**Оглавление**

Введение

Глава 1. Теоретические основы применения аутогенной тренировки

1.1 Понятие и сущность аутогенной тренировки

1.2 Методики аутогенных тренировок

Глава 2. Применение аутогенной тренировки в пенитенциарных учреждениях

2.1 Особенности применения психологом нервно-мышечной релаксации

2.2 Организация кабинета психологической релаксации

Заключение

Список использованной литературы

**Введение**

**Актуальность**. Основы исправительной психологии были заложены еще в ХІХ веке, когда в обществе стали формироваться идей гуманизации тюремного наказания и ученые, приступив к изучению влияния лишения свободы на психику и поведение человека, пришли к выводу о необходимости использования психологических знаний в работе по перевоспитанию осужденных.

Немецкий врач Х. Линдеман, переплывший в одиночку на надувной лодке Атлантический океан за 72 дня, на своей практике подтвердил возможности аутогенных тренировок. Кроме физической выносливости ему нужно было психическое здоровье, профилактика психики от срывов и стрессов, умение преодолевать слабость духа. Аутогенная тренировка необходима как профилактика на случай опасности, или угрозы жизни, если человек находится в каких-то чрезвычайных обстоятельствах.

**Цель работы** – изучить применение аутогенной тренировки в уголовно-исполнительной системе.

**Задачи:**

1. Рассмотреть понятие и сущность аутогенной тренировки.

2. Проанализировать методики аутогенных тренировок.

3. Изучить особенности применения психологом нервно-мышечной релаксации.

4. Рассмотреть организацию кабинета психологической релаксации.

**Теоретическая основа:** Баранов П.П., Дмитриев Ю.А., Казак Б.Б., Сафронов В.П., Коновалова В.Е., Шепитько В.Ю. и других.

**Методы:** теоретические методы.

**Структура:** работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы.

# Глава 1. Теоретические основы применения аутогенной тренировки

# 

# 1.1 Понятие и сущность аутогенной тренировки

Явления, лежащие в основе аутогенных тренировок, были хорошо известны в медицине гораздо раньше разработки самого метода. Это складывалось из опыта медицинской гипнологии, накопившей большой экспериментальный материал, дающий возможность направленно управлять физиологическими и психическими функциями человека путем внушения в гипнозе, причем в глубоких его стадиях, поверхностных и в бодрствующем состоянии. При этом отмечалось, что аналогичные результаты достигаются и с помощью самовнушения.

Немецкий психотерапевт И.Г. Шульц ввел в свою практику метод аутогенных тренировок, затем аутогенные тренировки стали широко применяться во всем мире, как метод лечения и профилактики неврозов, корректировки различных нарушений в организме. Она может, служить для целей психогигиены и профилактики, и является средством управления состоянием человека в экстремальных условиях.

В нашей стране признание эффективности аутогенных тренировок в качестве действенного лечебного и профилактического метода произошло на IV Всесоюзном съезде невропатологов и психиатров в 1963 году. Медицина к тому моменту подошла к внедрению психосоматических принципов регуляции физиологических функций человека в лечебную и психогигиеническую практику.

Уже более ста лет назад на основе этих принципов русскими медиками была выдвинута идея обезболивания родов. Теоретическую разработку этой идеи с позиций учения И.П. Павлова и внедрение ее в практику осуществили советские ученые А.П. Николаев, К.И. Платонов и И.Э. Вельвовский.

**1.2 Методики аутогенных тренировок**

Одной из методик самовнушения была в свое время очень известная методика самовнушения французского аптекаря Э. Куэ, названная им ***«школой самообладания путем сознательного самовнушения»***. Но Куэ распространил свой метод не только на медицину, но и на социальные и идеологические стороны жизни общества, чем дискредитировал свой метод.

В методе аутогенных тренировок использовалось многое из древнеиндийской системы йогов. Йога за свою многолетнюю историю накопила наблюдения, свидетельствующие о тесной взаимосвязи духовного и физического состояний человека и о возможности с помощью вспомогательных приемов воздействовать на психику и физиологические функции организма.

Работы американского психолога Е. Джейкобсона легли в основу ***прогрессивной релаксации.***

Суть аутогенных тренировок заключается в следующем. В аутогенных тренировках используются воздействия на состояние нервной системы, и они хорошо известны каждому человеку:

Необходимо учитывать особенности влияния тонуса скелетных мышц и дыхания на центральную нервную систему. Если сознательно затормозить двигательные реакции, соответствующие психическому состоянию человека, его внутреннему переживанию, то оно заметно ослабеет или исчезнет. Бодрствование всегда связано с высоким мышечным тонусом, а полное расслабление всех мышц снижает уровень активности центральной нервной системы до минимума, способствует развитию сонливости. Эта физиологическая закономерность лежит в основе всей системы аутогенных тренировок. Необходимо полностью научиться расслаблять мышцы своего тела прежде, чем заняться аутотренингом.

