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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

ГАМАЮНОВА ЮЛИЯ ВИТАЛЬЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У СОТРУДНИКОВ ГУФСИН

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы

Юридическая психология

Обучающийся _____ Ю.В. Гамаюнова
(подпись)

Руководитель
канд. биол. наук, доцент кафедры психологии _____ М.С. Спиридонова
(подпись)

Нормоконтролер _____ Т.С. Нурисламова
(подпись)

Допускается к защите

Зав. кафедрой психологии
канд. психол. наук
(ученая степень, ученое звание, инициалы, фамилия)
Е.В. Пономарева
(подпись)

«13» 02 2023 г.

Красноярск 2023

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

Факультет психологии
Направление подготовки 37.03.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы Юридическая психология
Выпускающая кафедра психологии

ЗАДАНИЕ
на выпускную квалификационную работу

Студентке Гамаюновой Юлии Витальевне группы у 259-юп
(Ф.И.О. полностью)

1. Тема выпускной квалификационной работы «Исследование взаимосвязи психологической саморегуляции и субъективного благополучия у сотрудников ГУФСИН»
(полное наименование темы согласно приказу)

утверждена приказом по институту от «22» 11 2022 г. № 148-уо
на основании решения заседания выпускающей кафедры психологии
Протокол от «09» 11 2022 г., № 03

2. Срок сдачи выпускной квалификационной работы «13» 02 2023 г.

3. Содержание выпускной квалификационной работы Введение; I Теоретические основы психологической саморегуляции и субъективного благополучия в профессиональной деятельности сотрудников ГУФСИН; II Эмпирическое исследование психологической саморегуляции и субъективного благополучия в профессиональной деятельности сотрудников ГУФСИН; Заключение.

4. Консультанты по разделам выпускной квалификационной работы: нет.

5. График выполнения выпускной квалификационной работы: подбор и изучение литературных источников, разработка структуры содержания ВКР, уточнение цели и задач, объекта и предмета исследования (25.11.22-27.11.22); уточнение и систематизация списка литературы, написание раздела ВКР, раскрывающего теоретические основы изучаемой проблемы (28.11.22-03.12.22); формирование плана эмпирического исследования, составление диагностического комплекса (06.12.22-08.12.22); сбор и анализ эмпирического материала (09.12.22-14.12.22); написание практической части ВКР, формирование выводов, практических рекомендаций (15.12.22-25.12.22); доработка текста ВКР, оформление ВКР (26.12.22-28.12.22); подготовка сообщения, иллюстративных материалов для защиты (10.01.23-18.01.23).

Дата выдачи задания «09» 11 2022 г.

Руководитель выпускной квалификационной работы _____ М.С. Смирнова
(подпись) (инициалы, фамилия)

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа 59 с., таблиц 1, рисунков 2, источников 47, приложений 4.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ, СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ, СОТРУДНИКИ ГУФСИН

Цель исследования: изучить психологическую саморегуляцию и субъективное благополучие в профессиональной деятельности сотрудников ГУФСИН.

Исследование показало, что у сотрудников ГУФСИН выявлены все стили саморегуляции: планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость и самостоятельность, тем самым общий уровень саморегуляции выражен высокий. Субъективное благополучие тоже имеет высокие показатели. Данные сотрудники ГУФСИН испытывают полное эмоциональное благополучие и отрицание серьезных психологических проблем. Однако, чтобы избежать нервно-психических нагрузок, тревоги, волнения, эмоционального напряжения, стрессов сотрудников необходимо проводить коррекционные занятия и профилактические мероприятия по развитию навыков психологической саморегуляции.

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась о том, что между саморегуляцией и субъективным благополучии сотрудников ГУФСИН существует взаимосвязь, а именно: во всех стилях саморегуляции сотрудник ГУФСИН испытывают субъективное благополучие в удовлетворенности повседневной жизни и здоровья.

В работе, нами разработаны методические рекомендации формирования навыков психологической саморегуляции для сотрудников ГУФСИН.

Достоверность полученных в исследовании данных оценена с помощью ранговой корреляции Спирмена.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 5
I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ГУФСИН 8
1.1 Понятие и сущность психологической саморегуляции в психологии 8
1.2 Субъективное благополучие личности как психологический феномен 18
1.3 Субъективное благополучие и психологическая саморегуляция сотрудников ГУФСИН в их профессиональной деятельности 22
II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ГУФСИН 27
2.1 Организация и методы исследования 27
2.2 Анализ и обобщение полученных результатов 30
2.3 Рекомендации формирования навыков психологической саморегуляции для сотрудников ГУФСИН 38
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 53
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 56
Приложение

ВВЕДЕНИЕ

В числе актуальных проблем современной психологии весьма существенной является выявление взаимосвязи субъективного благополучия и саморегуляции личности. Традиционно саморегуляция определяется психологами как способность личности к устойчивому функционированию в различных условиях жизнедеятельности. Имея высокую саморегуляцию человек, достигает своих намеченных целей, решает поставленные задачи и тем самым удовлетворяется собственной жизнью, потребностями, испытывает чувство счастья и т.д.

В научных трудах таких авторов как: О. А. Бабич, В. Е. Бодров, Е. А. Долгополова, О. А Конопкин, Е. Е. Коноз, Л. А. Михайлова, В. И. Моросанова, Т. М. Панкратова, Е. А. Петухов, В. И. Пичугин, В. Е. Пошехонова, Б. А. Смирнов и др.

Под термином «саморегуляция» понимается: управление человеком своими эмоциями, чувствами, переживаниями; программирование деятельности на основе процессов предвидения; интегративные психические явления, процессы и состояния, обеспечивающие самоорганизацию различных видов психической активности человека; непосредственное воздействие на функциональное состояние организма; целенаправленное изменение, как отдельных психофизиологических функций, так и психоэмоционального состояния в целом; целенаправленный сознательный выбор характера и способа действий и др. и др. [33].

Феномен субъективного благополучия был исследован как зарубежными, так и отечественными психологами. В их числе: Н. А. Брэдбёрн, И. Р. Бонивелл, Э. А. Динер, Л. В. Куликов, М. А. Селигман, К. И. Рифф, П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленкова, О. С. Ширяева, А. В. Воронина и др. На наш взгляд, наиболее комплексно проблему благополучия изучили П. П. Фесенко и

Т. Д. Шевеленкова. Субъективное благополучие они рассматривают как целостное переживание, выраженное в субъективном ощущении счастья, удовлетворённости собой и собственной жизнью, а также связанное с базовыми человеческими ценностями и потребностями [26].

В профессиональной деятельности сотрудников ГУФСИН очень важны навыки психологической саморегуляции, которые отражаются на субъективном благополучии сотрудников, так как от этого зависит не только их психическое здоровье, эффективность их деятельности, которая в современных условиях носит напряженный, порой экстремальный характер, но и безопасность окружающих их людей. И поэтому данные феномены требует глубокого и всестороннего изучения.

Гипотезой нашего исследования стало предположение о том, что между саморегуляцией и субъективным благополучии сотрудников ГУФСИН существует взаимосвязь, а именно: во всех стилях саморегуляции сотрудник ГУФСИН испытывают субъективное благополучие в удовлетворенности повседневной жизни и здоровье.

Цель исследования: изучить психологическую саморегуляцию и субъективное благополучие в профессиональной деятельности сотрудников ГУФСИН.

Объект исследования: саморегуляция.

Предмет исследования: стили саморегуляция и субъективное благополучие сотрудников ГУФСИН.

Задачи исследования:

1. Описать понятие и сущность психологической саморегуляции в психологии.

2. Теоретически изучить субъективное благополучие личности как психологический феномен.

3. Описать субъективное благополучие и психологическая саморегуляция сотрудников ГУФСИН в их профессиональной деятельности.

4. Организовать и провести эмпирическое исследование, а также проанализировать результаты.

5. Разработать рекомендации по формированию навыков психологической саморегуляции для сотрудников ГУФСИН.

Выборка составила 33 сотрудника ГУФСИН в возрасте 30-40 лет. Из них 6 женщин и 27 мужчин.

База исследования: ФКУ ЛИУ-37 ГУФСИН России по Красноярскому краю. Адрес: Красноярский край, г. Сосновоборск, ул. Заводская, 12.

Методы и методики исследования: для решения поставленных задач использовался комплекс методов:

- теоретические: анализ, сравнение и обобщение научной литературы по проблеме исследования;

- эмпирические:

1. Стиль саморегуляции поведения – ССП (В. И. Моросанова).

2. Шкала субъективного благополучия А. Перуэ-Баду (М. В. Соколова).

3. Ранговая корреляция Спирмена.

I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ГУФСИН

1.1 Понятие и сущность психологической саморегуляции в психологии

Саморегуляция относится к фундаментальным понятиям, поэтому является предметом исследования многих отраслей человеческого знания. Понятие саморегуляции в психологии используется довольно широко и имеется большое количество подходов к данному определению. В современных исследованиях, выделяют более тридцати видов и уровней саморегуляции, являющихся объектом анализа и изучения: социальная, биологическая, физиологическая, нейрофизиологическая, психологическая, психотическая, произвольная и непроизвольная, сознательная и несознательная, прямая и опосредованная, внешняя и внутренняя, волевая, побудительная, исполнительная, познавательная, личностная, мотивационная, интеллектуальная, эмоциональная, установочная, рефлексивная, скрытая, жесткая и гибкая, индивидуальная и др. Критерии, по которым выделяются те или иные виды реализации весьма разнообразны – как по степени общности описываемых процессов, так и по их отличительному признаку [38].

Если рассматривать понятие саморегуляции в широком смысле, то под ним подразумевается один из уровней регуляции активности организма, для которого характерно использование психических средств отражения и моделирования реальности. Если рассматривать в узком смысле, то это «произвольное и целенаправленное изменение отдельных психологических, физических функций и психического состояния в целом» [13, С. 43].

Многозначность термина «саморегуляция» обусловлена, с одной стороны, многоуровневым строением, множеством аспектов изучения, с другой стороны – двойственным значением корня «само», указывающего на активность человека, способность совершать сознательные «произвольные» действия и на то, что процессы могут протекать как бы «сами собой», спонтанно [32].

Так Э. П. Бахчеева, исследуя многообразие форм категории саморегуляции, обозначила основные значения, вкладываемые в данное понятие. Рассмотрим их на рисунке 1.1 ниже.

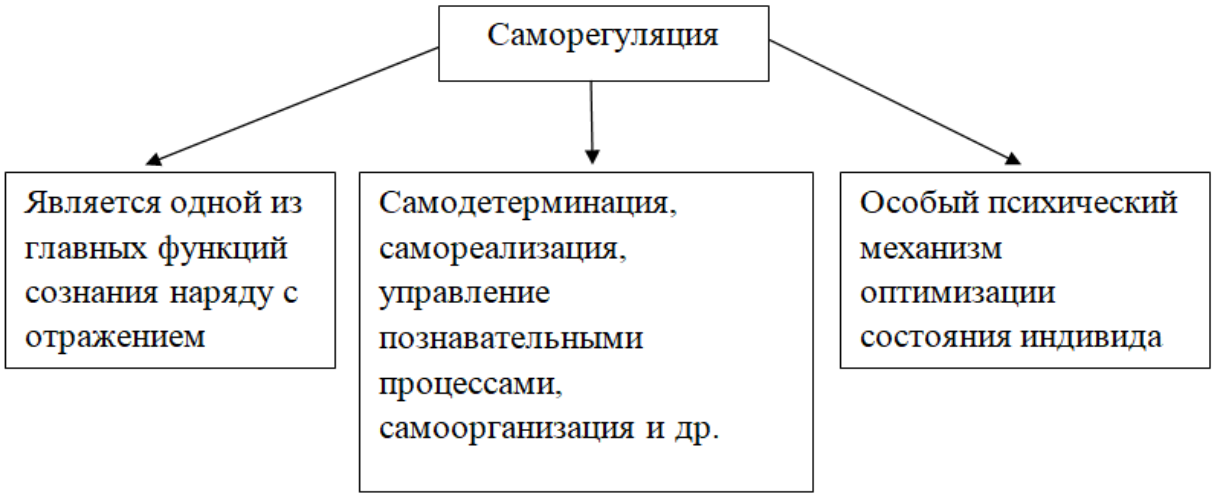


Рис. 1.1 Основные значения, вкладываемые в понятие саморегуляция по автору Э. П. Бахчеевой

Итак, основные значения данного понятия по Э. П. Бахчеевой: 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; саморегуляция – это особый психический механизм оптимизации состояния индивида. Такое понимание подразумевает наличие специальных приемов и техник самовоздействия; 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.) [3].

Исследователи К. Бернар, И. М. Сеченов, Ч. Шеррингтон отмечали: «поскольку саморегуляция связана с осознанием человека, она не нуждается в наличии особого психического образования и осуществляется через работу определенных нервных центров, которые, в свою очередь, связаны с сознательным отражением» [5, С. 98].

Особого внимание заслуживает идея И. П. Павлова, который рассматривал человека как саморегулирующуюся систему, способную самостоятельно себя направлять, поддерживать, воспитывать и совершенствовать. Автор открыл принцип под названием «золотое правило саморегуляции». В дальнейшем он подчеркивал, что саморегуляция обеспечивает баланс живого организма со средой; при его отсутствии, наблюдаются неспецифические реакции и резкое изменение в поведении [31]. Идеи И. П. Павлова нашли свое отражение в теории функциональных систем П. К. Анохина: «функциональные системы – это динамические, саморегулирующиеся организации, взаимодействие которых обеспечивает необходимые результаты и носит адаптивный характер для организма» [2, С. 23].

Вскоре, опираясь на идеи П. К. Анохина и И. М. Сеченова, Н. А. Бернштейн 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 автору Н. А. Бернштейну, данный механизм является ключевым звеном в формировании саморегуляции личности [33].

