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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

ОРЛОВА АННА АЛЕКСАНДРОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ И ВИДОВ АГРЕССИИ У СОТРУДНИКОВ ГУФСИН

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы

Юридическая психология

Обучающийся _____ А.А. Орлова
(подпись)

Руководитель
(доцент, канд. психол. наук) _____ С.А. Томилова
(подпись)

Нормоконтролер _____ Т.С. Нурисламова
(подпись)

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)) Орловой Анне Александровне группы у259-юп
(Ф.И.О. полностью)

1.Тема выпускной квалификационной работы: Взаимосвязь уровня тревожности и видов агрессии у сотрудников ГУФСИН
(полное наименование темы согласно приказу)
утверждена приказом по институту от «22» 11 2022 г. № 148-уо
на основании решения заседания выпускающей кафедры психологии
Протокол от «09» 11 2022 г., № 03

2. Срок сдачи выпускной квалификационной работы «13» 02 2023 г.
3. Содержание выпускной квалификационной работы: Введение; I. Теоретические основы изучения тревожности и видов агрессии у сотрудников ГУФСИН; II Эмпирическое исследование взаимосвязи уровня тревожности и видов агрессии у сотрудников ГУФСИН; Заключение.

4. Консультанты по разделам выпускной квалификационной работы: нет

5. График выполнения выпускной квалификационной работы
25.11.22-30.11.22 – анализ научной литературы по теме исследования.
01.12.22-03.12.22 – формулирование выводов, оформление главы I.
04.12.22-15.01.23 – сбор первичных эмпирических данных.
16.01.23-31.01.23 – анализ результатов исследования.
01.02.23-10.02.23 – формулирование выводов, оформление работы.

Дата выдачи задания «09» 11 2022 г.

Руководитель выпускной квалификационной работы _____ С.А. Томилова
(подпись) (инициалы, фамилия)

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа 59 с., таблиц 1, рисунков 2, источников 42, приложений 4.

ТРЕВОЖНОСТЬ, АГРЕССИЯ, ВИДЫ АГРЕССИИ, СОТРУДНИКИ ГУФСИН

Цель работы: исследовать взаимосвязь уровня тревожности и видов агрессии у сотрудников ГУФСИН для своевременной профилактики тревожности.

Исследование показало, что у сотрудников ГУФСИН наиболее выражен средний уровень тревожности. Такого уровня тревоги достаточно, чтобы принимать оптимальные решения для конкретной ситуации и при необходимости менять их. При этом трудности не воспринимаются как трагедия – реакция на них у сотрудников умеренная. Если проблемы приводят к временному ступору, то чуть позже, привыкнув к новым условиям, сотрудники ГУФСИН все равно мобилизуют свои силы. Сотрудники ГУФСИН часто испытывают в своей профессии тревогу, напряжение и тем самым проявляют свою негативную агрессию в виде вербальной и косвенной агрессии. Часто раздражаются, вспыльчивы и обидчивы. Но умеют сдерживать свои эмоции и всегда действуют в рамках закона.

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась о том, что существует взаимосвязь, между уровнем тревожности и видами агрессии у сотрудников ГУФСИН.

В работе, нами разработан проект программы методик по снижению уровня тревожности у сотрудников ГУФСИН.

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

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 5
I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ И ВИДОВ АГРЕССИИ У СОТРУДНИКОВ ГУФСИН 7
1.1 Теоретический анализ проблемы тревожности в отечественной и зарубежной психологии 7
1.2 Понятие «агрессия» и ее виды 13
1.3 Психологические особенности профессиональной деятельности сотрудников ГУФСИН 18
1.4 Основные характеристики агрессивности и тревожности сотрудников ГУФСИН 22
II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ И ВИДОВ АГРЕССИИ У СОТРУДНИКОВ ГУФСИН 26
2.1 Организация и выбор методик для исследования 26
2.2 Анализ результатов исследования 28
2.3 Проекта программы методик по снижению уровня тревожности у сотрудников ГУФСИН 36
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 53
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 56
Приложение

ВВЕДЕНИЕ

В научной литературе многие работы посвящены изучению взаимосвязи тревожности и агрессии подросткового возраста, но исследовательские работы с сотрудниками ГУФСИН нами не найдены. Поэтому, мы решили выявить взаимосвязи тревожности с видами агрессии, так как высокий уровень тревожности может быть причиной различных видов проявлений агрессии. Поэтому зная уровень тревожности сотрудников ГУФСИН, можно предотвратить проявление того или иного агрессивного поведения.

