся особенностями личности осуждённого:

1) подструктура биологически обусловленных черт личности: пол, возраст, темперамент. Данная подструктура включает такие особенности личности как акцентуирование слабых сторон темперамента, усиление кризисных периодов возраста и половые извращения;

2) подструктура психических процессов личности, отличается фригидностью мыслительных процессов, недостатком сенсорных процессов, личностной

тревожностью, фрустрацией, состоянием тоски, сверхконтролем за собой наряду с ослаблением воли, импульсивностью и агрессивностью;

3) подструктура опыта личности: уже имеющийся криминальный опыт и опыт жизни в тюрьме, знание и соблюдение тюремных законов, умения и навыки, связанные с тюремной жизнью, жесты, позы, жаргон, доминирование психологических защит самооправдания и отрицания, наличие внешнего локуса контроля;

4) подструктура направленности личности включает в себя следующие особенности: ограниченность жизненных планов, установок и целей, а также ценностных ориентаций, возможность для себя совершить преступление снова, удовлетворение своих потребностей любыми путями, деформация ценностно-смысловой сферы, наличие стойких асоциальных убеждений, направленность на быструю адаптацию;

5) интегративная подструктура способностей включает: развитие криминальных способностей и тюремного искусства, направленность на удовлетворение материальных потребностей;

б) интегративная подструктура характера. Данная подструктура включает: ярко выраженные индивидуализм и эгоизм, жестокость, агрессивность, безответственность, лживость, отчужденность. Тюремные привычки, наличие вредных привычек, таких как алкоголизм и наркомания. Половые извращения, импульсивность и наличие «злой» воли, легкость возникновения аффективных реакций, эмоциональная тупость и акцентуации характера.

Следует отметить психологии осужденных с характером совершаемых ими преступлений. Мотивационная сфера корыстного преступника, отличается искажением в структуре потребностей. Данные потребности определяют специфические интересы, а также ценностные ориентации личности, формирующие корыстную направленность данной личности. Преступник, личность которого характеризуется насильственностью, отличается низким уровнем социализации, эгоцентризмом мотивационной сферы, агрессией, а также склонностью оправдывать себя [20].

По данным Позднякова В.М. [44] осужденные, совершившие преступления насильственного характера, по статьям убийство и умышленное нанесение тяжкого вреда здоровью, отличаются ярко выраженной агрессивностью, враждебностью, уклонением от социальных контактов, высокой тревожностью и замкнутостью. Те осуждённые, которые отбывают наказание за совершение преступлений против общественного беспорядка (хулиганство), отличаются повышенной активностью и контактностью. Осужденным, совершающим преступления против чужой собственности, присущи быстрота реакций на меняющиеся условия окружающей среды, повышенная осмотрительность, быстрая перестройка поведения, высокий уровень враждебности, импульсивность и стремление к привлечению внимания окружающие людей. Осуждённые, отбывающие наказание за совершённые преступления по статьям мошенничество, присвоение или растрата и причинение имущественного ущерба путём растраты или злоупотреблением доверия, отличаются наименее выраженной агрессивностью и враждебностью. Они более общительны, стремятся подчеркнуть свою значимость, занимать руководящие роли, а также, всегда быть на виду у администрации учреждения.

Агрессивное поведение является типичным явлением среди осужденных лиц, отбывающих наказание в колонии. Сама агрессивность, как личностное качество, является устойчивой личностной характеристикой, которая может быть обусловлена факторами наследственности, травмами головного мозга и психологическими травмами полученными человеком. В среде заключенных, помимо уже имеющейся агрессивности, не редким явлением выступает агрессивное поведение личности. Агрессия является реакцией на стрессовую ситуацию, связанную с социальной изоляцией осужденного. Провоцировать агрессивное поведение человека, породить высокую тревожность и эмоциональную напряжённость, могут такие факторы как тяжёлые условия содержания (жара, шум, теснота и прочие физические неудобства), сама «тюремная субкультура» с преобладанием культа силы, жестокие законы, социальная изоляция, оторван-

ность от родных и близких людей, переживанием чувства вины и сильной тревогой из-за содеянного.

Так как у большинства осужденных лиц агрессивность является устойчивой чертой личности, их психика имеет некоторые особенности. Наблюдаются изменения в эмоциональной сфере, возникновение аффективно-злобных реакций на внешние импульсы, отмечается наличие сверхценных идей мести, обиды и ненависти, также наблюдается садистическая агрессия, характеризующаяся нарушением в сфере влечений, например переживание удовольствия в связи с причинением физической или нравственной боли другим.

Ю.М. Антонян [7] отмечал, что высокая агрессивность присуща лицам, совершившим убийства, а также корыстно-насильственные преступления и преступления сексуального характера. Наименьшая агрессивность присуща лицам, осужденным за совершения преступлений против чужого имущества (грабежи, хищения, денежные махинации).

Воля осужденных также имеет свои особенности. Уголовная ответственность возникает тогда, когда преступное действие было совершено в условиях, когда дана свобода выбора своего действия, т.е. когда человек осознавал и понимал преступную цель своего деяния и имел возможность ее предвидеть. Способность к волевому усилию зависит от индивидуально-психологических особенностей человека, таких как особенности нервной системы, её силы, подвижности и уравновешенности. Волевое усилие осужденного связано с его преодолением возникающих определённых эмоциональных состояний [28].

Любое проявление воли, означает борьбу с трудностями, как внешними, не зависящими от человека, так и внутренними, личными, зависящими от физического и психического состояния осужденного. Однако, в большинстве случаев, внешние и внутренние трудности осужденных лиц проявляются в единстве.

Процесс преодоления таких трудностей у осужденных, носит импульсивный характер. Такой этап волевого действия как планирование, у данных лиц отсутствует, а для того чтобы завершить начатое действие, необходима выдержка и настойчивость, которых также не хватает. В результате такого волевого дей-

ствия, трудности не преодолеваются, поставленная цель не достигается совсем или достигается частично, замещаясь легкодоступными. В результате чего, у осужденных формируется неуверенность в себе и своих силах. Далее они уже не пытаются преодолеть возникающие трудности и их поведение зависит от случайных обстоятельств [24].

Включение волевой регуляции в деятельность происходит на любом ее этапе. Особо трудной для осужденного представляется волевая регуляция той деятельности, во время которой возникают проблемы волевого контроля на всём пути достижения поставленной цели [31].

Специфические условия мест лишения свободы негативно сказываются на содержании и формах проявления волевой активности осужденного. Противоречивая социально-психологическая атмосфера, характеризующаяся необходимостью подчиняться стереотипам поведения среды осужденных, ограниченность социальных связей и видов деятельности, изменение выполняемых социальных ролей и функций, снижают способность к своевременной задержке и контролю отрицательных побуждений, а также увеличивают число стереотипных способов поведения.

Таким образом, рассмотренные индивидуально-личностные особенности осужденных лиц, позволяют сделать следующие выводы:

- 1) личность осужденного является конкретным человеком, отбывающим уголовное наказание, с учетом всех его социальных качеств;
- 2) личность осужденного имеет свои особенности, которые выражаются в ее индивидуальных отношениях с окружающей средой и людьми, в ее видах деятельности, самосознании, в особенностях психического склада и типичности некоторых психологических свойств и качеств;
- 3) личность осужденного является отражением тех условий, в которых она существует и осуществляет свою деятельность;
- 4) личность осужденного, не смотря на уже имеющиеся стержневые качества и черты, подвержена воздействию условий места лишения свободы,

в связи с чем, различные по своему психологическому складу личности, могут занимать неодинаковые позиции.

Исследованием связи волевой саморегуляции и агрессии осужденных лиц занимались такие авторы как Т.Л. Миронова, Э.Ж. Базарсадаева, Т.Н. Банщикова, Н.А. Харина, А.В. Мантикова, Н.Р. Дорожкина.

Т.Л. Миронова и Э.Ж. Базарсадаева, занимаясь изучением агрессии и осознанной саморегуляции у лиц с делинквентным поведением, пришли к выводу о том, что у осуждённых лиц преобладает пониженный уровень сформированности осознанной саморегуляции произвольной активности. Наряду с этим, им присуща склонность использования физической силы против другого лица, т.е. склонность к физической агрессии. Исследователями была установлена отрицательная корреляционная связь между общим уровнем саморегуляцией и такими формами агрессии как физическая, косвенная, вербальная и раздражительностью. Осужденные лица с высокими показателями по данным формам агрессии, характеризуются низким уровнем саморегуляции [36].

Т.Н. Банщикова [10], исследуя взаимосвязь и взаимозависимость особенностей агрессивных проявлений с особенностями волевой саморегуляции, пришла к выводу о том, что характер агрессивных проявлений зависит от степени сформированности осознанной саморегуляции. Так, высокий уровень саморегуляции, готовность контролировать своё поведение, сдерживать как внутренние, так и внешние побуждения к агрессии, предоставляет возможность регулировать деструктивные проявления.

А.В. Мантикова [35], рассматривая особенности волевой саморегуляции как индикаторы совершения противозаконных действий, говорит о том, что осужденные лица, мужского пола, зрелого возраста, в большинстве своем, имеют низкий уровень сформированности волевой саморегуляции, по сравнению с мужчинами того же возраста, но не имеющие судимости. По результатам своего исследования, автор делает вывод о том, что выявленные в ходе исследования особенности волевой саморегуляции являются индикаторами риска нарушения закона для мужчин зрелого возраста.

Таким образом, рассмотрев исследования авторов по изучению таких индивидуально-психологических особенностей как саморегуляция и агрессия, мы можем сделать вывод о том, что установленная взаимосвязь данных компонентов, позволит нам разработать коррекционную программу, направленную на регуляцию дальнейших деструктивных проявлений осужденных лиц, снизив при этом риск рецидивов совершаемых преступлений.



### **Выводы по первой главе**

Анализ литературы по проблеме исследования специфики психологической коррекции саморегуляции у осужденных лиц с высоким уровнем агрессии показал недостаточную изученность данного вопроса.

Зарубежные и отечественные психологи уделяли внимание изучению саморегуляции (В.И. Моросанова, О.А. Конопкин, А.К. Осницкий, Э.П. Бахчиева, М.Я. Басоваи др.), агрессии и агрессивности личности (Р. Бэрн, Д. Ричардсон, К. Лоренц, Г. Аммон, И.П. Бойко).

Понятие «саморегуляция» носит междисциплинарный характер и широко применяется в различных областях научного знания с целью описания живых и неживых систем, основанных на принципе обратной связи. Изучение её особенностей играет важную роль в разработке методов и способов оптимизации жизнедеятельности и повышения эффективности труда. Осознанная саморегуляция субъектом его произвольной активности, занимает особое место в системе взаимодействия человека с его окружением, так как, взаимодействуя с другими людьми, человек прибегает к оцениванию, как своих действий, так и действий других людей. Специфика активности человека подразумевает установление социальных контактов с окружающими. В социальном обществе, одной из форм человеческой активности, является агрессивное поведение личности.

В отечественной психологии, агрессия рассматривается как целенаправленное, разрушительное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), причиняющее физический ущерб людям и вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние психической напряженности, страха, подавленности и т.д.). Современные исследователи подчёркивают важность разделения агрессии как специфической формы поведения и агрессивности как психического свойства личности. Под агрессивностью понимается свойство личности, которое выражается в готовности к целенаправленному нанесению вреда объектам нападения, причи-

нению физического ущерба людям, вызывая у них психологический дискомфорт, т.е. готовности к агрессии.

Агрессивное поведение является типичным явлением среди осужденных лиц, отбывающих наказание в колонии. Сама агрессивность, как личностное качество, является устойчивой личностной характеристикой, которая может быть обусловлена различными факторами. В среде заключенных, помимо уже имеющейся агрессивности, не редким явлением выступает агрессивное поведение личности. Агрессия является реакцией на стрессовую ситуацию, связанную с социальной изоляцией осужденного.

Изучив теоретический аспект проблемы нашего исследования и рассмотрев исследования авторов по изучению таких индивидуально-психологических особенностей как саморегуляция и агрессия, мы можем сделать вывод о том, что установив взаимосвязь данных компонентов, мы сможем определить верную направленность коррекционной программы, которая позволит нам снизить уровень агрессивного поведения осужденных лиц.

## Глава 2. Эмпирическое изучение саморегуляции у осуждённых лиц с высоким уровнем агрессии

### 2.1. Организация и методы исследования

При организации данного исследования мы исходили из теоретических положений отечественных и зарубежных авторов, которые изложены в первой главе работы. В ней обосновывалась целесообразность исследования саморегуляции у осуждённых лиц с высоким уровнем агрессии. Анализ индивидуально-психологических особенностей личности осужденных лиц, позволяет глубже объяснить нарушение личностной адаптации и поведенческой регуляции, а также является основой для разработки системы мероприятий, а именно коррекционной программы, направленной на формирования саморегуляции у осужденных лиц, с целью снижения уровня агрессии.

В данном параграфе представлено описание этапов исследования, выборки испытуемых, методов диагностики и способов обработки эмпирического материала.

Исследование включало несколько этапов. На первом этапе работы была определена первичная проблема исследования, его актуальность, цель, предмет, объект и задачи исследования, а также проведен теоретический анализ научной литературы по теме исследования.

Недостаточная изученность влияния осознанной саморегуляции личности на агрессивное поведение, а также необходимость регуляции личностью агрессивных действий и поступков в отношении других людей, определяют **актуальность** нашего исследования.

**Проблема** нашего исследования: какова специфика психологической коррекции саморегуляции у осужденных лиц с высоким уровнем агрессии?

**Цель:** разработать, внедрить и апробировать психологическую коррекционную программу, направленную на формирование саморегуляции у осужденных лиц с высоким уровнем агрессии.

**Объект:** саморегуляция у осужденных лиц с высоким уровнем агрессии.

**Предмет:** психологическая коррекция саморегуляции у осуждённых лиц с высоким уровнем агрессии.

**Задачи:**

1. Изучить особенности саморегуляции у осужденных лиц с высоким уровнем агрессии.

2. Обосновать, разработать и внедрить психологическую коррекционную программу, направленную на формирование саморегуляции у осужденных лиц с высоким уровнем агрессии.

3. Проверить эффективность психологической коррекционной программы для формирования саморегуляции у осужденных лиц с высоким уровнем агрессии на практике.

На основании проведённого теоретического анализа, нами была выдвинута следующая **гипотеза:** для большинства осужденных лиц с низким и средним уровнем саморегуляции характерен высокий уровень агрессии, а именно: физическая, раздражение, вербальная; психологическая коррекция уровня саморегуляции позволит снизить уровень агрессии. На втором этапе работы (экспериментальном) было проведено эмпирическое исследование, направленное на изучение показателей саморегуляции у осуждённых лиц с высоким уровнем агрессии. Определена выборка испытуемых.

Базой исследования определена «Харьковская исполнительная колония №43, северо-восточного межрегионального управления по вопросам исполнения уголовных наказаний и пробации» г. Харькова.

В исследовании принимали участие 60 лиц мужского пола, осуждённых к лишению свободы на определенный срок.

Основным методом сбора эмпирических данных в нашем исследовании стал формирующий эксперимент, который проводился по плану для двух неэквивалентных групп, с предварительным и итоговым тестированием:

O1 X O2

O3 O4

В качестве независимой переменной выступает система заданий, направленных на коррекцию уровня саморегуляции личности.

В качестве зависимой переменной выступает высокий уровень агрессии.

Контроль независимой переменной осуществляется путём ее активного варьирования в ходе проведения специально организованных занятий с осужденными.

Экспериментальную группу составили осужденные лица в количестве 15 человек. Контрольную группу составили также 15 человек.

Математическая обработка данных осуществлялась с помощью методов описательной статистики и статистической проверки гипотез (статистических критериев): коэффициент корреляции Пирсона, а также U-критерия Манна – Уитни (обработка результатов исследования проводилась с помощью компьютерной программы «SPSS»).

Для экспериментального воздействия была разработана программа коррекции саморегуляции у осужденных лиц с высоким уровнем агрессии (см. Приложение 8). В основу программы были положены разработанные в отечественной и зарубежной психологии техники и методики.