Автор М. Я. Басов предложил рассматривать понятие «саморегуляция» в двух смыслах: первый связан с общей установкой личности и общим направлением ее активности; другой касается структуры процесса регуляции и способов ее организации [4].

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, то есть, целенаправленное создание такой организации психических функций, которая обеспечивала бы наибольшую эффективность действий» [1, С. 57]. То есть, по мнению автора саморегуляция – это активность, направленная не на внешний мир, а на себя.

Рассмотрим три уровня саморегуляции на рисунке 1.2 [36].

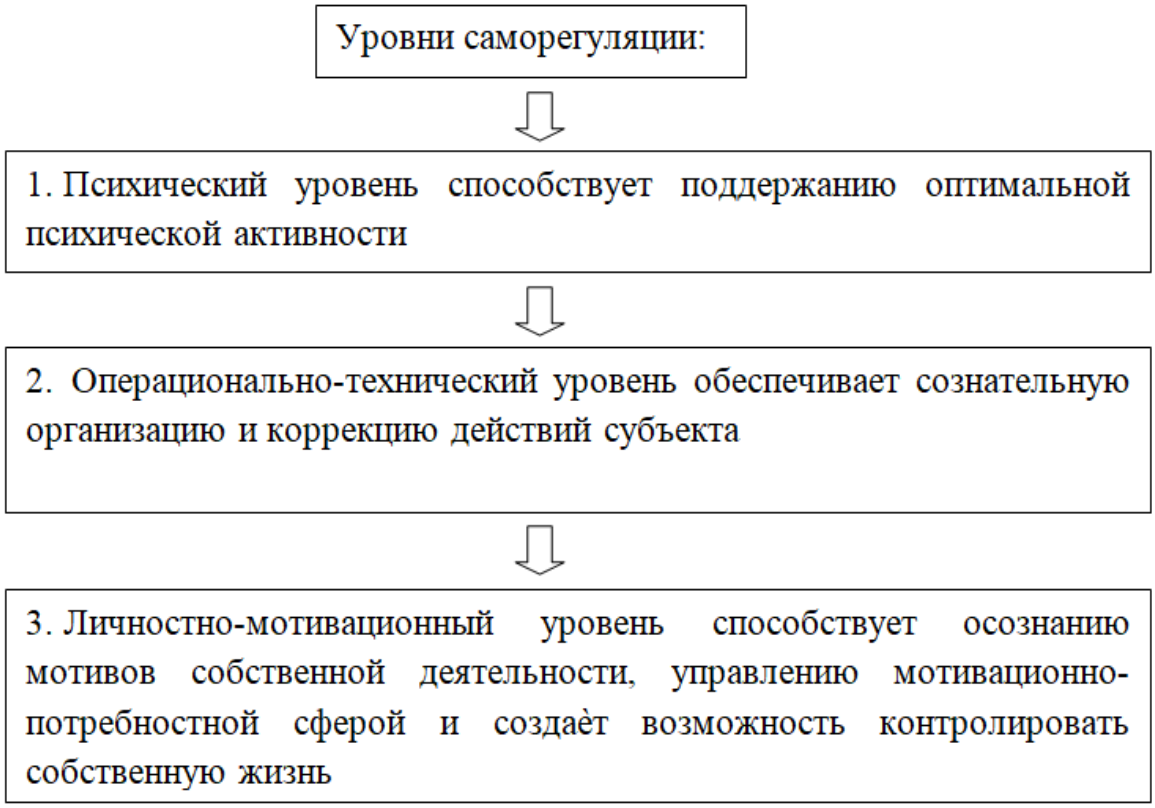


Рис. 1.2 Уровни саморегуляции

Абульханова-Славская К. А. определяет личность как «субъект через саморегуляцию, которая выступает в качестве координатора разных модульных 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 свое состояние, возможности, мотивы и т.д. Она определяет необходимые «пропорции» соотношения значимости для себя и общественной полезности, вычленяя соответствующую форму активности. Автор 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 саморегуляция – это процесс внутренней целенаправленности активности индивида, осуществляемый с помощью системного участия самых разных процессов, явлений и уровней психики. Такие авторы как В. И. Моросанова, О. А. Конопкин, А. К. Осиницкий, рассматривают механизмы саморегуляции в рамках проблематики индивидуальных стилей регуляции, реализации произвольной активности и деятельности (игровой, учебной, трудовой), регуляции психических состояний [24, 27, 30].

Так автор О. А. Конопкин разработал концепцию осознанного саморегулирования произвольной активности, которая базировалась на целостности личности и целенаправленной активности [25]. В. И. Морасанова одна из первых сформулировала гипотезу, согласно которой личностные особенности индивида влияют на деятельность через сложившиеся способы саморегуляции. Автор под саморегуляцией рассматривала осознанный процесс внутренней психической активности индивида, направленный на построение, поддержание и управление различными видами и формами произвольной активности. Согласно концепции В. И. Морсановой, индивидуальные

особенности саморегуляции можно разделить на несколько категорий [28]. Рассмотрим рисунок 1.3 ниже.

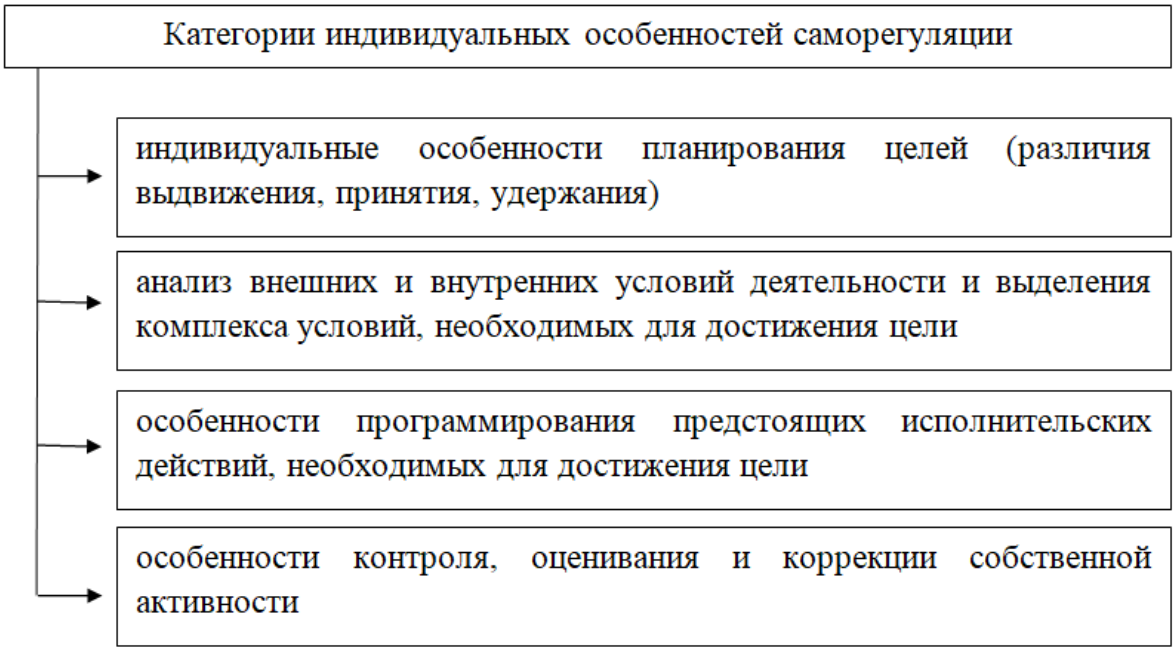


Рис. 1.3 Концепция В. И. Морсановой

С позиции системно-деятельностного подхода саморегуляции выступает и как психическая деятельность, и как психологическая система. Л. Г. Дикая определяет саморегуляцию как целостную систему взаимодействия профессиональной деятельности, экстремальных условий и самой личности. Ключевыми компонентами системно-деятельностной концепции саморегуляции функциональных состояний являются ее иерархическая структура, целенаправленная активность, личностные уровни субъекта деятельности и др. Эффективность саморегуляции функциональных состояний зависит от уровня межсистемного взаимодействия компонентов интегративной системы [33].

Зейгарник Б. В. определяет саморегуляцию как сознательный процесс, концентрирующийся на управлении своим поведением. Рассмотрим на рисунке 1.4 два уровня саморегуляции, которые выделяет данный автор [17].

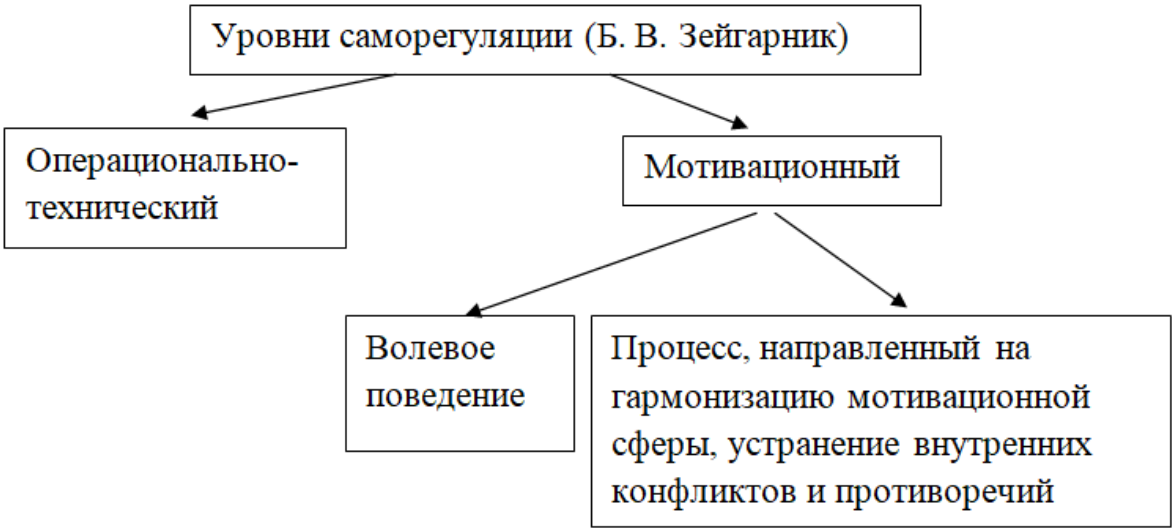


Рис. 1.4 Уровни саморегуляции по Б. В. Зейгарнику

Операционально-технический уровень саморегуляции связан с сознательной организацией действия посредством средств оптимизации. На мотивационном уровне устанавливается общая направленность деятельности с помощью управления мотивационно-потребностной сферой. На данном же уровне выделяют формы саморегуляции: волевое поведение; процесс, направленный на гармонизацию мотивационной сферы, устранение внутренних конфликтов и противоречий [17].

Согласно представлениям С. Л. Рубинштейна, проявление саморегуляции связано с осознанным ценностным отношением человека к внутренней и внешней среде [35].

Автор И. С. Кон отмечает, что саморегуляция не просто «приспосабливает» индивида, но и обеспечивает выработку эффективной

жизненной ориентации, включая чувство цельности, самоуважения, приемлемости [23].

Бояринцев В. П. 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 активности [8].

Такие исследователи как: 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. Особого внимания заслуживает установленная в результате исследований связь между развитием саморегуляции и развитием мотивационной сферы личности, зависимости эффективности регуляции от силы мотивов [10].

В теории Н. В. Чуприковой центральное место отводится воле, саморегуляция же является одной из ее функций, но при этом саморегуляция, являясь системным качеством индивида, объединяет не только волевые процессы, но и психические явления другого рода (мотивы, когнитивные компоненты). [39]

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 [22].

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 [20].

Существуют разные основания для классификации уровней саморегуляции. Рассмотрим их в таблице 1.1 ниже.

Таблица 2.1

Классификация уровней саморегуляции

Классификация уровней саморегуляции	
По степени активности	По механизму осуществления
Непроизвольная адаптация к среде (поддержание постоянства кровяного давления, температуры тела, выброс адреналина при стрессе и др.)	Информационно-энергетический (реакция «отреагирования», катарсис, изменение притока нервного импульса)
Осознаваемая или вовсе неосознаваемая готовность индивида действовать определѐнным образом с помощью навыков, привычек, а также опыта	Личностный (самоорганизация, самоутверждение, самодетерминация, самоусовершенствование «мистического сознания)
Произвольная регуляция, или саморегуляция, своих индивидуальноличностных характеристик (целей, мотивов, установок, системы ценностей и др.).	Мотивационный (саморегуляция мотивационных составляющих жизнедеятельности личности);
-	Эмоционально-волевой (самоубеждение, самоприказ, самовнушение)

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

Психологическая саморегуляция – это приемы и методы коррекции психофизиологического состояния, за счет которой достигается оптимизация психических и соматических функций [13]. Данный вид саморегуляции

поддерживает оптимальную психическую активность, необходимую для деятельности человека. Психологическая саморегуляция проходит три последовательных этапа развития: базальная эмоциональная саморегуляция; волевая саморегуляция; 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 [43].

На личностном уровне регуляция выступает как сложное личностное решение, при котором учитывается отношение в ходе деятельности. Так автор С. Л. Рубинштейн, исследуя психическую активность субъекта, выделил две формы личностной регуляции: побудительную (образование стремления, выбор активности) и исполнительскую (обеспечение соответствия активности объективным условиям) [35].

Другой автор К. А. Абульханова-Славская, говорит о трех 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 [1].

Таким образом, из всех выше перечисленных подходов к понятию саморегуляции, в нашей работе, мы склоняемся больше к определению «саморегуляция» авторов: О. А. Конопкина, В. И. Моросановой, А. К. Осницкого. Они понимают «саморегуляцию» как внутреннюю целенаправленную активность человека, которая реализуется за счет системного участия различных явлений и уровней психики. Саморегуляция включает: управление мыслями, эмоциями, поведением, внимание.