Деятельность сотрудников ГУФСИН протекает в напряженных, конфликтных ситуациях, опасных для жизни обстоятельствах. Подобные условия оказывают сильные воздействия на их психологическое здоровье. Они постоянно испытывают тревожность и это создает сложности в решении профессиональных задач и сказывается на успешность деятельности.

Под тревожностью в психологии понимают индивидуально психологическую особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по разным поводам, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по разным поводам. Агрессивность же, понимается устойчивая характеристика субъекта, которая отображает его предрасположенность к поведению, целью которого выступает причинения вреда окружающему миру или выражение гнева, злобы, нацеленные на внешние объекты.

Тревожность довольно подробно рассмотрена в работах как зарубежных Ж. Майерс, Р. Мэй, Ч. Спилбергер, Ж. Тейлор, В. Франкл, З. Фрейд, В. Филипс, К. Хорни и других исследователей, так и в отечественных В. М. Астапов, Т. Ю. Артюхова, В. В. Белоус, Ф. Б. Березин, Л. И. Божович, Л. В. Бороздина, Г. М. Бреслав, В. К. Вилюнас, Б. А. Вяткин, Г. Ш. Габдреева, В. И. Гарбузов, А. С. Гормин, А. И. Захаров, В. Р. Кисловская, В. Н. Мясищев, А. М. Прихожан, Е. Т. Соколова, А. С. Спиваковская, Ю. М. Ханин и др. [36].

Агрессия, как ни одна индивидуально-личностная характеристика, воздействует на качество социальной жизни и жизни каждого человека. Этим объясняются то внимание и тот интерес, которые в последние десятилетия наблюдаются у психологов в отношении проблем агрессии, объясняются то внимание и тот интерес, которые в последние десятилетия наблюдаются у психологов в отношении проблем агрессии. Классические и современные представления о природе и механизмах агрессии представлены в работах авторов: З. Фрейда, К. Лоренца, Л. Берковица, А. Басса, С Розенцвейга, А. Бандуры, Л. М. Семенюк и др. Многоплановое исследование этой проблемы нашли отражение в работах таких авторов как Ю. М. Антонян, М. Н. Жарова, О. Ю. Михайлова, А. А. Реан, Т. Г. Румянцева, С. Л. Соловьева и др. [34].

Гипотеза: мы предполагаем, что существует взаимосвязь, между уровнем тревожности и видами агрессии у сотрудников ГУФСИН.

Цель работы: исследовать взаимосвязь уровня тревожности и видов агрессии у сотрудников ГУФСИН для своевременной профилактики тревожности.

Объект исследования: тревожность.

Предмет исследования: проект программы методик по снижению уровня тревожности у сотрудников ГУФСИН.

Для реализации поставленной цели и подтверждения гипотезы были выделены следующие задачи:

1. Теоретическое изучение научной литературы понятий агрессии и тревожности.

2. Организация и выбор методик для исследования.

3. Проанализировать результаты исследования и сформулировать вывод.

4. Разработать проект программы методик по снижению уровня тревожности у сотрудников ГУФСИН.

Характеристика выборки: в исследовании приняли участие 35 сотрудников ГУФСИН г. Красноярска, из них 16 женщин и 19 мужчин в возрасте от 29 до 45 лет.

Методики исследования: методика измерения уровня тревожности (Шкала Дж. Тейлора); опросник «Состояние агрессии» Басса-Дарки; ранговая корреляция Спирмен.

I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ И ВИДОВ АГРЕССИИ У СОТРУДНИКОВ ГУФСИН

1.1 Теоретический анализ проблемы тревожности в отечественной и зарубежной психологии

Несмотря на достаточную представленность в научной литературе описаний тревожности, сохраняется много неясностей в понимании этого феномена. Основные дискуссии ведутся вокруг определения понятия «тревожность». Понятие тревожности было впервые введено в психологию психоаналитиками и психиатрами, а в последние годы феномен тревожности получил очень широкое распространение. Стоит отметить, что существующие в психологии понятия «тревожность» и «тревога» очень похожи, но не одинаковы.