В соответствии с планом экспериментального воздействия нами использовался метод измерения. В качестве инструментов применялись следующие методики:

В исследовании использовались следующие **методики**:

1. Опросник для выявления уровня агрессии Басса-Дарки.
2. Методика «Диагностика коммуникативной агрессивности» (В.В. Бойко).
3. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова).
4. Малоформализованные методы: беседа и наблюдение.

При выборе методик учитывалось: их валидность, доступность для изучаемого контингента, пригодность для групповых обследований, возможность математической обработки полученных результатов.

1. Опросник для выявления уровня агрессивности Басса-Дарки, предназначен для выявления уровня агрессивности испытуемых. Опросник состоит из 75 утверждений. На русском языке данный опросник стандартизирован А.А. Хваном, Ю.А. Зайцевым и Ю.А. Кузнецовой (Приложение 1).

2. Методика «Диагностика коммуникативной агрессивности», автором которой является В.В.Бойко, предназначена для определения «индекса агрессивности» с учетом 11 параметров, каждый из которых оценивается отдельно. Помимо тонких форм проявлений агрессивности, методика выделяет потребность в ней, степень агрессивного заражения, способность к торможению, способы переключения агрессивности. Методика состоит из 55 вопросов (Приложение 2).

3. Опросник «Стиль саморегуляции поведения», автором которого является В.И. Моросанова, позволяет диагностировать развитие индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств - гибкости и самостоятельности. Опросник состоит из 46 утверждений и работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ), которая характеризует уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека (Приложение 3).

Третий этап исследования представлен количественной обработкой и интерпретацией полученных данных, обобщением и систематизацией результатов исследования, формулировкой основных теоретических выводов, оформлением дипломной работой.

## **2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования уровня саморегуляции у осуждённых лиц с высоким уровнем агрессии**

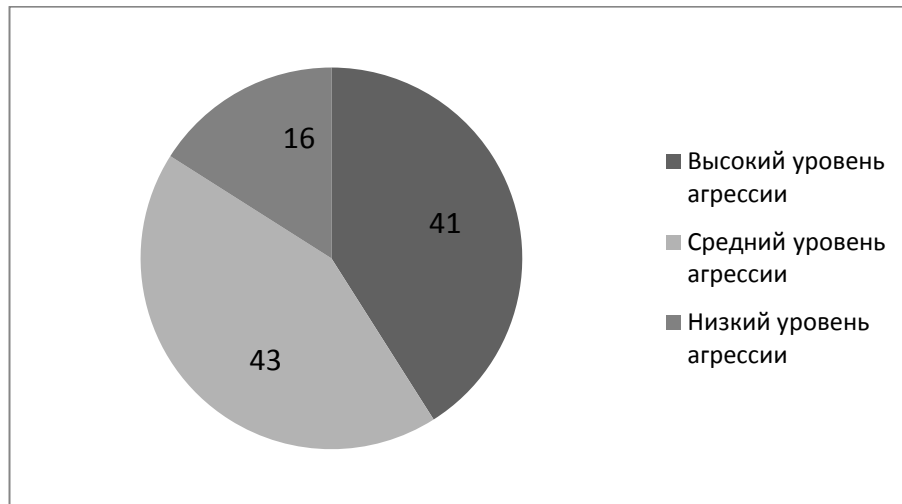
В ходе изучения уровня саморегуляции у осужденных лиц с высоким уровнем агрессии нами были выявлены количественные показатели по уровню саморегуляции, агрессии и агрессивности личности. Проведён статистический и корреляционный анализ данных с использованием пакетов Microsoft Excel и SPSS Statistics 17. Также в своей работе мы применили U-критерия Манна – Уитни для выявления значимых различий и коэффициент корреляции Пирсона с целью подтверждения линейной зависимости между переменными.

На первом этапе исследования, мы провели психодиагностическую работу с целью изучения сформированности агрессивности и саморегуляции, а также видов агрессивного поведения у осужденных лиц.

Перед проведением исследования, с осужденными была проведена беседа, с целью информирования цели исследования. Осужденным была предоставлена инструкция по выполнению тестовых заданий, также разъяснены правила заполнения бланков. Реакция испытуемых была адекватна реакции обследования. Возражений и недовольств не возникало.

Далее в процессе заполнения бланков мы вели наблюдение за реакцией осужденных на стимульный материал. В процессе наблюдения за осужденными, фиксировались такие показатели, как «эмоциональность», «внешние проявления реагирования на вопросы методик» и «время на обдумывание ответа». В целом, реакция на стимульный материал была адекватной, однако наблюдались лица, реагирующие на некоторые вопросы смехом, выкриками вопросов вслух, привлечением внимания. После беседы с психологом, выяснилось, что данным лицам присуще такое демонстративное поведение на проведении всех внутренних обследований, проводимых психологом. Также, данные лица имеют проблемы с дисциплиной.

Результаты распределения выборки осужденных лиц по уровню выраженности агрессии представлены на рис. 2.2.1.



**Рис. 2.2.1** Распределение выборки осужденных лиц по уровню выраженности агрессии, (в %)

Руководствуясь полученными данными, мы можем сделать вывод о том, что у 43% всей выборки наблюдается средний уровень агрессии. Агрессивное поведение таких испытуемых отличается спонтанным возникновением. Возрастанию готовности к агрессивной реакции способствует долгое накопление негативных эмоций, при отсутствии разряжающего стимула. Любой пустяк может вывести человека с таким уровнем агрессивности из себя. Он начинает активно искать повод для агрессивной разрядки. Возникает злость, стремление разрядить свою ярость на ком-нибудь или на чем-нибудь. Испытуемым присуща некая «анонимность», т.е. они позволяют мощные эмоциональные разряды преимущественно в обстановке, где их не знают, где снижен социальный контроль и мала вероятность понести наказание. Данный тип агрессии, подчиняется законам сублимации: накопившаяся энергия находит выход по разрешенному каналу, в условиях наименее вероятной расплаты. Также, для таких испытуемых характерна незрелость способности торможения агрессивного акта.

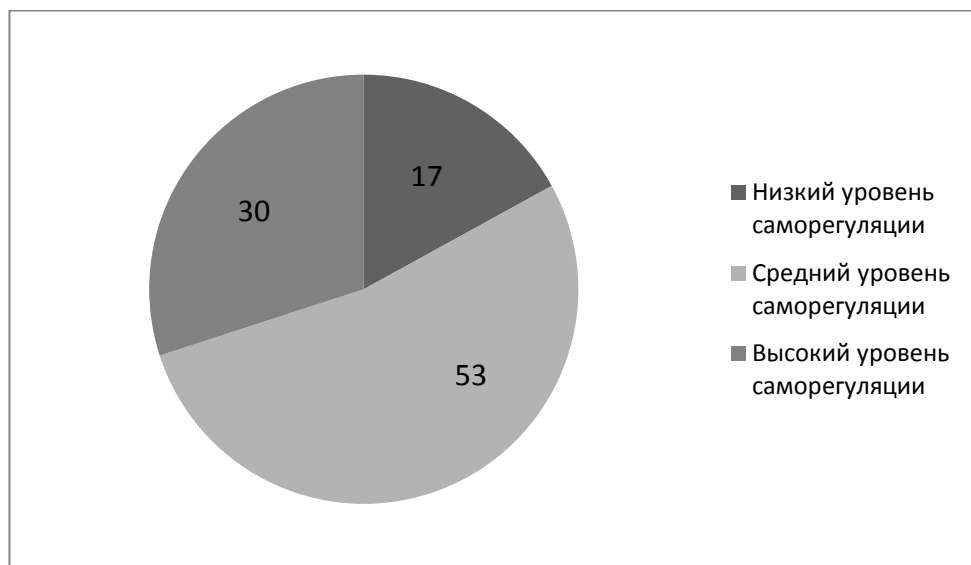
Высокий уровень агрессии наблюдается у 41% всей выборки испытуемых. Такие испытуемые отличаются провоцированием агрессии у окружающих людей, повышенной склонностью к заражению агрессивными импульсами от



толпы и получением удовольствия от агрессивных действий, направленных вовне.

Низкий уровень агрессии присущ 16% всей выборки. Такой уровень обусловлен спонтанной агрессией и сопровождается неумением переключать агрессию на деятельность и неодушевленные объекты.

Результаты распределения выборки осужденных лиц по уровню саморегуляции поведения представлены на рис. 2.2.2.



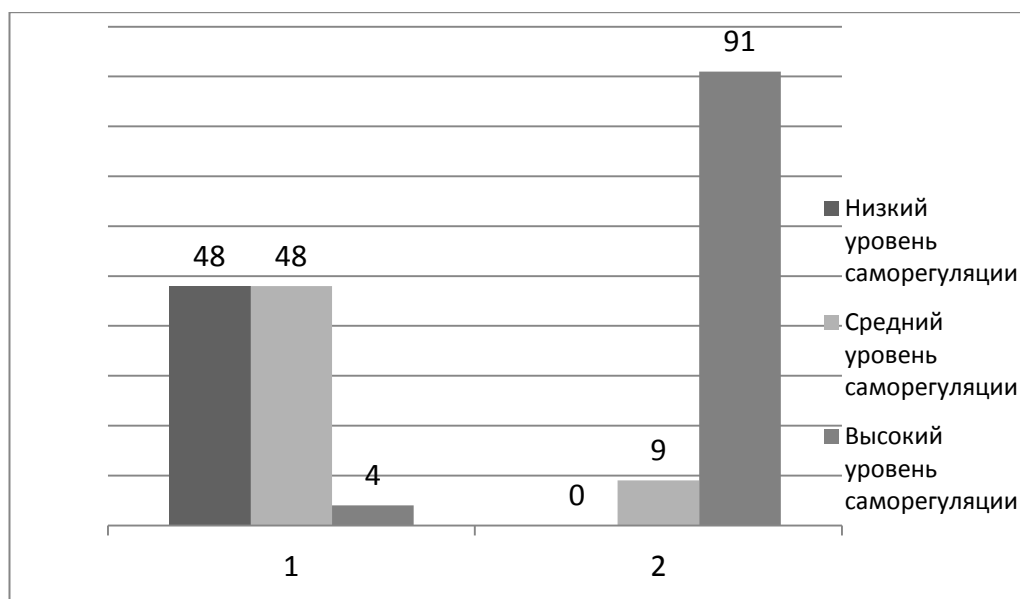
**Рис. 2.2.2** Распределение выборки осужденных лиц по уровню саморегуляции поведения, (в %)

Руководствуясь полученными данными, мы можем наблюдать, что у 53% всей выборки средний уровень саморегуляции поведения. Высокий уровень саморегуляции наблюдается у 30% выборки. Наличие низкого уровня саморегуляции выявлено у 17% от общей выборки испытуемых. Таким образом, испытуемым со средним уровнем саморегуляции поведения свойственна меньшая самостоятельность, не всегда адекватное и гибкое реагирование на изменяющиеся условия. Выдвижение и достижение целей, у таких испытуемых, осознанно в меньшей степени. Испытуемым с высокими показателями уровня саморегуляции свойственна самостоятельность, гибкость, а также адекватное реагирование на изменение условий. У таких испытуемых выдвижение и достижение це-

лей является осознанным. При высокой мотивации достижений они способны формировать стиль саморегуляции, позволяющий им компенсировать влияние тех личностных особенностей, которые препятствуют достижению целей. Таким испытуемым легче овладевать новыми видами деятельности, а успехи в привычной для них деятельности отличаются стабильностью. Испытуемые с низким уровнем саморегуляции отличаются несформированностью потребности в осознанном планировании и программировании своего поведения. Наблюдается зависимость от ситуации и окружающих людей. Возможность компенсации тех личностных особенностей, которые препятствуют достижению целей, снижена. Успешность овладения новыми видами деятельности зависит от того, насколько стилевые особенности регуляции соответствуют требованиям осваиваемого вида деятельности.

Далее, для того чтобы доказать что для осужденных лиц с высоким уровнем агрессии характерен низкий и средний уровень саморегуляции, мы сравним показатели уровня саморегуляции у лиц с высоким уровнем агрессии и лиц с невысоким уровнем агрессии.

С этой целью, мы поделили общую выборку испытуемых на 2 группы. Первую группу составили осужденные лица с высоким уровнем агрессии, вторую группу составили лица с незначительным уровнем агрессии. На рис. 2.2.3 представлено распределение групп испытуемых по уровню саморегуляции поведения.



*Примечания: 1. Группа испытуемых характеризующаяся высоким уровнем агрессии, 2. Группа испытуемых характеризующаяся низким уровнем агрессии.*

**Рис. 2.2.3** Распределение испытуемых по уровню саморегуляции поведения в группах, (в %)

Исходя из полученных данных, мы можем наблюдать существенные различия между двумя группами испытуемых по уровню саморегуляции поведения. Большинству испытуемых из первой группы, характеризующейся высоким уровнем агрессивности, в равной степени (48%) присущ низкий и средний уровень саморегуляции поведения. В отличие от испытуемых первой группы, низкий уровень саморегуляции поведения не присущ ни одному испытуемому (0%) из второй группы, характеризующейся низким уровнем агрессивности. Средний уровень саморегуляции поведения присущ 9% испытуемых из данной группы. Большинство испытуемых в данной группе (91%), обладают высоким уровнем саморегуляции поведения, в отличие от первой группы, в которой высокий уровень саморегуляции присущ лишь 4% испытуемых. Для проверки достоверности значимых различий, мы произвели обработку данных с помощью программы SPSS Statistics с использованием U-критерия Манна – Уитни (Приложение 7). В результате мы получили значение  $U_{эмп} (0)$ ,  $p \leq 0,01$ , что указывает на различия с высоким уровнем значимости. Следовательно, большинству осужденных лиц с высоким уровнем агрессии свойственен низкий и средний

уровень саморегуляции поведения, в отличие от лиц с низким уровнем агрессии, большинству из которых присущ высокий уровень саморегуляции поведения.

Для более высокой достоверности мы проверим взаимосвязь между высоким уровнем агрессии и невысоким уровнем саморегуляции поведения, применяя корреляционный анализ с использованием коэффициента корреляции Пирсона. Корреляционный анализ был проведён в общей выборке испытуемых (Приложение 8). В результате, нами была обнаружена значимая корреляционная связь ( $r = -0,592$ ,  $p \leq 0,01$ ) между показателями агрессии и саморегуляции. Полученные результаты подтверждают существование взаимосвязи между высоким уровнем агрессии и невысоким уровнем саморегуляции поведения: чем ниже уровень саморегуляции поведения, тем выше уровень агрессивности личности.

Далее, дадим качественный анализ агрессивного поведения в 1 группе испытуемых, которая характеризуется высоким уровнем агрессии.

На рис. 2.2.4 представлены результаты выраженности показателей разных видов агрессии у осужденных лиц.

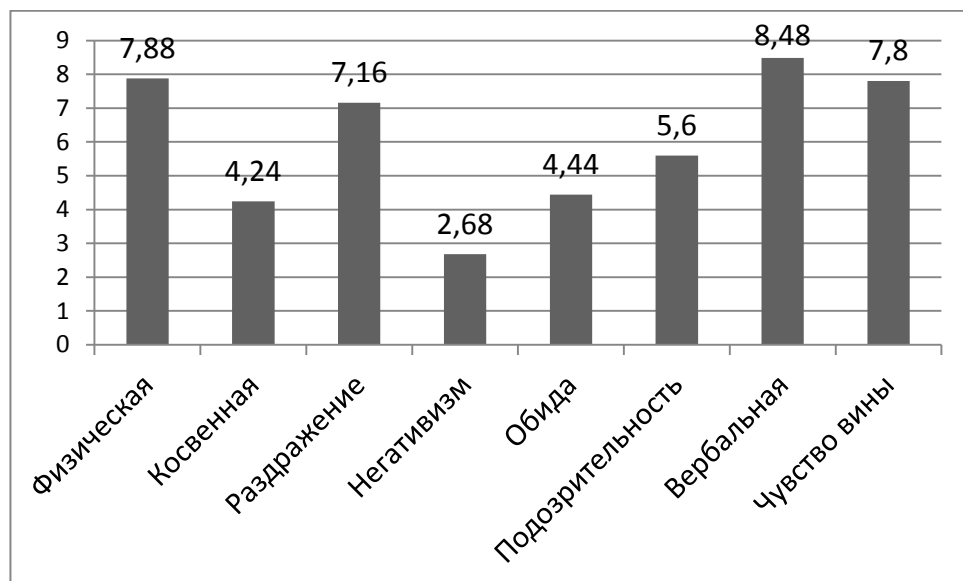


Рис. 2.2.4 Выраженность показателей разных видов агрессии у осужденных лиц с высоким уровнем агрессии, (в ср.б.)