Воздействия на нервную систему связаны с представлениями, чувственными образами (зрительными, слуховыми и т.п.). Чувственный образ - весьма активный инструмент влияния на психическое состояние и здоровье человека. Если человек постоянно представляет мрачные картины, при этом ощущая себя «потерпевшей стороной», это, несомненно, отразится на его здоровье. Оздоравливающим же образом действуют приятные, радостные образы и представления. Мышечная расслабленность помогает повысить значение чувственных образов.

Воздействие на психофизиологические функции организма регулируются и программируются словами, произносимыми не только вслух, но и мысленно. Воздействие словесного самовнушения на физиологические функции возрастает в состоянии релаксации, достигнутой в процессе аутогенной тренировки. Характер этого воздействия зависит от смысла и содержания словесных формулировок. Фразы при самовнушении обычно простые и краткие, и мысленно произносятся медленно в такт дыханию. Эти воздействия в аутогенных тренировках используются обычно в такой последовательности: релаксация - представление - словесное самовнушение.

Комплекс упражнений, составляющий суть аутогенных тренировок - это средство, способствующее росту резервных возможностей человека и совершенствующее деятельность программирующих механизмов мозга.

Техника аутогенных тренировок требует предварительной выработки определенных психических и физических навыков, таких как:

**Управление вниманием**. Внимание - одна из наиболее созидательных функций психики. Если Вы не можете управлять вниманием для удержания его на предмете собственной деятельности, то не сможете добиться необходимого результата. Тем, кто прошел курс компьютерного тестирования и тренировки внимания с помощью пакета «Внимание», добиться необходимого сосредоточения внимания не составит труда. Вначале необходимо концентрироваться на монотонно движущихся внешних объектах. Затем фиксировать внимание на простейших предметах.

**Оперирование чувственными образами**. Реальные предметы заменяются воображаемыми. От простых чувственных образов переходите к более сложным, включающим ощущение тяжести, тепла рук, ног и далее всего тела. Чувственные образы усложняются, это могут быть зрительные образы (ласковый ропот моря, шелест зеленой дубравы, ласточки в синеве неба), сочетающиеся с физическими ощущениями (тепла, освежающего ветерка) и внутренними переживаниями (расслабленность, покой).

**Словесные внушения**. В частично заторможенном состоянии на сильный раздражитель нервные клетки почти не реагируют, а вот на слабый (в данном случае слово) они отвечают ярко выраженной реакцией. Организующее влияние словесных самовнушений эффективно проявляется в процессе тренировки, когда образные представления подкрепляются соответствующими словесными формулами, произносимыми мысленно, что ускоряет наступление желаемого физиологического эффекта. Слово воздействует на течение физиологических процессов путем повышения или понижения уровня активности основных нервных процессов. Формулировки строятся в виде предельно простых утверждений (не больше двух слов). При вдохе произносится одно слово, при выдохе - другое, и только на выдохе, если фраза из одного слова.

**Регуляция мышечного тонуса**. Аутотренинг включает состояния полного расслабления всех мышц (релаксацию), но перед выходом из этого состояния для активизации психофизических функций необходимо намеренно повышать тонус отдельных групп мышц или всего тела.

**Управление ритмом дыхания**. При аутотренинге используются закономерности воздействия дыхания на уровень психической активности. При вдохе происходит активация психического состояния, а при выдохе наступает успокоение. Устанавливая ритм дыхания с более длительным выдохом можно добиться более выраженного успокоения.

# Глава 2. Применение аутогенной тренировки в пенитенциарных учреждениях

# 2.1 Особенности применения психологом нервно-мышечной релаксации

Существуют достаточные эффективные способы снижения уровня нервного психоэмоционального напряжения человека путем полного расслабления (релаксации) мышц тела. Начало их научной разработки было положено Э. Джекобсоном, предположившим, что есть прямая зависимость между тонусом скелетной мускулатуры и различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: тревожности, страха, смущения и др. Им была создана система специальных упражнений - техника «прогрессивной релаксации», которая представляет собой курс систематической тренировки по произвольному расслаблению различных групп поперечнополосатых мышц. При этом под релаксацией понимается не только сам процесс снятия мышечного тонуса, но и определенный тип состояния человека, по своему характеру противоположный состоянию психической активности.

