Автономная некоммерческая организация высшего образования

«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

ДУДКИНА ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ПСИХОПРОФИЛАКТИКА НЕГАТИВНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Направление подготовки 37.03.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы
Юридическая психология

Обучающийся _____ (Т.А. Дудкина)
(подпись) (инициалы, фамилия)

Руководитель _____ (Е.В. Наконечная)
доцент каф.психологии, канд. психол.наук (подпись) (инициалы, фамилия)

Нормоконтролер _____ (Т.С. Нурисламова)
(подпись) (инициалы, фамилия)

Допускается к защите

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

Студенту(ке) Дудкиной Татьяне Александровне группы у 259-юп
(Ф.И.О. полностью)

1. Тема выпускной квалификационной работы «Профилактика негативных психических состояний в профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы»
(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 Теоретико-методологические основы психопрофилактики негативных психических состояний в профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы; II Апробация программы психопрофилактики негативных состояний в профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы; 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 (25.11.22-28.11.22); уточнение, систематизация списка литературы, написание раздела ВКР, раскрывающего теоретические аспекты изучаемой проблемы (29.11.22-10.12.22); формирование плана исследования, составление диагностического комплекса (12.12.22-14.12.22); сбор и анализ эмпирического материала (15.12.22-19.12.22); написание практической части ВКР (20.12.22-28.12.22); завершение практической части ВКР, формирование выводов, рекомендаций (09.01.23-20.01.23); доработка текста ВКР, оформление ВКР (21.01.23-01.02.23); подготовка доклада, иллюстративных материалов к защите ВКР (02.02.23-10.02.23).

Дата выдачи задания «09» 11 2022 г.

Руководитель
выпускной квалификационной работы _____ Е.В. Наконечная
(подпись) (инициалы, фамилия)

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа 65 с., таблиц 9, источников 40, приложений 6.

НЕГАТИВНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ, ПСИХОПРОФИЛАКТИКА НЕГАТИВНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ.

Цель: разработать и апробировать программу психопрофилактики негативных психических состояний в профессиональной деятельности сотрудников отдела безопасности.

В теоретической главе исследуется анализ понятия «психические состояния», составляется краткая характеристика негативных психических состояния в профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы, а также теоретически обосновываются особенности психопрофилактики негативных психических состояний в профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы.

В практической главе исследования выявляется уровень негативных психических состояний сотрудников отдела безопасности, составляется программа психопрофилактики негативных психических состояний сотрудников отдела безопасности и определяется эффективность проведенной работы. Достоверность полученных в исследовании данных оценена при помощи критерия Т-критерия Вилкоксона.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 5
I ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ НЕГАТИВНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ 9
1.1 Понятие «психические состояния» и их роль в профессиональной деятельности 9
1.2 Негативные психические состояния в профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы 23
1.3 Психопрофилактика негативных психических состояний в профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы 27
II АПРОБАЦИЯ ПРОГРАММЫ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ НЕГАТИВНЫХ СОСТОЯНИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ 35
2.1 Организация исследования и описание методик 35
2.2 Анализ результатов первичной диагностики 37
2.3 Описание программы профилактики 43
2.4 Анализ апробации программы психопрофилактики 42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 58
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 61
Приложения 65

ВВЕДЕНИЕ

Деятельность сотрудников уголовно-исполнительной системы протекает зачастую в условиях крайнего психоэмоционального напряжения. К сотрудникам предъявляются особые, повышенные требования, главным из них является психоэмоциональная устойчивость.

Анализируя научную литературу, можно сказать, что над негативными психическими состояниями, а также их психопрофилактикой работали такие ученые как Бойко И.Б., Гуревич П.С., Кернберг О.Ф., Михайлов А.Е., Соколов И.Н., Шамсунов С.Х. и др. Ими разработаны теоретические положения, которые лежат в основе изучения негативного психического состояния именно сотрудников уголовно-исполнительной системы.

Ежедневный груз ответственности, дежурства, ограниченные возможности для своевременного отдыха и восстановления сил – такова реальность напряженной работы сотрудников уголовно-исполнительной системы. Для всех сотрудников уголовно-исполнительной системы характерно накопление психоэмоционального напряжения, создающего определенный фон, на котором протекает служебная деятельность. Чем больше человек служит, тем более этот фон выражен. Это связано с действием на сотрудника определенного рода стрессоров. К стрессорам, лежащих в структуре служебной деятельности относятся: ненормированный режим дня, монотонность несения службы, неуверенность в стабильности своего служебного и социального положения, так как велика вероятность совершить ошибку в деятельности. Эта служба, особенно в ночное время сопровождается у многих чувством неуверенности, тревоги, ожиданием возможных происшествий и неуверенностью в том, что он сумеет своевременно принять необходимые меры в той или иной ситуации. Решению подобных проблем необходимо уделять особое внимание.

Напряженная служба на посту, недосыпания, нехватка положительных эмоций - все это предъявляет к нервной системе человека повышенные требования, которым не каждый соответствует. Подобные условия вызывают появление негативных психических состояний, которые достаточно распространены у сотрудников, а именно: стресс, утомление, тревожность, психическое напряжение, монотония. Данные состояния сильно воздействуют на психическое состояние и организм человека в целом, усложняют решение профессиональных задач, сказываются на успешности деятельности, снижении работоспособности. Выявление негативных психических состояний, оказывающих влияние на профессиональную деятельность сотрудников уголовно-исполнительной системы имеет первостепенное значение в связи с необходимостью проведения ранних активных профилактических мероприятий.

Проблема психопрофилактики негативных состояний является очень актуальной в деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы. Так как именно от психопрофилактики зависит эффективный служебный процесс и высокая работоспособность сотрудников уголовно-исполнительной системы. Кроме того, вопрос психопрофилактики негативных состояний сотрудников органов уголовно-исполнительной системы рассматривается достаточно мало, а также существуют немногочисленные научные публикации по данной теме исследования.

Изучение опыта проведения современных направлений профилактической деятельности (информационное и личностно ориентированное направления, формирование здорового образа жизни) в работе учреждений уголовно-исполнительной системы, что они осуществляются не всегда корректно, кроме того, отсутствует комплексный подход и единая стратегия развития профилактических мероприятий.

Осуществление профилактических программ может успешно осуществляться на основе ресурсного подхода. Ресурсный подход является относительно новым подходом. Использование социально-психологических

технологий, на основе ресурсного подхода, дает возможность комплексно решать проблемы психопрофилактики, связанные с созданием благоприятной рабочей среды, обеспечивающей у сотрудников уголовно-исполнительной системы здорового образа жизни.

Объект: психические состояния.

Предмет: программа психопрофилактики негативных психических состояний сотрудников отдела безопасности.

Цель: разработать и апробировать программу психопрофилактики негативных психических состояний в профессиональной деятельности сотрудников отдела безопасности.

Для поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Провести теоретический анализ понятия «психические состояния».
2. Описать негативные состояния в профессиональной деятельности сотрудников отдела безопасности.
3. Провести первичную диагностику психических состояний сотрудников отдела безопасности.
4. Разработать и апробировать программу психопрофилактики негативных психических состояний в профессиональной деятельности сотрудников отдела безопасности.
5. Провести повторную диагностику, проанализировать данные, сформулировать выводы об эффективности программы психопрофилактики.

Гипотеза: программа психопрофилактических мероприятий позволит снизить негативные психически состояния в профессиональной деятельности сотрудников безопасности.

Методы исследования: анализ литературы по проблеме исследования, сопоставление и обобщение научно исследовательских работ.

Эмпирическая часть: организация и проведение исследования с использованием методик:

- методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенк);

- методика оценки психической активации, эмоционального тонуса (Н. А. Курганский, Т. А. Немчин);

- дифференцированная оценка состояний сниженной работоспособности (Опросник ДОРС А. Леонова, С. Величковская).

Метод статистической обработки по Т-критерию Вилкоксона.

Выборка: в исследовании приняли участие 36 сотрудников отдела безопасности ФКЛПУ КТБ-1 ГУФСИН.

I ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ НЕГАТИВНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

1.1 Понятие «психические состояния» и их роль в профессиональной деятельности

Человеческая психика весьма подвижна, динамична. Поведение человека в какой-либо промежуток времени зависит от того, какие именно особенности психических процессов и психических свойств личности проявляются в это конкретное время. Психические состояния характеризует особенности психики человека в определенный промежуток времени.

При этом психические состояния, в которых может находиться человек, влияют и на такие его характеристики, как психические процессы и психические свойства, т.е. эти параметры психики тесно связаны друг с другом. Психические состояния влияют на протекание психических процессов, а повторяясь часто, приобретая устойчивость, могут стать свойством личности [3].

Вместе с тем современная психология рассматривает психическое состояние как относительно самостоятельный аспект характеристики психологии личности.

Еникеев М.И. отмечает, что психические состояния - это определенный уровень работоспособности и качества функционирования психики человека, характерный для него в каждый данный момент времени [11].

В психических состояниях проявляется степень уравновешенности психики индивида с требованиями среды. Состояния радости и печали,

восхищения и разочарования, грусти и восторга возникают в связи с тем, в какие события мы вовлечены и как к ним относимся.

Психические состояния являются, как правило, реактивными состояниями - системой реакций на определенную поведенческую ситуацию. Однако все психические состояния отличаются резко выраженной индивидуальной особенностью - являются текущей модификацией психики данной личности.

Психические состояния человека характеризуются целостностью, подвижностью и относительной устойчивостью, взаимосвязью с психическими процессами и свойствами личности, индивидуальным своеобразием и типичностью, крайним многообразием, полярностью.

Особое внимание уделяется психическим состояниям людей в условиях стресса при экстремальных обстоятельствах (при необходимости экстренного принятия решений, во время экзаменов, в боевой обстановке), в ответственных ситуациях (предстартовые психологические состояния спортсменов и т.п.) [23].

В каждом психическом состоянии присутствуют физиологические, психологические и поведенческие аспекты. Поэтому в структуру психологических состояний входят множество разнокачественных компонентов:

- на физиологическом уровне проявляется, например, в частоте пульса, артериальном давлении и т.п.;
- в моторной сфере обнаруживается в ритме дыхания, изменении мимики, громкости голоса и темпа речи;
- в эмоциональной сфере проявляется в положительных или отрицательных переживаниях;
- в когнитивной сфере определяет тот или иной уровень логичности мышления, точность прогноза предстоящих событий, возможность регулирования состояния организма и т.п.;

- на поведенческий уровне от него зависит точность, правильность выполняемых действий, их соответствие актуальным потребностям и т.п.;

- на коммуникативном уровне то или иное состояние психики влияет на характер общения с другими людьми, способность слышать другого человека и воздействовать на него, ставить адекватные цели и достигать их.

Исследования показали, что возникновение тех или иных психологических состояний базируется, как правило, на актуальных потребностях, которые выступают по отношению к ним в качестве системообразующего фактора.

Так, если условия внешней среды способствуют быстрому и легкому удовлетворению потребностей, то это ведет к возникновению позитивного состояния - радости, воодушевления, восторга и т.п. Если же вероятность удовлетворения того или иного желания низкая или вообще отсутствует, то психологическое состояние будет негативным.

В зависимости от характера возникшего состояния могут резко изменяться все основные характеристики психики человека, его установки, ожидания, чувства, или, как говорят психологи, «фильтры восприятия мира».

Рассмотрим классификацию психических состояний. Психические состояния человека можно классифицировать по таким основаниям:

- в зависимости от роли личности и ситуации в возникновении психических состояний - личностные и ситуативные;

- в зависимости от степени глубины - состояния (более или менее) глубокие, либо поверхностные;

- в зависимости от времени протекания - кратковременные, затяжные, длительные и т. д.;

- в зависимости от влияния на личность - положительные и отрицательные, стенические, повышающие жизнедеятельность, и астенические;

- в зависимости от степени осознанности - состояния более или менее осознанные;

- в зависимости от причин, их вызывающих;

- в зависимости от степени адекватности вызвавшей их объективной обстановки.

Можно выделить типичные положительные и отрицательные психические состояния, свойственные большинству людей как в повседневной жизни, так и в профессиональной деятельности, связанной с экстремальными (крайними, необычными) условиями. По тому, какие психические процессы преобладают, состояния делятся на гностические, эмоциональные и волевые.

К гностическим психическим состояниям обычно относят любознательность, любопытство, удивление, изумление, недоумение, сомнение, озадаченность, мечтательность, заинтересованность, сосредоточенность и т. д.

Эмоциональные психические состояния: радость, огорчение, грусть, возмущение, злость, обида, удовлетворенность и неудовлетворенность, бодрость, тоска, обреченность, угнетенность, подавленность, отчаяние, страх, робость, ужас, влечение, страсть, аффект и т. д. [17].

Волевые психические состояния: активность, пассивность, решительность и нерешительность, уверенность и неуверенность, сдержанность и несдержанность, рассеянность, спокойствие и т. д.

Куликов Л. В. (2000) делит психические состояния на следующие группы: эмоциональные, активационные, тонические, тензионные. При этом автор отмечает относительность такого деления, так как считает, что в каждом состоянии проявляются все четыре перечисленные характеристики. Названия же эти состояния получают в том случае, если какая-либо из названных характеристик доминирует. Однако вопрос в том, что это доминирование вряд ли можно объективно установить [36].

К эмоциональным состояниям Л.В. Куликов относит эйфорию, радость, удовлетворение, печаль, меланхолию, тревогу и страх, панику; к активационным − состояния возбуждения, вдохновения, подъема,

сосредоточенности, рассеянности, скуки и апатии; к тоническим − состояния бодрствования, монотонии и пресыщения, утомления и переутомления, состояние сонливости, сна; к тензионным − состояния напряжения, эмоционального напряжения, фрустрации, одиночество, стресса, сенсорного голода.

Достоинством приведенной классификации является то, что заполняющие ее психические явления действительно относятся к состояниям, а не к чувствам, волевым качествам и психическим процессам, и свойствам личности.

По определению Ильина, психофизиологическое состояние — это целостная реакция личности на внешние и внутренние стимулы, направленная на достижение полезного результата.

По мнению Ильина, состояние может быть представлено характеристиками трех уровней реагирования: психического (переживаниями), физиологического (соматические структуры организма и механизмы вегетативной нервной системы) и поведенческого (мотивированное поведение). В любом психофизиологическом состоянии должны быть обязательно представлены все уровни, и только по совокупности показателей, отражающих каждый из этих уровней, можно сделать заключение о имеющемся у человека состоянии. Ни поведение, ни различные психофизиологические показатели, взятые в отдельности, не могут достоверно дифференцировать одно состояние от другого, так как, например, увеличение частоты пульса или уменьшение времени реакции могут наблюдаться при различных состояниях [37].