Исходя из полученных значений, мы наблюдаем следующее.

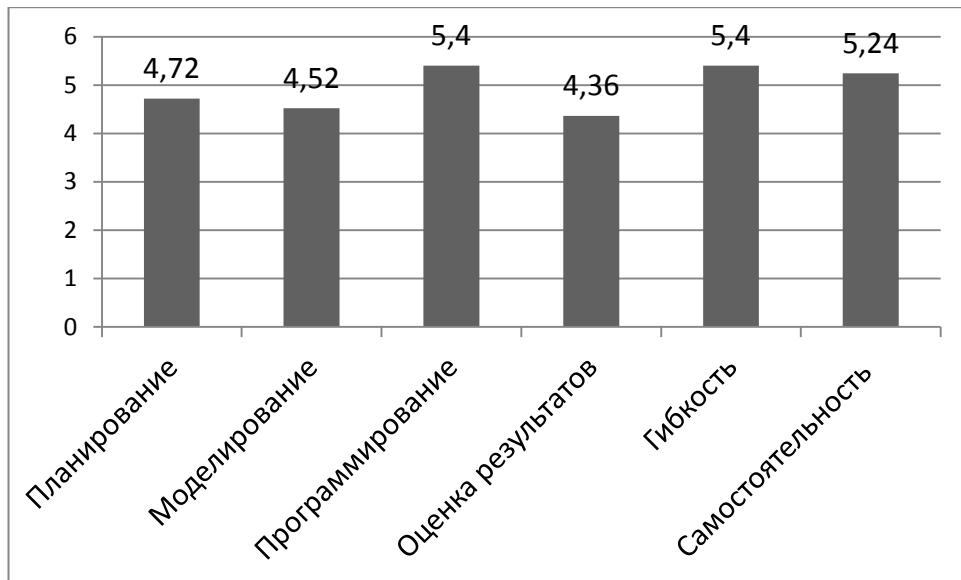
Доминирующими видами проявления агрессии, среди всей выборки испытуемых, являются: «Вербальная агрессия» ( $M_e=8,48$ ), «Физическая агрессия» ( $M_e=7,88$ ), «Чувство вины» ( $M_e=7,8$ ) и «Раздражение» ( $M_e=7,16$ ). Вербальная агрессия характеризуется выражением негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (угрозы). Физическая агрессия характеризуется применением физической силы против другого лица. Агрессия по типу чувство вины — выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести. Раздражение характеризуется готовностью к проявлению негативных чувств, при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

Среднюю выраженность, среди всей выборки испытуемых, имеют такие виды проявления агрессии как: «Подозрительность» ( $M_e=5,6$ ), «Обида» ( $M_e=4,44$ ) и «Косвенная агрессия» ( $M_e=4,24$ ). Агрессия по типу подозрительность находится в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред. Обида — зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия. Косвенная агрессия — агрессия, окольным путем направленная на другое лицо.

Низкую выраженность, среди всей выборки испытуемых, имеет проявление агрессии по типу «Негативизм» ( $M_e=2,68$ ). Данная форма проявления агрессии выражается в активной борьбе против установившихся обычаев и законов.

Также дадим качественный анализ саморегуляции в 1 группе испытуемых, которая характеризуется высоким уровнем агрессии.

На рис. 2.2.5 представлены результаты выраженности показателей стилей саморегуляции у осужденных лиц.



**Рис. 2.2.5** Выраженность показателей стилей саморегуляции у осужденных лиц с высоким уровнем агрессии, (в ср.б.)

Среди данной выборки испытуемых, наибольшую выраженность имеют такие стили саморегуляции поведения как «Программирование» ( $Me=5,4$ ) и «Гибкость» ( $Me=5,4$ ). Высокие показатели по шкале «Программирование» говорят о сформированности потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения поставленных целей. Разрабатываемые программы обладают детализированностью и развернутостью. Программы разрабатываются самостоятельно, в новых обстоятельствах они гибко изменяются, устойчивы в ситуации фрустрации. Низкие показатели по данной шкале, говорят о нежелании и неумении продумывать последовательность своих действий. Лицам с низкими показателями свойственна импульсивность в деятельности и неадекватность полученных результатов целям деятельности. Высокие показатели по шкале «Гибкость» свидетельствуют о пластичности всех регуляторных процессов, что позволяет адекватно реагировать на быстрые изменения событий, а также успешно решать поставленную задачу в ситуации риска.

Высокие показатели по шкале «Планирование» свидетельствуют о сформированности потребности в осознанном планировании своей деятельности. Планы носят детализированный, реалистичный и устойчивый характер. Цели деятельности формируются либо самостоятельно, либо адекватно принимают-

ся. Низкие показатели по данной шкале говорят о слабо развитой потребности в планировании, о подверженности планов частой смене.

Высокие показатели по шкале «Моделирование» указывают на способность выделять значимые условия достижения целей как в данное время, так и в ближайшем будущем. Это проявляется в адекватности программ действий и соответствии результатов поставленным целям. Низкие показатели по данной шкале свидетельствуют о том, что процессы моделирования сформированы слабо, что приводит к неадекватной самооценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств. У данных лиц чаще возникают трудности в определении целей и программы действий.

Высокие показатели по шкале «Оценка результатов» говорят о индивидуальной развитости и адекватности самооценки, а также о сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки успешности достижения результатов. Данные лица успешно справляются с адекватным оцениванием рассогласования полученных результатов с целью деятельности, гибко адаптируются к изменениям условий. Низкие баллы по данной шкале, говорят о том, что субъективные критерии успешности не устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы.

Высокие показатели по шкале «Самостоятельность» свидетельствуют о развитой автономности в организации собственной активности, о его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижении поставленной цели, а также контролировать ход ее выполнения, анализируя и оценивая результаты деятельности. Низкие показатели свидетельствуют о зависимости от мнений и оценок окружающих.

Таким образом, по результатам исследования, мы можем сделать вывод о том, что уровень саморегуляции у осужденных лиц с различной степенью агрессии достоверно отличается, а именно: большинству осужденных лиц с высоким уровнем агрессии свойственен низкий и средний уровень саморегуляции поведения, в отличие от лиц с низким уровнем агрессии, большинству из которых присущ высокий уровень саморегуляции поведения.

### 2.3. Психологическая коррекция саморегуляции у осуждённых лиц с высоким уровнем агрессии и анализ ее эффективности

На основании полученных данных по первому срезу, нами были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная. В обе группы вошли осужденные лица с высоким уровнем агрессии, а также низким и средним уровнем саморегуляции поведения. Критерии отбора обусловлены профилактической направленностью данного дипломного исследования. Количество человек в каждой группе составило 15.

Нами была разработана коррекционная программа, направленная на коррекцию саморегуляции у осужденных лиц с высоким уровнем агрессии. Данная программа составлена на основе уже имеющейся психокоррекционной программы, активно используемой в «Харьковской исправительной колонии № 43». Данная программа направлена на психологическую коррекцию негативных психических состояний и индивидуально-психологических черт и повышение уровня саморегуляции у осужденных лиц с высоким уровнем агрессии, отбывающих наказание в исправительном учреждении.

Теоретической базой для построения практической структуры коррекционной программы послужили исследования Т.Л. Мироновой [36], Т.Н. Банщиковой [10], Н.А. Хариной [55], А.В. Мантиковой [35], Н.Р. Дорожкиной [25].

**Цель** программы: развитие способностей саморегуляции, освоение способов саморегуляции у осужденных лиц с высоким уровнем агрессии.

**Задачи** программы:

1. Познакомить с приёмами и способами психической саморегуляции;
2. Развить и формировать базовые навыки психической саморегуляции, повысить контроль над жизненными событиями;
3. Содействовать активизации личностных ресурсных состояний;
4. Снизить уровень эмоционального напряжения;



5. Формировать установки на сохранение и укрепление психического здоровья;

6. Усилить восприимчивость и открытость новому опыту.

### **Критерии** отбора участников в группу

По результатам проведённой психодиагностики в группу включены осужденные лица с высоким уровнем агрессии, а также низким и средним уровнем саморегуляции поведения. При отборе участников в группу также были учтены следующие критерии:

- Желание участников и добровольный приход в группу;
- Отсутствие отклонений в психике участников;
- Количество участников в группе не должно превышать 15 человек.

Экспериментальная и контрольная группы были сформированы путём проведения процедуры случайного отбора: испытуемый, выбранный из списка всех подходящих испытуемых, включается в группу с помощью таблицы случайных чисел. Экспериментальная группа непосредственно подвергается экспериментальному воздействию, в то время как с контрольной группой специальной работы не проводится. Число участников в каждой группе – 15.

Реализация программы предполагает: активное включение участников в совместную деятельность, выполнение индивидуальной работы, рефлексии, коллективное обсуждение успехов и достижений, трудностей и неудач участников, совместный поиск эффективных способов разрешения актуальных психологических проблем, гармонизацию эмоционального состояния, снятие тревоги и напряжения.

Для решения поставленных задач коррекционной программы подбирались упражнения с учетом особенностей выборки. Важным акцентом в работе является различие уверенного поведения заключенных от агрессивного. Агрессивный человек нарушает права других путём доминирования, унижения и оскорбления. Агрессивность не основывается на зрелом самоуважении и представляет собой попытку удовлетворить свои потребности за счёт чужого

самоуважения. Уверенное же поведение увеличивает возможность выбора и контроль над собственной жизнью.

При разработке тренинга отбирались упражнения, направленные:

- на прогнозирование дальнейшего развития событий, исходя из доминирующих ценностей;
- на познание причин конфликтов;
- на познание причин недовольства ситуацией взаимодействия;
- на выработку индивидуальной копинг-стратегии (способы эффективного совладающего поведения в ситуации фрустрации).
- на развитие уверенности в себе;
- на развитие вербальной и невербальной коммуникации;
- на развитие, саморегуляции.

Организуя тренинговые занятия, психологу необходимо опираться на следующие принципы:

1. Принцип активности участников группы: в ходе занятий участники постоянно вовлекаются в различные действия - обсуждение и проигрывание ролевых ситуаций, выполнение специальных упражнений и т.п.

2. Принцип исследовательской позиции: в процессе работы в группах создаются такие ситуации, когда участникам необходимо самим найти решение проблемы.

3. Принцип объективации поведения: в начале занятий поведение участников группы переводится с импульсивного на объективированный уровень и поддерживается на этом уровне в ходе их проведения.

4. Принцип партнерского общения: работа в группах основывается на признании ценности личности другого человека, его мнений, интересов, все решения принимаются с максимально возможным учетом интересов всех участников общения, а не для достижения одной из сторон своих целей за счет интересов других.

В основе программы лежит принцип поэтапного понимания развития группы и постепенности в более глубоком понимании каждым участником сво-

ей роли. Каждая встреча вытекает из предыдущей и является в содержательном плане основой для следующей.

Организуя такие занятия, психолог должен руководствоваться следующими этическими нормами:

1. Участие в тренингах может быть только добровольным.
2. Участникам предоставляется полная информация о целях и способах проведения тренингов.
3. При проведении тренингов принимаются все меры предосторожности против физических и психических травм.

### **Критерии эффективности программы**

- Приобретение навыков саморегуляции и самоконтроля поведения;
- Повышение показателей самооотношения: самоуважения, самопринятия, ожидания положительного отношения от других;
- Приобретение умений и навыков конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов;
- Развитие способности осужденных увидеть и понять перспективу своей будущей жизни.

**Организация занятий.** Проведено 32 занятия продолжительностью в 1-1,5 часа, каждое. Занятия проводились по 2 раза в неделю в течение 4 месяцев.

Программа является групповой, рассчитана на занятия по 12-15 человек.

План реализации программы психокоррекции саморегуляции у осужденных лиц с высоким уровнем агрессии, представлен в таблице 2.3.1.

**Таблица 2.3.1**

Календарно-тематическое планирование реализации психокоррекционной программы «Психологическая коррекция саморегуляции у осужденных лиц с высоким уровнем агрессии»

<b>№</b>	<b>Форма</b>	<b>Цель</b>	<b>Содержание</b>
1.	Вводное занятие	Знакомство участников. Формирование правил работы тренинговой группы. Формирование обстановки доверия, сплочение группы. Формирование мотивация на работу	«Знакомство с правилами работы группы» «Говорим друг другу комплимент» «Услышать и сказать»

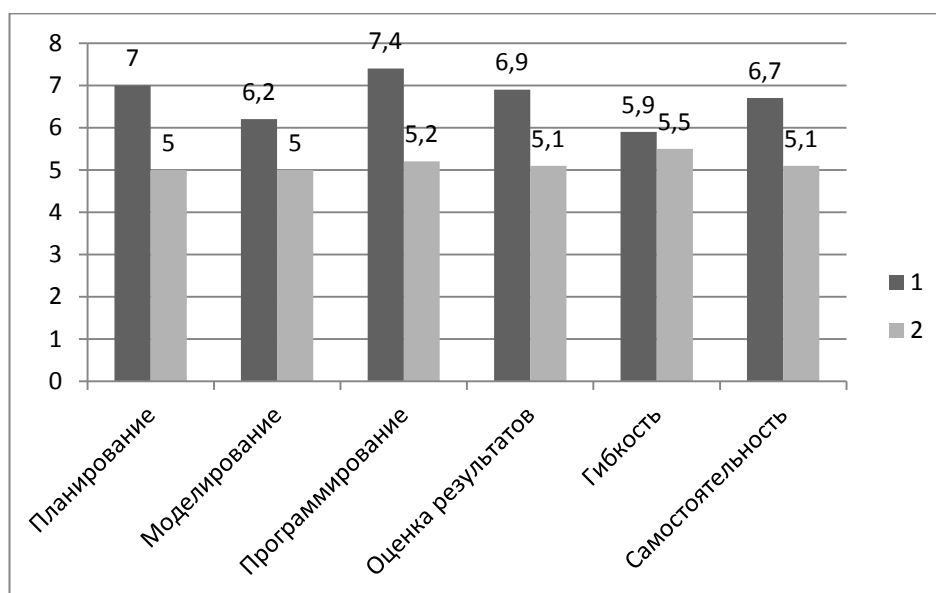
			«Море и небо» «Прощание и приветствие» Рефлексия
2.	Тренинг	Формирование обстановки доверия, сплочение группы, раскрепощение участников группы, побуждение к выражению эмоций и чувств.	Ритуал приветствия. «Найди свою пару Прощание и приветствие» «Пойми меня» «Я знаю, что тебе приснилось» Рефлексия Ритуал прощания.
3.	Тренинг	Формирование обстановки доверия, формирование взаимопомощи при выполнении заданий, раскрепощение участников группы, побуждение к выражению эмоций и чувств.	Ритуал приветствия «Крылья» «Детская игрушка» Рефлексия Ритуал прощания.
4.	Тренинг	Формирование обстановки доверия, проработка проблемных переживаний, актуализация ресурса.	Ритуал приветствия «Самая волшебная сказка» Рефлексия Ритуал прощания.
5.	Тренинг	Формирование обстановки доверия, проработка проблемных переживаний, актуализация ресурса.	Ритуал приветствия. «Рисуем вместе» «Ощущая тепло» Рефлексия Ритуал прощания.
6.	Тренинг	Формирование обстановки доверия, проработка чувственных переживаний, актуализация ресурса.	Ритуал приветствия. «Плюс-минус чувство» «Пересмотр состояния тревожности» «Место силы» Рефлексия Ритуал прощания.
7.	Тренинг	Формирование обстановки доверия, декатастрофизация мышления, актуализация ресурса.	Ритуал приветствия. «Я благодарен жизни за...» «Символ успеха» «Я не злопамятный, я просто злой и всё записываю» «Скептик или оптимист?» Рефлексия Ритуал прощания.