1.2 Субъективное благополучие личности как психологический феномен

Термин «субъективное благополучие», широко используемый в зарубежной психологической литературе, появился в отечественной психологии недавно. В нашей стране проблема субъективного благополучия практически не изучена, хотя имеет глубокие исторические корни. Понятие субъективного благополучия появилось в психологии в 1960-1970 гг. в связи с необходимостью эмпирических исследований проблемы счастья. Это была довольно сложная задача для научного исследования, так как предмет психологических измерений был очень абстрактным. Понимание счастья отождествлялось с субъективной самооценкой человека, о том, насколько он счастлив. Первые научные исследования субъективного благополучия относятся к гедонистическому подходу, где предметом измерения стало «переживание счастья», или субъективного благополучия человека, отождествляемое с достижением удовольствия и избегания неудовольствия (в том числе удовольствия от достижения значимых целей) [26].

В отечественной психологии благополучие понимается как становление личности субъектом собственной жизни [42]. В этой связи следует отметить, что практика формирования благополучия направлена на анализ совладающего

поведения (событий, не приводящих к получению удовольствия, но способствующих достижению субъективного благополучия в связи с осознанием человеком своих потребностей, смыслов, жизненных целей). Акцент делается на аспектах удовлетворенности жизнью и личностном росте.

Субъективное благополучие представляет собой интегральное социально-психологическое образование. Оно включает в себя отношение человека к своей жизни и самому себе. Субъективное благополучие складывается из когнитивного, эмоционального, поведенческого компонентов, характеризуется субъективностью, позитивностью и глобальностью измерения [12].

По мнению Р. М. Шамионова, субъективное благополучие – понятие, выражающее собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное значение для личности с точки зрения усвоенных нормативных представлений о внешней и внутренней среде и характеризующееся ощущением удовлетворенности [41].

Родственными понятиями для субъективного благополучия, часто употребляемыми в научной литературе, являются понятия «оптимизм», «удовлетворенность жизнью», «счастье». Однако «субъективное благополучие» и «счастье» неодинаковы. При рассмотрении субъективного благополучия обычно исключаются такие объективные переменные, как доход и состояние здоровья [33].

Определение субъективного благополучия, содержащееся в работах различных авторов, можно сгруппировать в три категории:

1. Нормативное благополучие, которое определяется по внешним критериям, таким как добродетельная «правильная» жизнь. Условием благополучия является степень соответствия той системе ценностей, которая принята в данной культуре. Человек ощущает благополучие, если он обладает некоторыми социально – желательными качествами.

2. Определение субъективного благополучия сводится к понятию удовлетворенности жизнью и связывается со стандартами респондента в

отношении того, что является хорошей жизнью. Благополучие является глобальной оценкой качества жизни человека в соответствии с его собственными критериями. Это определение подразумевает, что благополучие – это гармоничное удовлетворение желаний и стремлений человека.

3. Третье значение понятия субъективного благополучия тесно связано с обыденным пониманием счастья, как превосходства положительных эмоций над отрицательными. Это определение подчеркивает приятные эмоциональные переживания, которые либо объективно преобладают в жизни человека, либо человек субъективно склонен к ним [12].

Понятие субъективного благополучия очень неоднозначно. Так автор Пучкова Г. Л. выделила признаки субъективного благополучия. Рассмотрим их на рисунке 1.5 [34].

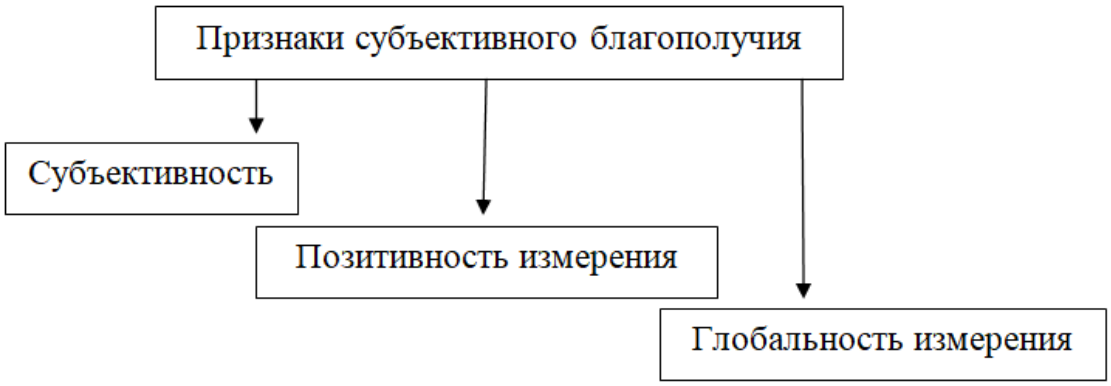


Рис. 1.5 Признаки субъективного благополучия (Г. Л. Пучкова)

Субъективность – означает, что субъективное благополучие существует внутри индивидуального опыта; позитивность измерения – это не просто отсутствие негативных факторов, что характерно для большинства определений психического здоровья (необходимо наличие определенных позитивных показателей); глобальность измерения – это глобальная оценка всех аспектов жизни личности в период от нескольких недель до десятков лет [7].

Соколова М. В. выдвигает три категории субъективного благополучия:

– определяемая по внешним критериям «нормативности» (соответствие системе ценностей, принятой в культуре);

– определяемая посредством понятия удовлетворенности жизнью и связываемая со стандартами респондентов в отношении внутренних нормативов «хорошей жизни»;

– определяемая посредством обыденного понимания счастья как превосходства положительных эмоций над отрицательными [37].

Рассмотрим структуру субъективного благополучия, представленную в работах различных авторов:

Так У. Джеймс выделяет три сферы осознания себя – «физическое Я», «социальное Я» и «психологическое Я». Автор Р. М. Шамионов выделяет модусы субъективного благополучия, которые, на наш взгляд, могут быть соотнесены со сферами самосознания У. Джеймса: К «физическому Я» можно отнести модус материального пополнения. Модус социального самоопределения относится к «социальному Я», модус смыслового самоопределения относится к «психологическому (духовному) Я». Но есть и модусы, которые не могут быть отнесены к какой-либо одной сфере самосознания. Например, модус физического и психологического здоровья относится как к сфере «физического Я», так и сфере «психологического Я». Модус профессионального самоопределения и роста может быть отнесен также к двум сферам одновременно: сфера «социального Я» и «психологического Я». А модус личностного (характерологического) благополучия интегрирует все три сферы самосознания: физическое, социальное, психологическое [14, 41].

Автор Е. Динер рассматривает три стороны субъективного благополучия: удовлетворенность, приятные эмоции, отсутствие неприятных эмоций [33]. Дж. Капрара связывает субъективное благополучие с наличием цели и осмысленностью жизненного пути личности [19]. И. В. Дубровина, рассматривая психологическое здоровье, выделяет его компоненты:

аксиологический, потребностно-мотивационный, инструментальный. Она выделяет уровни психологического здоровья – креативный, адаптивный, дезадаптивный. Креативный уровень прямо связан с субъективным благополучием и может быть использован как точка отчета, как критерий при формировании субъективного благополучия человека [15]. Чиксентмихайи М. указывал на состояние потока – полной погруженности в совершаемую деятельность, которая имеет положительную эмоциональную направленность. Это состояние потока можно назвать субъективным благополучием, ограниченным конкретной деятельностью. Теория Р. Диси о внутренней и внешней мотивации может объяснить субъективное переживание субъективного благополучия. Положение о внутренней мотивации как о мотивации, инициируемой самим человеком, исходящей изнутри субъекта, может порождать состояние некой удовлетворенности [33].

Таким образом, субъективное благополучие является тем психологическим феноменом, который олицетворяет естественное стремление человека к внутреннему равновесию, комфорту, ощущению счастья. Субъективное благополучие – это своеобразное качество человека, которое обретается в процессе жизнедеятельности, а проявляется в переживаниях наполненности жизни содержанием и ценности жизни в целом; это средство достижения внутренних, социально ориентированных целей, которые служат условием реализации потенциальных возможностей и способностей.

1.3 Субъективное благополучие и психологическая саморегуляция сотрудников ГУФСИН в их профессиональной деятельности

Профессиональная деятельность сотрудников ГУФСИН имеет ряд особенностей, среди которых непосредственное взаимодействие с разными

категориями осужденных с тем или иным уровнем психолого-педагогической запущенности, экстремальный и стрессогенный характер деятельности, строгая регламентация служебной деятельности законами, нормативными актами и инструкциями, повышенная ответственность, опасность, различного рода риски и т. д. Поэтому важно прийти к пониманию того, что эффективность профессиональной деятельности сотрудников ГУФСИН непосредственно связана с их субъективным благополучием, удовлетворенностью своей работой и психологической саморегуляцией.

На сегодняшний день проблема субъективного благополучия становится все более актуальной для сотрудников ГУФСИН, так как их деятельность наполнена различными внештатными ситуациями, чувством опасности, осознанием высокой ответственности, а также того, что они не имеют права на ошибку. Все это оказывает психологическое давление и значительным образом влияет на состояние субъективного благополучия сотрудников ГУФСИН. Показатели субъективного благополучия, степень развития нравственных и деловых качеств, способность к конструктивному общению с окружающими у сотрудников являются наиболее важными факторами успешного функционирования учреждений и органов всей уголовно-исполнительной системы [16].

Субъективное благополучие сотрудника ГУФСИН связано с формированием у него профессиональных компетенций, которые необходимы для успешного решения профессиональных задач. Сами сотрудники вкладывают в понятие субъективного благополучия позитивное эмоциональное состояние, удовлетворенность жизнью, удовлетворение насущных потребностей, удовлетворительное психологическое состояние, стабильность во всех начинаниях, нахождение в кругу единомышленников, способность контроля своего поведения и эмоций, равновесие морального и материального состояния [40].

Психологическая саморегуляция выступает в качестве важнейшего условия эффективности сотрудников ГУФСИН в своей профессиональной деятельности. Отметим, что саморегуляция в ситуации риска играет первостепенную роль при принятии решений и выборе стратегий поведения в условиях неопределенности. Саморегуляция активности субъекта в ситуациях риска является не только рациональным процессом, реализуемым когнитивными средствами, но и эмоциональным, включающим отношение субъекта к ситуации. Рассмотрение процесса саморегуляции требует учета нескольких факторов, включающих непосредственно саму деятельность, успешность в ее осуществлении и психоэмоциональное состояние субъекта данной деятельности в процессе ее реализации [11].

Психологическая саморегуляция представляет собой целенаправленное сознательно-управляемая регуляция всесторонней деятельности организма, его процессов, реакций и состояний при помощи средств (методов, приёмов) психической активности [21]. Психологическая саморегуляция осуществляется как осознанная реакция, на деструктивные изменение характеристик внутренней и внешней среды и направлена: во-первых, на преодоление нервного возбуждения, восстановление мышечную работоспособность, регуляция самочувствия и др., во-вторых, на мобилизацию внутренних ресурсов к предстоящей деятельности.

В основе процессов психологической саморегуляции лежит совокупность детерминационных явлений и закономерностей функционирования психики, основу которых составляет: мотивационные процессы, активизирующие деятельность, направленную на достижение поставленных целей; волевые процессы как основа произвольного поведения; познавательные процессы (память, ощущения, восприятие, воображение, внимание, мышление, речь) обеспечивающие процесс саморегуляции [40].

В комплексе, функциональное взаимодействие мотивационных, волевых и познавательных процессов обеспечивают целевое воздействие сотрудника

ГУФСИН на собственную психику, обеспечивая саморегуляцию психологического состояния и формируя, таким образом, психологическую готовность к выполнению оперативно-служебных задач [33].

В нашей работе, термин «психологическая саморегуляция» мы будем рассматривать как: обусловленную оперативной обстановкой, целенаправленную деятельность сотрудника ГУФСИН, направленную на приведение своего внутреннего психофизиологического и психоэмоционального состояния в соответствии с условиями реализации (внутренними, внешними) усвоенных раннее, в процессе жизнедеятельности (профессионально-служебной подготовки), программ (моделей, алгоритмов) выполнения служебных задач.

Умение справляться с нежелательными психофизиологическими состояниями, преодолевать их негативные последствия имеет большое значение для сотрудников ГУФСИН Несдержанная эмоциональная реакция, поспешное действие, необдуманное решение могут привести к пагубным последствиям. Психологическая саморегуляция является эффективным средством вызова позитивных физических состояний и поведения человека, осуществляемая им самим с помощью самовнушения. Обучение психической саморегуляции сотрудников ГУФСИН, необходимо осуществлять с помощью различных методы и приемы, например: аутотренинги, самоубеждение, самоприказ, самовнушение, самоподкрепление, самоотчет, самоконтроль, ритуальные действия, дыхательные упражнения, эмоционально-волевой тренинг и т.п. [40].