Тревога – это «эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляемое в ожидании неблагополучного развития событий» [7, С. 53].

Тревожность – это «склонность индивида к переживанию тревоги, характерная низким порогом появления тревоги» [18, С. 26].

Из этих определений становится понятно, что тревога – это эмоциональное состояние, а тревожность – психическое свойство индивида.

Представители психоанализа рассматривали тревожность как врожденное свойство индивида, помогающее ему адекватно реагировать в ситуациях опасности, ему адекватно реагировать в ситуациях опасности. З. Фрейд утверждал, что у человека есть врожденные биологические инстинкты, являющиеся побудительной силой его поведения и определяющие его настроение [39].

У неофрейдистов проблема тревожности стала предметом особого внимания, и особенно у психолога К. Хорни. По его мнению, основные источники тревоги и беспокойства индивида лежат не в конфликте между биологическим и социальным, а являются результатом неправильных человеческих отношений. Он выделил десять невротических потребностей, призванных компенсировать «базовую тревогу», и проявляющиеся в некотором смысле в поведении большинства людей. Он считал, что невротические потребности не насыщаемы, они не могут быть удовлетворены, а значит, нет способа избавиться от тревоги [41].

Немецкий социолог Э. Фромм иначе подошел к пониманию тревожности. Он рассматривает проблему психического дискомфорта с точки зрения исторического развития общества и считает, что механизмы, включая «бегство от себя», способны только прикрыть чувство тревоги, но не избавить индивида от нее полностью. По его мнению, потеря своего «Я» – это самое болезненное состояние, которое усиливает чувство изоляции [18].

Британский психолог Р. Б. Кеттелл рассматривает тревожность как свойство индивида, характеризующееся тенденцией к частому необъективному ощущению угрозы своему «Я» в различных ситуациях, и тревожными реакциями наружу в ответ на чувство угрозы [40].

Вилюнас В. К. рассматривает тревожность как предрасположенность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги [10], а С. Л. Рубинштейн считает, что тревожность – это предрасположенность человека переживать эмоциональное состояние, которое возникает в ситуации неопределенной опасности, которое возникает в ситуации неопределенной опасности, и проявляется в ожидании неблагополучного варианта развития событий [30].

Прихожан А. М. указывает, что тревожность – это «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности» [27, С. 5]. По мнению Л. И. Божович, тревожность – это переживание, в основе которого лежит неудовлетворенность

ведущих потребностей индивида. Тревожность может быть адекватной и неадекватной [6].

По определению Р. С. Немова: «Тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [24, С. 265].

По мнению А. В. Петровского: «Тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий. Тревожность обычно повышена при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психотравмы, у многих групп лиц с отклоняющимся субъективным проявлением неблагополучия личности» [18, С. 54].

Суворова В. В. термин «тревожность» расшифровывает, как острое психическое состояние человека, сложный комплекс отрицательных эмоций, которое характеризуется внутренним беспокойством и неуравновешенностью. Тревожность отличается от страха, и тревожность – это довольно субъективно и, возможно, не имеет четкого направления [35].

Если обратиться к отечественным трудам о тревожности, то, по мнению автора Ф. Б. Березина, тревожность – это не только свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, страха и тревоги в конкретной социальной ситуации, состояние повышенного беспокойства, страха и тревоги в конкретной социальной ситуации, по его мнению, тревожность – это еще и личностное образование, и свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов [36].

Давыдов В. В. считает тревожность индивидуальной психологической особенностью, которая характеризуется повышенной склонностью к беспокойству в различных ситуациях, в том числе и таких общественных характеристиках, которые не предполагают к этому [36].

Головин С. Ю. привел несколько определений тревожности: тревожность – это «состояние целесообразного подготовительного повышения сенсорного внимания и моторного напряжения в ситуации возможной опасности, обеспечивающее соответственную реакцию на страх. Черта личностная, проявляемая в легком и частом появлении состояний тревоги. Склонность индивида к переживанию тревоги, характерная низким порогом появления тревоги; один из основных параметров различий индивидуальных» [11, С. 54]; «Тревожность возникает при благоприятном фоне свойств системы нервной и эндокринной, но формируется прижизненно, прежде всего, в силу нарушения форм внутриличностного и межличностного общения» [11, С. 55]. Тревожность обычно повышена «у здоровых людей, переживающих последствия травмы психической» [11, С. 59].