Более подробный план психокоррекционной программы представлен в приложении 11.

В результате реализации психокоррекционной программы и в ходе повторной диагностики экспериментальной группы были получены результаты, которые свидетельствуют о наличии положительной динамики в психологической коррекции саморегуляции осуждённых лиц с высоким уровнем агрессии.

Нами была проанализирована эффективность психокоррекционной работы с точки зрения изменения показателей стиля саморегуляции поведения.

Для наглядности представим полученные данные на рисунке 2.3.6.



Примечания: 1. Экспериментальная группа испытуемых, 2. Контрольная группа испытуемых.

**Рис. 2.3.6. Выраженность показателей стилей саморегуляции поведения у осужденных лиц в контрольной и экспериментальной группах после воздействия, (в ср.б.)**

По показателям стилей саморегуляции, по шкале «Гибкость», не обнаружено статистически значимых различий между экспериментальной и контрольной группами. Среднее значение по данной шкале в экспериментальной группе составляет 5,9, в контрольной группе 5,5, соответственно.

Статистически значимые различия выявлены по шкале «Планирование» - 7,0 и 5,0 баллов в экспериментальной и контрольной группах ( $U=26,5$ ,  $p \leq 0,01$ ). Высокие баллы по данной шкале свидетельствуют о том, что у осужденного

сформирована потребность в осознанном планировании своей деятельности. Планы носят детализированный, реалистичный и устойчивый характер. Цели деятельности формируются либо самостоятельно, либо адекватно принимаются. Такая сформированная потребность, свойственна экспериментальной группе в большей степени, чем контрольной.

По шкале «Моделирование» также обнаружены значимые различия, мы наблюдаем средние значения 6,2 и 5 в экспериментальной и контрольной группах соответственно ( $U=41,0$ ,  $p \leq 0,05$ ). Данный факт указывает на то, что осужденным лицам в экспериментальной группе присуща способность выделять значимые условия достижения целей как в данное время, так и в ближайшем будущем. Это проявляется в адекватности программ действий и соответствии результатов поставленным целям. У осужденных лиц контрольной группы, процессы моделирования сформированы слабо, что приводит к неадекватной самооценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств. У данных лиц чаще возникают трудности в определении целей и программы действий.

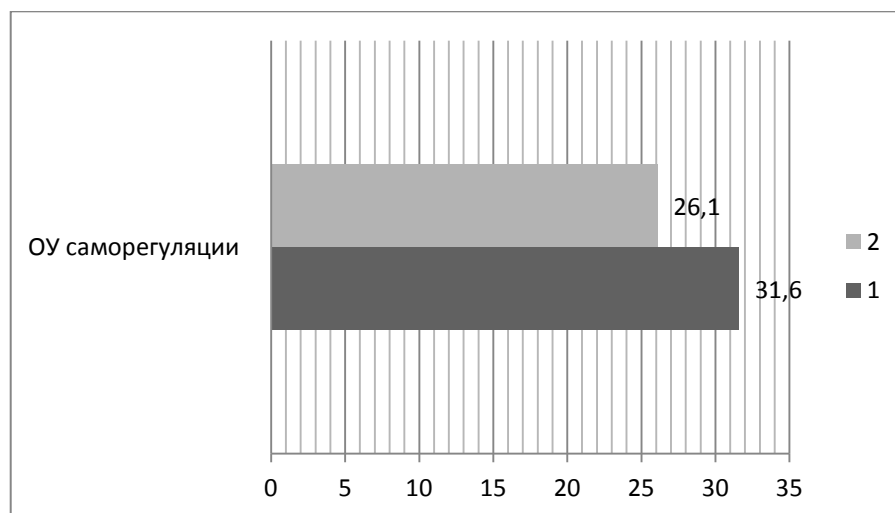
Значимые различия были получены по шкале «Программирование» ( $U=21,0$ ,  $p \leq 0,01$ ), средние значения 7,4 и 5,2 у экспериментальной и контрольной групп, соответственно. Более высокие показатели говорят о том, что у осужденных лиц экспериментальной группы, сформированы потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения поставленных целей, а также разработанные программы обладают детализированностью и развернутостью. Контрольной группе испытуемых присущи нежелание и неумение продумывать последовательность своих действий. Им свойственна импульсивность в деятельности и неадекватность полученных результатов целям деятельности.

Статистически значимые различия выявлены по шкале «Оценка результатов» - 6,9 и 5,1 баллов в экспериментальной и контрольной группах, ( $U=25$ ,  $p \leq 0,01$ ). Более высокие показатели экспериментальной группы говорят о индивидуальной развитости и адекватности самооценки осужденных лиц, а также сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки успешно-

сти достижения результатов. Данные лица успешно справляются с адекватным оцениванием несогласования полученных результатов с целью деятельности, гибко адаптируются к изменениям условий. Низкие баллы по данной шкале, говорят о том, что субъективные критерии успешности не устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы.

Статистически значимые различия выявлены также по шкале «Самостоятельность» - 6,7 и 5,1 баллов в группах испытуемых, ( $U=42,0$ ,  $p \leq 0,05$ ). Более высокие показатели по данной шкале свидетельствуют о развитой автономности в организации собственной активности, о его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижении поставленной цели, а также контролировать ход ее выполнения, анализируя и оценивая результаты деятельности. Низкие показатели контрольной группы, свидетельствуют о зависимости от мнений и оценок окружающих (Приложение 9).

Наиболее важным для нашего исследования является анализ респондентов по шкале «Общий уровень саморегуляции». Представим полученные данные на рисунке 2.3.7.



Примечания: 1. Экспериментальная группа испытуемых, 2. Контрольная группа испытуемых.

**Рис. 2.3.7. Выраженность показателей уровня саморегуляции поведения у осужденных лиц в контрольной и экспериментальной группах после воздействия, (в ср.б.)**

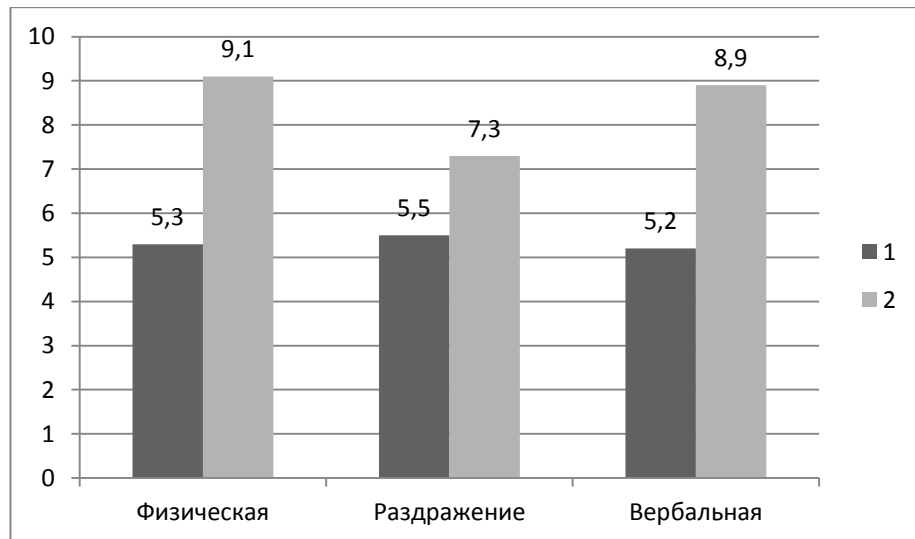
В результате полученных данных, мы можем говорить о том, что осужденным лицам экспериментальной группы свойственен более высокий уровень саморегуляции поведения. Это говорит о наличии осознанности и взаимосвязанности в общей структуре индивидуальной регуляции регуляторных звеньев. Данным респондентам более присуща самостоятельность, гибкость и адекватность реакций на изменения условий, осознанность в достижении целей. У испытуемых контрольной группы показатели остаются неизменными. Низкие показатели свидетельствуют о не сформированности потребности в осознанном планировании и моделировании своего поведения и о зависимости от ситуации и мнения окружающих людей.

В ходе повторного тестирования экспериментальной и контрольной групп по опроснику Басса-Дарки для выявления уровня агрессии были получены следующие результаты: в контрольной группе испытуемых повторно получены высокие показатели по шкалам: «Вербальная агрессия» ( $M_e=8,9$ ), «Физическая агрессия» ( $M_e=9,1$ ) и «Раздражение» ( $M_e=7,3$ ). Следовательно, в группе явно выражены высокие показатели уровня агрессии. Данный факт подтверждает наши предположения о том, что отсутствие активной психологической работы с осужденными лицами, лишенными свободы на определенный срок, не способствует снижению уровня агрессии.

В экспериментальной группе выявлено снижение показателей по шкалам данной методики. После проведения коррекционной работы, участники данной группы демонстрируют показатели, значительно отличающиеся от результатов контрольной группы. Так, по шкале «Вербальная агрессия» в данной группе средний бал составил 5,2, в контрольной 8,9, при статистической значимости ( $U=1,5$ ,  $p \leq 0,01$ ), по шкале «Физическая агрессия» 5,3 в контрольной 9,1, при статистической значимости ( $U=26,5$ ,  $p \leq 0,01$ ) и по шкале «Раздражение» 5,5 в экспериментальной и 7,3 в контрольной, при статистической значимости ( $U=14,5$ ,  $p \leq 0,01$ ) (Приложение 10).

Графически данные представлены на рисунке 2.3.8.





*Примечания: 1. Экспериментальная группа испытуемых, 2. Контрольная группа испытуемых.*

**Рис. 2.3.8. Выраженность показателей разных видов агрессии у осужденных лиц в контрольной и экспериментальной группах после воздействия, (в ср.б.)**

Таким образом, результаты экспериментального исследования подтвердили выдвинутую нами гипотезу о том, что для большинства осужденных лиц с низким и средним уровнем саморегуляции характерен высокий уровень агрессии; психологическая коррекционная программа позволит сформировать высокий уровень саморегуляции, тем самым снизить уровень агрессии.

## Заключение

В процессе нашего исследования изучалась проблема саморегуляции поведения у осужденных лиц с высоким уровнем агрессии. В результате проведенного исследования нами были реализованы все поставленные задачи, а именно: провести анализ научной литературы соответствующей теме исследования; изучить особенности саморегуляции у осужденных лиц с высоким уровнем агрессии; обосновать, разработать и внедрить психологическую коррекционную программу, направленную на формирование саморегуляции у осужденных лиц с высоким уровнем агрессии; проверить эффективность психологической коррекционной программы для формирования саморегуляции у осужденных лиц с высоким уровнем агрессии на практике.

Теоретический анализ литературы показал недостаточную изученность влияния осознанной саморегуляции личности на агрессивное поведение, а также необходимость регуляции личностью агрессивных действий и поступков в отношении других людей. Зарубежные и отечественные психологи уделяли внимание изучению саморегуляции (В.И. Моросанова, О.А. Конопкин, А.К. Осницкий, Э.П. Бахчеева, М.Я. Басоваи др.), агрессии и агрессивности личности (Р. Бэрн, Д. Ричардсон, К. Лоренц, Г. Аммон, И.П. Бойко). Однако отдельное изучение данных составляющих не даёт нам полного представления об их влиянии и связи между собой.

Агрессию и агрессивное поведение изучали такие авторы как: Э. Фромм, Л. Берковиц, Д. Ричардсон, А. Бандура, А.Р. Ратинов, В.В. Бойко и др. Современные исследователи подчёркивают важность разделения агрессии как специфической формы поведения и агрессивности как психического свойства личности. В отечественной психологии, агрессия рассматривается как целенаправленное, разрушительное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), причиняющее физический ущерб людям и

вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние психической напряженности, страха, подавленности и т.д.). Под агрессивностью понимается свойство личности, которое выражается в готовности к целенаправленному нанесению вреда объектам нападения, причинению физического ущерба людям, вызывая у них психологический дискомфорт, т.е. готовности к агрессии .

В социальном обществе, агрессия является одной из форм человеческой активности. Специфика активности человека подразумевает установление социальных контактов с окружающими. Взаимодействуя с другими людьми, человек прибегает к оцениванию, как своих действий, так и действий других людей. В системе такого взаимодействия человека с его окружением, особое место занимает система осознанной саморегуляции субъектом, его произвольной активности. По определению В.И. Моросановой, под саморегуляцией следует понимать системноорганизованный процесс по инициации, построению, поддержанию и управлению всеми видами и формами внешней и внутренней активности, направленной на достижение принимаемых субъектом целей. «Регулировать» значит приводить в такое состояние, которое обеспечивает нормальную работу организма. Данный термин следует употреблять в плане направленности действий на внешний объект, а «саморегуляция» - направленность на самого себя. В данном случае объектом воздействия для индивида становятся его собственные поступки, действия, психические явления (процессы, состояния, свойства).

На первом этапе нашего исследования мы провели психодиагностическую работу, в ходе которой показали выраженность показателей агрессии и саморегуляции у осужденных лиц. Далее, для того чтобы доказать что для осужденных лиц с высоким уровнем агрессии характерен низкий и средний уровень саморегуляции, мы сравнили показатели уровня саморегуляции у лиц с высоким уровнем агрессии и лиц с невысоким уровнем агрессии, поделив общую выборку испытуемых на 2 группы. Первую группу составили осужденные

лица с высоким уровнем агрессии, вторую группу составили лица с незначительным уровнем агрессии.

Для проверки достоверности значимых различий, мы произвели обработку данных с помощью программы SPSS Statistics с использованием U-критерия Манна – Уитни. В результате проверки достоверности значимых различий с использованием U-критерия Манна – Уитни мы получили значение  $U_{эмп} (0)$ ,  $p \leq 0,01$ , что указывает на различия с высоким уровнем значимости. Для более высокой достоверности мы проверили взаимосвязь между высоким уровнем агрессии и невысоким уровнем саморегуляции поведения, применяя корреляционный анализ с использованием коэффициента корреляции Пирсона. В результате, нами была обнаружена значимая корреляционная связь ( $r = -0,592$ ,  $p \leq 0,01$ ) между показателями агрессии и саморегуляции. Полученные результаты подтверждают существование взаимосвязи между высоким уровнем агрессии и невысоким уровнем саморегуляции поведения: чем ниже уровень саморегуляции поведения, тем выше уровень агрессивности личности. По результатам исследования, мы сделали вывод о том, что уровень саморегуляции у осужденных лиц с различной степенью агрессии достоверно отличается, а именно: большинству осужденных лиц с высоким уровнем агрессии свойственен низкий и средний уровень саморегуляции поведения, в отличие от лиц с низким уровнем агрессии, большинству из которых присущ высокий уровень саморегуляции поведения.

Нами была разработана коррекционная программа, направленная на коррекцию саморегуляции у осужденных лиц с высоким уровнем агрессии. Данная программа направлена на психологическую коррекцию негативных психических состояний и индивидуально-психологических черт и повышение уровня саморегуляции у осужденных лиц с высоким уровнем агрессии, отбывающих наказание в исправительном учреждении.

В результате реализации психокоррекционной программы и в ходе повторной диагностики экспериментальной группы были получены результаты,

которые свидетельствуют о наличии положительной динамики в психологической коррекции саморегуляции осуждённых лиц с высоким уровнем агрессии.

Статистически значимые различия выявлены по шкале «Планирование» - 7,0 и 5,0 баллов в экспериментальной и контрольной группах ( $U=26,5$ ,  $p \leq 0,01$ ), «Моделирование» 6,2 и 5 в экспериментальной и контрольной группах соответственно ( $U=41,0$ ,  $p \leq 0,05$ ), «Программирование» ( $U=21,0$ ,  $p \leq 0,01$ ), средние значения 7,4 и 5,2 у экспериментальной и контрольной групп, соответственно, «Оценка результатов» - 6,9 и 5,1 баллов в экспериментальной и контрольной группах, ( $U=25$ ,  $p \leq 0,01$ ) и «Самостоятельность» - 6,7 и 5,1 баллов в группах испытуемых, ( $U=42,0$ ,  $p \leq 0,05$ ). Осужденным лицам экспериментальной группы свойственен более высокий уровень саморегуляции поведения. Это говорит о наличии осознанности и взаимосвязанности в общей структуре индивидуальной регуляции регуляторных звеньев. Данным респондентам более присуща самостоятельность, гибкость и адекватность реакций на изменения условий, осознанность в достижении целей. У испытуемых контрольной группы показатели остаются неизменными. Низкие показатели свидетельствуют о не сформированности потребности в осознанном планировании и моделировании своего поведения и о зависимости от ситуации и мнения окружающих людей.