Отличительной чертой данной позиции является и то, что если Н. Д. Левитов говорил о недопущении сведения состояний к переживаниям, то Е. П. Ильин считает, что исключать их из характеристики состояний тоже нельзя. Переживания, по его мнению, занимают ведущее место в диагностике состояния. Именно переживание чего-то (апатии, страха, отвращения, неуверенности и т. п.) позволяет достоверно судить о возникшем у человека

психофизиологическом состоянии. Следовательно, психологические особенности личности играют, вероятно, ведущую роль в образовании психофизиологических состояний.

Таким образом, в концепции Ильина целесообразно выделить несколько основных положений:

Во-первых, состояние человека обусловлено воздействием факторов внешней среды и внутренних условий, к которым относятся структуры психического и физиологического уровня.

Во-вторых, субъективная сторона состояний (переживания) играет одну из ведущих ролей в регуляции состояний.

По мнению М.И Еникеева психическое состояние — временное своеобразие психической деятельности, определяемое ее содержанием и отношением человека к этому содержанию. Психическое состояние — текущая модификация психической деятельности человека, представляющая собой относительно устойчивую интеграцию всех психических проявлений человека при определенном его взаимодействии с действительностью.

Психическое состояние проявляется в общем функциональном уровне психической активности в зависимости от направленности деятельности человека в данный момент и его личностных особенностей [24].

Психические состояния подразделяются на:

- мотивационные (основаны на потребностях установки — желания, интересы, влечения, страсти);
- состояния организованности сознания (проявляются в различных уровнях внимательности, работоспособности);
- эмоциональные (эмоциональный тон ощущений, эмоциональный отклик на действительность, настроение, конфликтные эмоциональные состояния — стресс, аффект, фрустрация);
- волевые (состояния инициативности, целеустремленности, решительности, настойчивости и др.; их классификация связана со структурой сложного волевого действия) (См. рис. 1.1).

Различаются также пограничные психические состояния личности — реактивные (шоковые и ступорные) состояния, психопатии, акцентуации характера, неврозы и состояния задержанное психического развития.

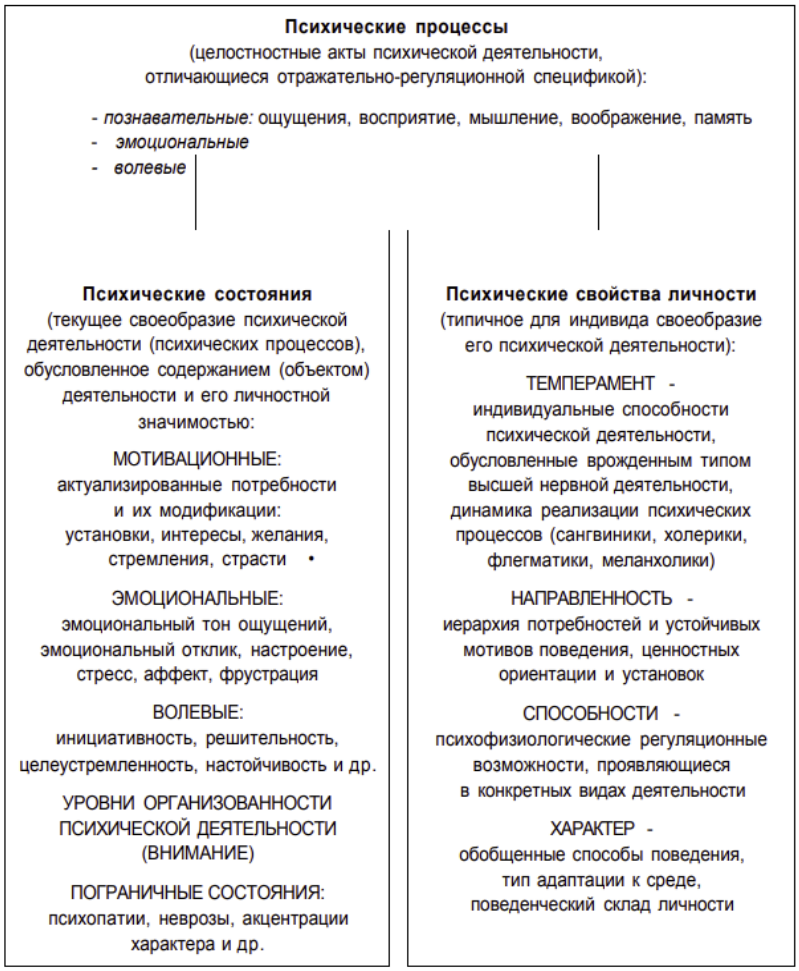

Рис. 1.1 Психические процессы

К негативным психическим состояниям относятся: монотония, стресс, тревожность, утомление. При длительном нахождении человека в рабочем состоянии возможен переход к состоянию монотонии, а при длительном нахождении в состоянии напряженной деятельности – переход к состоянию стресса.

Монотония — функциональное состояние человека, возникающее под действием на него особых условий среды и выполняемой работы. Монотония

является следствием монотонной работы, которая характеризуется: 1) однообразным и многократным повторением одних и тех же действий, (иногда более 1000 раз за смену); 2) малой продолжительностью цикла трудовых движений (до 1 мин и меньше); 3) небольшим числом элементов производственных операций (4 — 5 и меньше); 4) простотой содержания трудовых действий; 5) в отдельных случаях — высоким темпом работы. Монотония чаще всего возникает на поточно-конвейерном производстве, где технологический процесс разделен на дробные и простые операции, выполняемые в заданном принудительном темпе. Монотония оказывает специфическое влияние на организм человека. Физиологически это выражается в быстром развитии процессов торможения в центральной нервной системе, нарушении баланса основных нервных процессов, преждевременном развитии утомления и возможности возникновения нервного истощения. В психологическом плане выполнение монотонной работы нередко бывает связано с появлением особых психических состояний (скуки, сонливости, пресыщения работой, апатии, пониженного интереса к труду и т. п.). Эти психические состояния, как и физиологические сдвиги в организме работающего, приводят в конечном счете к снижению производительности труда, ухудшению его качественных показателей и другим нежелательным последствиям. Субъективная реакция человека на монотонную работу во многом определяется его индивидуально-психологическими особенностями. В зависимости от типа нервной системы, темперамента, установок личности люди оказываются по-разному приспособленными к выполнению монотонной работы, что может быть выявлено в процессе профессионального отбора [23].

Существую два вида монотоний - двигательные (при однообразных способах решения двигательных задач); сенсорные (то же самое, но при работе с информацией. Например, постоянный пересчет цифр).

Психологический стресс — это состояние чрезмерной психической напряженности и дезорганизации поведения, которое развивается в

результате угрозы или реального воздействия экстремальных факторов социального, психологического, экологического и профессионального характера

Стресс − неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование (Селье). По физиологической сути стресс понимается как адаптационный процесс, целью которого является сохранение морфофункционального единства организма и обеспечение оптимальных возможностей для удовлетворения имеющихся потребностей. Под неспецифическим ответом Селье понимал стереотипный ответ организма, независимый от природы раздражителя. Лазарус разводит понятия физиологического и психологического стресса. Они отличаются по особенностям стимула, механизму возникновения и характеру ответной реакции. Физиологический стресс характеризуется нарушением гомеостаза, он вызывается непосредственным действием негативного фактора на организм (например, погружение в ледяную воду, перегрев организма и пр.). Восстановление гомеостатических функций обеспечивается висцеральными и нейрогуморальными механизмами, которые обусловливают стереотипный характер реакций, однозначно обусловленных характером стрессора. Поэтому при физиологическом стрессе реакции стереотипны и предсказуемы. Иначе обстоит дело при психологическом стрессе. Анализ психологического стресса требует учета таких факторов, как значимость ситуации для субъекта, интеллектуальные процессы, личностные особенности. Поэтому при психологическом стрессе реакции индивидуальны и не всегда предсказуемы. «Решающим фактором, определяющим механизмы формирования психических состояний, отражающим процесс адаптации к сложным условиям у человека, является не столько объективная сущность «опасности», «сложности», «трудности» ситуации, сколько ее субъективная, личная оценка человеком» (Немчин) [27].

Любая нормальная деятельность человека может вызвать значительный стресс, не причинив при этом вреда организму. Более того, умеренный стресс

(состояния нервно-психического напряжения I, II и отчасти III уровня) мобилизуют защитные силы организма и, как было показано в ряде исследований, оказывают тренирующий эффект, переводя организм на новый уровень адаптации. Вредоносным является дистресс, или вредный стресс, по терминологии Селье. Состояние психоэмоциональной напряженности, психоэмоционального стресса, фрустрации, аффекта можно отнести к дистрессовым состояниям.

Тревожность не связана с каким-либо определенным обстоятельством и проявляется постоянно. Это состояние сопутствует человека в различных видах деятельности. Понимание тревожности внесли в психологию психоаналитики и психиатры. Личностное образование или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов [30].

Тревожность можно проанализировать, как: психический феномен; отдельную эмоциональную индивидуальность личности; склонность лица к переживанию волнения; состояние высокого беспокойства. Беспокойство проявляется не всегда, бывает, что в ситуациях человек остается спокойным.

Тревожность близка со стрессом. Современная наука демонстрирует немалый интерес к теме тревожности. Считают, что тревожность, как проблема психологическая, была впервые определенна и рассматривалась в трудах 3. Фрейда. Термин «тревожность» используется для обозначения относительно стойких индивидуальных отличий в склонности человека испытывать состояние. Эта особенность откровенно не выражается в поведении, однако ее степень можно определить, отталкиваясь от частоты и интенсивности состояния тревоги, которые наблюдаются у человека. Личность с выраженной тревожностью имеет склонность расценивать окружающий мир как включающий в себя опасность и угрозу в существенно большей степени, чем личность с невысоким уровнем тревожности.

Тревожность вызывает только те ситуации, которые личностно значимы для субъекта, соответствуют его актуальным потребностям. При этом возникшая тревожность может оказывать мобилизующий эффект, так и

вызывать дезорганизацию поведения в условиях данной ситуации по принципу «выученной беспомощности». Личностная тревожность характеризуется, как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в разнообразных жизненных обстоятельствах. Если данный вид тревожности закрепляется у ребенка в процессе становления характера, то формируется заниженная самооценка и негативное восприятие окружающего мира [30].

Необходимо различать тревогу от тревожности, если тревога - это эпизодические проявления обеспокоенности, сильного волнения, то тревожность оказывает устойчивое состояние. Тревожность не связана с каким-либо определенным обстоятельством и проявляется постоянно. Это состояние сопутствует человека в различных видах деятельности. Тревожность можно проанализировать, как: психический феномен; отдельную эмоциональную индивидуальность личности; склонность лица к переживанию волнения; состояние высокого беспокойства. Беспокойство проявляется не всегда, бывает, что в ситуациях человек остается спокойным. Термин «тревожность» используется для обозначения относительно стойких индивидуальных отличий в склонности человека испытывать состояние. Эта особенность откровенно не выражается в поведении, однако ее степень можно определить, отталкиваясь от частоты и интенсивности состояния тревоги. Личность с выраженной тревожностью имеет склонность расценивать окружающий мир как включающий в себя опасность и угрозу в существенно большей степени, чем личность с невысоким уровнем тревожности.

Психологическое (нервное) напряжение- это психологическое состояние, при котором человек постоянно испытывает излишнюю психологическую напряженность, нервозность в общении с людьми при выполнении какой-либо деятельности.

Такое состояние обычно плохо влияет на работоспособность человека. Приводит к различным ошибкам, неадекватным реакциям на происходящие

события. Вызывает неприятные для человека эмоциональные переживания и ощущение неудовлетворенности. Пребывая в таком состоянии, человек может проявлять неконтролируемую агрессию, провоцировать конфликтные ситуации. Ему сложно контролировать собственные эмоции.

Существует множество факторов, способных вызвать у человека нервное напряжение: длительные стрессы, большие нагрузки, усталость, конфликтные отношения, общение с неприятными людьми, сложные и запутанные жизненные ситуации. Отсутствие возможности самореализации и карьерного роста. Конфликты в коллективе. Проблемы в семье. Финансовые проблемы. Вредные привычки, злоупотребление алкоголем.

Большое значение в развитии того или иного психического состояния имеют факторы трудового процесса: степень сложности, опасности, напряженности, вредности труда; величина и содержание рабочей нагрузки (ее структура, интенсивность и продолжительность воздействия); степень адекватности трудовой задачи и средств деятельности психолого-физиологическим возможностям человека.

Формирование психического состояния определяется также воздействием на человека негативных факторов рабочей среды, ухудшением психологического климата в рабочей группе, а также зависит от нарушений привычного жизненного уклада, биологических ритмов и стереотипов жизнедеятельности в результате использования нерациональных или непривычных режимов труда и отдыха [30].

Напряженность трудового процесса - характеристика трудового процесса, отражающая нагрузку преимущественно на центральную нервную систему, органы чувств, эмоциональную сферу труда.

Напряженность трудового процесса, характеризуется следующими показателями: - плотность сигналов и сообщений (световых, звуковых) в среднем за 1 час работы, поступающих как со специальных устройств (видеотерминалов, сигнальных устройств, шкал приборов), так и при речевом сообщении, в том числе по средствам связи:

- число производственных объектов одновременного наблюдения;
- работа с оптическими приборами (% времени смены);
- нагрузка на голосовой аппарат (суммарное количество часов, наговариваемое в неделю);
- монотонность нагрузок (число элементов (приемов), необходимых для реализации простого задания или в многократно повторяющихся операциях, время активных действий, монотонность производственной обстановки).

Однообразие работ оказывает продолжительное неприятное воздействие на организм человека и его нервную систему. К монотонным работам относятся конвейерные работы, работы, выполняемые поточным способом, в свободном темпе и ритме на станках, автоматах и полуавтоматах (штамповка, полирование и т.п.), контрольные работы по браковке изделий, работы операторов по наблюдению за положением стрелок и приборов на щитах управления, работа водителей. Физиологический механизм воздействия монотонии заключается в следующем: нейроны коры больших полушарий головного мозга под влиянием частых однообразно повторяющихся раздражений рано или поздно приходят в тормозное состояние и наступает состояние сна. К концу рабочего дня у работников ухудшается показатели энцефалограммы, понижается сахар в крови, появляется вялость, что может повлечь за собой несчастные случаи и аварийные ситуации на производстве [28].

При работе с оптическими приборами и большом количестве объектов одновременного наблюдения происходит напряжение зрительного аппарата и снижение зрения.

При нагрузке на голосовой аппарат, в профессиях, связанных с повышенной голосовой нагрузкой, перенапряжением и утомлением голосового аппарата (преподаватели, радио ведущие, певцы, актеры) возникают профессиональные ларингиты.