В литературе принято считать, что в основе усвоения приемов релаксации лежит осознание различий в ощущениях, характеризующих напряженную и расслабленную мышцу. Поэтому обычно типичные тренировочные упражнения состоят из чередующихся периодов произвольного сокращения и быстро следующего за ним максимального расслабления определенной мышечной группы, в ходе которых субъект учится различать, а затем и оценивать, степень релаксации как «разницу напряжений». Кроме того, как отмечается некоторыми авторами, активное сокращение мышцы само по себе является дополнительным импульсом к достижению более глубокой степени релаксации, отличаясь от эффекта направленного сознания.

Однако независимо от особенностей тех или иных техник релаксации процесс обучения включает, как правило, три основных стадии. На первой у человека вырабатываются навыки произвольного расслабления мышечных групп в состоянии покоя. Затем они объединяются в целостные комплексы, обеспечивающие релаксацию всего тела или дифференцированных его участков. Начальные упражнения проводятся в пассивном состоянии, а потом могут включаться в процесс выполнения некоторых видов деятельности (чтение, письмо и др.), не затрагивая при этом мышц, участвующих в реализации соответствующих двигательных актов.

Цель заключительной стадии состоит в усвоении так называемого «навыка отдыха», позволяющего произвольно вызывать состояние релаксации в тех жизненных ситуациях, когда необходимо уменьшить или предотвратить возникновение аффективных переживаний.

Исследования показывают, что использование приемов релаксации обладают неплохим терапевтическим эффектом при бессоннице, гипертонических симптомах, мигренях, невротических реакциях на длительное переживание стресса. Опыт показывает, что в профессиональной работе психологов можно использовать технологию подобных процедур в психопрофилактических целях, например, в качестве специфического приема снятия стрессовых состояний, способствующему восстановлению сил в периоды отдыха, нормализующему эмоциональный фон личности.

Простота освоения и непродолжительность предлагаемой системы упражнений, отсутствие сколько-нибудь жестких ограничений на условия проведения тренировок делают ее вполне пригодной для повседневной деятельности.

В качестве примера можно привести схему сеанса активной релаксации.

Основные предпосылки занятий нервно-мышечной релаксацией состоят в следующем:

1. Состояния стресса и тревожность сопровождаются мышечным напряжением.

2. При ослаблении напряжения мышц можно достигнуть значительного уменьшения переживаний беспокойства, тревоги и других проявлений повышенного возбуждения.

3. Ощущения расслабления мышц легче достигнуть и почувствовать при сравнении с их напряжением.

Использование приемов релаксации - мощное средство, позволяющее полностью расслабиться и обрести душевное равновесие. Однако этот активно вырабатываемый навык, как и любой навык, требует упорной тренировки. Ошибка большинства людей, начинающих заниматься релаксацией, состоит в том, что они стремятся форсировать овладение этой процедурой. Но для того, чтобы добиться успеха, нужна практика и терпение.

Прежде чем начать заниматься, необходимо найти удобное место с приглушенным освещением. Сесть в кресло... освободиться от стесняющей одежды - жмущих поясков, галстука, тяжелой верхней одежды, тесной обуви. Снять очки или вынуть контактные линзы.

Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение пяти секунд, которые повторяются дважды. Однако, если Вы чувствуете остаточное напряжение, то можно увеличить количество сокращений мышечных групп до семи раз. Следует помнить, что мышечное напряжение нетождественно мышечной боли или другим неприятным ощущениям: непроизвольной дрожи, подергиваниями и др. В этих случаях следует снизить степень произвольного сокращения или просто отказаться от упражнения. Если Вы хотите расслабить все тело, то на это потребуется около 20 минут. Можно сократить это время, релаксируя меньшее число мышечных групп.

И, наконец, во время выполнения упражнений не следует задерживать дыхание. Дышать нормально или, если это удобнее, вдыхать во время напряжения и выдыхать при расслаблении мышц.

Теперь можно приступить к постепенному расслаблению большинства мышечных групп для того, чтобы достигнуть состояния общей релаксации. Расположиться как можно удобнее, пусть ничто Вас не стесняет... закройте глаза. Начать нужно с того, что обратить внимание на дыхание. Дыхание - это метроном тела. Необходимо следить внимательно, как воздух попадает в ноздри и дальше проходит в легкие. По мере того, как Вы вдыхаете, живот и грудная клетка расширяются, при выдохе они сужаются. Необходимо сосредоточиться на Вашем дыхании. (Пауза на 30 секунд).

Весьма перспективным средством снижения уровня тревожности, устранения аффективных эмоциональных комплексов, разрешения конфликтных личностных ситуаций является применение техники релаксации в сочетании с элементами психотерапии. Опыт показывает, что применение этой методики нередко дает стойкий положительный эффект, обусловленный комплексным воздействием мышечного расслабления, установления положительных ассоциативных связей личности.