Также в ходе повторной диагностики, в экспериментальной группе было выявлено снижение показателей агрессии. После проведения коррекционной работы, участники данной группы демонстрируют показатели, значительно отличающиеся от результатов контрольной группы. Так, по шкале «Вербальная агрессия» в данной группе средний бал составил 5,2, в контрольной 8,9, при статистической значимости ( $U=1,5$ ,  $p \leq 0,01$ ), по шкале «Физическая агрессия» 5,3 в контрольной 9,1, при статистической значимости ( $U=26,5$ ,  $p \leq 0,01$ ) и по шкале «Раздражение» 5,5 в экспериментальной и 7,3 в контрольной, при статистической значимости ( $U=14,5$ ,  $p \leq 0,01$ ). Данный факт подтверждает наши предположения о том, что отсутствие активной психологической работы с осужденными лицами, лишенными свободы на определенный срок, не способствует снижению уровня агрессии.

Таким образом, в ходе проведенного исследования все задачи решены, а гипотеза нашла своё подтверждение. Нами доказано, что для осужденных лиц с низким и средним уровнем саморегуляции характерен высокий уровень агрессии, а именно: физическая, раздражение, вербальная; психологическая коррекция уровня саморегуляции способствует снижению уровня агрессии.

1. Абульханова-Славская, К.А. Активность и сознание личности как субъекта деятельности / К.А. Абульханова-Славская // Психология личности в социалистическом обществе. Активность и развитие личности. - М., 1989. - С. 110-133.
2. Алексеева, Е.Е. Изучение эмоциональной устойчивости у студентов педагогических и психологических специальностей / Е.Е. Алексеева // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. - 2015. - № 145. - С. 114-122.
3. Алферов, Ю.А. Личность осужденного / Ю.А. Алферов. – М.: Академия, 2008. – 157 с.
4. Алфимова, М.В. Психогенетика агрессивности / М.В. Алфимова, В.И.Трубников // Вопросы психологии.- 2015. - №6. – С. 112-121.
5. Андреев, Н.А. Социология исполнения наказания / Н.А. Андреев. – М.: Права человека, 2010. - 144 с.
6. Анохин, П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем / П.К. Анохин. - М.: Наука, 1968. - С. 5-61.
7. Антонян, Ю. М. Криминальная патопсихология / Ю.М. Антонян, В.В. Гульдан. - М.: Наука, 2001. – 139 с.
8. Бабич, О.М. Методы саморегуляции и психологической разгрузки / О.М. Бабич. - В.: Полиграф, 2008. - 40 с.
9. Бандура, А. Подростковая агрессия / А. Бандура. - М.: Академия, 1999. - 512с.
10. Банщикова, Т.Н. Осознанная саморегуляция – психологический ресурс управления агрессией / Т.Н. Банщикова // Фундаментальные исследования. – 2014. - №9 (часть10). – С. 2322-2326.
11. Бартол, К. Психология криминального поведения: учебное пособие / К. Бартол. - СПб.: Прайм-Еврознак, 2004. – 352 с.
12. Басов, М.Я. Общие основы педологии / М.Я. Басов. – М.: Государственное издательство, 1998. - 744 с.

13. Бахчиева, Э.П. Подходы к исследованию саморегуляции в современной психологии. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://www.rusnauka.com/4\\_SND\\_2013/Psihologia/7\\_124791.doc.htm](http://www.rusnauka.com/4_SND_2013/Psihologia/7_124791.doc.htm) (дата обращения: 15.10.2017).
14. Бернштейн, Н.А. Биохимика и физиология движений / Н.А. Бернштейн // Избранные психологические труды. - М.: МПСИ, МОДЭК. - 2008. - С. 688.
15. Берковиц, Л. Агрессия. Причины, последствия, контроль / Л. Берковиц. - М.: Сфера, 2007. - 532 с.
16. Бильданова, В.Р. Приемы психологической саморегуляции в деятельности учителя / В.Р. Бильданова // Концепт. - 2013. - №01. - С. 2-9.
17. Большой психологический словарь /под ред. Б.Мещерякова, В. Зинченко. - М.: АСТ, Прайм-Еврознак, 2009. - 816 с.
18. Боярницев, В.П. Структурно-функциональный анализ динамических проявлений саморегуляции поведения человека / В.П. Боярницев // Психология активности и саморегуляции поведения и деятельности человека. Свердловск, 1989. - 40 с.
19. Бэрон, Р. Агрессия / Р. Бэрон, Д. Ричардсон. - СПб.: Питер, 1997. - 336 с.
20. Васильев, В.Л. Юридическая психология: учебное пособие / В.Л. Васильев. – СПб.: Питер, 2009. – 608 с.
21. Вельдер, Р. К вопросу о феномене подсознательной агрессивности / Р. Вельдер // Общественные науки и современность. - 1996. - №3. - С.183-190.
22. Гернет, М.Н. В тюрьме. Очерки тюремной психологии. 2-е изд. / М.Н. Гернет. – Ха.: Юридическое издательство Украины. - 2006. – 264 с.
23. Деркач, А.А. Акмеология / А.А. Деркач, В.Г. Зазыкина. - СПб.: Питер, 2003. - 256 с.



24. Дмитриев Ю.А. Пенитенциарная психология / Ю.А. Дмитриев, Б.Б. Казак. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 199 с.
25. Дорожкина, Н.Р. Исследования психологических компонентов саморегуляции осужденных / Н.Р. Дорожкина // Сборник трудов МГПИ. – 2016. - № 1. - С.22-28.
26. Джафарова, О.А. Роль биологической обратной связи в повышении эффективности учебного процесса / О.А. Джафарова // Сборник научно-методических материалов I Всероссийской школы-конференции/ под ред. Куликовой Н.Г. – Москва-Абакан, 2016. - С. 124-130.
27. Еникеев, М.И. Основы общей и юридической психологии / М.И. Еникеев. - М.: Академия, 1996. – 631 с.
28. Ильин, Е.И. Психология воли / Е.И. Ильин. - СПб.: Питер, 2000. – 146 с.
29. Кацера, А.А. Подходы к трактовке саморегуляции в психологии / А.А. Кацера, А.В. Кобзарь // Психологические науки: теория и практика: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Москва, март 2014 г.). - М.: Буки-Веди, 2014. - С. 10-12.
30. Ковалева, О.Л. Изучение некоторых аспектов стрессоустойчивости и процесса адаптации к среде ВУЗа у студентов-первокурсников / О.Л. Ковалева [и др.] // Сборник научных трудов SWorld. - 2013. Выпуск 3. Т. 23. - С. 24-28.
31. Ковалев, А.Г. Психологические основы исправления правонарушителя / А.Г. Ковалев. - М.: Сфера, 2001. - 136 с.
32. Конопкин, О.А. Функциональная структура саморегуляции деятельности и поведения / О.А. Конопкин // Психология личности в социалистическом обществе: Активность и развитие личности. М.: Наука, 1989. - 183 с.
33. Леонова, А.Б. Психологические технологии управления состоянием человека / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. - 2-е изд. М.: Смысл, 2009.

34. Лоренц, К. Агрессия, так называемое зло / К. Лоренц. - М.: Сфера, 1996. - 269 с.
35. Мантикова, А.В. По ту сторону закона: Особенности волевой саморегуляции мужчин зрелого возраста как индикаторы риска незаконных действий / А.В. Мантикова // РЕМ: Psychology. Educology. Medicine. - 2016. - № 3-4. - С. 260-281.
36. Миронова, Т.Л. Исследование агрессии и осознанной саморегуляции у лиц с делинквентным поведением / Т.Л. Миронова, Э.Ж. Базарсадаева// Образование. Личность. Общество. - 2012. - №5. – С. 68-75.
37. Михлин, А.С. Математическая модель личности осужденного / А.С. Михлин. - М.: ВНИИ МВД СССР, 1974. - 45 с.
38. Моросанова, В.И. Самосознание и саморегуляция поведения / В.И. Моросанова, Е.А. Аронова. – М.: Издательство ИП РАН, 2007. - 214 с.
39. Моросанова, В.И. Развитие теории осознанной саморегуляции: дифференциальный подход / В.И. Моросанова // Вопросы психологии. 2011. - № 3. - С. 135-144.
40. Моросанова, В.И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В. И. Моросанова, Е. М. Коноз // Вопросы психологии, 2000. - № 2. - С. 127-188.
41. Павлов, И.П. Физиология. Избранные труды / И. П. Павлов. - 2-е изд., стер. - М.: Издательство Юрайт, 2016 - 394 с.
42. Пирожков, В.Ф. Криминальная психология / В.Ф. Пирожков. - М.: Академия, 2000. - 517 с.
43. Поздняков, В.М. Отечественная пенитенциарная психология: история и современность / В.М. Поздняков. - М.: Акад. управления МВД России, 2000. – 270 с.
44. Поздняков, В.М. Психология в пенитенциарной практике зарубежных стран в XX столетии / В.М. Поздняков. - М.: Акад. управления МВД России, 2000. – 149 с.

45. Познышев, С.В. Криминальная психология. Преступные типы / С.В. Познышев. - М.: Академия, 2000. – 153 с.
46. Прохоров, А.О. Рефлексивная регуляция психических состояний / А.О. Прохоров, А.В. Чернов // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки, 2012. - №6. - С. 244-257.
47. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы // Отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлёв. - М.: Институт психологии РАН, 2007. - 624 с.
48. Ратинов, А.Р. Психология личности преступника. Ценностно-нормативный подход / А.Р. Ратинов // Личность преступника как объект психологического исследования. - 1979. - № 2. – С. 23-25.
49. Реан, А.А. Агрессия и агрессивность личности / А.А. Реан // Психологический журнал. - 1996. - №5. - С. 3-18.
50. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. - СПб.: Питер, 2011. - 713 с.
51. Румянцева, Т.Г. Агрессия и контроль / Т.Г. Румянцева // Вопросы психологии. - 1992. - №5. - С. 35-40.
52. Сельченко, К.В. Психология человеческой агрессивности / К.В. Сельченко. - Мн.: ОНИКС, 1999. – 656 с.
53. Семянищева, П.А. Профессионально-обусловленные особенности саморегуляции функционального состояния военнослужащих / П.А. Семянищева // Вопросы психологии, 2017. - № 4. - С. 32-37.
54. Саморегуляция в психологии. Теоретические аспекты саморегуляции человека [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://world-psychology.ru/?p=4290> (дата обращения: 25.10.2018).
55. Харина, Н.А. Психологические особенности волевой саморегуляции несовершеннолетних осужденных женского пола: кандидатская диссертация / Н.А. Харина. – Р.: РГБ ОД, 2001. - 236 с.
56. Черенева, Е.А. Теоретические основы проблемы саморегуляции предметной деятельности и поведения / Е.А. Черенева // Вестник

Бурятского государственного университета. - Улан-Удэ: Изд-во Бурят. госун-та, 2010. - № 5. - С. 7-11.

57. Чуприкова, Н.И. Система понятий общей психологии и функциональная система психической регуляции поведения и деятельности / Н.И. Чуприкова // Вопр. психологии, 2007. № 3.- С.3-15.
58. Шляпников, В.Н. Исследования волевой регуляции в современной зарубежной психологии /В.Н. Шляпников // Вопр. Психологии, 2009. - N 2. - С. 135-144.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### **Опросник для выявления уровня агрессии Басса-Дарки**

Опросник агрессивности Басса - Дарки (англ. Buss - Durkee Hostility Inventory, сокр. BDHI) предназначен для выявления уровня агрессивности ре-

спондентов. Опросник состоит из 75 утверждений. На русском языке стандартизирован А.А. Хваном, Ю.А. Зайцевым и Ю.А. Кузнецовой в 2005 году. А. Басс, воспринявший ряд положений своих предшественников, разделил понятия агрессии и враждебность и определил последнюю как: «...реакцию, развивающую негативные чувства и негативные оценки людей и событий». Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басс

и  
А. Дарки выделили следующие виды реакций:

1. **Физическая агрессия** – использование физической силы против другого лица.
2. **Косвенная** – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
3. **Раздражение** – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
4. **Негативизм** – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
5. **Обида** – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.
6. **Подозрительность** – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
7. **Вербальная агрессия** – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
8. **Чувство вины** – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

**Инструкция:** Предлагаем Вам ряд утверждений. Последовательно прочитав каждое утверждение, в колонке «ответы» поставьте « + », если Вы согласны с

соответствующим утверждением хотя бы наполовину или « - », если не согласны (то есть это, в общем-то, к Вам не относится).

**Бланк ответов испытуемых:**

Утверждения	Ответы
1.Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим	
2.Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю	
3.Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь	
4.Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню	
5.Я не всегда получаю то, что мне положено	
6.Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной	
7.Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать	
8.Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести	
9.Мне кажется, что я не способен ударить человека	
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами	
11.Я всегда снисходителен к чужим недостаткам	
12.Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его	
13.Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами	
14.Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал	
15.Я часто бываю не согласен с людьми	
16.Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь	
17.Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему	
18.Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями	
19.Я гораздо более раздражителен, чем кажется	
20.Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор	
21.Меня немного огорчает моя судьба	
22.Я думаю, что многие люди не любят меня	
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной	
24.Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины	
25.Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку	
26.Я не способен на грубые шутки	
27.Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются	
28.Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались	
29.Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится	
30.Довольно многие люди завидуют мне	
31.Я требую, чтобы люди уважали меня	

32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей	
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу"	
34. Я никогда не бываю мрачен от злости	
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь	
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания	
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть	
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются	
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям	
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены	
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня	
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь	
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием	
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел	
45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам"	
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю	
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею	
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь	
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева	
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться	
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать	
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня	
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ	
54. Неудачи огорчают меня	
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие	
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее	
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку	
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо	
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю	
60. Я ругаюсь только со злости	
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть	
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее	
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу	
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся	
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить	

66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает	
67. Я часто думаю, что жил неправильно	
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки	
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей	
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня	
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение	
72. В последнее время я стал занудой	
73. В споре я часто повышаю голос	
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям	
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить	

### Обработка результатов и интерпретация

Ответы оцениваются по 8 шкалам

1. Физическая агрессия (k=11):	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 1, 25, 31, 41, 48, 55, 62, 68
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 9, 7
2. Вербальная агрессия(k=8):	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 33, 66, 74, 75
3. Косвенная агрессия (k=13):	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 2, 10, 18, 34, 42, 56, 63
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 26, 49
4. Негативизм (k=20):	
"да"= 1, "нет" = 0	вопросы: 4,12,20,28,
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 36
5. Раздражение (k=9):	
"да"= 1, "нет" = 0	вопросы: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72



"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 11, 35, 69
6. Подозрительность (k=11):	
"да"= 1, "нет" = 0	вопросы: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 33, 66, 74, 75
7. Обида (k=13):	
"да"= 1, "нет" = 0	вопросы: 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58
8. Чувство вины (k=11):	
"да"= 1, "нет" = 0	вопросы: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

Индекс агрессивности включает в себя 1, 2 и 3 шкалу; индекс враждебности включает в себя 6 и 7 шкалу. Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная  $21 \pm 4$ , а враждебности –  $6-7 \pm 3$ . При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

## Приложение 2

### Методика «Диагностика коммуникативной агрессивности» (В.В. Бойко)

**Назначение:** Отличием методики определения интегральных форм коммуникативной агрессивности по В.В. Бойко является не только доступность, но и широта и интегральность диагностического диапазона. Помимо тонких форм про-

явлений агрессивности и потребности в ней, она позволяет определить и степень агрессивного заражения, и способность к торможению, и способы переключения агрессивности.