Сотрудники ГУФСИН часто испытывают напряжение, стресс в своей профессиональной деятельности, что вызывает синдром «выгорания». При эмоциональном выгорании наблюдаются психологические проблемы: отсутствие уверенности в себе, нехватка «силы духа», неудовлетворенность межличностными отношениями, неадекватная самооценка. Так же проблемы возникают и с физиологической стороны организма это плохое самочувствие,

частые боли, нарушение сна, проблемы с излишним весом. Во избежание, нарушений в психоэмоциональной деятельности сотрудников ГУФСИН, для сохранения психического здоровья, гармоничных отношений с собой и окружающими необходима способность к саморегуляции. Умея управлять своим психическим и физическим состоянием, сотрудники могут избегать эмоциональное выгорание, которое достигается путем воздействия на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Таким образом, субъективное благополучие сотрудника ГУФСИН связано с формированием у него профессиональных компетенций, которые необходимы для успешного решения профессиональных задач. К сотрудникам ГУФСИН предъявляются специальные требования к коммуникативным и физическим навыкам, которые формируются в процессе профессиональной подготовки, особое место среди которых отводится и навыкам психологической саморегуляции. Таким образом, успешное выполнение оперативно-служебных задач, находится в прямой зависимости от сформированности умений осуществлять регуляцию собственного психического состояния и субъективного благополучия. Очевидно, что использование методов психической саморегуляции в практике служебной деятельности ГУФИН открывает широкие возможности как для повышения профессионального уровня, так и для профилактики функциональных нарушений и психосоматических заболеваний сотрудников, определяет немалый экономический эффект для уголовно-исполнительной системы России, что очень важно в современных реалиях.

Для нас актуально выявить, влияет ли саморегуляция на субъективное благополучие у сотрудников ГУФСИН. И для выявления уровня развитости общей саморегуляции и уровня субъективного благополучия у сотрудников, мы провели эмпирическое исследование.

II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ГУФСИН

2.1 Организация и методы исследования

Психологическая саморегуляция и субъективное благополучие личности являются важными факторами в деятельности ГУФСИН. Саморегуляция помогает сотрудникам легко решать поставленные профессиональные задачи и достигать желаемых целей, управлять своими эмоциями и поведением. Все это влияет на их успешность в работе и отражается на их чувство удовлетворения и субъективного благополучия. А субъективное благополучие сотрудника ГУФСИН связано с формированием у него профессиональных компетенций, которые необходимы для продуктивной профессиональной деятельности.

Важно проводить диагностику психологической саморегуляции и субъективного благополучия, т.к. от данных факторов зависит не только здоровье сотрудников, но и успешное функционирование всего учреждения ГУФСИН. А так как эта диагностическая работа в ГУФСИН по Красноярском краю не ведется, мы решили провести эмпирическое исследование стилей саморегуляции и субъективного благополучия у сотрудников.

Целью исследования стало изучение психологической саморегуляции и субъективного благополучия в профессиональной деятельности сотрудников ГУФСИН.

В исследовании приняли участие 33 сотрудника ГУФСИН в возрасте 30-40 лет. Из них 6 женщин и 27 мужчин. База исследования: ФКУ ЛИУ-37 ГУФСИН России по Красноярскому краю. Адрес: Красноярский край, г. Сосновоборск, ул. Заводская, 12.

Мы использовали следующие методы диагностического исследования: опросник «Стиль саморегуляции поведения» – ССП [27] (В. И. Моросанова), шкала субъективного благополучия А. Перуэ-Баду [37] (в адаптации М. В. Соколова) и метод математической обработки данных – ранговую корреляцию Спирмена. Опишем их подробнее.

1. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» – ССП (В. И. Моросанова).

Это диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств – гибкости и самостоятельности. С помощью этой методики можно решать и практические задачи, в частности, выявлять индивидуальный профиль различных регуляторных процессов и уровень развитости общей саморегуляции как регуляторных предпосылок успешности овладения новыми видами деятельности. Опросник ССП состоит из 46 утверждений, входящих в состав шести шкал, выделяемых в соответствии с основными регуляторными процессами (планирования, моделирования, программирования, оценки результатов) и регуляторно-личностными свойствами (гибкости и самостоятельности) В состав каждой шкалы входят по девять утверждений. Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал в связи с тем, что их можно отнести к характеристике как регуляторного процесса, так и свойства регуляции.

По каждой шкале подсчитывается балл и по ключу определяется результат: низкий, средний или высокий уровень саморегуляции.

Стимульный материал в приложении 1.

2. Шкала субъективного благополучия А. Перуэ-Баду (М. В. Соколова).

Данная шкала представляет собой скрининговый психодиагностический инструмент для измерения эмоционального компонента субъективного благополучия, оценивает качество эмоциональных переживаний человека в

диапазоне от оптимизма, бодрости и уверенности в себе до подавленности, раздражительности и ощущения одиночества.

Тест имеет выбор ответа, которым потом присваивается балл:

1 – полностью согласен;

2 – согласен;

3 – более или менее согласен;

4 – затрудняюсь ответить;

5 – более или менее не согласен;

6 – не согласен;

7 – полностью не согласен.

Имеются прямые пункты и обратные пункты ответов.

Шкала состоит из 17 пунктов, содержание которых связано с эмоциональным состоянием, социальным положением и некоторыми физическими симптомами. В соответствии с содержанием пункты делятся на шесть кластеров:

1. Напряженность и чувствительность.

2. Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику.

3. Изменения настроения.

4. Значимость социального окружения.

5. Самооценка здоровья.

6. Степень удовлетворенности повседневной деятельностью.

Средний балл по тесту, переведенный в стандартную оценку по шкале стенов (среднее значение – 5,5, стандартное отклонение – 2), является основанием для интерпретации результатов теста.

По результату определяется уровень выраженности субъективного благополучия.

Стимульный материал в приложении 2.

3. Ранговая корреляция Спирмена.

Данный метод необходим для выявления взаимосвязи между субъективным благополучием и саморегуляцией сотрудников ГУФСИН.

Метод ранговой корреляции Спирмена позволяет определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями (иерархиями) признаков. В том случае, если ранги показателей, упорядоченных по степени возрастания или убывания, в большинстве случаев совпадают, делается вывод о наличии прямой корреляционной связи. Если ранги показателей имеют противоположную направленность, то говорят об обратной связи между показателями.

Коэффициент корреляции Спирмена обладает следующими свойствами:

– коэффициент корреляции может принимать значения от минус единицы до единицы, причем при rs=1 имеет место строго прямая связь, а при rs= -1 – строго обратная связь;

– если коэффициент корреляции отрицательный, то имеет место обратная связь, если положительный, то – прямая связь;

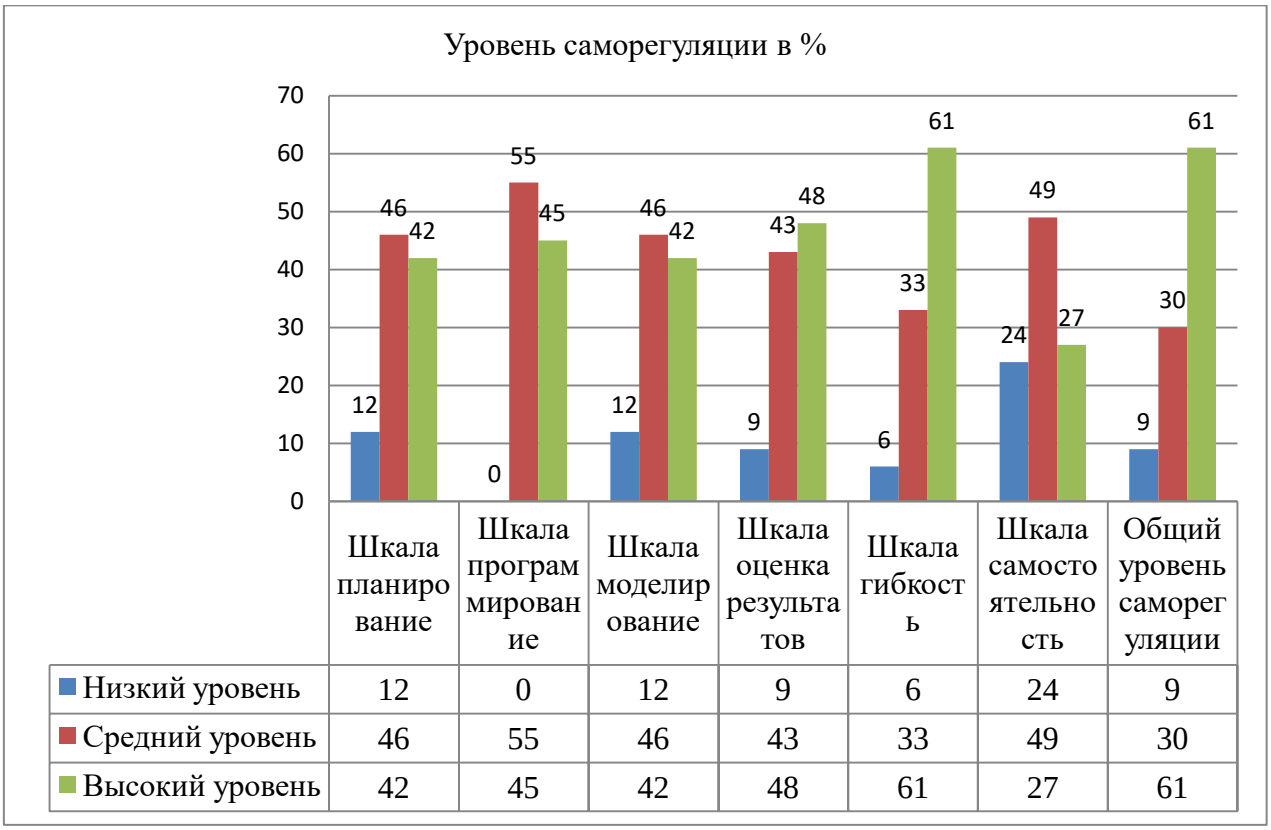
– если коэффициент корреляции равен нулю, то связь между величинами практически отсутствует;

– чем ближе модуль коэффициента корреляции к единице, тем более сильной является связь между измеряемыми величинами.

2.2 Анализ и обобщение полученных результатов

Результаты респондентов по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» – ССП (В. И. Моросанова), нами изложены в приложении 3.

Проанализировав эти данные, на графике 2.1 отразили результаты сотрудников ГУФСИН в процентном соотношении по всем стилям саморегуляции.



	Шкала планирование	Шкала программирование	Шкала моделирование	Шкала оценка результатов	Шкала гибкость	Шкала самостоятельность	Общий уровень саморегуляции
Низкий уровень	12	0	12	9	6	24	9
Средний уровень	46	55	46	43	33	49	30
Высокий уровень	42	45	42	48	61	27	61

Рис 2.1 Результаты респондентов по опроснику «Стиль саморегуляции поведения» – ССП (В. И. Моросанова) в процентном соотношении

Таким образом, мы выявили, что по шкале «Планирование» у респондентов выражен средний – 46% (15 человек) и высокий уровни саморегуляции – 42% (14 человек). Это говорит о том, что данных у сотрудников ГУФСИН сформирована потребность в осознанном планировании своей деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны, действенны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. У 4% (12 человек) выявлены низкие показатели. У данных сотрудников потребность в планировании развита слабо, они часто меняют свои нацеленные планы и поэтому редко достигают поставленных целей в жизни. Действуют по ситуации, принимают решения не самостоятельно, прислушиваются к советам других.

По шкале «Моделирование» выражен средний уровень – 46% (15 человек) и высокий 42% (14 человек). Данные респонденты способны выделять значимые условия достижения целей, как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в адекватности программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. В условиях неожиданно меняющихся обстоятельств они способны гибко изменять модель значимых условий и, соответственно, программу действий. У 4% (12 человек) выявлены низкие показатели. Это говорит о том, что респондентов 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 них часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам в профессиональной деятельности и вообще в жизни.

По шкале «Программирование» выражен только средний уровень – 55% (18 человек) и высокий – 45% (15 человек). Данные сотрудники ГУФСИН умеют осознанно программировать свои действия. В своей деятельности они продумывают все способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей. Они умеют гибко изменяться в экстремальных обстоятельствах и устойчивы.

По шкале «Оценивание результатов» показали высокий уровень – 48% (16 человек) и средний 43% (14 человек). Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки успешности достижения результатов. Данные сотрудники ГУФСИН адекватно оценивают как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий.

Выявлено, что у 9% (3 человек) низкий показатель, т.е. респонденты часто не замечают своих ошибок и некритичны 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.

По шкале «Гибкость» выражен высокий уровень – 61% (20 человек) и средний 33% (11 человек). Данные сотрудники ГУФСИН демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств в своей профессиональной деятельности, они такие легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования, вносят коррекцию в регуляцию. Гибкость регуляторики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. У 6% (2 человек) низкий уровень, т.е. в профессиональной деятельности, при быстро меняющейся обстановке, они чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам. В таких условиях несмотря даже на сформированности процессов регуляции, они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разрабатывать программу действий, выделять значимые условия, оценивать рассогласование полученных результатов с целью деятельности и вносить коррекции. В результате у таких респондентов неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

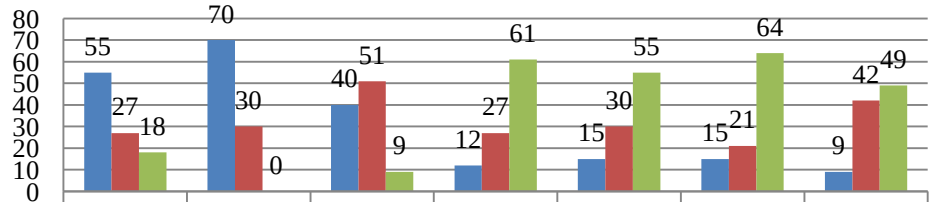
По шкале «Самостоятельность» у респондентов выражен средний уровень 49% (16 человек) и высокий 27% (9 человек). Данные сотрудники автономны. Они активны в своей профессиональной деятельности, способны самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу

по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности. 24% (8 человек) имеют низкий показатель, что говорит о том, что данные сотрудники ГУФСИН зависимы от мнений и оценок окружающих. Они часто сомневаются в правильности и уверенности в своих решений и некритично следуют чужим советам.