# 

# 2.2 Организация кабинета психологической релаксации

В пенитенциарных учреждениях организуются кабинеты по психоэмоциональной релаксации сотрудников. Это обуславливается спецификой деятельности, которая сопряжена с условиями повышенных эмоциональных нагрузок. Воздействие стрессовых ситуаций способствует развитию различных форм психосоматической патологии и состояний психической дезадаптации. В связи с этим кабинеты психологической релаксации способствуют решению следующих задач:

- снятию нервно - эмоционального напряжения;

- обеспечению восстановления работоспособности и снижению утомляемости;

- повышению функциональных возможностей организма, устойчивости к влиянию стрессовых факторов и снижению их отрицательных последствий.

Создание кабинетов психологической релаксации будет способствовать сохранению здоровья личного состава, профилактике их профессиональной деформации и улучшению психологического климата в коллективе. Практический опыт показывает, что условия жизни и деятельности сотрудников пенитенциарных учреждений относятся к категории сложной и опасной для здоровья. Его специфика, в первую очередь, определяется высоким уровнем нервно-психического напряжения, изменением привычного времени сна и постоянной готовностью к действиям в экстремальных ситуациях. Это способствует росту эмоционального напряжения, мобилизующего психофизиологические функции организма.

Пребывание в состоянии постоянной готовности к риску и ожидания чрезвычайных ситуаций ускоряет наступление состояния утомления. В свою очередь состояние перенапряжения снижает работоспособность, ослабляет приспособительные механизмы защиты, вследствие чего развиваются различные психопатологические состояния, что соответствует 4-й категории тяжести труда. Они могут быть компенсированы после полноценного отдыха. Однако при этом не исключается возможность появления значительного числа профессиональных заболеваний.

В частности, у сотрудников может возникать апатия, моторная заторможенность, психический дискомфорт, повышенная раздражительность и чувствительность к воздействию различных факторов внешней среды. Условия труда личного состава в соответствии с классификацией, рекомендованной Минздравом РФ, оцениваются как средней тяжести, а иногда и более тяжелые (4-я и 5-я категории), а в экстремальных ситуациях - как очень тяжелые (6-я категория).

Выполнение функциональных обязанностей сотрудниками в экстремальных ситуациях может истощать энергетические ресурсы до такой степени, что работоспособность их не всегда восстанавливается полностью даже за последующие дни отдыха.

В связи с этим, для поддержания активной служебной и профессиональной деятельности, своевременного восстановления психофизиологического состояния организуется кабинет психологической релаксации.

Кабинет психологической релаксации целесообразно располагать в помещении, которое находится на территории, доступной для индивидуального и коллективного пользования.

Помещение должно быть изолировано от шумов, хорошо вентилироваться и отапливаться. Между первым рядом посадочных мест и демонстрационным экраном необходимо иметь свободное расстояние. Цвет стен оформляется в теплой оранжево - желтой гамме. Не рекомендуется использовать яркие и блестящие поверхности. Шторы на окнах должны быть из плотной светонепроницаемой ткани. Для украшения интерьера можно использовать естественные элементы природы (камни, дерево, цветы и др.). Желательно использовать подвесной потолок с вставленными светильниками, которые дают равномерную и достаточную освещенность.

По мере возможности следует приобрести мягкие и удобные кресла, с высокими спинками, которые способствуют максимальному отключению от окружающей обстановки и полному отдыху. Их можно радиофицировать, установив в подлокотниках гнезда для стереонаушников. Полы целесообразно покрыть мягкими ковровыми дорожками или ворсовым ковром, поскольку это способствует улучшению звукоизоляции и эстетическому восприятию.

Если имеются светильники зеленого, красного, желтого и оранжевого цвета, то их необходимо разместить по периметру помещения. Программы музыкальных сопровождений, цветового освещения желательно регулировать с пульта управления.

Занятия в кабинете психологической релаксации рекомендуется проводить от 15 до 60 минут. Удобное время проведения занятий - после обеда, а для сотрудников, находящихся на суточных дежурствах, - от 17 до 18 часов.

Опыт показывает, что эффективность занятий в кабинете психологической релаксации достигается посредством комплексного применения различных методов и средств психофизической регуляции:

- психологических средств (аутотренинг, цветовые и аудиовизуальные воздействия);

- специальных психотерапевтических упражнений по нервно-мышечной релаксации;

- физиотерапевтических методов (аэроионизация воздуха помещений).