Тревожность описал основатель гештальттерапии Ф. Перлз: «формула тревоги очень проста: тревога – это брешь между сейчас и тогда» [26, С. 102].

Авторы Г. Г. Аракелов и Н. Е. Лысенко, в свою очередь, отмечают, что тревожность – это многозначный психологический термин, который описывают как определенное состояние индивидов в ограниченный момент времени, так и устойчивое свойство любого человека. Тревожность – как черта личности связана с генетически детерминированными свойствами функционирующего мозга человека, обуславливающими постоянно повышенным чувством эмоционального возбуждения, эмоций тревоги [1, С. 34].

В словаре практического психолога и кратком психологическом словаре тревожность определяется, как склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги: один из основных параметров индивидуальных реакций [18, С. 80].

Следует отметить, что некоторые исследователи отмечают разные виды тревожности в психологии. Например, Р. Мэй различает два вида тревожности: нормальную и невротическую. Нормальная тревога отличается тем, что: не является непропорциональной объективной угрозе; не связана с подавлением или другими механизмами интрапсихического конфликта; ею не управляют

невротические защитные механизмы, и поэтому ей можно конструктивно противостоять на уровне сознания; кроме того, она прекращает действовать, если объективная ситуация меняется [21].

Автор З. Фрейд выделил три вида тревожности:

– реальный страх – тревожность, связанная с опасностью во внешнем мире;

– невротическая тревожность – тревожность, связанная с неизвестной и не определяемой опасностью;

– моральная тревожность – так называемая «тревожность совести», связанная с опасностью, идущей от «Супер-Эго» [39].

По сфере возникновения в психологии различают:

– частную тревожность – тревожность в какой-либо отдельной сфере, связанную с чем-то постоянным (школьная, экзаменационная, межличностная тревожность и т. п.);

– общую тревожность – тревожность, свободно меняющую свои объекты, вместе с изменением их значимости для человека.

По адекватности ситуации различают:

– адекватную тревожность — отражает неблагополучие человека;

– неадекватную тревожность (собственно тревожность) – тревожность, проявляющуюся в благополучных для индивида областях реальности [36].

В психологии различают еще личностную и ситуативную тревожность. Личностная тревожность ведет за собой состояние подавленности и настороженности, что осложняет контакт с окружающим миром. Ситуативная тревожность предупреждает о ситуациях внешнего мира, чреватых для индивида опасностью, и позволяет к этим опасностям подготовиться, чреватых для индивида опасностью, и позволяет к этим опасностям подготовиться, избежав негативных последствий.

Существует понятие оптимального уровня тревожности, который так же называется желательным, речь идет о полезной тревожности, заставляющей человека мобилизоваться. Однако уровень тревоги, превышающий

оптимальный (различный у индивидов), может оказывать на организм крайне неблагоприятное влияние. Кроме того, определить первоначальную причину тревожности – значит, найти способы борьбы с ней, так как именно причина определяет, по какому пути должна пойти коррекционная работа психолога.

Причинами тревожности могут быть внутриличностные конфликты, как отмечает З. Фрейд «противоречие между бессознательным и осознаваемым (между инстинктами и социальными нормами)» [39], авторы В. Н. Мясищев и П. В. Симонов считают, что к причинам относится и «противоречие субъективных переживаний и объективной действительности, с которой человек не может справиться» [22, С. 120] К. Роджерс, указывает другую причину «противоречие между «Я – реальным» и «Я – идеальным»».

Авторы Н. В. Имедадзе, М. С. Неймарк, В. Р. Кисловская, Л. С. Славина отмечают, что причиной тревожности личности является противоречие между самооценкой и уровнем притязаний [16]. Другие авторы Р. Лихи, Д. Э. Кларк, Т. Ф. Чепмэн, П. Гилберт, утверждают, что причиной является противоречие между эволюционным механизмом выживания и современными реалиями [19].

До сих пор нет единого мнения о причинах тревожности у людей. Преобладает точка зрения, что тревожность имеет частично врождённую, частично приобретённую природу.