Общий уровень саморегуляции выражен высокий у сотрудников ГУФСИН – 61% (20 человек) и средний составил 30% (10 человек). Для данных респондентов с высокими показателями общего уровня саморегуляции характерна осознанность и взаимосвязанность в общей структуре индивидуальной регуляции регуляторных звеньев. Такие сотрудники самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в большой 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 саморегуляции, тем легче сотрудникам овладевать новыми видами активности, увереннее чувствовать себя в рискованных ситуациях, тем стабильнее их успехи в привычных видах деятельности. У 9% (3 человек) низкий показатель общей саморегуляции, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. Возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей у таких респондентов снижена. Соответственно их успешность в профессиональной деятельности зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований.

Результаты респондентов по шкале субъективного благополучия А. Перуэ-Баду (в адаптации М. В. Соколова), мы изложили в приложении 4.

Проанализировав данные респондентов, на рисунке 2.2 нами отображены результаты в процентном соотношении.



	Напряженность и чувственность	Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симпто…	Изменения настроения	Значимость социального окружения	Самооценка здоровья	Степень удовлетворенности повседневной деятельностью	Общий уровень субъективного благополучия
Низкая выраженность	55	70	40	12	15	15	9
Умеренная выраженность	27	30	51	27	30	21	42
Высокая выраженность	18	0	9	61	55	64	49

Рис. 2.2 Результаты респондентов выраженности субъективного благополучия в процентном соотношении

Таким образом, у респондентов выявлена высокая выраженность субъективного благополучия – 49% (16 человек). Это говорит о том, что сотрудники ГУФСИН испытывают полное эмоциональном благополучие и отрицание серьезных психологических проблем. Такие респонденты позитивной самооценкой, не склонены высказывать жалобы на различные недомогания, оптимистичны, общительны, уверены в своих способностях, эффективно действуют в условиях стресса и не склонны к тревогам.

Умеренное субъективное благополучие составило 42% (14 человек). Серьезные проблемы у данных сотрудников ГУФСИН отсутствуют, но о совсем полном эмоциональном комфорте говорить нельзя. Они достаточно уверены в себе, активны, успешно взаимодействует с окружающими, адекватно управляют своим поведением. 9% (3 человека) имеют оценки, отклоняющиеся в сторону субъективного неблагополучия. Такие респонденты склонны к депрессии и тревогам, пессимистичны, замкнуты, зависимы, плохо переносят

стрессовые ситуации, тревожны за любые дела, ответственные личности в профессиональной деятельности.

Далее, мы провели ранговую корреляцию Спирмена для выявления взаимосвязи между субъективным благополучием и саморегуляцией сотрудников ГУФСИН. Критические значения r_s для N=33, $p \leq 0.01$ (0.45); $p \leq 0.05$ (0.34). Значения, которые попали в зону значимости, мы отметили, как H_1. Результаты изложены в таблице 2.1 ниже.

Таблица 2.1

Ранговая корреляция Спирмена

Шкалы	Пл	Пр	Г	М	С	ОЦ	ОУС
НЧ	-0,326	-0,003	-0,023	0,867	-0,186	0,118	0,59 (H_1)
ППС	-0,321	-0,015	0,05	0,819	0,125	-0,23	0,12
ИН	-0,31	0,022	0,223	0,864	-0,120	0,48 (H_1)	0,46 (H_1)
ЗСО	-0,182	0,278	-0,092	0,394	0,014	0,016	0,118
СЗ	0,77 (H_1)	0,71 (H_1)	0,63 (H_1)	0,48 (H_1)	0,66 (H_1)	0,48 (H_1)	0,55 (H_1)
СУПД	0,86 (H_1)	0,62 (H_1)	0,86 (H_1)	0,46 (H_1)	0,49 (H_1)	0,69 (H_1)	0,49 (H_1)
ОУСБ	0,84 (H_1)	0,47 (H_1)	0,49 (H_1)	0,74 (H_1)	0,61 (H_1)	0,54 (H_1)	0,77 (H_1)

Примечание: Пл. – Шкала планирования, ПР – Шкала программирования, Г – Шкала гибкости, М- Шкала моделирования; С – Шкала самостоятельности; ОЦ – Шкала оценки результатов; ОУС – Общий результат саморегуляции; НЧ – Напряженность и чувственность; ППС – Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику; ИН – Изменения настроения; ЗСО – Значимость социального окружения; СЗ – Самооценка здоровья; СУПД – Степень удовлетворенности повседневной деятельностью; ОУСБ – Общий уровень субъективного благополучия

Ранговая корреляция выявила прямую взаимосвязь.

Прямая взаимосвязь выявлена между саморегуляцией и напряжением и чувствительностью (р=0,59). Это говори о том, что сотрудники ГУФСИН обладая хорошей саморегуляцией, не испытывают сильного напряжения в своей деятельности. Они относятся ко всему адекватно и умеют приспосабливаться к изменяющимся условиям.

Прямая взаимосвязь, между оценкой результатов и изменением настроения (р=0,48). От оценки результатов своей профессиональной деятельности сотрудники ГУФСИН испытывают изменение настроения, т.к. именно от успешности выполнения задач и зависит эмоциональный настрой сотрудников, их эмоциональное состояние.

Прямая взаимосвязь выявлена и между оценкой результата, саморегуляцией и изменением настроения (р=0,48). Сотрудники ГУФСИН при адекватном реагировании в любых ситуациях, оценивают реальность как она есть, при этом сдерживают свои эмоции и не показывают негативное настроение. Сотрудники умеют управлять своим поведением и эмоциями (р=46).

Прямая взаимосвязь выявлена между саморегуляцией (всех стилей саморегуляции) и самооценкой здоровья (р=0,77; 0,71; 0,63; 0,48; 0,66; 0,48; 0,55). Сотрудники ГУФСИН готовы достигать своих поставленных целей при помощи планирования своей деятельности, адекватной самооценки, самостоятельности, гибкости в любых ситуациях, решительности. Этим они добиваются успехов и достижений в своей профессии, что благотворно влияет на их психологическое здоровье. Умея планировать свою деятельность, ставить определенные задачи, правильно реагировать на разные ситуации, организовывать свой рабочий день и т.д. все это положительно влияет на самооценку сотрудников, их настроение и здоровье.

Так же выявлена взаимосвязь между саморегуляцией (всех стилей саморегуляции) и степенью удовлетворенности повседневной деятельностью

(p=0,86; 0,62; 0,86; 0,46; 0,49, 0,69; 0,49). Сотрудники ГУФСИН готовы к любым изменениям. Выполняя успешно все поставленные задачи и правильно распределяя свое время, сотрудники не испытывают напряжения и довольны своими результатами и деятельностью.

Сотрудники ГУФСИН самостоятельны, гибки, адекватно реагируют на изменения в своей деятельности и поэтому испытывают эмоциональное благополучие. У них позитивная самооценка, они общительны, оптимистичны и стрессоустойчивы. Тем самым сотрудники всех стилей саморегуляции в своей профессиональной деятельности, испытываю субъективное удовлетворение (p=0,84; 0,47; 0,49; 0,74; 0,61; 0,54; 0,77).

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась, что между саморегуляцией и субъективным благополучии сотрудников ГУФСИН существует взаимосвязь, а именно: во всех стилях саморегуляции сотрудник ГУФСИН испытывают субъективное благополучие в удовлетворенности повседневной жизни и здоровья.

В организации учли важность нашего исследования и включили диагностику субъективного благополучия в психопрофилактическую работу психолога.

2.3 Рекомендации формирования навыков психологической саморегуляции для сотрудников ГУФСИН

Что бы избежать нервно-психических нагрузок, тревоги, волнения, эмоционального напряжения, стрессов сотрудников необходимо в ГУФСИН проводить коррекционные занятия и профилактические мероприятия по развитию навыков психологической саморегуляции. Саморегуляция действует и на уровне организма, и на уровне психики, это системный процесс,

обеспечивающий адекватную условиям изменчивость, пластичность жизнедеятельности любого человека. С помощью саморегуляции сотрудники ГУФСИН могут управлять своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

В нашем исследовании, мы выявили стили саморегуляции у сотрудников ГУФСИН. Однако, не все сотрудники обладают навыками психологической саморегуляции и тем самым они испытывают субъективное неблагополучие. Сотрудникам необходимо развить самостоятельность, умение планировать и программировать свои действия и будущее. Так же снимать напряженность и уметь контролировать свое настроение. Для профилактики у сотрудников склонных к депрессии, тревогам, пессимизму, замкнутости, зависимости от окружающих необходимо применять разные психологические техники и способы.

Применяя простейшие методы саморегуляции, необходимо, чтобы помочь созданию оптимальных внутренних условий для успешного выполнения служебных действий сотрудникам ГУФСИН. При этом имеется в виду ряд моментов: закрепление положительной установки относительно себя («Я справлюсь»), повышение чувства уверенности в себе; гармонизация и активация эмоционально-аффективных процессов (особенно в ситуациях связанных с риском, чувством страха, дефицитом времени на осуществление профессиональных действий и т.д.); повышение сосредоточенности при подготовке к выполнению служебных действий; ускорение перехода к отдыху после больших служебных нагрузок; поддержание высокого уровня функциональной готовности и работоспособности при большой продолжительности служебной деятельности сотрудников. При овладении сотрудниками ГУФСИН простейшими методами психологической саморегуляции необходимо учитывать то обстоятельство, что невозможно рекомендовать какой-то универсальный метод, пригодный для использования

всеми сотрудниками. Методы саморегуляции надо специально подбирать с учетом особенностей характера сотрудника, его темперамента, специфики деятельности и многих других обстоятельств.

Поэтому мы рекомендуем штатному психологу включать в психологические мероприятия по формированию и совершенствованию навыков саморегуляции, у сотрудников ГУФСИН, следующие упражнения.

Дыхание как средство саморегуляции. Для снижения нервно-психической напряженности можно использовать упражнения с дыханием. Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое грудное дыхание обеспечивает высокий уровень активности организма. дыхание занимает важное место в системе эмоционально-волевой саморегуляции. Умение правильно дышать является основой успеха в овладении методами саморегуляции. Простейшие дыхательные приемы могут успешно использоваться сотрудниками ГУФСИН в ситуациях, когда необходимо быстро взять себя в руки, успокоиться или, наоборот, поднять свой тонус. Важное значение для регуляции психического состояния имеет ритм дыхания. Успокаивающий ритм заключается в том, что каждый выдох делается вдвое длиннее вдоха.

Упражнение «Дыхание». Сидя или стоя расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 сделайте медленный глубокий вдох. Живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна. На следующие четыре счета задержите дыхание. Затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6. Снова задержка дыхания перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4. Уже через 3-5 минут такого дыхания состояние становиться заметно спокойнее и уравновешеннее.

Другой прием – задержка дыхания. В ряде случаев для того, чтобы снять острое нервное напряжение, можно сделать глубокий вдох и задержать дыхание

на 20-30 секунд. Следующий за этим выдох и последующий повторный глубокий компенсаторный вдох будут способствовать стабилизации состояния.

Среднее дыхание – выполняется стоя, сидя или лежа. Необходимо сосредоточится на ребрах. После выдоха медленно вдыхаем, растягивая с обеих сторон ребра. Делая выдох, сжимаем ребра. При этом типе дыхания наполняется воздухом средняя часть в то время, как живот и плечи остаются неподвижными.

Верхнее дыхание – также выполняется стоя, сидя или лежа. Внимание сосредоточивается на верхушках легких. После выдоха делаем вдох, медленно поднимая ключицы и плечи. Выдыхая, опускаем плечи и ключицы. При верхнем дыхании живот и передняя часть груди остается неподвижной.

Полное дыхание – так же, как и его составные части, выполняется стоя, сидя или лежа. После полного выдоха необходимо медленно встать, считая 8 ударов пульса, чередуя и соединяя все три вышеописанных типа дыхания в одном непрерывном волнообразном движении. Прежде всего, выпячивается живот, потом расширяются ребра и, наконец, поднимаются ключицы и плечи. В этот момент стенка живота слегка подтягивается. Выдох производится в той же последовательности, что и вдох: вначале втягиваем стенку живота, потом сжимаем ребра и опускаем ключицы и плечи. При этом весь дыхательный аппарат находится в единообразном движении. Между выдохом и следующим вдохом можно задержать дыхание, пока не появится естественное желание сделать вдох. Дыхание осуществляется через нос. Одна из важных целей дыхательной гимнастики – обучение концентрации внимания.

Сознательное управление мышечным тонусом. Мышечный тонус – один из показателей эмоционального состояния. Как правило, нерациональное нервно-психическое напряжение сочетается с ненужным напряжением мускулатуры, а это в свою очередь, еще больше увеличивает нервную нагрузку. Большое значение при этом имеет умение произвольно управлять мышечным тонусом, например, лица человека. Стоит нахмуриться, принять грустное выражение

лица, как станет действительно грустно. И наоборот, улыбка способна сделать чудо. Умение улыбнуться даже в тяжелой ситуации, убрать ненужную скованность, психическую напряженность, мышечную зажатость повышает способность сотрудников к лучшей реализации своих возможностей.

Упражнение «Расслабление мышц рук и ног». Сидя на кресле необходимо занять удобное положение, закрыв глаза. Подайте туловище немного вперед, делая при этом вдох. Задержите дыхание, вытянув руки вперед. Сожмите кисти рук в кулаки, при этом одновременно напрягите мышцы обеих рук от плеч до кистей на 1520 секунд вполсилы. Внимание должно быть направлено на то, как напряжены мышцы обеих рук, как слегка вибрируют напряженные мышцы. Все мысли только о том, как напряжены в этот момент мышцы рук. Делаем выдох, расслабляя при этом мышцы рук. Они свободно свешиваются вниз. Встряхиваем расслабленные мышцы рук и стараемся прочувствовать ощущения, которые возникают при расслаблении мышц рук. То же самое проделываем с ногами.