Умственная работа связана с нервным напряжением, которое зависит от опасности и ответственности работы. При нервном напряжении возникают

тахикардия, рост кровяного давления, изменение ЭКГ, увеличение потребление кислорода [10].

Утомление – функциональное состояние, которое возникает в результате длительных нагрузок, проявляющихся во временных нарушениях ряда психических и физиологических функций и в снижении интенсивности и качества труда. Профессиональное утомление — это утомление, возникающее у исполнителя в результате выполнения работы в производственных условиях.

Причины утомления.

Можно выделить следующие основные причины профессионального утомления:

- интенсивная и длительная рабочая нагрузка. Обработка больших массивов информации;
- временные ограничения работы, сложность и ответственность работы;
- воздействие неблагоприятных факторов среды (шум, вибрация и т.д.);
- эмоциональное напряжение, стресс;
- чрезмерная по интенсивности физическая или умственная нагрузка перед основной работой.

На динамику Утомление влияет характер деятельности, в первую очередь её интенсивность, экстенсивность и темп. Существует оптимальная интенсивность деятельности, при которой Утомление наступает позже; увеличение или уменьшение этой интенсивности ускоряет наступление Утомление Быстро развивается Утомление при монотонной, статической и сенсорно обеднённой деятельности. Так, при деятельности, в течение которой человек длительное время выполняет одну и ту же рабочую операцию, требующую ограниченного набора движений, например при узкоспециализированной работе на конвейере (монотонная деятельность), снижается внимание, угасают положительные мотивы деятельности и быстро развивается Утомление Особенно рано появляется Утомление в тех случаях, когда работа выполняется при фиксированной напряжённой позе

(статическая деятельность) или когда ограничен поток раздражителей, поступающих к человеку, например звуковых или световых сигналов, содержащих сведения об условиях деятельности. Из внешних факторов рабочей среды большое значение имеют микроклимат, особенно температура, влажность и скорость движения воздуха, состав воздуха и наличие в нём химических примесей, шум, вибрация, освещённость и т.п. [27].

1.2 Негативные психические состояния в профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы

Изучение профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы доказывает следующий факт: эта профессия является экстремально-коммуникативной. Реформирование уголовно-исполнительной системы, контакт с криминальным контингентом, неблагоприятные санитарно-гигиенические условия увеличивают психоэмоциональные нагрузки работников данной службы, ухудшая состояние их здоровья [5]. Поэтому данная профессия требует значительных резервов самообладания, саморегуляции, толерантности по отношению к факторам негативных состояний.

Специфика деятельности органов и учреждений, исполняющих уголовные наказания, сложность организационной структуры, многоплановость и многофункциональность уголовно-исполнительной системы , специфичность условий, в которых трудятся сотрудники, необходимость постоянного взаимодействия с осуждёнными, многие из которых являются лицам с устойчивой асоциальной направленностью, обусловливают набор оптимальных требований к личностным, деловым и

специальным профессиональным качествам сотрудника отдела безопасности органов и учреждений уголовно-исполнительной системы [26].

Правоохранительный характер службы безопасности сопряжен с опасностью и риском для жизни и здоровья сотрудника Негативные состояния в профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы. Выполнение задач, возложенных на уголовно-исполнительную систему, требует наличия у сотрудника профессиональных и специальных компетенций, в том числе таких волевых черт характера, как дисциплинированность, корректность, объективность, справедливость, решительность, принципиальность, умение сохранять самообладание в самых сложных ситуациях, значительных физических и моральных сил.

Сотруднику отдела безопасности исправительного учреждения необходимо обладать высоким уровнем психологической устойчивости, физической и моральной подготовленности, иметь прочные навыки владения специальными средствами, обращения с техническими средствами, используемыми в деятельности учреждений и органов уголовно-исполнительной системы [12].

Профессиональная деятельность сотрудников уголовно-исполнительной системы носит экстремальный характер. Успешность действий сотрудников уголовно-исполнительной системы в экстремальных ситуациях во многом зависят от того, насколько они знают и учитывают психологические и социально-психологические закономерности этих ситуаций [1].

Проблемой психологической подготовки сотрудников правоохранительных органов к действиям в экстремальных ситуациях занимались такие ученые, как Я.Я. Белик, В.И. Ильин, Е.В. Кваша, О.Г. Ковалев, И.О. Котенев, Ю.Ю. Красикова, А.В. Мельников, В.А. Семенов, В.Н. Смирнов, Д.В. Сочив-ко, Г.Г. Романович, А.И. Ушатиков, Е.В. Филатов, В.В. Юстицкий и другие.

Значительное влияние на проявление негативные психические состояния, оказывают факторы труда. Значительное влияние оказывает

работа и на личность специалистов тех профессий, которые напрямую взаимодействуют с социумом.

В деятельности сотрудников безопасности количество стрессогенных факторов очень велико, по-своему содержанию они специфичны. К главным стрессорам сотрудников уголовно-исполнительной системы относят факторы информационной нагрузки; информационной неопределенности; ответственности; фактор дефицита времени; межличностных конфликтов; факторы внутри личностных конфликтов, что повышает риск возникновения таких явлений как стресс, утомление, тревожность, психологическое (нервное) напряжение, монотония. У сотрудников они проявляются в ряде эмоциональных процессов, таких как:

Монотония - сонливостью и желанием сменить вид деятельности. Психологическое (нервное) напряжение -ощущением беспомощности человека перед жизненными обстоятельствами, собственной ненужностью, ощущением потери смысла жизни или цели деятельности. Длительное нахождение работника в ситуации профессиональной напряженности или в состоянии стресса способствует формированию изменений в его личности, которые проявляются в снижении интереса к выполняемой деятельности, коммуникативной толерантности, деструктивных формах поведения, невозможности удовлетворения тех или иных потребностей [16].

В качестве методологических основ использовались теоретические положения М.Г. Дебольского, А.М. Столяренко, о психологии личности и деятельности персонала исправительных учреждений.

Столяренко А.М. выделяет основные признаки, ведущие к снижению эмоционального состояния:

1. Приобретение существенного контроля над временем и содержанием мыслей сотрудника типично путем завоевания контроля над главными элементами общественной и физической окружающей среды личности.

2. Систематическое создание чувства бессилия у сотрудника.

3. Манипулирование системой вознаграждений, наказаний и переживаний таким образом, чтобы способствовать утверждению определенной идеологии или системе верований (или поведения), пропагандируемых управлением (т. е. лидерами).

4. Поддержание закрытой системы логической и авторитарной структуры в организации.

5. Поддержание неинформированного состояния, существующего у данного субъекта [4].

Таким образом, мы видим ситуацию авторитарного подавления личности сотрудника системой.

Дебольский М.Г. изучал содержание и выраженность компонентов негативного эмоционального состояния с точки зрения классической теории стресса Г. Селье [10].

Как выяснилось, наиболее выраженной фазой негативного эмоционального состояния является фаза напряжения. Следующие фазы истощения и резистенции.

В связи с чем, оказание помощи сотрудникам с негативным психическим состоянием и их коррекции — основная задача психологической службы уголовно-исполнительной системы.

1.3 Психопрофилактика негативных психических состояний в профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы

Психопрофилактика — раздел общей профилактики, включающий комплекс мероприятий, обеспечивающих психическое здоровье и предупреждение возникновения и распространения психических заболеваний.

Для осуществления этих мероприятий психопрофилактика использует ряд методов:

- медицинского обследования психического состояния различных групп населения — учащихся, военнослужащих и т. д.;

- анализ данных статистического изучения заболеваемости психическими болезнями и условий их возникновения;

- ранняя диагностика психических заболеваний;

- санитарно-просветительная работа;

- организация специальных видов медпомощи — в первую очередь психоневрологических диспансеров, дневных и ночных стационаров, санаториев.

Задачами психопрофилактики являются:

- предотвращение действия на организм и личность болезнетворной причины;

- предупреждение развития заболевания путем его ранней диагностики и лечения;

- предупредительное лечение и мероприятия, предотвращающие рецидивы болезни и переход их в хронические формы.

В нашей стране принята международная классификация этапов психопрофилактики. По терминологии Всемирной Организации Здравоохранения, профилактика делится на: первичную, вторичную, третичную.

Выполнение психопрофилактических мероприятий требует специальных знаний в области клинической (медицинской) психологии, психиатрии и психотерапии. Это особенно важно, если учитывать тесную взаимосвязь физического и душевного здоровья человека. Психическое состояние оказывает влияние на соматическое здоровье человека, а соматические проблемы могут вызвать серьезное эмоциональное расстройство.

Первичная психопрофилактика — это комплекс мероприятий, направленных на предупреждение вредных воздействий на человеческую психику и предупреждение психических заболеваний у психически здорового населения.

На этом уровне система психопрофилактики состоит в изучении выносливости психики к воздействию вредных агентов окружающей среды и возможных путей увеличения этой выносливости, а также предупреждении психогенных заболеваний.

Первичная психопрофилактика тесно связана с профилактикой общей и предусматривает комплексное участие в ней большого круга специалистов: социологов, психологов, физиологов, гигиенистов, врачей.

По сути, это диспансеризация здорового населения с осуществлением широкого комплекса психогигиенических мероприятий, поскольку способствовать возникновению нервно-психических нарушений могут:

- негативные социально-психологические условия существования человека (информационные перегрузки, психическая травматизация и микросоциальные конфликты, неправильное воспитание в детстве и т.п.);

- факторы биологического характера (соматические болезни, травмы мозга, интоксикации, действие вредностей в период внутриутробного развития мозга, неблагоприятной наследственности и т.п.).

Особая роль в осуществлении первичной психопрофилактики отводится психиатрам, психотерапевтам и клиническим (медицинским) психологам, которые призваны осуществлять не только раннее выявление нервно-психических заболеваний, но и обеспечивать разработку и внедрение специальных психопрофилактических и психотерапевтических мероприятий в различных сферах человеческой деятельности.

Вторичная психопрофилактика — это максимально раннее выявление начальных фаз нервно-психических заболеваний и их своевременное (раннее) активное лечение.

Она состоит в контроле за не утяжелением или в предупреждении негативных последствий уже начавшегося психического заболевания или психологического кризиса.

Согласно рекомендации Всемирной Организации Здравоохранения, под вторичной профилактикой подразумевается именно лечение. Некачественное, несвоевременное лечение при нервно-психических заболеваниях способствует их затяжному, хроническому течению.

Успехи активных методов лечения, особенно достижения психофармакологии, заметно отразились на исходах психических заболеваний: повысилось число случаев практического выздоровления, увеличилась выписка больных из психиатрических больниц. Однако следует помнить, что вторичная профилактика направлена не только на биологическую основу болезни, она требует применения психотерапии и социотерапии в широком смысле этих понятий.

Третичная психопрофилактика — это предупреждение рецидивов нервно-психических заболеваний и восстановление трудоспособности человека, перенесшего заболевание.

Третичная психопрофилактика направлена на предупреждение инвалидности при наличии у человека нервно-психического заболевания.

Например, при различных аффективных расстройствах типа маниакально-депрессивного психоза с успехом применяются с профилактической целью соли лития. При неврозах главное место в поддерживающей терапии принадлежит психотерапии и т.д. [31].

Для предупреждения утраты работоспособности при нервно-психических заболеваниях или профессиональных и личностных кризисах, речь идет обычно:

- профессиональной реабилитации (поиск новых ресурсов в профессиональной деятельности, возможностей профессионального роста или в ряде случаев — возможной смене профессии);

- социальной адаптации (создание максимально благоприятных условий для больного человека при его возвращении в привычную окружающую среду);

- поиске путей для самоактуализации личности (осознание личностью собственных возможностей для пополнения ресурсов роста и развития).

Одним из перспективных путей преодоления этих негативных явлений является поиск средств, которые позволили бы профессионалу, эффективно преодолевая нагрузки, снимать эффекты перенапряжения, адекватно адаптируясь к динамичности профессиональной жизни. Весьма продуктивным в данной ситуации является совершенствование навыков саморегуляции, что может быть решено при помощи методов психопрофилактического воздействия, получивших название методов психологической (психической) саморегуляции состояния. Методы психологической саморегуляции образуют обширный класс таких коррекционных средств, как аутогенная тренировка, техники релаксации, приемы идеомоторного тренинга, которые используются в медицинской и психотерапевтической практике, в прикладных производственных условиях в кабинетах психологической разгрузки [23].

Программа психологической саморегуляции построена таким образом, чтобы облегчить малоподготовленному контингенту занимающихся переход от простых физических упражнений к более сложным психологическим приемам. Освоение навыка саморегуляции начинается с обучения по методу нервно-мышечной релаксации. После того как занимающиеся освоили навыки психологической саморегуляции на базе реальных упражнений на напряжение и расслабление основных мышечных групп, осуществляется переход к обучению идеомоторной тренировке, где упражнения на напряжение и расслабление мышц выполняются мысленно. Таким образом, происходит переход от внешне выраженных двигательных приемов к приемам внутренним, психологическим, и для получения нужных эффектов используется не реальное движение, а его образ [30].

Затем предлагается переход от метода идеомоторной тренировки к методу сенсорной репродукции образов. На данном этапе занимающихся учат целенаправленно воспроизводить целые сюжеты мысленного отдыха, и использовать в качестве средств психологической саморегуляции не только образы отдельных движений, но и целостные образы-картины ситуаций отдыха и активизации.

Завершающим методом программы является метод аутогенной тренировки, где уже хорошо знакомые занимающимся эффекты релаксации и восстановления закрепляются в кратких и точных формулах самовнушения; формулы самовнушения подкрепляются развернутой системой индивидуально подобранных образных представлений.

Заключительный этап тренинга предназначен для закрепления приобретенных навыков. В этот период могут более интенсивно использоваться дополнительные восстановительные процедуры, применявшиеся на предыдущих этапах тренинга, главным образом для облегчения формирования состояния релаксации и выхода из него.

В широком смысле регуляция психических состояний осуществляется двумя путями: предупреждением их возникновения и ликвидацией уже сформировавшихся состояний. При этом используется широкий арсенал средств и методов воздействия извне или методы саморегуляции.

Наиболее актуальными обьектами для выбора индивидуальной тактики психорегуляции являются такие психические состояния как утомление, избыточное нервно-психическое напряжение.

Для борьбы с переутомлением с позиций общей теории психогигиены необходим щадящий режим. Это объясняется тем, что переутомление и связанные с ним невротические явления делают спортсмена чрезмерно чувствительным к факторам, которые он обычно воспринимал как, нейтральные или мало значимые. Отсюда случаи неоправданной гневливости, обидчивости, слезливости и т. п.