Таким образом, мы видим, что проблемой тревожности занимались многие психологи. В психологии отмечают разные виды и причины тревожности. Существует достаточно много научных трактовок тревожности, но общим для всех является определение тревожности как чувства, научных трактовок тревожности, но общим для всех является определение тревожности как чувства, связанного с неблагополучием, но общим для всех является определение тревожности как чувства, научных трактовок тревожности, но общим для всех является определение тревожности как чувства, связанного с неблагополучием, переживанием дискомфорта. В своем исследовании будем опираться на положении А. М. Прихожан, которая считает, что тревожность – это «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием

неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности», то есть, тревожность понимается как отрицательное эмоциональное переживание, связанное с предчувствием опасности.

1.2 Понятие «агрессия» и ее виды

Сегодня с агрессией, мы сталкиваемся практически на каждом шагу в повседневной жизни. В психологии существует несколько подходов к изучению проблемы агрессии: в основе агрессии лежат природные, врожденные инстинкты; агрессивным поведение становится под влиянием биологических факторов (гормоны и психические расстройства); агрессию побуждают внешние мотивы личности (социальные факторы, влияние среды); агрессия – результат научения человека посредством чужого и собственного опыта, примера; основа агрессии – сложное взаимодействие познавательных процессов (память, внимание, чувства, логика, воображение и другое) и предыдущего опыта человека [34]. Рассмотрим данный термин подробнее.

Слово агрессия происходит от латинского «aggredi», что означает «нападать». В психологическом словаре агрессия – это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам (правилам) сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательное переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т.п.) [18].

Автор А. Басс, в рамках указанного подхода, предлагает несколько определений агрессии. «Агрессия – реакция, в результате которой другой организм получает болевые стимулы. Агрессия – это не свойство, а явление, реализованное в специфическом поведении, в конкретном действии – угроза, либо нанесение ущерба другим» [3, С. 15].

Другой автор Д. Зильманн предлагает похожее определение. Он считает, что «агрессия – это нанесение или попытка нанесения телесных или физических повреждений». Агрессия понимается и как «проявление в чувствах и действиях индивида (социальной группы) враждебности – антагонизма, недружелюбия, неприязненного отношения, ненависти...» [36].

Налчаджян А. понимает термин «агрессия», как специальную форму поведения человека, направленную на другие объекты и имеющую цель причинить вред» [23, С. 42].

По определению А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского, агрессивное поведение – это специфическая форма действий человека, характеризующихся демонстрацией превосходства в силе или применением силы по отношению к другому человеку или группе лиц, которым субъект стремится причинить ущерб [18].

Согласно К. Лоренцу «агрессия у людей представляет собой совершенно такое же самопроизвольное инстинктивное стремление, как и у других высших позвоночных животных» [20, С. 96].

Бихевиористы Д. Доллард, С. Фишбах, Л. Берковиц [4] трактуют агрессию «как драйв», «естественный рефлекс человека». Отечественные и зарубежные ученые приходят к выводу, что об агрессии нельзя судить, опираясь лишь на внешне проявляемые формы поведения, необходимо знать намерения этого поведения. Согласно Л. Берковиц, агрессия – это вид физического или символического поведения, которое мотивировано намерением причинить вред другому [4].

С точки зрения Р. Бэрона, Д. Ричардсон, [8, 9] определяют агрессию как «активное действие или решительные меры, в особенности с намерением силой добиться господства или завладеть чем-либо».

Американские исследователи Л. Дуб, Н. Е. Миллер, Н. О. Моурера, а также Р. Р. Сирс связывают агрессию с явным и не явным намерением повредить другому своим действием.

Автор Х. Корнадт справедливо утверждал: для того, чтобы обозначить поведенческий акт как агрессивный необходимо определить его мотивы и то, как это поведение человеком переживается. С. Фишбах также настаивал на включении мотивационных факторов в определение агрессии [38].

Так, по мнению Л. М. Семенюк «агрессия – это целенаправленное разрушительное, наступательное поведение, нарушающее нормы и правила сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), причиняющее физический ущерб людям и вызывающее у них психический дискомфорт, отрицательные переживания, состояния страха, напряженности, подавленности» [32, С. 89].

Зарубежный автор М. Раттер относит агрессию к «социально неодобряемой форме поведения, которая сказывается в плохих отношениях с окружающими, проявляющимися в драках, ссорах, нетерпимом отношении друг к другу, демонстративном неповиновении, разрушительных действиях и лживости» [28, С. 123].

Фромм Э. определяет агрессию более широко – как нанесение ущерба не только человеку или животному, но и любому неодушевленному предмету [40].