**Инструкция:** Вам предлагается ряд утверждений. Последовательно прочитав каждое утверждение, в колонке «ответы» поставьте « + », если Вы согласны с соответствующим утверждением хотя бы наполовину или « - » если не согласны.

**Бланк ответов испытуемых:**

Утверждения	Ответы
1. Временами я неожиданно «взрываюсь» злостью, гневом 2. Если я вижу, что мое раздражение или злость передается другим, то обычно тут же беру себя в руки.	
3. Чтобы избавиться от накопившейся злости, я придумал себе особый ритуал: периодически колочу подушку, боксирую в стенку, бегаю вокруг дома и т. п. 4. В общественных местах я обычно сдерживаюсь, а дома бываю невыдержанным. 5. Иногда я понимаю, что вызываю у кого-либо злость, раздражение, но мне трудно изменить свое поведение или я не хочу этого делать. 6. Если мне хамят, я, как правило, сдерживаюсь и не допускаю резкости. 7. Иногда я честно признаюсь себе: я плохой человек. 8. Стоит мне разозлиться, как я добиваюсь своего от окружающих. 9. Нередко я оказываюсь вовлеченным в какую-нибудь противоборствующую группировку.	
10. Время от времени меня словно тянет поругаться с кем-нибудь. 11. Я часто расплачиваюсь за свою резкость или грубость.	
12. Часто какой-нибудь пустяк выводит меня из себя 13. Разозлившись, я могу ударить кого-либо (ребенка, товарища и т. п.). 14. Чувствуя прилив злости, я могу разрядиться на неодушевленных предметах (бью кулаком об стол, что-нибудь ломаю, бью посуду). 15. Я позволяю себе злость или гнев там, где меня никто не знает. 16. Я думаю, что мой характер — не подарок. 17. Если кто-нибудь из товарищей плохо отзовется обо мне я выскажу ему все, что думаю о нем. 18. Бывают минуты, когда я ненавижу или презираю себя. 19. Чтобы заставить себя сделать что-либо трудное или сложное, мне иногда надо себя хорошенько разозлить. 20. Бывало так, что я оказывался членом нехорошей компании (группировки). 21. Обычно, когда я поругаюсь с кем-нибудь, мне становится легче.	

22. Некоторые люди обижены на меня за мою резкость или злобу.	
23. Когда я очень устаю, легко могу разозлиться, выйти из себя.	
24. Моя злость обычно быстро проходит, если тот, кто ее вызвал, извиняется или признает свою неправоту.	
25. Мне удается гасить раздражение и прочие напряженные состояния в активном отдыхе — в спорте, туризме, культурных мероприятиях.	
26. Бывает, я выясняю отношения с продавцом на повышенных тонах.	
27. У меня острый язык, мне палец в рот не кладут.	
28. Я обычно легко «завожусь», когда сталкиваюсь с грубостью, агрессивностью или злостью окружающих.	
29. Многие из того плохого, что случилось со мной в жизни, я наверняка заслужил.	
30. Злость чаще всего помогает мне в жизни.	
31. Я часто ругаюсь в очередях.	
32. Иногда мне говорят, что я злюсь, но я этого не замечаю.	
33. Переживание злости или гнева явно вредит моему здоровью.	
34. Иногда я начинаю злиться ни с того, ни с сего.	
35. Если я разозлюсь, то чаще всего отхожу почти мгновенно.	
36. Чтобы успокоить нервную систему, я часто специально начинаю заниматься каким-либо делом (чтение, телевизор, хозяйственные заботы, работа).	
37. В транспорте или магазине я бываю более агрессивен, чем где-либо.	
38. Я человек резкий или очень категоричный.	
39. Если кто-либо будет зло шутить надо мной, я скорее всего поставлю его на место.	
40. Я часто злюсь на себя по какому-либо поводу.	
41. В общении дома я часто специально придаю своему лицу суровое выражение.	
42. Если бы понадобилось пойти на баррикады, я бы пошел.	
43. Обычно моя злость дает мне импульс активности.	
44. Я несколько дней переживаю последствия того, что не смог сдержаться от злости.	
45. Бывают моменты, когда мне кажется, что я всех ненавижу.	
46. Когда я чувствую прилив злобы или агрессии, то часто ухожу куда-нибудь, чтобы никого не видеть и не слышать.	
47. Я часто успокаиваю себя тем, что срываю зло на вещах обидчика.	
48. Иногда в транспортной толчее или в очереди я бываю столь агрессивен, что потом мне становится неловко за себя.	
49. Я часто бываю несговорчивым, упрямым, непослушным.	
50. Я легко лажу с людьми, которые провоцируют грубость или злость.	
51. Если Бог когда-нибудь накажет меня за мои грехи, то это будет заслуженно.	
52. Чтобы повлиять на окружающих, я часто лишь изображаю гнев или злость, но глубоко не переживаю, не испытываю этих состояний.	
53. Я бы принял участие в стихийном митинге протеста, чтобы отстаивать вместе со все-	

ми свои насущные интересы.	
54. После вспышки раздражения, злости я обычно хорошо чувствую себя некоторое время.	
55. Моя раздражительность отрицательным образом сказывалась на отношениях с близкими или друзьями.	

### **Обработка данных:**

Опросник позволяет вывести «индекс агрессии» с учетом параметров, каждый из которых оценивается отдельно в интервале от нуля до 5 баллов. За каждый ответ, соответствующий ключу, начисляется один балл; чем выше оценка тем больше проявляется измеряемый показатель агрессивности.

Спонтанность агрессии: +1, +12, +23, +34, +45.

Неспособность тормозить агрессию: -2, +13, -24, -35, -46.

Неумение переключать агрессию на деятельность или неодушевленные объекты: -3, -14, -25, -36, -47.

Анонимная агрессия: +4, +15, +26, +37, +48

Провоцирование агрессии у окружающих: +5, +16, +27, +38, +49.

Склонность к отраженной агрессии: -6, +17, +28, +39, -50.

Аутоагрессия: +7, +18, +29, +40, +51.

Ритуализация агрессии: +8, +19, +30, +41, +52.

Удовольствие от агрессии: +10, +21, +32, +43, +54.

Расплата за агрессию: +11, +22, +33, +44, +55.

### **Интерпретация данных:**

Отсутствие или очень низкий уровень агрессии (от 0 до 8 баллов) обычно свидетельствует о неискренности ответов респондента, его стремлении соответствовать социальной норме. Такие показатели встречаются у людей со сниженной самокритичностью и завышенными притязаниями.

Невысокий уровень агрессии (от 9 до 20 баллов) отмечается у большинства опрашиваемых. Он обычно обусловлен спонтанной агрессией и сопряжен с неумением переключать агрессию на деятельность и неодушевленные объекты (в этом, возможно, нет необходимости).

Средний уровень агрессии (от 21 до 30 баллов) обычно выражается в спонтанности, некоторой анонимности и слабой способности к торможению.

Повышенный уровень агрессии (от 31 до 40 баллов). К атрибутам, характерным для ее среднего уровня, обычно добавляются показатели расплаты, провокации.

Очень высокий уровень агрессии (41 и более баллов) связан с получением удовольствия от агрессии, перенятием агрессии толпы, провоцированием агрессии у окружающих.

### Приложение 3

#### **Методика «Стиль саморегуляции поведения, ССП» (В.И. Моросанова)**

Опросник ССПМ состоит из 46 утверждений и работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ), которая характеризует уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека. Утверждения опросника входят в состав шести шкал (по 9 утвер-

ждений в каждой), выделенных в соответствии с основными регуляторными процессами планирования (Пл), моделирования (М), программирования (Пр), оценки результатов (Ор), а также и регуляторно-личностными свойствами: гибкости (Г) и самостоятельности (С). Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал. Это относится к тем утверждениям опросника, которые характеризуют как регуляторный процесс, так и регуляторно-личностное качество.

**Инструкция:** Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов. Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

**Бланк ответов испытуемых:**

Утверждения		Верно	Пожалуй верно	Пожалуй неверно	Неверно
1.	Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.				
2.	Люблю всякие приключения, могу идти на риск.				
3.	Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.				
4.	Придерживаюсь девиза “Выслушай совет, но сделай по-своему”.				
5.	Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.				
6.	Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.				
7.	Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1–2 дней для подготовки.				
8.	Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.				
9.	Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.				
10.	Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.				

11.	Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.				
12.	Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.				
13.	Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является “Семь раз отмерь, один раз отрежь”.				
14.	Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.				
15.	Не люблю много раздумывать о своем будущем.				
16.	В новой одежде часто ощущаю себя неловко.				
17.	Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.				
18.	Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.				
19.	Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.				
20.	Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.				
21.	Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.				
22.	Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.				
23.	В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.				
24.	При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.				
25.	Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.				
26.	Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.				
27.	Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.				
28.	Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.				
29.	Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.				
30.	В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.				
31.	Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко следую чужим советам.				
32.	Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.				
33.	Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.				
34.	Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.				
35.	Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.				

36.	В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.				
37.	Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.				
38.	Редко отступаю от начатого дела.				
39.	Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.				
40.	Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.				
41.	Про меня говорят, что я “разбрасываюсь”, не умею отделить главное от второстепенного.				
42.	Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.				
43.	Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.				
44.	После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.				
45.	Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.				
46.	Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.				

### Ключ к шкалам

Регуляторные шкалы	Ответы, совпадающие с ключом (1 балл)	
	Верно	Не верно
	Пожалуй, верно	Пожалуй, не верно
<b>Планирование</b>	1, 8, 17, 22, 28, 31, 36	15, 42
<b>Моделирование</b>	11, 37	2, 7, 19, 23, 26, 33, 41
<b>Программирование</b>	12, 20, 25, 29, 38, 43	5, 9, 32



<b>Оценивние результа- тов</b>	30, 44	6, 10, 13, 16, 24, 34, 39		
<b>Гибкость</b>	2, 11, 25, 35, 36, 45	16, 18, 43		
<b>Самостоятельность</b>	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46	34		
<b>Общий уровень само- регуляции</b>	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46	3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42		
<b>Регуляторная шкала</b>	<b>Количество баллов</b>			
	<b>Низкий уро- вень</b>	<b>Средний уро- вень</b>	<b>Высокий уро- вень</b>	
<b>Планирование</b>	<3	4-6	>7	
<b>Моделирование</b>	<3	4-6	>7	
<b>Программирование</b>	<4	5-7	>8	
<b>Оценивание результатов</b>	<3	4-6	>7	
<b>Гибкость</b>	<4	5-7	>8	
<b>Общий уровень саморегу- ляции</b>	<23	24-32	>33	

### **Описание шкал:**

**Шкала «Планирование» (Пл)** характеризует индивидуальные особенности выдвижения и удержания целей, сформированность у человека осознанного планирования деятельности.

*Высокие показатели* по этой шкале указывают на сформированность потребности в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно.

У испытуемых с *низкими показателями* по этой шкале потребность в планировании развита слабо, цели подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

**Шкала «Моделирование» (М)** позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о внешних и внутренних значимых условиях, степень их осознанности, детализированности и адекватности.

Испытуемые с *высокими показателями* по этой шкале способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям.

У испытуемых с *низкими показателями* по шкале слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

**Шкала «Программирование» (Пр)** диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий.

*Высокие показатели* по этой шкале говорят о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достиже-

ния намеченных целей, о детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемого для человека результата.

*Низкие показатели* по шкале программирования говорят о неумении и нежелании человека продумывать последовательность своих действий. Такие люди предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуют путем проб и ошибок.

**Шкала «Оценивание результатов» (Op)** характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения.

*Высокие показатели* по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки результатов. Человек адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий.

При *низких показателях* по этой шкале испытуемый не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

**Шкала «Гибкость» (Г)** диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, то есть способности перестраивать, вносить коррективы в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий.

Испытуемые с *высокими показателями* по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение

значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении расхождения полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт расхождения и вносят соответствующую коррекцию. Гибкость регуляторики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска.

Испытуемые с *низкими показателями* по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, к смене обстановки и образа жизни. Они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разработать программу действий, выделить значимые условия, оценить расхождение полученных результатов с целью деятельности и внести коррекцию. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

**Шкала «Самостоятельность» (С)** характеризует развитость регуляторной автономности.

Наличие *высоких показателей* по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

Испытуемые с *низкими показателями* по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие люди часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у них неизбежно возникают регуляторные сбои.

Опросник в целом работает как единая шкала **«Общий уровень саморегуляции» (ОУ)**, которая оценивает общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека.

Испытуемые с *высокими показателями* общего уровня саморегуляции самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и

достижение цели у них в значительной степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности.

У испытуемых с *низкими показателями* по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. У таких испытуемых снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей, по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно, успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

#### Приложение 4

##### Результаты диагностики саморегуляции у осужденных лиц (Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова))

№	ПЛ	М	ПР	ОР	Г	С	ОУ
1	8	2	7	4	6	7	30
2	8	7	7	7	9	2	35
3	3	4	4	4	2	3	23
4	3	3	4	4	3	2	23
5	6	6	4	2	6	7	27
6	6	4	6	5	3	6	27

7	4	6	6	5	7	6	29
8	5	5	7	2	9	6	27
9	7	7	6	4	6	7	32
10	3	5	3	3	6	2	18
11	3	2	7	2	6	8	23
12	6	7	8	7	8	3	34
13	8	8	7	3	4	6	31
14	6	2	3	4	3	5	20
15	4	6	3	3	3	2	21
16	7	7	7	8	8	7	36
17	2	6	5	4	2	3	22
18	2	5	6	4	4	3	20
19	6	5	6	5	5	8	31
20	7	6	6	7	6	3	30
21	4	8	5	7	8	6	32
22	3	5	3	3	4	8	24
23	6	7	7	8	8	3	34
24	6	1	5	5	5	5	24
25	8	6	6	4	6	9	34
26	6	6	6	5	4	2	26
27	3	2	5	5	5	5	21
28	5	9	7	8	8	2	33
29	3	5	7	5	5	6	26
30	6	4	8	4	6	5	28
31	2	7	7	6	8	3	28
32	6	5	7	5	6	3	28
33	6	6	4	3	3	4	24
34	8	8	7	8	7	5	38
35	5	6	7	8	4	5	31
36	7	1	5	5	6	7	28
37	9	4	8	5	7	4	33
38	5	7	5	4	7	7	30
39	5	7	5	5	5	3	27
40	7	5	4	5	6	5	29
41	9	6	6	5	2	8	33
42	7	7	9	5	9	5	30
43	6	6	4	6	6	8	29
44	6	4	4	3	6	6	23
45	8	4	7	6	7	7	34
46	7	6	6	7	7	7	36
47	7	3	7	3	6	8	29
48	4	6	7	7	6	7	32
49	5	7	4	5	5	6	27
50	3	1	4	4	7	7	20
51	8	8	9	7	8	7	39
52	5	5	6	4	8	6	28

53	8	4	8	7	8	6	36
54	6	6	6	5	8	4	30
55	7	4	7	5	9	7	33
56	5	7	7	8	8	4	35
57	3	8	6	7	9	1	29
58	6	5	6	6	5	5	29
59	8	6	7	7	5	2	33
60	6	5	6	6	6	5	29

**Результаты диагностики агрессивного поведения у осужденных лиц  
(Опросник для выявления уровня агрессии Басса-Дарки)**