Роль режима труда и отдыха здесь имеет особое значение, так как он не только позволяет рационально сочетать нагрузку и восстановительные мероприятия, но и способствует упорядочению протекания биоритмических физиологических процессов, оптимизируя, таким образом, комплексные адаптационные реакции организма в целом.

Процесс расслабления и развития сноподобного состояния протекает гораздо легче при использовании различных аппаратурных методов, и в первую очередь центральной анальгезии. Вместе с тем в этот период спортсмены раздражительны, и у некоторых может появиться излишняя чувствительность к электротоку. В таком случае необходимо ориентироваться на индивидуальное восприятие силы тока каждым спортсменом в отдельности.

Для усиления эффекта релаксации полезно использовать устройства или магнитофонные записи, имитирующие шум дождя, морского прибоя, листвы.

Особую роль играет интерьер помещений для мероприятий психогигиены. При создании цветосветовой композиции кабинета психологической разгрузки и цветосветовом воздействии на спортсменов в ходе всего их пребывания, рекомендуется учитывать психофизиологический эффект цветов [22].

В цветовом интерьере должны преобладать цвета, успокаивающие нервную систему. Пол должен быть мягким, гармонирующим по цвету с окраской стен.

Методы психорегуляции при избыточном нервно-психнческо напряжении. Избыточное напряжение является безусловной помехой рациональному использованию функциональных возможностей спортсмена.

Опыт показывает, что одним из первоочередных средств устранения избыточного нервно-психического напряжения является направленная на его дренаж рациональная психорегуляция в состоянии бодрствования, а также создание нового очага возбуждения, играющего роль отвлекающего фактора.

Если таким образом не удается снизить избыточное напряжение, то следует использовать гипносуггестивные методы. При этом если спортсмен просто испытывает волнение в связи с ожиданием старта и иногда переоценивает свои силы, то психорегулирующее воздействие должно носить чисто успокаивающий характер. Хороший эффект дает в данном случае применение аппаратурных методов, в первую очередь центральной анальгезии. Аппаратурные методы играют также роль отвлекающего фактора и поэтому ещё больше способствуют устранению избыточного напряжения [18].

Таким образом, рациональная психорегуляция может выглядеть как комплекс процедур, включающих логический анализ ситуации, выбор тактики дренажа эмоций или, наоборот психической защиты и, наконец, формирование плана для выхода из данного положения.

II АПРОБАЦИЯ ПРОГРАММЫ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ НЕГАТИВНЫХ СОСТОЯНИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

2.1 Организация исследования и описание методик

Таким образом, проведенный теоретический анализ литературы по проблеме исследования позволил сделать такие выводы: что негативные психические состояния - это явление, которое определяется как эмоциональное, умственное и физическое истощение из-за продолжительной эмоциональной нагрузки.

В связи с этим было проведено эмпирическое исследование, направленное на изучение уровня негативных психических состояний свойственных сотрудникам уголовно-исполнительной системы для дальнейшей апробации программы психопрофилактики.

Выборку исследования составили 36 сотрудников отдела безопасности ФКЛПУ КТБ-1 ГУФСИН России по Красноярскому краю. Для исследования негативных психических состояний в профессиональной деятельности, сотрудников отдела безопасности, нами были выбраны следующие методики:

- методика диагностики самооценки психических состояний (Г. Айзенк);
- методика оценки психической активации, эмоционального тонуса (Н. А. Курганский, Т. А. Немчин);
- дифференцированная оценка состояний сниженной работоспособности (Опросник ДОРС А. Леонова, С. Величковская).

Опишем данные методики.

1. Методика диагностики самооценки психических состояний (по Г. Айзенк).

Данный тест направлен на изучение таких психических состояний как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

Предлагается описание различных психических состояний. Если это состояние часто наблюдается, то ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит - 0 баллов.

Оценка и интерпретация баллов.

I. Тревожность: 0 - 7 - не тревожны; 8 - 14 баллов - тревожность средняя, допустимого уровня; 15 - 20 баллов - очень тревожный.

П. Фрустрация (фрустрированность): 0 - 7 баллов - не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей; 8 - 14 баллов - средний уровень, фрустрация имеет место; 15 - 20 баллов - у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. Агрессивность: 0 - 7 баллов - вы спокойны, выдержаны; 8 - 14 баллов - средний уровень агрессивности; 15 - 20 баллов - вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность: 0 - 7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемого,

8-14 баллов - средний уровень; 15 - 20 баллов - сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни. Вам противопоказаны смена работы, изменения в семье.

2. Методика оценки психической активации, эмоционального тонуса (Н. А. Курганский, Т. А. Немчин) предназначена для оценки таких психических состояний, как «психическая активация», «интерес», «эмоциональный тонус», «напряжение» и «комфортность».

Под психическим состоянием авторы понимают целостную картину психического функционирования в ограниченный промежуток времени. Представленность этого функционирования в сознании индивида

реализуется в самооценке состояния, во многих случаях определяющей традиционные названия психических состояний.

Методика состоит из 20 пар противоположных по смыслу определений, характеризующих психическую активацию, интерес, эмоциональный тонус, напряжение и комфортность.

Степени выраженности каждого психического состояния обозначаются как «высокая», «средняя» и «низкая». Испытуемый может набрать по каждой шкале от 3 до 21 балла. При этом высокая степень психической активации, интереса, эмоционального тонуса и комфортности располагается в пределах от 3 до 8 баллов, средняя - от 9 до 15 баллов, низкая - от 16 до 21 балла. Степень выраженности напряжения, напротив, является высокой при количестве набранных баллов от 16 до 21, средней - при 9-15 баллах, низкой -при 3-8 баллах [18].

3. Дифференцированная оценка состояний сниженной работоспособности (А. Леонова, С. Величковская).

Цель: определение уровня выраженности состояний сниженной работоспособности.

Опросник ДОРС предназначен для индивидуальной диагностики субъективной представленности четырех состояний сниженной работоспособности - утомления, монотонии, пресыщения, стресса. Опросник включает 40 высказываний, характеризующих чувства и ощущения, которые могут возникать в процессе работы.

Согласно мнению авторов методики, палитра состояний сниженной работоспособности и результативности профессиональной деятельности весьма разнообразна, поэтому для обоснования коррекционно-восстановительных мероприятий требуется дифференцированная оценка данных состояний. Психические состояния рассматриваются А.Б. Леоновой как отражение того наличного потенциала внутренних ресурсов человека, который актуализируется или доступен для актуализации в процессе выполнения работы в текущей ситуации.

Интерпретация направлена на идентификацию основных факторов, сопутствующих переживанию напряженной ситуации:

- доминирующих переживаний тех или иных состояний сниженной работоспособности;
- степени их выраженности;
- когнитивной оценки ситуации как преимущественно эмоционально-напряженной (собственно стресс); истощающей (утомление); однообразной (монотония), эмоционально-неприемлемой (пресыщение) [15].

2.2 Анализ результатов первичной диагностики

Результаты диагностического исследования негативных психических состояний сотрудников отдела безопасности были обработаны в соответствии с требованиями методики, проанализированы, а затем представлены в таблицах.

Представим последовательно результаты диагностики психических состояний по каждой методике.

Рассмотрим результаты диагностики по методике самооценки психических состояний (Г. Айзенк). Данные представлены на рисунке 2.1 и в приложении 1.

У сотрудников отдела безопасности высокие показатели выявлены только по тревожному состоянию, более половины сотрудников отдела безопасности обладают средним уровнем фрустрации, агрессивности и ригидности.

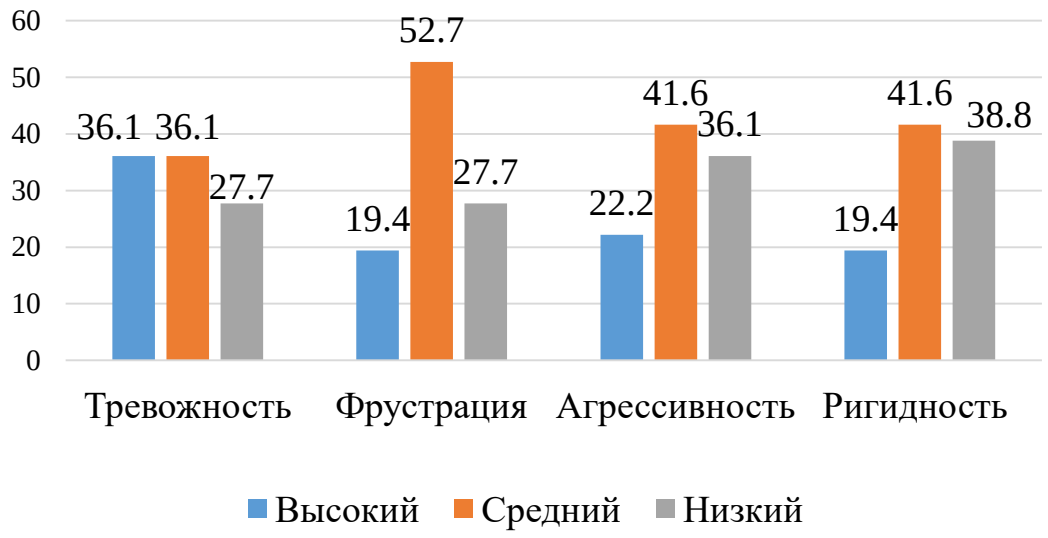

Рис. 2.1 Распределение оценок по уровням психических состояний у сотрудников службы безопасности (в %)

Основываясь на полученных результатах можно сказать следующее. У 36,1% сотрудников отдела безопасности выявлен высокий уровень тревожности. Высокая тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушения тонкой координации. На физиологическом уровне высокая тревожность проявляется усилением сердцебиения, учащением дыхания, повышением артериального давления, снижением порога чувствительности и возрастанием общей возбудимости как стремления изменить трудную жизненную ситуацию.

Также выявлен средний уровень тревожности. В данном случае можно говорить о хороших адаптивных возможностях личности, способной самостоятельно принимать решения в сложных ситуациях и осознать причину своей тревоги.

Средний уровень фрустрация выявлен у 52,7%. У данных сотрудников фрустрация не оказывает существенного влияния на особенности их жизни и поведение.

Средний уровень агрессивность, говорит о том, что склонность к проявлению агрессии у данных сотрудников носит умеренный характер и, вероятнее всего, зависит от ситуации.

Средний уровень ригидности (41,6%) в зависимости от внешних обстоятельств может проявлять неспособность перестройки программы деятельности в условиях новых ситуационных требований. В других обстоятельствах возможно более гибкое поведение.

Рассмотрим результаты диагностики по методике оценки психической активации, эмоционального тонуса (Н. А. Курганский, Т. А. Немчин). Данные представлены на рисунке 2.2 и в приложении 2.

У сотрудников отдела безопасности высокие показатели получены по шкале комфортность, средние уровни имеют шкалы напряжение, эмоциональный тонус и психическая активность. Низкий уровень преобладает по шкале интерес.

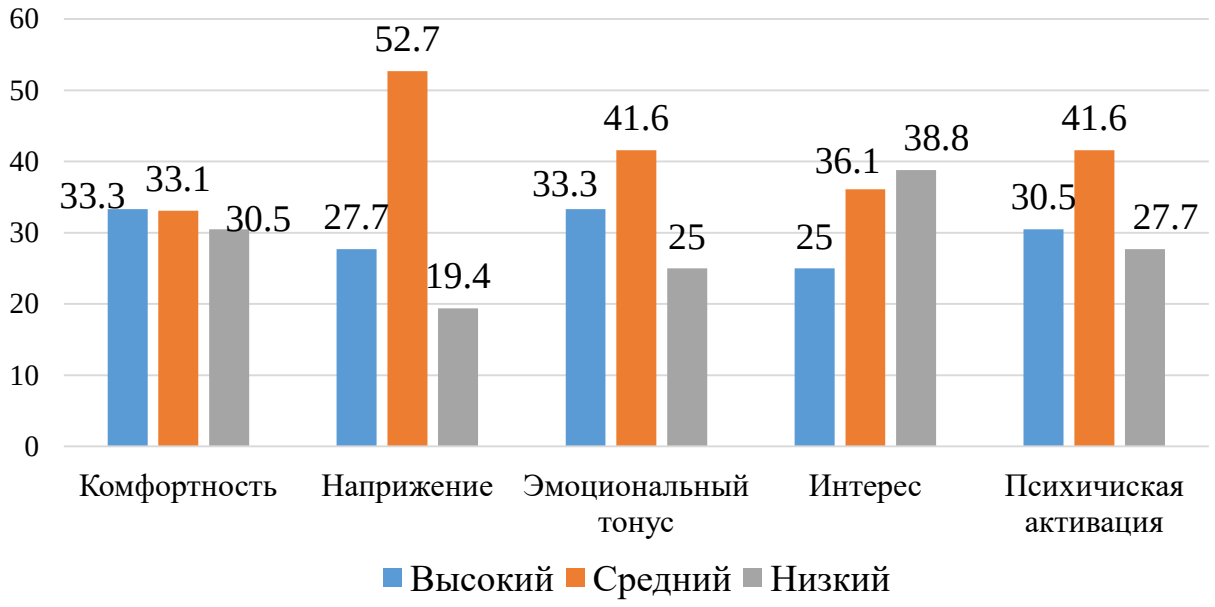

Рис. 2.2 Распределение оценок по уровням психической активации, эмоционального тонуса у сотрудников службы безопасности (в %)

По шкале психической активность у большинства сотрудников выявлен средний уровень. Она является наиболее оптимальной для развития навыков саморегуляции и адаптации. Так же выявлен высокий уровень психической активации у 30% сотрудников. Это основа для успешного взаимодействия с окружающей средой, выполнения нужных действий в высокоскоростном темпе, но она несет за собой большие траты энергии**.**

По шкале интерес преобладает низкий уровень (38,8%). Этим сотрудником присуще рассеянное состояние, постоянно или часто отвлекающее, безучастное к внешним событиям. Они живут размеренно, не стремятся к изменениям, им не нужны новые знания и впечатления.

По шкале эмоционального тонуса преобладают средние оценки. Этим сотрудникам свойственна длительная растерянность и неуверенность в условиях неопределенности и неожиданных трудностей.

Преобладающее большинство сотрудников характеризуется средним уровнем напряженности (52,7%). Умеренная степень напряженности помогает сосредоточится на выполнении нужных действий, держать баланс внимания, мотивации, темпа мыслительной деятельности. При более высоком уровне напряженности, она зарегистрирована у 27,7% сотрудников, может возникнуть перенапряжение. Оно отрицательно влияет на работоспособность и когнитивные функции человека, ему становится сложнее справляться со своими задачами.