Упражнение «Расслабление мышц туловища». Сядьте на стул. Займите удобное положение, закрыв глаза. Подайте туловище немного вперед, руки согните в локтях и прижмите к туловищу, делая при этом вдох. Задержите дыхание на 15-20 секунд. Напрягите мышцы живота и спины вполсилы. Локти с силой прижмите к туловищу. Внимание и мысли направлены на то, как напряжены и слегка вибрируют мышцы живота и спины.

Включать способы саморегуляции, связанные с воздействием словом:

Самовнушение, или аутосуггестия, – это процесс внушения, адресованный самому себе, позволяет субъекту вызывать у себя те или иные ощущения, восприятия, управлять процессами внимания, памяти, эмоциональными и соматическими реакциями [56]. Освоив техники релаксации, можно начинать эффективно использовать словесные формулы самовнушения. Они нужны, чтобы добиться нужных изменений в своем поведении или в состоянии. Следует руководствоваться следующими правилами: текст должен быть четким

и лаконичным; текст не должен содержать отрицательной частицы «не»; обязательно соблюдение последовательности текста: «хочу - могу - буду - есть». (Я хочу быть спокойным и уверенным, я могу быть спокойным и уверенным, я буду спокойным и уверенным, я спокоен и уверен!).

Несколько условий для создания словесных формул самовнушения:

1. Фраза должна быть позитивной и утвердительной (формулируйте ее в терминах «я хочу делать…», а не «я не хочу делать…»), избегайте использовать частицы «не», «никогда»: вместо «голова не болит, никогда не заболит», скажите «боль покинула голову, навсегда».

2. Фраза должна быть очень конкретной; если вы ставите перед собой большую цель и считаете, что именно она вам нужна, разбейте ее для начала на цепочку маленьких целей, достижение каждой из которых по очереди приведет вас к этой большой цели; абстрактные категории и эмоции следует сводить к физическим ощущениям: верх абстракции «голова прошла» следует заменить на «лоб прохладен, голова легкая» (если эти ощущения облегчают боль в голове).

3. При построении фразы нужно использовать простые слова.

4. Фраза должна состоять менее чем из пяти слов.

5. Формула внушения должна быть в настоящем времени, как будто то, что нам нужно, уже есть. Эта фраза адресуется подсознательному. Подсознательное принимает такую фразу за истину и начинает ее осуществлять.

Упражнение «Самоодобрение (самопоощрение)». Сотрудники ГУФСИН часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно трудно переносимым является ее дефицит в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, что является одной из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно уметь себя самим поощрять. В случае даже незначительных успехов целесообразно показать и научить

сотрудников хвалить себя, мысленно говоря: «Я молодец!», «Я умница!», «У меня здорово получилось!».

Упражнение «Самопрограммирование». Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичных обстоятельствах. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной и интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах**.** Прошлые успехи говорят сотруднику ГУФСИН о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах. Настроить себя на успех можно с помощью самопрограммирования. Например, вспомнить ситуацию, когда справились с трудностями. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например: «Именно сегодня у меня все получится»; «Именно сегодня я буду самой (ым) спокойной (ым) и выдержанной (ым)»; «Именно сегодня я буду находчивой (ым) и уверенной (ым)»; «Я все смогу»; «Я самая (ый) опытный (ым). Мысленно повторяя текст несколько раз. Формулы-настрои можно произносить вслух перед зеркалом или про себя.

Использование самоприказов. Самоприказ – выработанная в ходе тренировок связь между внутренней речью и действием. Применять самоприказ, нужно, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением. Дисциплинированный сотрудник может хорошо управлять собой с помощью внутренних самоприказов типа: «Надо!», «Смелее!», «Терпи!», «Работай!» и т.п. Важно систематически тренировать преодоление себя с таким дополнительным самоприказом. В конечном итоге должна выработаться своего рода органическая связь между внутренней речью и действием. Самоприказ при этом обретает дополнительную силу, становится своего рода пусковым стимулом. Следует отметить, что очень удобно объединять самоприказы с формулами самоубеждения. «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!»,

«Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать свои эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики правила работы с клиентами.

Приемы улучшения настроения и состояния. Цель - анализ приемов улучшения настроения и состояния, составление банка приемов и методов для самопомощи.

1. Сознательно ищите хорошее вокруг в мелочах (поиск «таков»). Стараясь при этом быть здесь и сейчас, а не уноситься в прошлое и не заглядывать в будущее. Даже в плохих событиях ищите хорошие стороны.

2. Если все-таки вспоминаете что-то, то сознательно вспоминайте хорошее, ситуации вашего успеха. Если думаете о будущем, то лучше стройте планы с листом бумаги и ручкой в руке.

3. Если все-таки поймали себя на плохих мыслях и чувствах - удивитесь: «Что это я?» - и подумайте о хорошем.

4. Тренируйтесь сознательно создавать у себя разные настроения подробными воспоминаниями, включением позитивного или негативного фильтров. Плохое настроение создавать у себя ненадолго тоже можно, чтобы научиться им управлять. То, что мы можем вызывать сознательно, можем так же сознательно и убирать.

5. Если приходят плохие чувства, не стоит их гнать, давить на них, бороться с ними (так как не думать о белой обезьяне невозможно), а стоит их сменить на другие (думать о красном попугае).

6. Особенно трудно избавиться от воспоминаний, которые связаны с незавершенными ситуациями, когда из-за обстоятельств (чья-то смерть, отъезд, ссора с кем-то) мы что-то не доделали, недовысказали, что-то упустили. В таких ситуациях в нас до сих пор кипят не реализованные тогда чувства. Такую ситуацию надо завершить мысленно. Вспомните подробно ситуацию, посмотрите на нее со стороны, как будто ее играют актеры театра, а вы смотрите на галерке, посмотрите, меняя цвет, звук, ракурс. Сделайте все еще трагичнее, усильте все до смешного. Досочините или пересочините

историю так, как, по-вашему, должно было быть. Мысленно выскажите ее участникам все, что хотели бы. Выслушайте их ответ. Простите их и себя.

7. Если вы проговариваете вслух свои плохие мысли и чувства, то начинаете управлять ими. Можно даже специально, как в театре, разыгрывать их с гротескным преувеличением. «Лечение фальшью» или «доведение до абсурда».

8. Не выясняйте отношений с близкими, пока вы сами или близкий человек сильно захвачен негативными чувствами. Переждите.

9. Помните, что когда вы приписываете другому человеку плохие намерения, то это всего лишь ваши фантазии, причем в них вы на самом деле отражаете свои качества. Фантазия всегда занимается обработкой фактов, сознательно фантазируйте в позитиве.

10. Измените эмоцию страха за будущее на эмоцию интереса к нему и азарта преодоления возможных трудностей.

11. Если хотите вызвать чувство, то сделайте несколько раз энергично соответствующий ему жест. Если хотите что-то почувствовать, то ведите себя так, как будто уже чувствуете (посмотрите с интересом, погладьте нежно человека, придут интерес и нежность).

Планирование – это подготовка к реализации намеченных целей, это структурирование, упорядочивание времени. Планирование может осуществляться на год, на месяц, на неделю, на день или на другой период времени. Планировать можно долгосрочные и краткосрочные цели. Наиболее практичным и удобным является планирование каждого дня. Есть «золотое» правило резервирования планируемого времени, которое гарантирует вам защиту от неожиданных незапланированных обстоятельств: 60% рабочего времени охватываются планом и 40% резервируются для неожиданных, незапланированных дел. Этот шаг включает рациональное ранжирование поставленных задач. Собственно, сама стратегия принятия решений представляет собой распределение задач по значимости. Необходимо

определить приоритетность каждой задачи, то есть, установить степень ее важности (значимости) и срочности выполнения. По приоритетности задачи могут быть:

– срочные и важные. Их необходимо выполнять без промедления. «Их делаю сам в первую очередь»;

– важные, но несрочные. «Их делаю сам, но позднее». Необходимо установить сроки выполнения этого типа задач;

– срочные, но менее важные. Сюда входят задачи, подлежащие делегированию. «Их перепоручаю»;

– задачи, которые отправляются в «корзину». Не срочные и не важные. Для задач этого типа составляется отдельный список и решается необходимость их выполнения вообще. Если ответ утвердительный, то определяются сроки либо решается вопрос об их перепоручении.

Необходимо уметь составлять список задач на один день, включив в него:

а) текущие актуальные задачи;

б) задачи из недельного, месячного или годового плана;

в) невыполненные накануне задачи;

г) время для восстановления и отдыха.

Внимание - важнейшее условие успешного выполнения любого вида деятельности. Оно необходимо человеку в его трудовой и повседневной жизни - в быту, общении, во время отдыха. Внимание обеспечивает точность и полноту восприятия, способность избирательного извлечения из памяти нужной информации, выделение главного и существенного, принятие правильных решений. Также оно регулирует протекание всех психологических процессов и сознательное поведение человека. Именно поэтому тренировка внимания необходима для укрепления памяти, внешнего и внутреннего контроля, для развития способностей психологической саморегуляции, в том числе и управления стрессовыми состояниями. Приведем пример некоторых упражнений:

Упражнение «Непрерывное созерцание». В удобной, свободной позе в течение 1-5 минут пристально рассматривайте какой-либо не слишком сложный предмет, стремясь найти в нем как можно больше деталей. При этом допускается моргать сколько угодно, но взгляд должен оставаться в пределах предмета. Повторяйте упражнение, пока не научитесь сравнительно легко удерживать внимание на нем.

Упражнение «Ритмичное созерцание». Выберите любой объект, предмет. На вдохе пристально вглядывайтесь в него, осветите его внутренним «прожектором»; на выдохе закрывайте глаза и постарайтесь стереть впечатление. Проделайте упражнение 30-50 раз. После усвоения данного ритма выполняйте все наоборот: созерцание на выдохе, «стирание» на вдохе. Можно менять не только ритм, но и темп упражнения.

Упражнение «Мысленное созерцание». Цель упражнения: добиться отчетливого внутреннего видения. Не прерываясь или надолго отвлекаясь на что-нибудь, созерцайте любой предмет в течение 3-4 минут. Затем, закрыв глаза, постарайтесь вызвать в памяти зрительный образ предмета во всех его деталях. После этого откройте глаза и сличите «оригинал» с «копией». Повторите упражнение 5-10 раз [26].

Упражнение «Зеркало». Сядьте перед зеркалом прямо, без напряжения. Дышите равномерно. На зеркале мысленно отметьте точку на уровне бровей. Сосредоточьте внимание на ней, смотрите на точку не мигая, прямо, не напрягая мышц лица. При появлении потребности моргать следует отдохнуть, направляя взгляд вдаль. После долгой сосредоточенности на точке изображение лица в зеркале начинает расплываться. Закройте глаза и в мыслях образно воспроизведите картины природы, представьте себя здоровым, жизнерадостным [2].

Кратковременный отдых. В тех ситуациях, когда необходимо за короткий промежуток времени получить полноценный отдых, рекомендуется погружение в состояние релаксации на 5-15 минут с самовнушением последующего чувства

бодрости («Я хорошо отдохнул, я бодр...» и т.п.). Самовнушение – словесное воздействие на физиологические процессы и психические состояния в условиях некоторой заторможенности коры головного мозга (перед засыпанием, сразу после пробуждения, во время расслабленного сосредоточения внимания на каком-либо объекте и т.д.).

Использование приемов логики. Очень часто сложившаяся ситуация требует, чтобы сотрудник ГУФСИН умел хладнокровно разобраться в ней. При этом можно сначала убедить себя в нерациональности имеющегося психического состояния, неадекватного нервного напряжения, а затем – в целесообразности другого стиля деятельности и поведения. В процессе логического осмысления ситуации и устранения связанных с ней отрицательных эмоций можно пользоваться несколькими приемами. Снимать нервное напряжение можно, поговорив с самим собой, убедив себя в несерьезности переживаний. Психическая защита в данном случае строится на самоубеждении в том, что трудные положения воспитывают умение даже из неудачи извлекать максимум пользы. Важно четко проанализировать, что произошло, где допущена ошибка, и сразу же представить себе, какая может быть польза для будущей деятельности. Применяя данный прием, сотрудники станут наиболее увереннее в себе, спокойнее и успешнее в своей деятельности.

Целенаправленное представление ситуаций. Умению настроиться или снять нервное напряжение помогает использование воображения. У каждого человека есть в памяти ситуации, в которых он испытывал покой, умиротворение, расслабление. Например, у одних – это пляж, приятное ощущение отдыха на теплом песке после купания, у других – горы, чистый свежий воздух, голубое небо, снежные вершины. Таких ситуаций может быть очень много, но выбрать надо самую значимую, способную вызвать нужные эмоциональные переживания. При настройке на выполнение какого-либо профессионального действия сотруднику ГУФСИН рекомендуется вспомнить

эмоциональные сцены, ситуации, связанные, например, с успешным делом в своей профессии, поощрения за успехи, положительные эмоции и т.д.

Упражнение, направленное на вызывание ощущения тяжести. Рекомендуется, заняв исходное положение в одной из трех поз, мысленно спокойно произнести: «Я совершенно спокоен». Потом медленно со спокойной концентрацией внимания 5-6 раз мысленно произнести формулу: «Моя правая рука очень тяжелая» (для левши: Моя левая рука очень тяжелая), после чего мысленно произносят один раз: «Я совсем спокоен». Формула повторяется одновременно с фазой выдоха. Необходимо много раз представить себе, что сказанное действительно имеет место. Расслабление мышц правой руки ощущается тренирующимся как тяжесть. Для усиления эффекта можно попытаться представить себе, что в правой руке находится гиря, или что на нее давит что-нибудь тяжелое и т.п. Иногда для контроля можно попытаться несколько приподнять руку, чтобы убедиться в появлении ощущения тяжести. Постепенно, в результате тренировки ощущение тяжести вызывается в противоположной руке, в обеих руках одновременно, в обеих ногах, в руках и ногах одновременно, во всем теле. Первое упражнение считается освоенным, когда тренирующийся способен быстро и легко достигать чувство тяжести во всем теле. После этого можно переходить ко второму упражнению.