№	Ф	К	Р	Н	О	П	В	ЧВ
1	5	5	9	2	6	5	9	8
2	3	6	4	1	4	6	3	3
3	8	7	10	4	7	7	9	9
4	9	5	7	3	6	4	9	9
5	6	0	1	1	0	2	3	3
6	6	3	6	3	2	5	11	9
7	5	4	4	2	6	4	4	4
8	6	3	4	3	3	6	6	6
9	6	4	4	0	5	8	4	4
10	9	4	9	4	6	6	5	4
11	9	5	6	4	4	7	9	9
12	4	1	1	1	5	4	5	5
13	8	4	8	2	3	8	7	7
14	8	5	8	2	4	4	8	4
15	8	8	7	1	3	7	10	10
16	1	1	1	0	1	0	2	2
17	8	2	8	3	3	3	7	7
18	8	3	8	3	2	3	8	6
19	5	3	4	1	1	2	6	6
20	6	1	2	1	5	6	9	9
21	7	5	9	2	3	7	5	5
22	9	8	8	3	6	6	9	9
23	7	2	4	3	5	4	6	6
24	5	2	6	2	4	6	4	4
25	3	3	3	0	5	2	4	4
26	8	4	1	1	2	3	6	6
27	8	8	8	2	5	2	9	9
28	3	2	2	2	3	2	4	4
29	2	2	5	2	6	6	8	8
30	3	3	6	1	5	6	5	5
31	8	1	6	2	4	6	9	9
32	8	1	3	2	5	7	7	7
33	2	3	3	1	3	8	3	3
34	6	1	4	0	2	5	7	7
35	6	2	3	0	3	3	4	4
36	9	4	7	4	5	5	9	9
37	5	2	5	1	5	8	7	7
38	6	3	3	2	4	9	8	8
39	10	4	2	3	3	5	6	6
40	4	3	7	3	4	3	7	7



41	6	2	6	3	5	3	4	4
42	10	3	4	3	1	3	9	7
43	4	6	5	2	4	4	8	8
44	8	2	5	3	3	5	10	6
45	2	3	2	1	3	7	4	4
46	6	3	3	2	3	5	5	5
47	8	3	7	5	7	7	8	8
48	8	5	7	2	5	7	10	10
49	8	5	8	2	6	7	7	6
50	8	7	7	2	6	8	8	8
51	4	4	4	0	4	6	1	1
52	9	4	8	3	6	6	10	10
53	8	2	7	3	5	7	9	9
54	6	5	8	2	4	5	8	8
55	3	3	0	2	4	4	2	2
56	7	4	2	2	6	4	4	4
57	7	2	3	1	3	4	5	5
58	9	4	2	4	3	7	7	7
59	5	0	2	1	1	5	3	3
60	5	5	6	2	4	8	7	7

## Приложение 6

**Результаты диагностики агрессивности у осужденных лиц  
(Методика «Диагностика коммуникативной агрессивности» В.В. Бойко)**

№	С	НГ	НП	А	П	О	Ау	Р	СЗ	У	Р	ОУ
1	1	0	3	1	2	4	3	0	2	1	4	21
2	2	3	2	3	4	3	2	2	2	3	3	29
3	2	2	1	1	3	5	1	2	3	5	4	32
4	2	0	2	3	3	4	4	1	3	0	4	26
5	5	2	1	1	3	5	1	2	2	5	4	31
6	1	1	3	0	3	1	2	2	1	1	2	17
7	1	1	2	0	3	0	2	2	1	2	0	14
8	4	2	3	1	2	3	3	3	1	1	2	25
9	1	0	3	0	0	1	5	2	3	2	4	19
10	1	0	3	0	2	1	5	2	3	1	1	20
11	2	0	3	1	2	2	1	1	4	1	4	21
12	0	2	4	0	0	3	4	2	0	0	0	15
13	2	2	3	2	3	2	4	1	5	2	4	30
14	1	4	2	1	2	2	2	2	1	2	2	21
15	2	0	2	2	2	4	4	0	2	0	4	22
16	0	3	5	1	1	1	3	0	0	0	1	15
17	0	1	4	0	1	1	2	0	0	0	0	9
18	0	2	4	0	0	0	2	1	1	0	0	10
19	0	0	5	1	0	3	1	1	0	0	1	12
20	0	2	3	3	2	1	4	2	1	1	2	21
21	2	1	2	2	2	4	1	2	3	2	2	23
22	5	1	1	2	3	4	3	3	3	4	3	32
23	1	1	2	0	1	4	3	2	4	2	2	22
24	0	1	3	1	2	4	4	1	3	2	2	23
25	0	1	3	0	0	1	3	0	0	0	4	12
26	0	1	4	0	0	2	2	1	0	0	0	10
27	3	3	3	1	3	4	4	0	3	2	2	28
28	0	1	5	1	1	0	2	2	1	1	3	17
29	1	1	4	0	3	2	2	1	1	0	2	17
30	1	0	3	0	1	2	4	2	0	1	5	19
31	2	0	4	0	1	3	3	2	3	2	1	21
32	1	1	3	2	2	2	4	1	3	1	2	22
33	0	1	3	0	1	2	4	1	3	0	2	17
34	0	1	4	0	0	2	2	0	1	0	0	10
35	1	0	3	0	0	0	4	0	3	1	2	14
36	4	0	3	0	2	5	5	3	4	4	3	33
37	0	0	3	1	0	0	4	0	2	1	3	14
38	1	0	3	0	3	1	2	3	1	0	1	15
39	2	1	4	0	1	2	3	1	3	0	0	17
40	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	24

41	0	3	3	0	0	2	2	2	1	1	2	21
42	0	1	3	0	2	3	2	2	1	0	1	15
43	4	1	2	1	3	3	3	1	4	1	2	25
44	2	2	3	3	0	2	4	3	2	1	1	23
45	0	0	3	1	1	0	3	0	1	0	4	13
46	0	0	3	0	2	2	4	1	1	1	2	16
47	3	0	3	3	3	3	4	1	2	3	5	30
48	4	0	0	3	5	4	4	3	2	5	5	35
49	1	0	3	0	0	3	5	0	2	2	5	21
50	4	3	2	3	5	4	5	3	5	5	5	44
51	2	1	2	0	2	4	3	2	3	2	3	24
52	4	3	2	3	4	5	5	2	4	5	4	41
53	1	0	2	2	2	3	4	1	2	2	4	23
54	3	1	4	2	3	3	3	3	1	1	3	27
55	4	1	1	3	3	1	3	3	2	3	4	28
56	1	1	4	0	1	1	3	1	2	2	0	16
57	0	1	4	0	1	3	1	0	2	0	1	13
58	0	2	4	0	4	3	3	1	2	0	3	22
59	0	1	2	0	0	2	4	1	1	0	1	12
60	0	1	4	0	3	5	3	2	3	2	1	24

**Различия между группами осужденных лиц по уровню саморегуляции поведения с использованием U-критерия Манна – Уитни**

Ранги

Группы	N	Средний ранг	Сумма рангов
Саморегуляция Агрессивные	30	13,80	345,00
Не агрессивные	11	29,18	321,00
Всего	41		

Статистики критерия<sup>b</sup>

	Саморегуляция
Статистика U Манна-Уитни	20,000
Статистика W Уилкоксона	345,000
Z	-4,048
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,000
Точная знч. [2*(1-сторонняя Знач.)]	,000 <sup>a</sup>

**Таблица корреляции исследуемых показателей до воздействия, с использованием коэффициента корреляции Пирсона**

**Корреляции**

		Саморегу- ляция	Агрессия
Саморегуляция	Корреляция Пирсона	1	-,592**
	Знч.(2-сторон)		,000
	N	60	60
Агрессия	Корреляция Пирсона	-,592**	1
	Знч.(2-сторон)	,000	
	N	60	60

\*\* . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторон.).

## Приложение 9

**Различия между контрольной и экспериментальной группами осужденных лиц после воздействия, по уровню саморегуляции поведения с использованием U-критерия Манна – Уитни**

	Моделирование	Программирование	Оценкарезультатов	Гибкость	Самостоятельность	Планирование
Статистика U Манна-Уитни	41,000	21,000	25,000	68,000	42,000	26,500
Статистика W Уилкоксона	132,000	112,000	116,000	159,000	133,000	117,500
Z	-2,324	-3,314	-3,115	-,879	-2,230	-3,045
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,020	,001	,002	,379	,026	,002
Точная знч. [2*(1-сторонняя Знач.)]	,026 <sup>a</sup>	,001 <sup>a</sup>	,002 <sup>a</sup>	,418 <sup>a</sup>	,029 <sup>a</sup>	,002 <sup>a</sup>

**Различия между контрольной и экспериментальной группами осужденных лиц после воздействия, по видам агрессии с использованием U-критерия Манна – Уитни**

**Статистики критерия<sup>b</sup>**

	Физическая	Раздражение	Вербальная
Статистика U Манна-Уитни	26,500	14,500	1,500
Статистика W Уилкоксона	117,500	105,500	92,500
Z	-3,045	-3,670	-4,300
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,002	,000	,000
Точная знч. [2*(1-сторонняя Знач.)]	,002 <sup>a</sup>	,000 <sup>a</sup>	,000 <sup>a</sup>

## Содержание психокоррекционной программы «Психологическая коррекция саморегуляции у осужденных лиц с высоким уровнем агрессии»

### Занятие №1.

#### Цели занятия

- формирование правил работы тренинговой группы,
- формирование обстановки доверия,
- сплочение группы,
- формирование мотивация на работу

#### *Упражнение 1*

Название упражнения «Знакомство с правилами работы группы»

Время ≈ 15 мин

Оборудование

#### Инструкция

Участники рассаживаются в круг. Ведущий разъясняет базовые правила тренинга:

1. «То, что происходит в этой комнате – остаётся в этой комнате»: каждый из Вас будет защищён этим правилом, ведь некоторые упражнения, которые я Вам предложу, будут носить личный характер.
2. «Не перебивать друг друга» (если в дальнейшем правило систематически нарушается, вводим для контроля «символ власти» - маленький мячик или игрушку с правилом: *говорит только тот, у кого этот предмет*).
3. «Право Вето»: Вы можете в любой момент нашего тренинга сказать «Вето», если не хотите говорить сами или не хотите, чтобы что-то говорилось о Вас.
4. «Я – участник группы»: Вы находитесь здесь в группе не случайно, ведь часто нам потребуется взаимодействовать, поэтому я заранее ввожу правило по которому в упражнениях участвуют *все*, либо упражнение единогласно отвергается *всеми*.
5. «Если я говорю – я говорю честно»: поверьте, это правило вводится не зря. Если что-то происходящее на тренинге было Вам неприятно – не нужно молчать. И не обязательно соглашаться с мнением группы.
6. «Личное обращение». Одна из самых распространённых ошибок на тренингах – обращаться друг к другу через ведущего или привычка “корректно” говорить как бы ни о ком. Фраза: «Меня задела кое-какие слова» должна иметь адресата, ведь кем-то они были произнесены. Так же неправильно: «Слова <Ивановой> меня задели». Правильно: «Твои слова, <Иванова>, меня задели».

Важно! Правила обговариваются и принимаются всеми участниками. Их можно дополнять, добавлять и изменять.

#### *Упражнение 2*

Название упражнения «Говорим друг другу комплимент»

Время ≈ 15 мин

Оборудование Клубок ниток

#### Инструкция



Ведущий предлагает всем стать в круг и сказать своему соседу по комплименту, передавая ему при этом клубок нити. Таким образом, по окончании упражнения, вся группа оказывается «сшита» воедино.

### *Упражнение 3*

Название упражнения «Услышать и сказать»

Время ≈ 15 мин

Оборудование -

#### Инструкция

Ведущий говорит участникам, что они должны уметь как прислушиваться к себе, так и ловить настрой других. «Сейчас проверим, как у вас это получится».

Инструкция:

Участники стоят в кругу, можно спиной друг к другу, можно закрыв глаза. Задача группы – называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия:

- 1) никто не знает, кто начнет счёт и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально или невербально);
- 2) нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд;
- 3) если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы.

Общей целью группы становится увеличение достигнутого числа.

\*можно ограничить длину ряда

### *Упражнение 4*

Название упражнения «Море и небо»

Время ≈ 15 мин

Оборудование Листы А4 и карандаши

#### Инструкция

I. «Следующее упражнение может показаться вам немного детским, однако кто бы не хотел вернуться в детство хотя бы на время? Более того, это упражнение связано ещё и с летним отпуском, которого с нетерпением ждёт каждый из присутствующих. Мне бы хотелось, чтоб вы вспомнили: какая погода бывает на море.

Теперь возьмитесь за руки и, не расцепляясь, покажите:

- 1) с помощью рук - море (волны, штиль, шторм);
- 2) с помощью лица - небо (ясное, хмурится, гневается)».

\* если на «живое» изображение погоды уходит более чем 3-4 минуты, вторую часть задания (рисование) переносим на следующее занятие.

II. Затем участникам раздаются листы бумаги А4, разделенные на шесть квадратов. В каждом квадрате надо нарисовать море с разной погодой (которую показывали или другую, новую: во время шторма, с молниями, в снег, с радугой, с торнадо, в штиль, с корабликом в хорошую погоду и т.п. по выбору). Затем каждый рассказывает про то, что он нарисовал и про то, какие чувства возникали при переносе на бумагу морской погоды.

### *Упражнение 5*

Название упражнения «Прощание и приветствие»

Время ≈ 10 мин

Оборудование -

Инструкция

Завершая занятие, разрабатываем внутригрупповые ритуалы. Инструкция:

«Теперь, когда Вы вошли в курс дела, нам необходимо выработать ритуалы приветствия и прощания, которые будут сопровождать нас на всех занятиях. Например, ритуалом приветствия может быть произнесённое хором: «Поехали!», а прощанием могут быть взаимные аплодисменты»

**Занятие №2.**

Цели занятия

- формирование обстановки доверия,
- сплочение группы,
- раскрепощение участников группы,
- побуждение к выражению эмоций и чувств.

Перед основной частью тренинга – ритуал приветствия.

Ведущий предлагает всем участникам тренинга вспомнить о ритуале, который был ими придуман на прошлом занятии. После исполнения ритуальных действий все возвращаются на свои места.

*Упражнение 1*

Название упражнения «Найди свою пару Прощание и приветствие»

Время ≈ 15 мин

Оборудование - Непрозрачная коробочка, набор листиков с именами широко известных парных персонажей из фильмов/мультфильмов/сказок

Инструкция

Сейчас каждый из вас возьмёт из этой коробочки по одному свёрнутому листику. Ваша задача, не произнеся ни слова (только мимикой и жестами) найти среди присутствующих пару своему персонажу. Например, если вы Карлсон, то ищите своего Малыша. Вставать с места и помогать себе посредством предметов окружающей обстановки – можно. Говорить и издавать звуки – нельзя».

\* если участники обходятся скупыми жестами или предпочитают подождать, когда другие найдут себе пару, чтоб присоединиться к оставшимся методом исключения – повторяем задание с другими (более сложными) карточками и просим включиться в задание.

\*\* последний вариант разбивки на пары просим запомнить

*Упражнение 2*

Название упражнения «Пойми меня»

Время ≈ 15 мин

Оборудование - Непрозрачная коробочка, набор листиков со сложными эмоциональными проявлениями (напр.: замешательство, сосредоточение, притворство и т.д.).

Инструкция

Теперь, когда группа разбита на пары, ведущий просит их выстроиться в две шеренги:

«Это упражнение называется “Пойми меня”. Оно гораздо сложнее предыдущего. В соответствии со словами, написанными на вытянутой левой шеренгой карточке вы должны дать понять, что там, товарищу из правой шеренги, при помощи не явно выраженных поз, мимики, выражений глаз. Угадывающий должен точно назвать слово, или хотя бы однокоренное ему».

### *Упражнение 3*

Название упражнения «Я знаю, что тебе приснилось»

Время ≈ 20 мин

Оборудование - Пустые карточки количеством  $n \times n$   
(где  $n$  – число участников)

#### Инструкция

Каждому участнику группы выдается столько карточек, сколько присутствует людей на занятии минус одна. Инструкция:

«Всем хорошо известна поговорка "Чужая душа – потёмки". Когда так говорят, обычно имеют в виду скрытые мысли людей. Но, пожалуй, еще большими потемками являются образы чужого подсознания. Давайте проверим, насколько мы способны проникнуть в мир чужого подсознания и понять его. В течение двух минут молча посмотрите на людей, сидящих в нашем кругу. Кого-то, как вам кажется, вы уже неплохо изучили, кто-то до сих пор является для вас загадкой. Подумайте: что каждый из присутствующих здесь людей мог бы... увидеть во сне? Каковы наиболее характерные для его снов образы? Что он, по вашему мнению, чаще всего видит во сне? У каждого из вас имеются пустые карточки. На одной стороне карточки подпишите имя члена группы, а на другой напишите свой ответ на вопрос: "Что этот человек видит во сне?". Если вы считаете, что какой-то человек редко видит сны или практически не запоминает их – так и пишите. Заполните карточки для всех членов группы».