Последняя шкала методики описывает состояние комфортности. По ней преобладает высокий уровень. У них хорошее настроение, преобладают чувства беззаботности, довольства. И преобладает средний уровень комфортности.

Далее, рассмотрим результаты диагностики оценка состояний сниженной работоспособности. Данные представлены на рисунке 2.3 и в приложении 3.

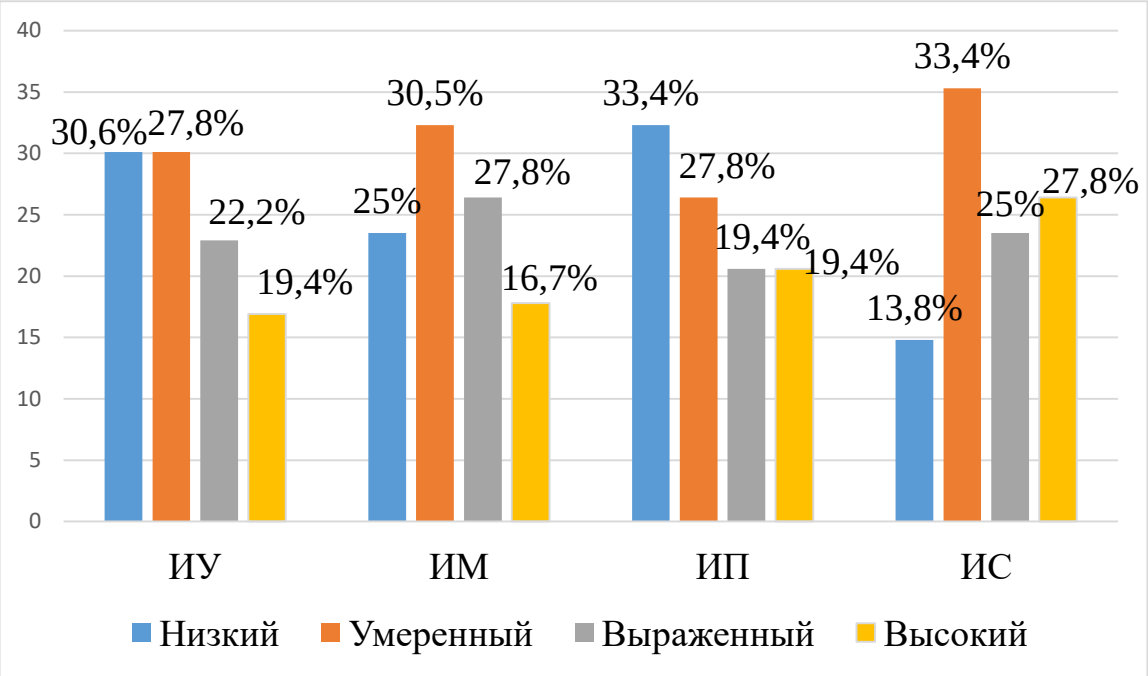

Рис. 2.3 Распределение оценок состояний сниженной работоспособности по уровням выраженности у сотрудников службы безопасности (в %)

Примечание: ИУ – Индекс утомления; ИМ – Индекс монотонии; ИП – Индекс пересыщения; ИС – Индекс стресса.

У сотрудников по индексу утомления, преобладает низкий уровень выраженности состояния, но также очень близкий показатель по умеренному уровню выраженности состоянии. Это говорит о том, что большая часть сотрудников более продуктивна в своей профессиональной деятельности и способна выполнить больше поставленных задач, потратив на это минимум своих физических и психологических ресурсов. Сотрудники, имеющие высокую степень выраженности утомления, с трудом могут сконцентрироваться на своей работе, у них снижена реакция на происходящее. Также они испытывают сложности в выполнении поставленных перед ними задач.

По индексу монотонии преобладает умеренный уровень, он составляет 30,5%. У сотрудников отмечается состояние сниженного сознательного контроля за исполнением задач, возникающих в ситуациях однообразной работы с частым повторением стереотипных действий, сопровождающееся переживанием скуки, сонливостью и высокому желанию смены деятельности.

По индексу пресыщения низкий уровень составляет 33,4%. Это говорит о том, что сотрудники менее подвержены утомлению, депрессии, уровень агрессии гораздо ниже. Сотрудники с высоким уровнем пресыщения работой трудятся с неохотой, вяло, без интереса.

Заключительный индекс – это индекс стресса. Диагностика показала, что у 33,4% от общего количества сотрудников умеренный уровень выраженности состояния это свидетельствует о состояние психологической адаптированности к рабочим нагрузкам. Но учитывая специфику учреждения где проводилась диагностика мы видим отрицательную тенденцию увеличения индекса стресса, так 27,8% сотрудников имеют высокий уровень выраженности это говорит о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни. Симптомами можно считать раздражительность при общении с другими людьми, беспричинный гнев, потеря интереса, трудности с принятием решений, пониженная способность к концентрации.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в целом преобладает средний уровень выраженности негативных состояний. На основании результатов была выявлена группа из 18 сотрудников с высоким (и выше среднего) уровнем негативных состояний. Для сравнения результатов эффективности проведенной психопрофилактической программы.

2.3 Описание программы профилактики

Проведенное нами исследование теоретического материала и результаты констатирующего эксперимента позволяют разработать программу профилактики негативных состояний в профессиональной деятельности сотрудников отдела безопасности.

Цель: познакомить сотрудников отдела безопасности с основными психологическими способами стабилизации эмоционального состояния.

Задачи:

1. Освоение сотрудниками отдела безопасности приемов и упражнений по саморегуляции эмоционального состояния в процессе служебной деятельности.
2. Повышение психологической устойчивости сотрудников отдела безопасности.

Мероприятия по снижению негативных психических состояний сотрудников отдела безопасности, были сформированы в 7 встреч, по продолжительности – 140 минут. Каждое занятие направлено на профилактику одного из видов выявленного негативного психического состояния у сотрудников отдела безопасности.

Занятия включает в себя групповую рефлексию, приветствие и прощание. Важно обращать внимание на обратную связь, которая является инструментом, дающим представление психологу об уровне достижения поставленной цели, выявление проблемной ситуации. Обратная связь в процессе проведения занятий осуществлялась устно в форме рефлексии.

Таблица 2.1

Тематический план занятий

№	Тематический блок	Цель занятия	Содержание	Время
1.Занятие.	Знакомство. Правила групповой работы.	Приветствие. Создать доверительную, рабочую атмосферу. Определение актуальности проведения программы профилактики для сотрудников. Знакомство со способами саморегуляции. Сплочение группы, снятие эмоциональных барьеров.	Инструкция. Упражнение № 1 Метод отвлечения. Упражнение № 2 Метод регуляции дыхания.	15 мин.
2. Занятие.	Нормализовать уровень монотонии.	Раскрыть содержание понятия монотония, познакомить сотрудников с наиболее типичными причинами монотонии. Упражнения направленны на переключение внимания позволяют перестраивать ход мыслей, характер ощущений, снижать когнитивную напряженность, монотонию.	Мини-лекция «Монотония» (5 мин.). Упражнение №1 «Лимон». Упражнение № 2 «Ритмичное созерцание». Упражнение № 3 «Пальцы».	15 мин.

Продолжение таблицы 2.1

3. Занятие.	Нормализовать уровень утомления	Снятие утомления. Восстановление сил.	Упражнение №1 «Дождь». Медитация: «Сосредоточение на эмоциях и настроении». Упражнение №2 «Полный физический покой».	20 мин.
4. Занятие.	Снижение стресса.	Обучение сотрудников приёмам релаксации в стрессовой ситуации. Научить самообладанию в стрессовых условиях.	Мини-лекция «Как справиться со стрессом». Обучение навыков стресс менеджмент. Упражнение № 1 «Эксперимент».	15 мин.
5. Занятие.	Снижение тревожности.	Обучение техники выхода из тревожного состояния. Провести занятие по регуляции тревожного эмоционального состояния. Сбалансированная активность, при помощи данных упражнений достигается эффект успокоения, восстановления и активизации.	Упражнение № 1 «Пересмотр состояния тревожности». Упражнение № 2 «Игра с тревогой». Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом: Упражнение №3 «Передышка». Упражнение №4 «Пушинка».	20 мин.

Окончание таблицы 2.1

6. Занятие.	Снижение психологического напряжения.	Создать позитивное эмоциональное настроение. Обучение приемам расслабления. Снятие и преодоления психологического напряжения.	«Цветомузыкальная релаксация». Упражнение № 2 «Образы». Упражнение № 3 «Релаксация».	30 мин.
7. Занятие.	Снижение уровня монотонии Подведение итогов.	Преодоление состояния монотонии. Обучение навыкам тайм-менеджмента помогут сотрудникам переключаться с одного вида деятельности на другой. Смена дел уменьшает психологическую нагрузку и увеличивает производительность, трудовые будни перестают казаться монотонными и утомительными. Установление обратной связи, анализ опыта, полученного участниками.	Обучение навыков тайм-менеджмента. Упражнение № 1 «Свободное время». Упражнение № 2: «Мне сегодня...».	20 мин.

План занятий.

Занятие 1. Цель: определение актуальности проведения программы профилактики для сотрудников. Знакомство со способами саморегуляции.

Упражнение № 1 «Метод отвлечения». Цель: снятия и преодоления нервно - психологического напряжения. Метод отвлечения состоит в произвольном переключении внимания с одного объекта на другой. Овладение им необходимо личностям, у которых условия напряженной работы вызывают навязчивые мысли, отрицательные эмоции или чрезмерное эмоциональное возбуждение. Каждый работник должен воспитать у себя способность на некоторое время произвольно отвлекаться от процесса работы и связанных с ним отрицательных эмоций и сосредотачивать мысли на какой-либо посторонней теме.

Упражнение № 2 «Метод регуляции дыхания». Метод регуляции дыхания состоит в повторении сочетаний глубокого вдоха с последующим продолжительным выдохом. Правильно поставленное брюшное дыхание вовлекает в дыхательный акт все легкие, увеличивая емкость, обычно задействованную в дыхании; улучшает насыщение крови кислородом. Двигающаяся диафрагма массирует органы брюшной полости, в первую очередь, печень, оживляя ее кровоснабжение. Спокойное упорядоченное дыхание способствует эмоциональному выравниванию. Дыхание — отличный индикатор изменений эмоционального состояния человека. Вспомните, как учащается ваше дыхание, когда вы взволнованны, как прерывисто вы дышите, когда чего-то боитесь. В минуты покоя вы дышите ровно и глубоко.

Занятие 2. Цель: раскрыть содержание понятия монотония, познакомить сотрудников с наиболее типичными причинами монотонии.

Мини-лекция «Монотония».

Упражнение № 1 «Лимон».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени ладонями вверх, плечи и

голова опущены. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Цель: управление психическим состоянием с помощью переключения внимания. Переключение внимания позволяет перестраивать ход мыслей, характер ощущений, снижать когнитивную напряженность, тем самым способствуя произвольному изменению и психической напряженности.

Упражнение № 2 «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 № 3 «Пальцы».

Упражнение проводится в группе, но может использоваться и для индивидуальной тренировки. Участники группы располагаются в креслах, образуя круг. Руки положить на колени, переплести пальцы, оставив при этом большие свободными. По общей (в групповом варианте) или собственной команде начать медленное вращение большими пальцами рук, один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении. Следить за тем, чтобы пальцы не касались друг друга. Отвлечься от всего постороннего, сосредоточить внимание на этом движении. По команде «стоп» прекратить упражнение. Длительность 5–15 минут. После упражнения проанализировать свои ощущения.

Занятие 3.

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие умения останавливать поток мыслей.

Упражнение № 1 «Полный физический покой».

Входим в состояние покоя, полный физический покой: «я расслабляюсь; мышцы шеи расслаблены; плечи расслаблены (плечи опускаются); мышцы рук расслаблены: предплечья, кисти рук...; руки кажутся плетями, брошенными на колени; мышцы спины расслаблены; живот расслаблен».

Упражнение № 2 «Дождь».

Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.

Упражнение № 3 «Сосредоточение на эмоциях и настроении».

1. Сосредоточьтесь на внутренней речи.

2. Остановите внутреннюю речь.

3. Сосредоточьтесь на настроении.

4. Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое?

5. А теперь сосредоточьтесь на ваших эмоциях, попытайтесь представить себя в радостном, веселом эмоциональном состоянии.

6. Вспомните радостные события вашей жизни.

7. Выходим из состояния.

Занятие 4.

Цель: обучение сотрудников приёмам релаксации в стрессовой ситуации. Научить самообладанию в стрессовых условиях.

Мини-лекция «Как справиться со стрессом».

Обучение навыков стресс — это процесс управления стрессом, включающий в себя три главных направления: профилактику стрессогенных

факторов, уменьшение напряжения от стрессоров и организацию системы преодоления их негативных последствий.

Упражнение № 1 «Эксперимент».

Занятие 5.

Цель: обучение техники выхода из тревожного состояния.

Упражнение № 1 «Пересмотр состояния тревожности».

Упражнение № 2 «Игра с тревогой».

Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом:

Цель: освоение осознанного, естественного типа дыхания, снятие мышечных зажимов, снятие напряжения, эмоциональное успокоение.

Упражнение № 3 «Передышка».

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются

Упражнение № 4 «Пушинка».

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–12см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Занятие 6.

Цель: создать позитивное эмоциональное настроение. Обучение приемам расслабления. Снятие и преодоления психологического напряжения.

«Цветомузыкальная релаксация».

Упражнение № 2. «Образы».

Упражнение № 3 «Релаксация».

Занятие 7.

Цель: преодоление состояния монотонии.

Обучение навыков тайм-менеджмента - это техника организации осознанного контроля и распределения времени. С ее помощью можно

вовремя достичь поставленных целей и задач, повысить эффективность и результативность.

Упражнение № 1 «Свободное время».

Цель: рационально использовать свободное время, выделять время на отдых от работы.

Представьте, что у вас освободилось 2 часа в день. На что вы сможете потратить это время? Напишите, на что бы вы потратили 2 свободных часа в день. Пишите те вещи, которые вам по-настоящему дороги. Может быть, это время с родными и близкими, может, занятие хобби, может вы захотите начать свой бизнес – что угодно. Главное, чтобы это было действительно ваше.

А теперь давайте пойдем дальше! 2 часа в день*365дней = 730 часов = 30 дней = целый месяц! Следовательно, экономя всего лишь 2 часа в день, у вас появляется целый месяц свободного времени! Как бы вы его провели, что бы успели сделать?

Упражнение № 3 «Мне сегодня...».

Цель: подведение итогов.