В комнате психологической релаксации могут применяться такие методы воздействия, как цветомузыкальные программы и аутогенная тренировка. Особое внимание следует уделять подбору специального музыкального сопровождения.

Музыка должна подбираться по силе, тембру звука, мелодичности произведения. От этого ускоряются или замедляются сердечные сокращения, частота дыхательных движений, моторная активность, повышается скорость приема и переработки информации.

Специально подобранные музыкальные программы воздействуют на усиление восстановительных процессов в физиологических системах, деятельность которых нарушена под влиянием утомления. Успокаивающе действует средний диапазон громкости звучания (очень низкие и высокие звуки действуют возбуждающе), спокойные мелодичные сочетания с мягким звучанием. Предпочтительнее использовать инструментальные произведения.

В качестве тонизирующей рекомендуется музыка, состоящая из бодрых, мажорных произведений, маршей, энергичных и веселых танцевальных ритмов.

Влияние музыкальных произведений на функциональное состояние человека усиливается, если одновременно с этим оказывать цветовое воздействие. Цветовой спектр следует использовать как дополнительное средство для достижения психофизиологического комфорта, эмоционально-эстетического воздействия, с учетом основных характеристик цвета. Предпочтение необходимо отдавать сочетаниям зеленого и голубого, действующих успокаивающе; красного и оранжевого, как наиболее активизирующих; синего и фиолетового, действующих нейтрально.

Одновременно с прослушиванием музыкальных произведений рекомендуется демонстрировать видовые слайды. Предпочтительно их показывать в начальной и завершающей частях сеанса. В начальной его стадии цветовая и световая гамма слайдов должна быть со сниженной яркостью. В завершающей - насыщенность и разнообразие цветовой гаммы должны увеличиваться. Слайды необходимо подбирать в зависимости от времени года.

Аутогенная тренировка является одним из эффективных способов восстановления работоспособности и снятия нервно-эмоционального напряжения. В результате ее применения снимаются такие эмоциональные негативные проявления, как вспыльчивость, эмоциональная неустойчивость, мнительность. Повышается психологическая устойчивость в экстремальных ситуациях. В ходе аутогенной тренировки может осуществляться профилактика сердечно - сосудистых, психосоматических заболеваний, устраняются болезненные симптомы различного характера.

В классическом варианте аутогенная тренировка основана на сознательном применении приемов психической саморегуляции и простых физических упражнений в сочетании с формулами словесного самовнушения.

**Заключение**

Исправительная (пенитенциарная) психологическая наука, являясь отраслью юридической психологии, выявляет условия и особенности исправления и перевоспитания правонарушителей, преимущественно в исправительно-трудовых учреждениях.

Пенитенциарная психология изучает как психологию отдельных правонарушителей, так и структуру формальных и неформальных групп в местах лишения свободы, психологический феномен их возникновения и функционирования. К задачам исправительной психологии относятся:

1) исследования эффективности наказания;

2) изменение психики личности осужденного а в процессе исполнения наказания;

3) формирование особенностей поведения в условиях лагерного и тюремного режимов.

Пенитенциарная психология в тесной связи с другими науками (педагогикой, психологией труда, социальной психологией) разрабатывает практические рекомендации по ресоциализации осужденных, средства и способы психологической коррекции личности правонарушителя.

Существенной особенностью пенитенциарной психологии является то, что она имеет дело с людьми, которые совершили преступление, и ставит основной задачей их перевоспитание, привлечение к общественно-полезному труду, их адаптации к нормальному существованию после истечения срока наказания.

Известно, что перевоспитывать всегда сложнее, так как этот процесс связан с ломкой, в определенной степени устоявшихся в личности взглядов на жизнь, ее ценности и способы достижения целей. Поэтому, исходя из объекта пенитенциарной психологии и ее воспитательных задач, к специалистам, работающим в исправительных учреждениях предъявляются особые требования.

**Список использованной литературы**

1. Баранов П.П. Юридическая психология. - Ростов н/Д., 2004.
2. Дмитриев Ю.А., Казак Б.Б. Пенитенциарная психология. – М.: Феникс, 2007.
3. Дмитриев Ю.А., Сафронов В.П. Основы пенитенциарной психологии. – М.: Московский психологосоциальный институт, 2003.
4. Коновалова В.Е., Шепитько В.Ю. Основы юридической психологии. - Харьков: Одиссей, 2006.
5. Рабочая книга пенитенциарного психолога / Под ред. А.И. Мокрецовой, В.П. Голубевой, А.В. Шамиса. – М.: Юрист, 1998.
6. Ханнес Линдеман. Аутегенная тренировка. – Минск, 2000.
7. Шиханцов Г.Г. Юридическая психология. – М.: Зерцало, 2006.