\* время на работу 15 минут. По окончании этой процедуры карточки складываются на пустой стул в центре вверх той стороной, на которой написано имя участника. Когда все участники закончат работу, карточки раздаются адресатам.

«Поднимите руки те, кто обнаружил в одной или нескольких карточках правильно угаданные ваши сны. Хорошо! Теперь, даже если предположения ваших товарищей о ваших сновидениях абсолютно не совпадают с реальным содержанием ваших снов, все-таки поработайте с этими карточками: сгруппируйте их по темам и подумайте над тем, что у вас получилось

В конце тренинга проводится ритуал прощания.

Время ≈ 10 мин

Оборудование -

#### Инструкция

Завершая занятие, задаём вопрос о настроении, с которым каждый выйдет из комнаты. Спрашиваем о возможных пожеланиях к следующему занятию

### **Занятие №3.**

Цели занятия

- формирование обстановки доверия,
- формирование взаимопомощи при выполнении заданий,

- раскрепощение участников группы,
- побуждение к выражению эмоций и чувств.

Перед основной частью тренинга – Ритуал приветствия.

Ведущий предлагает всем участникам тренинга вспомнить о ритуале, который был ими придуман на прошлом занятии. После исполнения ритуальных действий все возвращаются на свои места.

### ***Упражнение 1***

Название упражнения «Крылья»

Время ≈ 8 мин

Оборудование -

#### **Инструкция**

«Все мы устаём на работе и порой валимся с ног от груза домашних хлопот. Лучшее средство – хорошенько отдохнуть, забравшись под одеяло. Однако, когда усталость и "тяжкий груз" наваливаются на нас в самом разгаре учебного процесса, врядли окружающие поймут, если мы свернёмся калачиком в уголке и попросим оставить нас в покое.

Для того чтобы избавиться от этого состояния, почувствовать легкость внутри себя и снять мышечные зажимы вам поможет данное упражнение.

Глубоко вдохните и выдохните, расправьте плечи, представьте, что за спиной у вас большие белые крылья. Почувствуйте, как вас наполняет свет. Подумайте о том, что мир прекрасен, что вы его любите. Ощутите легкость внутри себя»

### ***Упражнение 2***

Название упражнения «Детская игрушка»

Время ≈ 55 мин

Оборудование - Листы А4 и карандаши

#### **Инструкция**

Инструкция: «Теперь, когда мы все немного приободрились и расправили свои крылья, я хочу вас попросить вспомнить о своей любимой детской игрушке. Вспомните её во всех подробностях. Какого она размера/цвета, какой звук производила?

Нарисуйте её не ведущей рукой, дайте ей имя (или всему рисунку). Расскажите о том, что у вас получилось изобразить».

В конце тренинга проводится ритуал прощания.

Время ≈ 10 мин

Оборудование -

#### **Инструкция**

Завершая занятие, задаём вопрос о настроении, с которым каждый выйдет из комнаты. Спрашиваем о возможных пожеланиях к следующему занятию.

Проводим ритуал прощания и расходимся.

## **Занятие №4.**

Цели занятия

- формирование обстановки доверия,
- проработка проблемных переживаний,
- актуализация ресурса

Перед основной частью тренинга – **ритуал приветствия**.

Ведущий предлагает всем участникам тренинга вспомнить о ритуале, который был ими придуман на прошлом занятии. После исполнения ритуальных действий все возвращаются на свои места.

### *Упражнение 1*

Название упражнения «Самая волшебная сказка»

Время ≈ 1 час

Оборудование - Листы А4, карандаши, ручки

#### Инструкция

1. Вводное слово: «Сегодняшнее наше занятие целиком посвящено сказке. Это упражнение может показаться вам ребячеством не свойственным серьёзным взрослым людям, но могу вас уверить – сказки очень психологичны. На сказку стоит потратить своё время, особенно, если сочинить её самостоятельно. Сейчас, я попрошу всех участников взять по листку и в течении 5 минут придумать свою собственную волшебную историю. Происходящее ограничивается лишь вашей фантазией, должны сохраниться лишь основные элементы: наличие главного действующего лица, событий с ним происходящих и наличие какого-либо исхода. Что скрывается за всем этим – решать вам. Подробно можно не писать, главное отметить для себя опорные пункты по которым вы вспомните о чём шла речь в вашей сказке».

\* пауза 5 минут. Наблюдаем: Кто как выполняет упражнение. Кто сразу принимается за работу? Кто начинает задавать вопросы? Важно: не давать в ответах конкретики! Просто переформулируем инструкцию.

2. Основная часть: «Теперь я попрошу желающих озвучить свою сказку». Важно: если сказка имела несчастный финал попросить закончить её по-другому!

\* пауза на выслушивание сказок. Если времени на анализ остаётся не достаточно – пропускаем пункт 3. Дополнительная часть: «Какая сказка вам понравилась больше всего и почему? ... А теперь я предлагаю вам всем вместе поиграть в эту сказку. Распределим роли». Важно: дать автору сказки роль второго плана, оставив роль главного героя кому-то другому.

\* проигрывание ролей с возможной заменой конца сказки (это потом обговорить на шаге анализа)

4. Заключение: «Вы вероятней всего догадались, что герой нашей сказки это мы сами. Если вы присмотритесь к своей сказке, то скорее всего обнаружите, что дополнительные действующие лица наделены чертами людей, которые каким-либо образом для вас значимы. Подумайте над проблемой в которую герой попал. Обратите внимание на то, как ваш герой добивался своей цели (превозмогал/искал/спасал). Кто помогал ему? Кто мешал? Помогла ли сказка прояснить некоторые моменты, которые ранее для вас были скрыты?»

\* попросить сохранить листы со своими сказками и подумать ещё раз о ней дома

В конце тренинга проводится ритуал прощания.

Время ≈ 10 мин

Оборудование -

Инструкция

Завершая занятие, задаём вопрос о настроении, с которым каждый выйдет из комнаты. Спрашиваем о возможных пожеланиях к следующему занятию.

Проводим ритуал прощания и расходимся.

**Занятие №5.**

## Цели занятия

- формирование обстановки доверия,
- проработка проблемных переживаний,
- актуализация ресурса

Перед основной частью тренинга – **ритуал приветствия.**

Ведущий предлагает всем участникам тренинга вспомнить о ритуале, который был ими придуман на прошлом занятии. После исполнения ритуальных действий все возвращаются на свои места.

*Упражнение 1*

Название упражнения «Рисуем вместе»

Время ≈ 35 мин

Оборудование - Листы А4, карандаши, ручки

Инструкция

Каждому из участников выдается чистый лист бумаги формата А4. Ведущий просит поместить листы на тыльной стороне. И по команде каждый начинает рисовать то, что ему хотелось бы нарисовать в данный момент.

\* пауза 2-3 минуты.

Следующая команда для передачи рисунка другому участнику.

\* паузы после каждой смены рисунков, пока получившаяся картинка, обойдя полный круг, не вернётся к владельцу.

Обсуждение результатов.

*Упражнение 2*

Название упражнения «Ощущая тепло»

Время ≈ 30 мин

Оборудование - Листы А4, карандаши, ручки

Инструкция

«Постарайтесь увидеть себя со стороны. Нарисуйте себя, а рядом другого, очень доброго, любящего человека, который предлагает вам всё тепло, на которое способен.

\* можно рисовать в символической форме

Глядя на свой рисунок, представьте, как тепло исходящее из него проникает в вас и растворяет все тяготы и заботы, вашу дневную усталость и наполняет вас спокойной уверенностью».

В конце тренинга проводится ритуал прощания.

Время ≈ 10 мин

Оборудование -

Инструкция

Завершая занятие, задаём вопрос о настроении, с которым каждый выйдет из комнаты.

Спрашиваем о возможных пожеланиях к следующему занятию.

Проводим ритуал прощания и расходимся.

**Занятие №6.**

Цели занятия

- формирование обстановки доверия,
- проработка чувственных переживаний,
- актуализация ресурса

Перед основной частью тренинга – ритуал приветствия.

Ведущий предлагает всем участниками тренинга вспомнить о ритуале, который был ими придуман на прошлом занятии. После исполнения ритуальных действий все возвращаются на свои места.

*Упражнение 1*

Название упражнения «Плюс-минус чувство»

Время ≈ 25 мин

Оборудование - Игральный шестигранный кубик

Инструкция

Участники тренинга располагаются по кругу, на таком расстоянии, чтобы было удобно передавать соседу кубик.

Ведущий первым бросает кубик на пол или стол в центре круга. Вычитаем из выпавшего числа три. Если получилось "-2", тогда вам предстоит избавиться от двух чувств, "-1" - от одного, "0" - ничего не делаете, "1" - придумываете и добавляете себе одно чувство, "2" - два. Если на кубике выпала шестёрка, то бросившему кубик надо сделать здесь и сейчас что-то необычное (например прочитать детский стишок, станцевать или надуть щёки).

Придумать и добавить себе можно совершенно произвольное чувство, никак не связанное актуальным состоянием. Это может быть и "Ощущение лопухости", "Странное щекотание", "Жажда пустыни" или даже "Холод в больших пальцах рук". Проявите фантазию. "Избавляться" же надо или от реальных чувств, которые вы испытываете в настоящий момент (нетерпение, голод, радость...), или от придуманных и добавленных до этого. В каждом случае надо сказать: "Я добавляю себе..." или "Я избавляюсь от...".

Другие участники могут контролировать, чтобы Вы не повторяли за другими и не повторялись сами.

*Упражнение 2*

Название упражнения «Пересмотр состояния тревожности»

Время ≈ 20 мин

Оборудование -

Инструкция

Инструкция: «Сейчас мы будем осуществлять пересмотр своих состояний тревожности и стресса. Для этого Вам нужно закрыть глаза и представить развитие событий, как в фильме, который прокручивается в обратном порядке.

1. Выберите событие, которое возможно Вас беспокоит (беспокоило ранее). Вспомните в деталях: что видели, слышали, чувствовали. Что было до этого? Какие кадры предшествовали рассматриваемому моменту?

2. Представьте себе, что перед Вами появилось белое полотно, как в кинотеатре. Вы сидите перед ним в удобной позе и кадр за кадром отматываете события, наблюдая со стороны, как «Вы-из-фильма» возвращаетесь во времени, к предшествовавшим тревожащим Вас событиям. Вернитесь к моменту, когда всё было ещё хорошо.

3. Рассмотрите «того себя»: как он далеко от Вас на экране? Во что одет? О чём он думает?

4. Теперь я прошу Вас посмотреть на «того себя» с симпатией, с благосклонностью, понимая, что в ситуации «до события» тот человек делает лучшее, что он может.

Помните, что Вы уже знаете, что конкретно с ним произойдёт, а он ещё нет. (пауза)

5. Подумайте, что персонажу с экрана может потребоваться, чтобы успешно действовать в последующей ситуации. Опишите себе необходимые ресурсы, которые могли бы помочь: советы, подсказки, дружеские улыбки, энергию, собранность, упорство и т.д.

6. Представьте, что в Ваших силах потянуться к экрану и передать «тому себе» всё, что Вы описали. Как меняется человек на экране? Передавайте «ему» ресурсы и продолжаете наблюдать за его изменениями до тех пор, пока не увидите, что он становится всё более и более готов к реальному действию и, наконец, достигает состояния полной готовности действовать. (пауза)

7. Вот и достигнуто то состояние, в котором «Вы-с-экрана» готовы действовать. Запустите фильм. Позвольте сценарию проигрываться кадр за кадром, продолжая при этом подпитывать ресурсами своего главного героя. Представьте, как с Вашей поддержкой смягчается финал сцены, а возможно даже Вы добиваетесь желаемого

### *Упражнение 3*

Название упражнения «Место силы»

Время ≈ 20 мин

Оборудование -

#### Инструкция

Ведущий просит группу сесть поудобнее и закрыть глаза. Инструкция: «Закройте глаза, сделайте глубокий вдох ... выдох, представьте, что вы на вершине снежной горы, окруженной бескрайними сияющими на солнце просторами. Вокруг покой и тишина. Вы на вершине мира. Вы поднимаете руки вверх и отдаетесь воздушной стихии. Пропитываетесь энергией воздуха и сами становитесь снежным ветром и ураганом, не знающим преград, везде проникающим, всё меняющим, свободным и обновляющим. С каждой секундой ваша сила нарастает, усиливается ясность того, куда идти. Для вас нет преград. Вы – воздух, дыхание Вселенной, поток информации. Вы такие, какими хотите быть. Отбросьте все сомнения, условности и ожидания. Обретите истинных себя, свободных и сильных, как ветер, непредсказуемых и неуловимых. Запомните это ощущение, насладитесь им ещё раз и возвращайтесь сюда, в тренинговую комнату, когда будете готовы».

В конце тренинга проводится ритуал прощания.



Время ≈ 10 мин

Оборудование -

Инструкция

Завершая занятие, задаём вопрос о настроении, с которым каждый выйдет из комнаты.

Спрашиваем о возможных пожеланиях к следующему занятию.

Проводим ритуал прощания и расходимся.

**Занятие № 7**

Цели занятия

- формирование обстановки доверия,
- декатастрофизация мышления,
- актуализация ресурса

Перед основной частью тренинга – ритуал приветствия.

Ведущий предлагает всем участникам тренинга вспомнить о ритуале, который был ими придуман на прошлом занятии. После исполнения ритуальных действий все возвращаются на свои места.

*Упражнение 1*

Название упражнения «Я благодарен жизни за...»

Время ≈ 10 мин

Оборудование -

Инструкция

Перечислите, за что вы благодарны жизни. Что вы цените в ней больше всего? Какие события и люди вызывают у Вас чувство благодарности?

*Упражнение 2*

Название упражнения «Символ успеха»

Время ≈ 30 мин

Оборудование - Листы А4 и карандаши

Инструкция

«Задумайтесь, о чём вы мечтаете? Представьте себе свой успех. Важно увидеть, услышать и почувствовать его. Как вы себя ощущаете, достигнув его? Нарисуйте его, а затем расскажите о том, что изображено».

*Упражнение 3*

Название упражнения «Я не злопамятный, я просто злой и всё записываю»

Время ≈ 15 мин

Оборудование -

Инструкция

Знакомая фраза?

Мы пойдём от противного и постараемся быть «добропамятными» – каждое хорошее действие, за которое мы можете кого-то похвалить, если не отваживаетесь озвучить, то хотя бы кидайте в свою воображаемую копилочку. И маленькие радости туда же.

Сейчас я попрошу каждого из вас по цепочке сказать кому-нибудь из группы слова благодарности. Только говорить нужно о конкретной признательности, к конкретному человеку: «Марья Ивановна, спасибо, что на первом занятии сказали обо мне так много приятного».

Этот метод при ежедневном применении помогает развить привычку позитивного мышления, потому что мы поневоле сконцентрированы на том, что хорошего делают нам окружающие люди. Например, если хочешь перестать обижаться на человека – нужно просто начать его за что-либо благодарить – можно не вслух.

#### *Упражнение 4*

Название упражнения «Скептик или оптимист?»

Время ≈ 20 мин

Оборудование - Листы А4 и карандаши

#### Инструкция

«Легенда гласит, что настоящий Оптимист найдёт как минимум три плюса в любой безнадежной ситуации. Сейчас проверим – много ли среди Вас подающих надежды Оптимистов. Ваша задача записать как можно больше плюсов к предложенным ситуациям: ☺ вы опоздали на важную встречу; ☺ вас уволили; ☺ вы заболели и попали в больницу; ☺ у вас случилась потеря памяти; ☺ наступил конец света».

Затем каждый участник зачитывает свои варианты.

\*паузы по 40-60 сек. на каждую ситуацию.

В конце тренинга проводится ритуал прощания.

Время ≈ 10 мин

Оборудование -

#### Инструкция

Завершая занятие, задаём вопрос о настроении, с которым каждый выйдет из комнаты. Спрашиваем о возможных пожеланиях к следующему занятию.

Проводим ритуал прощания и расходимся.