Упражнение, направленное на вызывание ощущения тепла. Предварительно вызывают ощущение тяжести и получив четкое ощущение тяжести во всем теле, медленно со спокойной концентрацией внимания 5-6 раз подряд мысленно произнести и представить себе: «Моя правая рука теплая» и один раз: «Я совсем спокоен». Для усиления эффекта представить себе, что отяжелевшая правая рука погружена в теплую воду и т.п. По мере тренированности ощущение тепла так же, как и ощущение тяжести распространяется на обе руки, ноги и на все тело. Для получения более четкого ощущения тепла во всем теле также необходимо пользоваться яркими образными представлениями. Упражнение считается освоенным тогда, когда

ощущение тепла вызывается легко и отчетливо. Освоив это упражнение, можно переходить к третьему.

Упражнение, направленное на овладение ритмом сердечной деятельности. При выполнении упражнения рекомендуется предварительно научиться мысленно считать пульс или сердцебиение. Вначале это упражнение выполняется в положении лежа на спине, при этом правую руку прикладывают к области левой лучевой артерии или к области сердца. Для уменьшения мышечного напряжения правой руки под локоть подкладывают какой-либо мягкий предмет (подушку). Сначала вызывают ощущение тяжести и тепла как было указано выше. Затем переходят к мысленному 5-6-кратному повторению формулы самовнушения: «Сердце бьется спокойно и ровно» и один раз произносят мысленно: «Я совсем спокоен». Это упражнение должно выполняться очень спокойно без какой-либо концентрации внимания на деятельности сердца. Не нужно стремиться ощутить работу своего сердца. Людям нервным, впечатлительным, склонным к повышенной заботе о своем здоровье, это упражнение лучше вообще не делать.

Упражнение, направленное на вызывание ощущения прохлады в области лба. Проделав все вышеописанные упражнения аутогенной тренировки и получив все необходимые ощущения, необходимо мысленно повторить себе 5-6 раз: «Мой лоб приятно прохладен» и один раз мысленно произносят: «Я совсем спокоен». Это упражнение довольно сложное для освоения. При его выполнении внимание концентрируется на области лба и висков. Для усиления эффекта в этом случае также необходимо пользоваться образными представлениями (например, представить себе, что лоб приятно обдувается прохладным ветерком или, что на поверхности лба находится прохладная повязка и т.п.). Упражнение считается освоенным, если занимающийся вызывает легкое отчетливое ощущение прохлады в области лба.

Необходимо подчеркнуть, что концентрация (сосредоточение) внимания во всех случаях носит спокойный «пассивный» характер. Не нужно затрачивать

силы на концентрацию внимания. Упражнения должны выполняться спокойно, без излишнего напряжения. Они должны быть приятны для сотрудников, а не утомлять их.

Для разрядки в профессиональной деятельности ГУФСИН психологу можно включить трудотерапию, музыкотерапию, библиотерапию, юмор, имитационные игры и т.д.

Каждый из предложенных простейших методов саморегуляции, естественно, может быть углублен и расширен. Поэтому сначала необходимо выбрать те из них, которые лучше отвечают характеру и темпераменту, кажутся наиболее удобными для систематического применения. Критерием отбора должны быть собственные индивидуальные особенности. Кроме того, необходимо учитывать, что методы саморегуляции могут различаться по направленности. В одном случае они помогут снять нервное напряжение, расслабиться, восстановить работоспособность, в другом – будут способствовать мобилизации, вхождению в особое психическое состояние, наиболее адекватное служебным условиям.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В профессиональной деятельности сотрудников ГУФСИН очень важны навыки психологической саморегуляции, которые отражаются на субъективном благополучии сотрудников, так как от этого зависит не только их психическое здоровье, эффективность их деятельности, которая в современных условиях носит напряженный, порой экстремальный характер, но и безопасность окружающих их людей. Понятие саморегуляции в психологии используется довольно широко и имеется большое количество подходов к данному определению. В нашей работе термин «саморегуляция» понимается как: управление человеком своими эмоциями, чувствами, переживаниями; программирование деятельности; процессы и состояния, обеспечивающие самоорганизацию различных видов психической активности человека; непосредственное воздействие на функциональное состояние организма; целенаправленное изменение, как отдельных психофизиологических функций, так и психоэмоционального состояния в целом; целенаправленный сознательный выбор характера и способа действий. Саморегуляция включает: управление мыслями, эмоциями, поведением, внимание.

Субъективное благополучие является тем психологическим феноменом, который олицетворяет естественное стремление человека к внутреннему равновесию, комфорту, ощущению счастья. Субъективное благополучие складывается из когнитивного, эмоционального, поведенческого компонентов, характеризуется субъективностью, позитивностью и глобальностью измерения.

Эффективность профессиональной деятельности сотрудников ГУФСИН непосредственно связана с их субъективным благополучием, удовлетворенностью своей работой и психологической саморегуляцией. Субъективное благополучие сотрудника ГУФСИН связано с формированием у него профессиональных компетенций, которые необходимы для успешного

решения профессиональных задач. Психическая саморегуляция выступает в качестве важнейшего условия эффективности сотрудников ГУФСИН в своей профессиональной деятельности. Умение справляться с нежелательными психофизиологическими состояниями, преодолевать их негативные последствия имеет большое значение для сотрудников ГУФСИН Несдержанная эмоциональная реакция, поспешное действие, необдуманное решение могут привести к пагубным последствиям. Психологическая саморегуляция является эффективным средством вызова позитивных физических состояний и поведения человека, осуществляемая им самим с помощью самовнушения. Психологическая саморегуляция представляет собой целенаправленное сознательно-управляемая регуляция всесторонней деятельности организма, его процессов, реакций и состояний при помощи средств (методов, приёмов) психической активности.

Важно проводить диагностику стилей саморегуляции и субъективного благополучия, т.к. от данных факторов зависит не только здоровье сотрудников, но и успешное функционирование всего учреждения ГУФСИН. И поэтому во второй части нашей работы, мы провели эмпирическое исследование. В нем приняли участие 33 сотрудника ГУФСИН в возрасте 30-40 лет. Мы использовали следующие методы диагностического исследования: опросник «Стиль саморегуляции поведения» – ССП (В. И. Моросанова), шкала субъективного благополучия А. Перуэ-Баду (в адаптации М. В. Соколова) и метод математической обработки данных – ранговую корреляцию Спирмена.

В ходе исследования мы выявили стиль саморегуляции поведения и общий уровень саморегуляции у сотрудников ГУФСИН (высокий – 61% (20 человек), средний составил 30% (10 человек) и у 9% (3 человек) низкий показатель). Так же, мы выявили общий уровень субъективного благополучия (высокий – 49% (16 человек), умеренный – 42% (14 человек) и низкий – 9% (3 человека). Ранговая корреляция выявила прямую взаимосвязь между субъективным благополучием и саморегуляцией сотрудников ГУФСИН.

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась, что между саморегуляцией и субъективным благополучии сотрудников ГУФСИН существует взаимосвязь, а именно: во всех стилях саморегуляции сотрудник ГУФСИН испытывают субъективное благополучие в удовлетворенности повседневной жизни и здоровье.

В организации учли важность нашего исследования и включили диагностику субъективного благополучия в психопрофилактическую работу психолога. Так же мы разработали рекомендации для формирования навыков психологической саморегуляции для сотрудников ГУФСИН. Применяя простейшие методы саморегуляции, необходимо, чтобы помочь созданию оптимальных внутренних условий для успешного выполнения служебных действий сотрудникам ГУФСИН.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

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. – Москва, 2018. – С. 110-133.
2. Анохин, П. К. Принципиальные вопросы общих теорий функциональных систем / П. К. Анохин. – Москва, 2019. – 62 с.
3. Бахчеева, 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 (дата обращения: 5.10.2022)
4. Басов, М. Я. Воля как предмет функциональной психологии / М. Я. Басов. – Москва : Знание, 2019. – 96 с.
5. Бернар, К. Введение в изучения опытной медицины / К. Бернар. Переизд. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 365 с.
6. Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Берштейн. – Москва : Знание, 2019. – 125 с.
7. Большой психологический словарь / под ред. Б. Мещерякова, В. Зинченко. – 3-е переизд. – Москва : АСТ, 2019. – 816 с.
8. Боярницев, В. П. Структурно-функциональный анализ динамических проявлений саморегуляции поведения человека / В. П. Боярницев // Психология активности и саморегуляции поведения и деятельности человека. – Свердловск, 2019. – 40 с.
9. Бояринцев, В. П. Проблемы психологии активности и саморегуляций личности / В. П. Боярницев. Переизд. – Москва : Наука, 2019. – 178 с.
10. Валуева, М. Н. Произвольная регуляция вегетативных функций организма / М. Н. Валуева. – Москва : Наука, 2019. – 97 с.

11. Василюк, Ф. Е. Психология переживания / Ф. Е. Василюк. – Москва : Знание, 2019. – 200 с.

12. Габдреева, Г. Ш. Формирование способностей самоуправления психическим состоянием / Г. Ш. Габдреева. – Казань, 2019. – 243 с.

13. Головин, С. Ю. Словарь психолога / С. Ю. Головин. – Минск : Харвест, 2020. – 975 с.

14. Джеймс, У. Психология / У. Джеймс. – Москва : Наука, 2019. – 201 с.

15. Дубровина, И. В. Психология / И. В. Дубровина, А. М. Прихожан. – Москва : Академия, 2019. – 179 с.

16. Зауторова, Э. В. Психологическое благополучие сотрудников уголовно-исполнительной системы / Э. В. Зауторова // УИС сегодня: взаимодействие науки и практики : материалы XXI всерос. науч.-практ. конф. – Новокузнецк, 2021. – С. 292-295.

17. Зейгарник, Б. В. Саморегуляция поведения в норме и патологии / Б. В. Зейгарник // Психологический журнал. – 2019. – Т. 2. – № 2. – 99 с.

18. Калин, В. К. Воля, эмоции, интеллект / В. К. Калин // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности – Симферополь, 20198. – С. 58-69.

19. Капрара, Дж. Психология личности / Дж. Капрара. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 163 с.

20. Караяни, А. Г. Приемы психической саморегуляции / А. Г. Караяни. – Москва : Знание, 2019. – 154 с.

21. Кацеро, А. А. Подходы к трактовке саморегуляции в психологии / А. А. Кацеро, А. В. Кобзарь // Психологические науки: теория и практика: материалы II Междунар. науч. конф. – Москва : Буки-Веди, 2019. – С. 10-12.

22. Клочко, В. Е. Саморегуляция мышлений и ее формирования / В. Е. Клочко.– Москва : Знание, 2019. – 90 с.

23. Кон, И. С. Категория «Я» в психологии / И. С. Кон // Психологический журнал. – 2018. – Т.2 - № 3. – С.25-37.

24. Конопкин, О. А. Функциональная структура саморегуляции деятельности и поведения / О. А. Конопкин // Психология личности в социалистическом обществе: Активность и развитие личности. – Москва : Наука, 2019. – 183 с.

25. Конопкин, О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2019. – № 1. – С. 5-12.

26. Куликов, Л. В. Субъективное благополучие / Л. В. Куликова // Психология здоровья. – Санкт-Петербург : Питер, 2020. – 122 с.

27. Моросанова, В. И. Самосознание и саморегуляция поведения / В. И. Моросанова, Е. А. Аронова. – Москва : ИП РАН, 2019. – 214 с.

28. Моросанова, В. И. Развитие теории осознанной саморегуляции: дифференциальный подход / В. И. Моросанова // Вопросы психологии. – 2019. – № 3. – С. 135-144.

29. Моросанова, В. И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В. И. Моросанова, Е. М. Коноз // Вопросы психологии, 2020. – № 2. – 188 с.

30. Осницкий, А. К. Саморегуляции и формирование активностей / А. К. Осницкий. – Москва : Вектор, 2019. – 80 с.

31. Павлов, И. П. Физиология. Избранные труды / И. П. Павлов. – 2-е переизд. – Москва : Юрайт, 2019. – 394 с.

32. Панкратова, Т. М. Саморегуляция в социальном поведении / Т. М. Панкратова. – Ярославль : ЯрГУ, 2018. – 112 с.

33. Прокофьев, Л. Е. Основы психологической саморегуляции / Л. Е. Прокофьев. – Санкт-Петербург : Лань, 2018. – 94 с.

34. Пучкова, Г. Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: Автореф. дис.... канд. психол. наук / Г. Л. Пучкова. – Хабаровск, 2019. – 107 с.

35. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. Переизд. – Санкт-Петербург : Питер, 2020. – 705 с.

36. Саморегуляция в психологии. Теоретические аспекты саморегуляции человека [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://world-psychology.ru/?p=4290 (дата обращения: 04.10.2022).

37. Соколова, М. В. Шкала субъективного благополучия / М. В. Соколова. – Ярославль : Смысл, 2019. – 128 с.

38. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / под ред. В. Баскакова. – Москва : Наука, 2019. – 259 с.

39. Цзен, Н. В. Психотренинг / Н. В. Цзен. – Москва : ИТ, 2019. – 39 с.

40. Черенева, Е. А. Теоретические основы проблемы саморегуляции предметной деятельности и поведения / Е. А. Черенева // Вестник Бурятского университета. – Улан-Удэ : Бурят. госун-та, 2019. – № 5. – С. 7-11.