Каждый начинает высказываться, со слов: «Мне сегодня...». Таким образом, нами апробирована система занятий с сотрудниками экспериментальной группы, имеющие проявление негативных психических состояний (монотонии, утомления, стресса, напряжение, тревожность).

Ниже проанализируем результаты повторной диагностики сотрудников отдела безопасности.

2.4 Анализ апробации программы психопрофилактики

На втором этапе исследования нам необходимо было проследить наличие положительной динамики в эмоциональных состояниях

сотрудников, участников экспериментальной группы и сравнить их результаты с показателями испытуемых контрольной группы.

Благодаря контрольному этапу исследования мы можем установить эффективность разработанной и апробированной нами программы профилактики негативных состояний в профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы.

Нами, был проведен контрольный эксперимент, в котором мы совершили повторное измерение уровня монотонии, тревожности, стресса, утомления, психического напряжения используя тот же диагностический инструментарий, что и на этапе первичной диагностики. Данные представлены в таблицах, которые представлены в приложение 4; 5; 6.

Таблица 2.2

Результаты, повторной диагностики по методике самооценки психических состояний (по Г. Айзенк) (в%)

Шкала	Группы					
	Экспериментальная			Контрольная		
	высокая	средняя	низкая	высокая	средняя	низкая
Тревожность	36,1	36,1	27,7	10,5	26	63,5
Агрессивность	22,2	41,6	36,1	18	37,7	44,3
Ригидность	19,4	41,6	38,8	16	56	28
Фрустрация	19,4	52,7	27,7	11,1	68,9	20

Результаты повторной диагностики психических состояний позволяют констатировать значительное снижение показателей тревожности. Показатели низкого уровня проявлений тревожности увеличились на 35,8% и составили 63,5% от общего количества испытуемых сотрудников отдела

безопасности. Показатели среднего уровня проявлений тревожности снизились на 10,1%. Отметим, что после проведения формирующего эксперимента показатели, соответствующие высокому уровню проявлений тревожности, снизился на 25,6% и составляет 10,5, %.

Проверка эффективности проведенной работы проводилась посредством методов математической статистики. С этой целью мы применяли расчет Т - критерия Вилкоксона. Расчет проведен автоматически с помощью онлайн калькулятора. https://www.psychol-ok.ru/statistics/student/.

Показатель тревожности равен 66. Критические значения Т при n=36. Наглядно результаты представлены на рисунке 2.4.

n	$T_{Кр}$	
	0.01	0.05
36	**185**	**227**

Ось значимости:

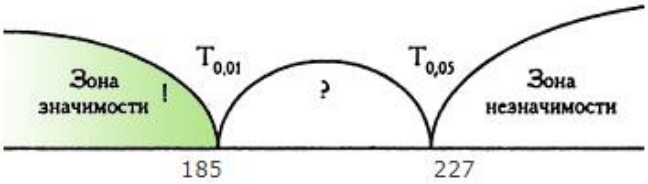

Рис. 2.4 Различия уровня признака

Полученное эмпирическое значение Тэмп находится в зоне значимости. Это говорит о том, что проведенная психопрофилактическая работа оказала положительное влияние и существенно снизила уровень тревожности.

Анализ данных, полученных в ходе контрольного эксперимента по методике оценки психической активации, эмоционального тонуса (Н. А. Курганский, Т. А. Немчин), позволяет констатировать существенное снижение психического напряжения сотрудников отдела безопасности. Результаты представлены в таблице 2.3.

Таблица 2.3

Результаты повторной диагностики по методике оценки психической активации, эмоционального тонуса (Н. А. Курганский, Т. А.Немчин) (в %)

Шкалы	Группы					
	Экспериментальная			Контрольная		
	высокая степень выраженности	средняя степень выраженности	низкая степень выраженности	высокая степень выраженности	средняя степень выраженности	низкая степень выраженности
Напряжение	27,7	52,7	19,4	12,6	49,6	37,8
Эмоциональный тонус	33,3	41,6	25	45,2	44,8	10
Интерес	25	36,1	38,8	37	47	16
Психическая активация	30,5	41,6	27,7	37,3	48,4	14,3
Комфортность	33,3	36,1	30,5	45,6	34,8	19,6

По шкале напряжение показали, низкая степень выраженности возросла до 37,8% средняя выраженность диагностирована у 49,6% сотрудников отдела безопасности, высокая степень выраженности уменьшилась на 15,1% и составила 12,6%. По шкале эмоциональный тонус показатели, высокая степень выраженности выросла до 45,2%, низкая степень выраженности уменьшилась до 10%. По шкале интерес высокая степень увеличилась на 12% и составила 37%, низкая степень выраженности снизилась и составляет 16%. По шкале психическая активация высокой степени выраженности

увеличилась до 37,3%. Низкая степени выраженности уменьшилась и составляет 14,3%. По шкале комфортность высокой степени выраженности увеличилась и диагностирована у45,6% сотрудников отдела безопасности, низкая степени выраженности снизилась на 10,9% и составляет 19,6%.

Таким образом, мы видим, что значительно повысился показатель низкого уровня напряжения. Это свидетельствует о наличии положительной динамики в контексте снижения проявлений психологического напряжения.

Показатель по Т - критерию Вилкоксона равен 21. Критические значения Т при n=36. Следовательно, различия уровня признака в сравниваемой группе статистически значимы. Результаты представлены на рисунке 2.5.

n	$T_{Кр}$	
	0.01	0.05
36	**185**	**227**

Ось значимости:

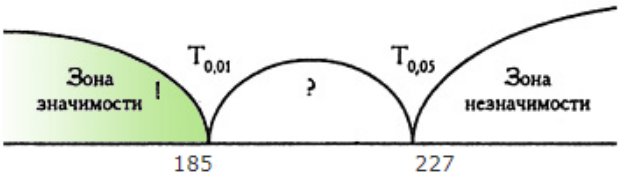

Рис. 2.5 Различия уровня признака

Таким образом, полученное эмпирическое значение Тэмп=21 находится в зоне значимости.

Анализ данных, полученных в ходе контрольного эксперимента по методике дифференцированная оценка состояний сниженной работоспособности представлен в таблице 2.4.

Таблица 2.4

Результаты повторной диагностики по методике дифференцированная оценка состояний сниженной работоспособности (А. Леонова, С. Величковская)

Шкалы	Группы							
	Экспериментальная				Контрольная			
	Низкий	Умеренный.	Выраженный.	Высокий.	Низкий.	Умеренный.	Выраженный.	Высокий.
ИМ	25	30,5	27,8	16,7	48,7	34,2	13,1	4
ИП	33,4	27,8	19,4	19,4	38,5	46,4	8,1	7
ИС	13,8	33,4	25	27,8	21,6	54,6	14,6	9,2
ИУ	30,6	27,8	22,2	19,4	34,4	48,5	11	6,1

Анализируя полученные результаты, можно отметить, что после проведения программы, у сотрудников отдела безопасности снизились показатели высокого и выраженного уровня монотонии, стресса, утомления и пресыщения.

Рассмотрим результаты расчетов по Т - критерия Вилкоксона.

По шкале «индекс утомления» Т - критерий Вилкоксона равен 78. Критическое значение Т - критерий Вилкоксона при заданной численности 185 при $p \leq 0.01$, 227при $p \leq 0.05$, следовательно, различия уровня признака в сравниваемой группе статистически значимы.

По шкале «индекс монотонии» Т - критерий Вилкоксона равен 92. Критическое значение Т - критерия Вилкоксона при заданной численности группы составляет 185 при $p \leq 0.01$, 227 при $p \leq 0.05$, следовательно, различия уровня признака в сравниваемой группе статистически значимы.

По шкале «индекс стресс» Т - критерий Вилкоксона равен 120. Критическое значение Т - критерия Вилкоксона при заданной численности

группы составляет 185 при $p \leq 0.01$, 227 при $p \leq 0.05$, следовательно, различия уровня признака в сравниваемой группе статистически значимы.

В результате, проведенный расчет подтверждает наличие значимых различий в результатах диагностики на констатирующем и контрольном этапах эксперимента. Это свидетельствует о том, что реализация программы психопрофилактики негативных психических состояний сотрудников отдела безопасности существенно снижает уровень их негативных психических состояний. Это подтверждает выдвинутую гипотезу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Работа сотрудников отдела безопасности связанна со специфическими условиями служебной деятельности. Она протекает в напряженных, конфликтных ситуациях. Одним из основных факторов, является повседневная работа с психологически сложным контингентом осужденных. Информационная нагрузка, закрытость исправительных учреждений, ненормированность рабочего дня, жесткая регламентация деятельности увеличивают психоэмоциональные нагрузки сотрудников уголовно-исполнительной системы. Подобные условия вызывают появление негативных психических состояний, которые достаточно распространены у сотрудников, а именно: стресс, утомление, тревожность, напряжение, монотония. Данные состояния сильно воздействуют на психическое состояние и организм человека в целом, усложняют решение профессиональных задач, сказываются на успешности деятельности снижении работоспособности.

В этой связи становится актуальной психопрофилактическая работа. Выявление негативных психических состояний, оказывающих влияние на профессиональную деятельность сотрудников отдела безопасности имеет первостепенное значение в связи с необходимостью проведения ранних активных профилактических мероприятий.

Для проверки гипотезы мы провели психологическое исследование сотрудников отдела безопасности ФКЛПУ КТБ-1 ГУФСИН России по Красноярскому краю.

В результате, проведенный повторный расчет подтверждает наличие значимых различий в результатах диагностики на констатирующем и контрольном этапах эксперимента. Это свидетельствует о том, что реализация программы психопрофилактики негативных психических состояний сотрудников отдела безопасности существенно снижает уровень

их негативных психических состояний. Это подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

Результаты повторной диагностики психических состояний позволяют констатировать значительное снижение показателей тревожности.

По шкале напряжение показали, низкая степень выраженности возросла до 37,8% средняя выраженность диагностирована у 49,6% сотрудников отдела безопасности, высокая степень выраженности уменьшилась на 15,1% и составила 12,6%. Сотрудники стали чувствовать себя более работоспособными и бодрыми, и менее напряженными.

Анализируя полученные результаты, можно отметить, что после проведения программы, у сотрудников отдела безопасности снизились показатели высокого и выраженного уровня монотонии, стресса, утомления и пресыщения. Полученные нами в ходе исследования данные показали, что проведение психопрофилактики оказало положительное влияние на развитие стрессоустойчивости у сотрудников и снизило у них уровень профессионального стресса, помогло им стать более работоспособными и собранными. Сотрудники отметили у себя улучшение внимания, а также то, что они стали затрачивать меньше усилий на выполнение своих профессиональных обязанностей.

Согласно диагностике, проведенной после завершения контрольного этапа исследования, все сотрудники отметили у себя улучшение физиологического и психологического состояния. Работники стали меньше чувствовать себя измученными и разбитыми. У них уменьшилось чувство сонливости и вялости. Увеличилась активность, и сотрудники стали с большим желанием выполнять свою работу. Кроме того, у испытуемых наблюдается улучшение когнитивных процессов. Они стали более собранными и организованными в работе. Повысилась концентрация внимания и быстрота реакции на происходящее.

Снижение усталости и утомления привело к тому, что сотрудники отдела безопасности стали затрачивать меньше усилий на выполнение своих профессиональных обязанностей.

Положительные изменения в эмоциональной сфере нашли свое проявление в уменьшении взволнованности, раздражительности, тревожности. Участники эксперимента стали более спокойными и уравновешенными. У них стало преобладать радостное и хорошее настроение, и снова вернулся интерес к работе.

В целом на основании полученных в ходе исследования данных можно сделать вывод о положительном влиянии программы психопрофилактики негативных психических состояний. Формирующая часть нашего исследования показала эффективность психопрофилактического мероприятия, направленного на развитие у сотрудников отдела безопасности навыков, способствующих повышению психологической устойчивости.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аврамцев, В. В. Психологическая подготовка сотрудников оперативных подразделений органов внутренних дел / В. В. Аврамцев, Г. Л. Воронин, Л. Н. Иванова. – Москва: ЦОКР МВД России, 2018. – 63 с.

2. Анцупов, А. Я. Конфликтология / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. – Санкт-Петербург: Издательство «Питер», 2016. – 512 с.

3. Бабанов, С. А. Профессиональные факторы и стресс / С.А. Бабанов // Трудный пациент. – 2019. – № 12. –10 – 13 с.

4. Бандурка, А. М. Юридическая психология / А.М. Бандурка. – Москва: АСТ, 2016. – 344 с.

5. Багрий, М. А. Особенности формирования синдромов стресса в разных видах профессиональной деятельности / М. А. Багрий, А. А. Качина. – Санкт-Петербург: Питер, 2018. – 145 с.

6. Безносов, С. П. Профессиональная деформация личности /– Санкт-Петербург: Речь, 2016. – 270 с.

7. Беренов, А.Р. Способы предотвращения профессионально нравственной деформации сотрудников УИС / Вестник Воронежского института ФСИН России. - 2014. - № 3. - 89-90 с.

8. Беляева, Л.И. Прикладная юридическая психология / под ред. Столяренко, А.М.. - Москва, 2001. - 121 с.

9. Благонадежина, Л. В. Эмоции и чувства / Под ред. А. А. Смирнова, А.Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейн, Б. М. Теплова. – Москва: Просвещение, 2018.59– 205 с.

10. Бовин, Б. Г. Психологическое сопровождение сотрудников отделов специального назначения, управления (отделов) по конвоированию; отделов охраны ИУ и СИЗО ФСИН России: монография / Б. Г. Бовин. – Москва: ФСИН России, 2017. –71 – 99 с.

11. Богданов, Е. Н. Большой психологический словарь / Под ред. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. – М.: Прайм-Еврознак, 2017 – 672 с.

12. Богданов, Е. Н. Психология личности в конфликте / Е.Н. Богданов, В.Г. Зазыкин. – Санкт-Петербург: Питер, 2018. – 169 с.

13. Бородкин, Ф. М. Внимание, конфликт! / Ф. М. Бородкин, – 2-е изд., перераб. и доп. – Новосибирск: Наука, 2017. – 203 с.

14. Деркач, А. А. Аксеология: пути достижения вершин профессионализма/ А. А. Деркач, Н. В. Кузьмина. – Москва: Наука, 2017. – 427 с.

15. Дмитриева, М. А. Профессиональное долголетие // Психологические основы профессиональной деятельности: хрестоматия / – Москва: Логос, 2017. – 416-422 с.

16. Ермолаева, Е. П. Конфликты в деловом общении и их преодоление /Е. П. Ермолаева // Управление персоналом. – 2016. – № 11. – 35 – 38 с.

17. Ежова, О.Н. Проблема психологической компетентности сотрудника уголовно-исполнительной системы / О.Н. Ежова // Актуальные проблемы психологического обеспечения в уголовно-исполнительной системе: материалы науч.-практич. конф. психологов УИС / под ред. - Москва: ФСИН России, 2006. - 10-14 с.

18. Жмыриков, А. Н. Психология профессионального общения /– Нижний Новгород: АСТ, 2017. – 348 с.

19. Ильина, Е.С. Экстремальная профессия - сотрудник УИС // Развитие личности. - Москва, 2002. -176 с.

20. Левагина, А.Ю. Педагогическая коррекция психических состояний в профессиональной подготовке работников: Дис. канд. пед. наук: 13.00.08 Ульяновск, 2001. - 165с.

21. Линдеман, Х.К. Аутогенная тренировка. Путь к восстановлению здоровья и работоспособности. Москва - 1980. - 93с.

22. Лотова, И.П. Психологические условия эффективности профессиональной деятельности работников социальной службы. Москва, 2000. — 135с.

23. Лунина, Е.Г. Социально-психологическая поддержка как фактор минимизации профессиональной деформации сотрудников правоохранительных органов: Дис. канд. пед. наук: 13.00.06. -Москва, 1997. - 229 с.

24. Маклаков, А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 592 с.

25. Моцкин, Ю.В. Психологические основы профилактики перенапряжения / Ю. В. Моцкин. – Санкт-Петербург: Алетейя, 2016 – 263 с.

Мельников В.И. Психологические механизмы коррекции стрессовых состояний личности: Дис. канд. психол. наук: 19.00.01. — Новосибирск, - 2000. - 169с.

26. Немов, Р. С. Психология / Р. С. Немов учебник для студентов пед.вузов. В 3 кн. – Кн. 1. Общие основы психологии. – Москва: ВЛАДОС, 2014. – 576 с.

27. Орел, В. Е. Опыт изучения мотивационной готовности сотрудников к службе в уголовно-исполнительной системе: метод. материалы / НИИ ФСИН России, упр. соц., психол. и воспит. работы с осужденными. Москва, 2018. – 26 155 с.

28. Осухова, Н. Г. Сгоревшие на работе / Н.Г. Осухова // Здоровье. – 2016. – № 9. – 22 – 24 с.

29. Платонов, К. К. Структура и развитие личности / К. К Платонов. – Москва: Наука. 2016. – 137 –140 с.

30. Простяков, В. В. Психические состояния / Сост. И общая редакция Л. В. Куликова. — Санкт-Петербург: Издательство «Питер», 2000. — 512 с.

31. Платонов, К. К. Психологическая энциклопедия. 2-е изд. / Под ред. Р. А. Корсини, А. Ауэрбаха. Санкт-Петербург: Издательство «Питер», 2003. - 1096с.

32. Психология субъекта профессиональной деятельности: Сб. научн. трудов Науч. ред. А.В. Брушлинский, А.В. Карпов. — Ярославль: Диа-пресс, 2001. - 286 с.

33. Простяков, В. В. Психологические требования к личности и профессиональной деятельности сотрудника органов внутренних дел / В. В. Простяков // Юридическая психология. – Москва, 2016. – № 1 – 45 с.

34. Попов, А. Я. Психологическое обеспечение деятельности органов внутренних дел в экстремальных условиях / М. И. Марьин, В. Н. Смирнов и др. – Москва: УВР ГУК и КП МВД России, ЦОКП МВД России, 2017. – 306 с.

35. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. — Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998. 672 с.

36. Сандомирский, М.Е. Защита от стресса. Физиологически ориентированный подход к решению психологических проблем (Метод РЕТРИ). / М.Е. Сандомирский. – Москва: Институт Психотерапии, 2015. – 336 с.

37. Ушатиков, А. И. Казак Б.Б. Пенитенциарная психология: Учеб. 2-е изд., перераб. И доп. — Рязань: Академия права и управления Минюста России, 2003. — 758 с.

38. Ушатиков, А.И. Психология деятельности личности и коллективов пенитенциарных учреждений / А.И. Ушатиков, Б.Б. Казак. – Рязань, 2016. – 41 – 266 с.

39. Шапарь, В. Б. Новейший психологический словарь / В. Б. Шапарь, В. Е. Россоха. – 4-е. изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 296 с.

40. Щетинин, М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой / М. Н. Щетинин. – Москва: Метафора, 2018. – 128 с.

Приложение 1

Табл.1, п.1

Результаты диагностики по методике самооценки психических состояний (по Г. Айзенк)

№п/п	Ригидность		Фрустрация		Агрессивность		Тревожность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	4	Низкий	9	Средний	16	Высокая	5	Низкий
2	8	Средний	13	Средний	7	Низкая	8	Средний
3	3	Низкий	16	Высокий	4	Низкая	10	Средний
4	17	Высокий	11	Средний	13	Средняя	12	Высокий
5	9	Средний	17	Высокий	10	Средний	9	Средний
6	13	Средний	14	Средний	6	Низкий	13	Высокий
7	12	Средний	5	Низкий	4	Низкий	18	Высокий
8	4	Низкий	3	Низкий	16	Высокий	7	Низкий
9	12	Средний	12	Средний	9	Средний	11	Высокий
10	8	Средний	18	Высокий	4	Низкий	8	Средний
11	7	Низкий	10	Средний	8	Средний	4	Низкий
12	3	Низкий	12	Средний	16	Высокий	3	Низкий
13	16	Высокий	6	Низкий	5	Низкий	17	Высокий
14	12	Средний	3	Низкий	9	Средний	12	Средний
15	7	Низкий	9	Средняя	12	Средний	15	Высокий
16	4	Низкий	17	Высокий	11	Средний	14	Средний
17	13	Средний	14	Средний	6	Низкий	16	Высокая
18	9	Средний	6	Низкий	17	Высокий	3	Низкий
19	18	Высокий	11	Средний	2	Низкий	11	Средний
20	6	Низкий	14	Средний	10	Средний	9	Средний
21	9	Средний	17	Высокий	3	Низкий	5	Низкий
22	12	Средний	12	Средний	15	Высокий	16	Высокий
23	1	Низкий	2	Низкий	8	Средний	13	Средний

Окончание табл. 1, п. 1

24	18	Высокий	9	Средний	1	Низкий	11	Средний
25	3	Низкий	8	Средний	13	Средний	7	Низкий
26	4	Низкий	13	Средний	16	Высокий	17	Высокий
27	20	Высокий	5	Низкий	11	Средний	3	Низкий
28	11	Средний	3	Низкий	7	Низкий	16	Высокий
29	2	Низкий	11	Средний	8	Средний	20	Высокий
30	9	Средний	2	Низкий	17	Высокий	9	Средний
31	17	Высокий	13	Средний	10	Средний	16	Высокий
32	13	Средний	15	Высокий	4	Низкий	7	Низкий
33	6	Низкий	12	Средний	17	Высокий	14	Средний
34	1	Средний	6	Высокий	14	Средний	4	Низкий
35	5	Низкий	13	Средний	2	Низкий	16	Высокий
36	17	Высокий	1	Низкий	19	Средний	13	Средний

Приложение 2

Табл.1, п.2

Результаты диагностики по методике оценки психической активации, эмоционального тонуса (Н.А. Курганский, Т.А. Немчин)

№	Комфортность		Напряжение		Эмоциональный тонус		Интерес		Психическая активация	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	3	Высокий	16	Высокий	3	Высокая	5	Высокий	3	Высокий
2	8	Средний	14	Средний	19	Низкая	12	Средний	10	Средний
3	16	Низкий	18	Высокий	10	Средний	8	Высокий	12	Средний
4	4	Высокий	11	Средний	10	Средняя	5	Высокий	4	Высокий
5	13	Средний	19	Высокий	12	Средний	9	Средний	17	Низкий
6	16	Низкий	13	Средний	18	Низкий	19	Низкий	13	Средний
7	12	Средний	4	Низкий	5	Высокий	13	Средний	6	Высокий
8	21	Низкий	10	Средний	7	Высокий	19	Низкий	14	Средний
9	9	Средний	9	Средний	15	Средний	11	Средний	12	Средний
10	8	Высокий	10	Средний	17	Низкий	12	Средний	20	Низкий
11	17	Низкий	4	Низкий	14	Средний	6	Высокий	18	Низкий
12	4	Высокий	12	Средний	8	Высокий	16	Низкий	15	Средний
13	6	Высокий	7	Низкий	18	Низкий	18	Низкий	7	Высокий
14	14	Средний	16	Высокий	21	Низкий	12	Средний	16	Средний
15	1	Низкий	9	Средний	2	Средний	7	Низкий	6	Высокий
16	13	Средний	21	Высокий	6	Высокий	11	Средний	18	Низкий
17	11	Средний	14	Средний	17	Низкий	7	Высокий	17	Средний
18	5	Высокий	8	Низкий	7	Высокий	19	Низкий	21	Низкий
19	16	Низкий	14	Средний	4	Высокий	11	Средний	4	Высокий
20	20	Низкий	18	Высокий	13	Средний	20	Низкий	16	Низкий
21	7	Высокий	20	Высокий	19	Низкий	17	Низкий	13	Средний
22	10	Средний	9	Средний	8	Высокий	8	Высокий	10	Средний

Окончание приложения 2

Окончание табл.1, п. 2

23	8	Высокий	6	Низкий	14	Средний	12	Средний	7	Высокий
24	15	Средний	12	Средний	5	Высокий	3	Высокий	12	Средний
25	19	Низкий	10	Средний	10	Средний	18	Низкий	21	Низкий
26	12	Средний	13	Средний	14	Средний	7	Высокий	7	Высокий
27	4	Высокий	6	Низкий	11	Средний	16	Низкий	13	Средний
28	7	Высокий	17	Высокий	8	Низкий	9	Средний	5	Высокий
29	21	Низкий	15	Средний	0	Средний	20	Низкий	18	Низкий
30	11	Средний	9	Средний	7	Высокий	9	Средний	11	Средний
31	16	Низкий	13	Средний	13	Средний	4	Высокий	20	Низкий
32	5	Высокий	8	Высокий	5	Высокий	18	Никий	7	Высокий
33	19	Низкий	12	Средний	4	Высокий	14	Средний	13	Средний
34	13	Средний	16	Высокий	10	Средний	19	Низкий	17	Низкий
35	6	Высокий	14	Средний	14	Средний	16	Низкий	5	Высокий
36	14	Средний	4	Низкий	6	Низкий	15	Средний	11	Средний

Приложение 3

Табл.1, п.3

Результаты диагностики дифференцированной оценки состояний сниженной работоспособности (А. Леонов, С. Величковская)

№	Индекс утомления		Индекс монотомии		Индекс пересыщения		Индекс стресса	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	16	Умеренный	30	Высокий	25	Выраженный	32	Высокий
2	9	Низкий	16	Умеренный	17	Умеренный	36	Высокий
3	26	Выраженный	9	Низкий	33	Высокий	17	Умеренный
4	21	Умеренный	31	Высокий	15	Низкий	25	Выраженный
5	12	Низкий	24	Умеренный	27	Выраженный	19	Умеренный
6	32	Высокий	26	Выраженный	31	Высокий	27	Выраженный
7	20	Умеренный	25	Умеренный	22	Умеренный	31	Высокий
8	17	Низкий	30	Выраженный	32	Высокий	21	Умеренный
9	29	Выраженный	12	Низкий	18	Низкий	10	Низкий
10	15	Низкий	28	Выраженный	30	Выраженный	28	Выраженный
11	35	Высокий	33	Высокий	35	Высокий	19	Умеренный
12	25	Умеренный	18	Умеренный	23	Умеренный	14	Низкий
13	11	Низкий	29	Выраженный	13	Низкий	30	Выраженный
14	28	Выраженный	11	Низкий	25	Умеренный	34	Высокий
15	18	Умеренный	30	Выраженный	31	Высокий	24	Умеренный
16	33	Высокий	33	Высокий	12	Низкий	11	Низкий
17	12	Низкий	25	Умеренный	18	Умеренный	20	Умеренный
18	31	Выраженный	35	Высокий	14	Низкий	26	Высокий
19	19	Умеренный	17	Низкий	19	Умеренный	18	Умеренный
20	34	Высокий	19	Умеренный	33	Высокий	28	Выраженный
21	8	Низкий	15	Низкий	10	Низкий	24	Умеренный
22	28	Выраженный	27	Выраженный	24	Умеренный	33	Высокий

Окончание приложения 3

Окончание табл. 1, п. 3

23	36	Высокий	13	Низкий	26	Выраженный	27	Выраженный
24	4	Низкий	18	Умеренный	8	Низкий	20	Умеренный
25	29	Выраженный	30	Выраженный	20	Умеренный	31	Высокий
26	20	Умеренный	11	Низкий	36	Высокий	17	Низкий
27	36	Высокий	20	Умеренный	12	Низкий	19	Умеренный
28	8	Низкий	28	Выраженный	16	Низкий	35	Высокий
29	33	Высокий	14	Низкий	28	Выраженный	29	Выраженный
30	21	Умеренный	38	Высокий	13	Низкий	9	Низкий
31	15	Низкий	13	Низкий	21	Умеренный	25	Выраженный
32	30	Выраженный	21	Умеренный	15	Низкий	37	Высокий
33	20	Умеренный	27	Выраженный	27	Выраженный	19	Умеренный
34	10	Низкий	23	Умеренный	19	Умеренный	27	Выраженный
35	27	Выраженный	29	Выраженный	30	Выраженный	22	Умеренный
36	19	Умеренный	25	Умеренный	11	Низкий	28	Высокий

Приложение 4

Табл.1, п.4

Результаты повторной диагностики по методике самооценки психических состояний (по Г. Айзенк)

№	Ригидность		Фрустрация		Агрессивность		Тревожность	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	4	Низкий	9	Средний	6	Низкий	2	Низкий
2	8	Средний	13	Средний	7	Низкая	8	Средний
3	3	Низкий	16	Высокий	4	Низкая	7	Низкий
4	17	Высокий	11	Средний	13	Средняя	3	Низкий
5	9	Средний	17	Высокий	3	Низкий	7	Средний
6	13	Средний	14	Средний	6	Низкий	6	Низкий
7	12	Средний	5	Низкий	4	Низкий	3	Низкий
8	4	Низкий	3	Низкий	16	Высокий	7	Низкий
9	12	Средний	12	Средний	9	Средний	11	Высокий
10	8	Средний	11	Средний	4	Низкий	8	Средний
11	7	Низкий	10	Средний	8	Средний	4	Низкий
12	12	Средний	12	Средний	16	Высокий	3	Низкий
13	16	Высокий	6	Низкий	5	Низкий	7	Низкий
14	12	Средний	13	Средний	9	Средний	8	Средний
15	10	Средний	9	Средняя	12	Средний	2	Низкий
16	4	Низкий	10	Средний	11	Средний	4	Низкий
17	13	Средний	14	Средний	6	Низкий	16	Высокая
18	9	Средний	6	Низкий	17	Высокий	3	Низкий
19	10	Средний	11	Средний	2	Низкий	11	Средний
20	6	Низкий	14	Средний	10	Средний	5	Низкий
21	9	Средний	17	Высокий	3	Низкий	5	Низкий
22	12	Средний	12	Средний	15	Высокий	6	Низкий
23	1	Низкий	2	Низкий	8	Средний	8	Средний