41. Черепанова, Е. М. Психологический стресс / Е. М. Черепанова. – Москва : Академия, 2019. – 126 с.

42. Чуприкова, Н. И. Система понятий общей психологии и функциональная система психической регуляции поведения и деятельности / Н. И. Чуприкова // Вопр. Психологии. – 2019. – № 3. – С. 3-15.

43. Чуфаровский, Ю. В. Юридическая психология в вопросах и ответах / Ю. В. Чуфаровский // Проспект. – Москва, 2019. – №3. – 98 с.

44. Чурилова, И. А. О сохранении психологического здоровья сотрудников уголовно-исполнительной системы / И. А. Чурилова // Преступление. Наказание. Исправление. – Рязань, 2019. – С. 328-331.

45. Шамионов, Р. М. Психология субъективного благополучия / Р. М. Шамионов // Мир психологии. – 2019. – №2. – С. 143-148.

46. Шапарь, В. Б. Новейший психологический словарь / В. Б. Шапарь. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. – 808 с.

47. Шпаченко, И. Д. Способы саморегулирования психических процессов / И. Д. Шпаченко. – Москва : ЮИ МВД РФ, 2019. – С. 23-39.

Приложение 1

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» – ССП (В. И. Моросанова).

Диагностика саморегуляции

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 при смене образа жизни 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 отступаюсь 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 интересны.

46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.

Приложение 2

Шкала субъективного благополучия А. Перуэ-Баду (в адаптации М. В. Соколова)

Текст опросника.

1. В последнее время я был в хорошем настроении.
2. Моя работа давит на меня.
3. Если у меня есть проблемы, я могу обратиться к кому-нибудь.
4. В последнее время я хорошо сплю.
5. Я редко скучаю в процессе своей повседневной деятельности.
6. Я часто чувствую себя одиноким.
7. Я чувствую себя здоровым и бодрым.
8. Я испытываю большое удовольствие, находясь вместе с семьей или друзьями.
9. Иногда я становлюсь беспокойным по неизвестной причине.
10. Утром мне трудно вставать и работать.
11. Я смотрю в будущее с оптимизмом.
12. Я охотно меньше просил бы других о чем-либо.
13. Мне нравится моя повседневная деятельность.
14. В последнее время я чрезмерно реагирую на незначительные препятствия и неудачи.
15. В последнее время я чувствую себя в прекрасной форме.
16. Я все больше ощущаю потребность в уединении.
17. В последнее время я был очень рассеян.

Приложение 3

Табл. 1, п. 3

Результаты респондентов по саморегуляции

№ респондентов	Пл	Пр	Г	М	С	ОР	ОУС
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	7	5	8	7	4	5	36
2.	4	8	45	4	5	7	32
3.	3	7	9	2	2	5	28
4.	7	9	6	7	5	5	39
5.	8	6	8	5	5	8	40
6.	3	9	4	1	1	2	20
7.	7	6	5	7	5	7	37
8.	6	6	7	7	6	7	39
9.	7	7	4	5	4	5	32
10.	5	7	8	8	4	5	37
11.	5	7	6	5	2	4	29
12.	7	8	6	7	4	7	39
13.	5	6	8	5	4	4	32
14.	7	8	5	8	5	4	37
15.	8	6	8	5	7	5	39
16.	3	6	4	2	1	2	18
17.	4	6	8	6	7	7	38
18.	7	6	5	7	7	7	39
19.	7	8	8	5	5	4	37
20.	7	8	8	7	5	4	39
21.	5	8	4	4	7	4	32
22.	5	6	4	4	7	6	32
23.	3	6	8	1	2	2	22
24.	7	8	8	7	7	7	44
25.	8	6	8	7	5	7	41
26.	5	9	9	5	5	8	41
27.	4	8	8	5	2	5	32

Окончание приложения 3

Окончание табл. 3, п. 3

1	2	3	4	5	6	7	8
28.	5	9	8	6	7	8	43
29.	4	6	8	5	2	7	32
30.	7	9	9	7	5	8	45
31.	6	8	8	5	7	8	42
32.	4	6	7	7	1	7	32
33.	5	8	8	7	8	8	44

Примечание: Пл. – Шкала планирования, ПР – Шкала программирования, Г – Шкала гибкости, М- Шкала моделирования, С – Шкала самостоятельности, ОЦ – Шкала оценки результатов, ОУС – Общий результат саморегуляции

Приложение 4

Табл. 1, п.4

Результаты респондентов по шкале субъективного благополучия А. Перуэ-Баду

№ респондентов	НЧ	ППС	ИН	ЗСО	СЗ	СУПД	Общий результат
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	3	5	3	6	4	3	25
2.	14	10	6	5	4	4	43
3.	6	10	14	8	14	4	56
4.	10	6	9	9	9	14	57
5.	4	6	4	3	8	4	29
6.	3	5	9	14	4	2	37
7.	19	10	14	18	20	10	91
8.	3	5	3	6	4	3	25
9.	10	6	9	9	7	10	52
10.	10	6	9	6	4	14	49
11.	3	10	9	6	4	1	33
12.	6	10	14	6	14	6	56
13.	14	9	4	5	4	6	42
14.	3	5	3	6	4	3	25
15.	2	3	9	5	3	3	25
16.	21	10	14	14	14	10	83
17.	3	5	3	6	4	4	26
18.	5	5	5	7	4	3	30
19.	3	5	3	6	4	3	25
20.	3	5	3	6	4	6	27
21.	10	6	9	6	4	15	49
22.	10	10	9	4	6	14	53
23.	19	10	9	11	13	14	76
24.	3	5	3	6	4	4	26
25.	4	6	4	6	6	4	31
26.	4	6	4	7	7	4	33
27.	10	6	9	9	9	10	53

Окончание приложения 4

Окончание табл. 1, п. 4

1	2	3	4	5	6	7	8
28.	15	6	9	9	9	10	58
29.	10	6	9	8	9	10	52
30.	4	6	4	7	7	4	33
31.	3	5	3	6	4	3	25
32.	10	10	14	4	4	16	58
33.	10	6	7	3	3	4	33

Примечание: НЧ – Напряженность и чувственность; ППС – Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику; ИН – Изменения настроения; ЗСО – Значимость социального окружения; СЗ – Самооценка здоровья; СУПД – Степень удовлетворенности повседневной деятельностью

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

Факультет психологии
Направление подготовки 37.03.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы Юридическая психология
Выпускающая кафедра психологии

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу

Студентки Гамаюновой Юлии Витальевны группы у 259-юп
(Ф.И.О. полностью)

на тему «Исследование взаимосвязи психологической саморегуляции и субъективного благополучия у сотрудников ГУФСИН»
(полное наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 59 страницах, содержит приложения на 7 страницах.

1. Актуальность, новизна и практическая значимость темы: актуальностью является выявление взаимосвязи субъективного благополучия и саморегуляции личности, чтобы разработать коррекционные и профилактические мероприятия по развитию навыков психологической саморегуляции. Новизна научного исследования состоит в разработке рекомендаций по профилактике развития навыков психологической саморегуляции сотрудников ГУФСИН. Практическая значимость научного исследования состоит в том, что возникает потребность в изучении взаимосвязи психологической саморегуляции и субъективного благополучия у сотрудников ГУФСИН.

2. Логическая последовательность: материал в выпускной квалификационной работе изложен с соблюдением внутренней логики, между разделами прослеживается логическая взаимосвязь.

3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений: выводы, представленные в работе аргументированы в полном объеме и логично проистекают из тезисов, изложенных в тексте дипломной работы.

4. Полнота проработки литературных источников: Автор выпускной квалификационной работы показал отличный уровень владения теоритическими положениями по выбранной теме исследования, показал способность формулировать собственную точку зрения (теоритическую позицию) на основе анализа мнений различных учреждений в этой области.

5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков: Работа оформлена согласно предъявленным требованиям, иллюстрационные материалы и приложения выполнены в полном объеме.

6. Положительные стороны работы: Разработаны рекомендации формирования навыков психологической саморегуляции для сотрудников ГУФСИН.

7. Недостатки работы: Автор недостаточно описывает механизмы внедрения предложенных рекомендаций в практику психологической службы.

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

9. Какие предложения целесообразно внедрить в практику: Предложенные автором рекомендации для сотрудников организации рекомендованы к использованию.

10. Выпускная квалификационная работа соответствует (не соответствует) всем установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть (не может быть) рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии.
Работа заслуживает оценки «отлично», а ее автор заслуживает присвоения
(оценка прописью)

квалификации бакалавр.

Рецензент выпускной квалификационной работы Потапова Екатерина Вадимовна, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии развития и консультирования, СФУ.

«09» 02 2023г.

(подпись рецензента)

ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ ПСИХОЛОГИИ И СОЦИОЛОГИИ

С рецензией ознакомлена Галимонова Ю.В. Ю.Вим.
09.02.2023 г.

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

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Юридическая психология

Выпускающая кафедра психологии

ОТЗЫВ

на выпускную квалификационную работу

Студентки Гамаюновой Юлии Витальевны группы у 259-юп
(Ф.И.О. полностью)

на тему «Исследование взаимосвязи психологической саморегуляции и субъективного благополучия у сотрудников ГУФСИН»
(наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 59 страницах, содержит приложения на 7 страницах.

1. Актуальность и значимость темы: выявление взаимосвязи субъективного благополучия и саморегуляции личности у сотрудников ГУФСИН является весьма актуальным, т. к. они подвержены высокому уровню стресса, что может способствовать профессиональному выгоранию.
Практическая значимость: проведённые исследования позволили разработать коррекционные и профилактические мероприятия по развитию навыков психологической саморегуляции, что позволит сотрудникам ГУФСИН сохранять её независимо от уровня стресса.

2. Логическая последовательность: материал в выпускной квалификационной работе изложен последовательно и логично, между разделами прослеживается логическая взаимосвязь.

3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений: выводы, представленные в работе аргументированы в полном объеме и логично.

4. Полнота проработки литературных источников: автор выпускной квалификационной работы показал отличный уровень владения теоретическим материалом по выбранной теме исследования, показал способность формулировать собственную точку зрения (теоритическую позицию) на основе анализа данных различных литературных источников по выбранной теме.

5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков: работа оформлена согласно предъявляемым требованиям, иллюстрационные материалы и приложения выполнены в полном объеме.

6. Положительные стороны работы: разработаны рекомендации формирования навыков психологической саморегуляции для сотрудников ГУФСИН.

7. Уровень самостоятельности при работе над темой выпускной квалификационной работы: высокий, так как автор проявил инициативность в работе над исследованием в процессе нахождения необходимой информации, анализа научных текстов, в постановке исследовательской проблемы и подбора адекватных методов для ее решения.

8. Недостатки работы: автор недостаточно описывает механизмы внедрения предложенных рекомендаций в практику психологической службы. Данный недостаток не влияет на научную ценность самой работы.

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

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

Руководитель выпускной квалификационной работы: Спиридонова Мария Сергеевна, доцент каф. психологии канд. биол. наук.
(Ф.И.О. должность, ученая степень, ученое звание)

«10» 02 2023г. _____
(подпись руководителя)

С отзывом ознакомлена Гамалонова Ю.В. Ю.В. Вит.
10.02.2023г.

DISCOVERY
znanium.com

Интеллектуальный поиск и анализ научных публикаций ИНФРА-М

Обработан файл:**Гамаюнова Ю.В. ВКР Исследование взаимосвязи психологической саморегуляции и субъективного благополучия у сотрудников ГУФСИН..pdf.**

Год публикации: 2023.

Оценка оригинальности документа - 58.61%

18.02.2023 г. Гамаюнова Ю.В. Ю.Вит.

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

Согласие

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

1. Я, Гамалонова Юлия Витальевна

(фамилия, имя, отчество полностью)

студент (ка) группы у259-пол факультета психологии Автономной некоммерческой организации высшего образования «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии» (далее – АНО ВО СИБУП), разрешаю АНО ВО СИБУП воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме написанную мною в рамках выполнения образовательной программы выпускную квалификационную работу бакалавра на тему

Исследование взаимосвязи психологической саморегуляции и субъективного благополучия у сотрудников ГУФСИН

(наименование работы)

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

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

«13» февраля 2023 г.

Ю. Вит.

(подпись)

Предприятие
ФКУ ЛИУ-37 ГУФСИН России по Красноярскому краю
Юридический адрес: 662500, Россия, Красноярский край, г. Сосновоборск, ул. Заводская, 12, к. 1
Тел, факс +7 (391) 312-16-16
e-mail: kanc-oik40@24.fsin.su

Ректору АНО ВО СИБУП
В.Ф. Забуге

ЗАЯВКА

Организация просит направить студентку Гамаюнову Юлию Витальевну, группы у 259-юп для проведения исследования на тему «Исследование взаимосвязи психологической саморегуляции и субъективного благополучия у сотрудников ГУФСИН»

«21» ноября 2022 г.

Начальник _____ К.А. Вернер

Предприятие
ФКУ ЛИУ-37 ГУФСИН России по Красноярскому краю
Юридический адрес: 662500, Россия, Красноярский край, г. Сосновоборск, ул. Заводская, 12, к. 1
Тел, факс +7 (391) 312-16-16
e-mail: kanc-oik40@24.fsin.su

АКТ ВНЕДРЕНИЯ

Результаты выпускной квалификационной работы Гамаюновой Юлии Витальевны, студентки группы у 259-юп по теме «Исследование взаимосвязи психологической саморегуляции и субъективного благополучия у сотрудников ГУФСИН» внедрены в деятельность организации. Материалы будут использованы психологом учреждения для проведения профилактических мероприятий, направленных на формирование и совершенствование навыков психологической саморегуляции у сотрудников ГУФСИН.

Начальник

«09» февраля 2023 г. К.А. Вернер