Окончание приложения 4

Окончание табл. 1 п. 4

24	18	Высокий	9	Средний	1	Низкий	4	Низкий
25	3	Низкий	8	Средний	13	Средний	7	Низкий
26	12	Средний	13	Средний	16	Высокий	15	Высокий
27	20	Высокий	5	Низкий	11	Средний	3	Низкий
28	11	Средний	13	Средний	7	Низкий	15	Высокий
29	2	Низкий	11	Средний	8	Средний	5	Низкий
30	9	Средний	2	Низкий	7	Низкий	8	Средний
31	17	Высокий	13	Средний	10	Средний	6	Низкий
32	13	Средний	10	Средний	4	Низкий	5	Низкий
33	12	Средний	12	Средний	17	Высокий	8	Средний
34	10	Средний	16	Высокий	14	Средний	3	Низкий
35	5	Низкий	13	Средний	2	Низкий	6	Низкий
36	17	Высокий	11	Средний	19	Средний	0	Средний

Приложение 5

Табл.1, п.5

Результаты повторной диагностики по методике оценки психической активации, эмоционального тонуса (Н.А. Курганский, Т.А. Немчин)

№	Комфортность		Напряжение		Эмоциональный тонус		Интерес		Психическая активация	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	3	Высокий	16	Высокий	3	Высокая	5	Высокий	3	Высокий
2	8	Средний	4	Низкий	13	Средний	12	Средний	10	Средний
3	16	Низкий	7	Низкий	10	Средний	8	Высокий	12	Средний
4	4	Высокий	9	Средний	10	Средняя	5	Высокий	4	Высокий
5	13	Средний	17	Высокий	12	Средний	9	Средний	12	Средний
6	6	Высокий	10	Средний	18	Низкий	6	Высокий	13	Средний
7	12	Средний	3	Низкий	5	Высокий	13	Средний	6	Высокий
8	21	Низкий	9	Средний	7	Высокий	8	Высокий	14	Средний
9	9	Средний	9	Средний	15	Средний	11	Средний	12	Средний
10	8	Высокий	9	Средний	17	Низкий	12	Средний	5	Высокий
11	3	Высокий	3	Низкий	14	Средний	6	Высокий	18	Низкий
12	4	Высокий	10	Средний	8	Высокий	16	Низкий	15	Средний
13	6	Высокий	5	Низкий	6	Высокий	18	Низкий	7	Высокий
14	14	Средний	6	Низкий	21	Низкий	12	Средний	16	Средний
15	19	Низкий	9	Средняя	12	Средний	17	Низкий	6	Высокий
16	13	Средний	18	Высокий	6	Высокий	11	Средний	18	Низкий
17	11	Средний	12	Средний	7	Высокий	7	Высокий	17	Средний
18	5	Высокий	6	Низкий	7	Высокий	12	Средний	21	Низкий
19	16	Низкий	11	Средний	4	Высокий	11	Средний	4	Высокий
20	5	Высокий	7	Низкий	13	Средний	7	Высокий	16	Низкий
21	5	Высокий	5	Низкий	19	Низкий	13	Средний	13	Средний
22	10	Средний	9	Средний	8	Высокий	8	Высокий	10	Средний

Окончание приложения 5

Окончание табл. 1, п. 5

23	8	Высокий	5	Низкий	14	Средний	12	Средний	7	Высокий
24	15	Средний	10	Средний	5	Высокий	3	Высокий	12	Средний
25	19	Низкий	9	Средний	10	Средний	18	Низкий	10	Средний
26	12	Средний	11	Средний	14	Средний	7	Высокий	7	Высокий
27	4	Высокий	4	Низкий	11	Средний	16	Низкий	13	Средний
28	7	Высокий	7	Низкий	6	Высокий	9	Средний	5	Высокий
29	4	Высокий	13	Средний	10	Средний	20	Низкий	18	Низкий
30	11	Средний	9	Средний	7	Высокий	9	Средний	11	Средний
31	16	Низкий	11	Средний	13	Средний	4	Высокий	6	Высокий
32	5	Высокий	17	Высокий	5	Высокий	12	Средний	7	Высокий
33	19	Низкий	10	Средний	4	Высокий	14	Средний	13	Средний
34	13	Средний	16	Высокий	10	Средний	6	Высокий	17	Низкий
35	6	Высокий	11	Средний	14	Средний	13	Средний	5	Высокий
36	14	Средний	3	Низкий	6	Высокий	15	Средний	11	Средний

Приложение 6

Табл.1, п.6

Результаты повторной диагностики дифференцированной оценки состояний сниженной работоспособности (А. Леонов, С. Величковская)

№	Индекс утомления		Индекс монотомии		Индекс пересыщения		Индекс стресса	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	16	Умеренный	15	Низкий	25	Выраженный	21	Умеренный
2	6	Низкий	16	Умеренный	17	Умеренный	31	Высокий
3	10	Низкий	9	Низкий	20	Умеренный	17	Умеренный
4	19	Умеренный	15	Низкий	15	Низкий	22	Умеренный
5	10	Низкий	25	Умеренный	22	Умеренный	17	Умеренный
6	22	Умеренный	28	Выраженный	24	Умеренный	13	Низкий
7	18	Умеренный	25	Умеренный	22	Умеренный	20	Умеренный
8	5	Низкий	27	Выраженный	32	Высокий	18	Умеренный
9	20	Умеренный	15	Низкий	8	Низкий	8	Низкий
10	11	Низкий	24	Умеренный	6	Низкий	25	Выраженный
11	31	Высокий	15	Низкий	35	Высокий	17	Умеренный
12	25	Умеренный	16	Умеренный	23	Умеренный	14	Низкий
13	11	Низкий	26	Выраженный	13	Низкий	12	Низкий
14	20	Умеренный	9	Низкий	25	Умеренный	23	Умеренный
15	18	Умеренный	12	Низкий	22	Умеренный	20	Умеренный
16	19	Умеренный	31	Высокий	12	Низкий	11	Низкий
17	12	Низкий	23	Умеренный	18	Умеренный	20	Умеренный
18	31	Выраженный	9	Низкий	14	Низкий	21	Умеренный
19	19	Умеренный	6	Низкий	19	Умеренный	18	Умеренный
20	16	Умеренный	17	Умеренный	23	Умеренный	11	Низкий
21	8	Низкий	13	Низкий	10	Низкий	24	Умеренный
22	16	Умеренный	12	Низкий	24	Умеренный	31	Высокий

Окончание приложения 6

Окончание табл. 1, п. 6

23	32	Высокий	11	Низкий	15	Низкий	27	Выраженный
24	14	Низкий	16	Умеренный	8	Низкий	20	Умеренный
25	29	Выраженный	29	Выраженный	20	Умеренный	19	Умеренный
26	16	Умеренный	15	Низкий	24	Умеренный	7	Низкий
27	17	Умеренный	18	Умеренный	12	Низкий	9	Умеренный
28	8	Низкий	15	Низкий	16	Низкий	23	Умеренный
29	19	Умеренный	14	Низкий	21	Умеренный	25	Выраженный
30	16	Умеренный	15	Низкий	13	Низкий	9	Низкий
31	15	Низкий	12	Низкий	21	Умеренный	25	Выраженный
32	27	Выраженный	21	Умеренный	15	Низкий	37	Высокий
33	17	Умеренный	15	Низкий	27	Выраженный	19	Умеренный
34	8	Низкий	25	Умеренный	19	Умеренный	27	Выраженный
35	26	Выраженный	27	Выраженный	30	Выраженный	17	Умеренный
36	16	Умеренный	25	Умеренный	11	Низкий	21	Умеренный

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

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

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу

Студента(ки) Дудкиной Татьяны Александровны группы у 259-юп
(Ф.И.О. полностью)

на тему «Психопрофилактика негативных психических состояний в профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы»
(полное наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 62 страницах, содержит приложение(ия) на 6 страницах.

1. Актуальность, новизна и практическая значимость темы: проблема психопрофилактики негативных состояний является очень актуальной в деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы. Служебная деятельность сотрудников протекает зачастую в условиях крайнего психоэмоционального напряжения. Разработка программы психопрофилактики имеет первостепенное значение.

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 объёме и логично проистекают из тезисов, изложенных в тексте дипломной работы.

4. Полнота проработки литературных источников: проведен анализ достаточно большого количества научного материала по теме работы.

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

6. Положительные стороны работы: разработана программа психопрофилактики для стабилизации эмоционального состояния в профессиональной деятельности

сотрудников уголовно-исполнительной системы.

7. Недостатки работы: в выпускной квалификационной работе не отмечено существенных недостатков. Можно порекомендовать более четко сформулировать аргументы для изучения проблематики негативных состояний в профессиональной деятельности сотрудников отдела безопасности уголовно-исполнительной системы.

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: компетенции сформированы в полном объёме.

9. Какие предложения целесообразно внедрить в практику: предложенная автором программа психопрофилактики негативных психических состояний в профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы рекомендована 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 «хорошо», а ее автор заслуживает присвоения квалификации бакалавр.

Рецензент выпускной квалификационной работы Дуброва Наталья Олеговна начальник психологической лаборатории ФКЛПУ КТБ №1 ГУФСИН России по Красноярскому краю
(Ф.И.О (полностью), должность, ученая степень, ученое звание, место работы)

«08» 02 2023г. _____
(подпись рецензента)

ФКЛПУ КТБ-1 ГУФСИН России по Красноярскому краю

С рецензией ознакомлена Дудкина Т.А
08.02.23г.

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

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

ОТЗЫВ

на выпускную квалификационную работу

Студента(ки) Дудкиной Татьяны Александровны группы у 259-юп
(указать Ф.И.О. полностью)

на тему «Психопрофилактика негативных психических состояний в профессиональной деятельности сотрудников уголовно исполнительной системы»
(указать полное наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 65 страницах, содержит приложение(ия) на 12 страницах.

1. Актуальность и значимость темы: в выпускной квалификационной работе рассмотрен вопрос по проблеме психопрофилактики негативных психических состояний в профессиональной деятельности сотрудников службы безопасности уголовной исполнительной системы. Разработана и апробирована программа психопрофилактики негативных психических состояний.

2. Логическая последовательность: изложение теоретического материала в параграфах выстроено в логической последовательности. В первой части работы представлен обзор основных понятий. Во второй главе представлено описание исследования, методик, проведен анализ данных с использованием статистических критериев.

3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений: выводы согласуются с полученными эмпирическими данными.

4. Полнота проработки литературных источников: проработано 40 литературных источников, что позволило автору раскрыть изучаемый вопрос.

5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков: оформление выпускной квалификационной работы соответствует требованиям, представленные в работе графики, иллюстрируют результаты исследования, приложение содержит таблицы с первичными данными.

6. Положительные стороны работы: спланировано и проведено эмпирическое исследование, направленное на проверку эффективности программы психопрофилактики негативных психических состояний в профессиональной деятельности сотрудников уголовно исполнительной системы.

7. Уровень самостоятельности при работе над темой выпускной квалификационной работы: можно отметить инициативность и самостоятельность дипломницы.

8. Недостатки работы: не раскрыта в полной мере специфика негативных психических состояний в условиях исследуемой профессиональной деятельности; при описании программы, недостаточно проработано обоснование механизма, опосредующего изменения обозначенных психических состояний.

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: компетенции освоены в полном объеме на базовом уровне. Дудкина Т.А. продемонстрировала способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры, способность к проведению стандартного прикладного исследования на основе применения общепрофессиональных знаний и умений.

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 хорошо.

Руководитель выпускной квалификационной работы Наконечная Екатерина Владимировна, доцент кафедры психологии АНО ВО СИБУП, кандидат психологических наук

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

«09» февраля 2023г.

(подпись руководителя)

С отзывом ознакомлена Дудкина Т.А
09. февраля 2023г

DISCOVERY
znanium.com

Интеллектуальный поиск и анализ научных публикаций ИНФРА-М

Обработан файл:**Дудкина Т.А. ВКР Психопрофилактика негативных психических состояний в профессиональной деятельности сотрудников уголовно исполнительной системы.pdf.**

Год публикации: 2023.

Оценка оригинальности документа - 73.9%

13.02.23г Дудкина Т.А.

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, Дудкина Татьяна Александровна

(фамилия, имя, отчество полностью)

студент (ка) группы _____ 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

"Психопрофилактика негативных психических состояний в профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы"

(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» 02 2023 г.

(подпись)

Предприятие
ФКЛПУ КТБ №1 ГУФСИН России по Красноярскому краю
Юридический адрес:
660048, Россия, Красноярский край,
г. Красноярск, ул. Маерчака, 48.
Телефоны: 8(391) 221-10-04
e-mail: kancktb1@24.fsin.gov.ru

Ректору АНО ВО СИБУП
Забуге В.Ф.

ЗАЯВКА

Организация просит направить студента группы у 259-юп Дудкину Татьяну Александровну для проведения исследования на тему «Психопрофилактика негативных психических состояний в профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы»

«23» ноября 2022 г.

Начальник учреждения,
полковник внутренней службы

_____ А.Я. Лорий
подпись

МП

Предприятие
ФКЛПУ КТБ №1 ГУФСИН России по Красноярскому краю
Юридический адрес:
660048, Россия, Красноярский край,
г. Красноярск, ул. Маерчака, 48.
Телефоны: 8(391) 221-10-04
e-mail: kancktb1@24.fsin.gov.ru

АКТ ВНЕДРЕНИЯ

Результаты выпускной квалификационной работы Дудкиной Татьяны Александровны, студента группы у 259-юп по теме «Психопрофилактика негативных психических состояний в профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы» внедрены в деятельность организации. Материалы будут использованы психологом в рамках работы с сотрудниками по стабилизации эмоционального состояния в служебной деятельности.

Реализованное исследование расширило представление о проблеме негативных эмоциональных состояний в профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы. Программа по психопрофилактике негативных эмоциональных состояний сотрудников уголовно-исполнительной системы, будет использоваться в дальнейшей работе психолога.

«09» февраля 2023г.

Начальник учреждения,
полковник внутренней службы

_____А.Я. Лорий
подпись

МП