Змановская Е. В. называет агрессией любую тенденцию (стремление), проявляющеюся в реальном поведении или даже в фантазировании, с целью подчинения себе других, либо доминировать над ними. Подобное определение агрессии исключает ряд достаточно часто встречающихся агрессивных проявлений, в частности, таких как аутоагрессия, агрессия, направленная на неодушевленные предметы и т.д. [15].

Таким образом, можно утверждать, что под агрессией понимается мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический, моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт.

В психологии выделяют разные виды агрессии:

- физическая (прямое причинение морального или физического вреда);

– вербальная (словесная агрессия);

– экспрессивная (выражение через невербальные средства);

– косвенная (направленная и ненаправленная агрессия в сторону не истинного объекта раздражения, а более доступного);

– прямая (воздействие на сам объект раздражения);

– раздражение (готовность проявить агрессию);

– негативизм (оппозиция, пассивное сопротивление перед активной борьбой).

Следовательно, можно выделить формы агрессии: ярость – аффективное состояние, максимально близкое к агрессии. Агрессия без ярости невозможна; раздражение – слабое проявление агрессии, сигнал о ее потенциале; Злость – более интенсивное, чем раздражение, чувство, но более частное. Предмет злости всегда более четко выражен по природе и содержанию; ненависть – самое тяжелое проявление агрессии. Чаще является чертой характера, быстрее приобретает хронический характер и укореняется [34].

В психологии Э. Фромм выделял следующие формы агрессии, такие как:

– игровая агрессия – используется в целях демонстрации своей ловкости, умения, а не в целях разрушения. Не мотивировано ненавистью или деструктивностью;

– реактивная агрессия – защита жизни, свободы, достоинства, а также собственного или чужого имущества:

– фрустрация потребностей и желаний;

– зависть и ревность;

– месть;

– потрясение веры (в жизнь, любовь; разочарование);

– архаическая жажда крови;

– компенсаторная агрессия – жестокость и деструктивность, насилие, служащее «импотентному» человеку в качестве замены продуктивной жизни: садизм (стремление подчинить живое своей власти, сделать его беспомощным объектом своей воли);

– некрофилия (любовь к неживому);
– хроническая депрессия и скука [41].

Другой автор Д. К. Саймон считал, что «агрессию можно разделить на открытую и скрытую. Последняя, чаще всего служит механизмом межличностных манипуляций. Люди, для которых характерно скрыто-агрессивное поведение, всегда стремятся настоять на своём, подчинить себе других людей и контролировать ситуацию, но при этом используют приёмы, маскирующие их агрессивные намерения. Они могут выглядеть вежливыми, обаятельными и привлекательными, оставаясь при этом беспринципными, коварными и злопамятными бойцами» [31, С. 144].

Также агрессия может быть направлена на внешний мир или на внутренний мир личности. В зависимости от причины появления агрессия бывает реактивной (ответ на раздражение от ссоры, конфликта) и спонтанной (неожиданные выплески в результате психических проблем или накопительного эффекта от терпения). По направленности агрессия бывает целевой (например, причинение вреда) или инструментальной (например, победа в соревнованиях).

Перечислим психологические причины агрессии:

– невроз;
– неспособность управлять своими эмоциями;
– проблемы со здоровьем, непринятие пугающих диагнозов;
– переутомление, давление общества или семьи;
– детские психологические травмы, чрезмерно строгое воспитание;
– гнетущие, травмирующие события;
– неверная тактика самозащиты;
– нездоровое самоутверждение;
– потребность в эмоциональной разрядке;
– депрессивный настрой.

Частые проявления агрессии у человека влияет на его здоровье и приводит к хроническому состоянию депрессии, потери энергии, снижение самооценки, внутреннему опустошению и т.д. Все это приводит к таким заболеваниям как повышенный риск сердечно сосудистых заболеваний, расстройства функций желчного пузыря; хронические расстройства желудка; проблемы с зубами; мигрени; изжога и другие [4].

Таким образом, несмотря на наличие многоаспектных подходов к пониманию агрессии, все еще не найдена та инвариативная точка отсчета, относительно которой можно оценить разные интерпретации данного термина. Агрессия как сложное, многомерное явление, представляет собой особую форму психической активности, направленную на преодоление депривирующей ситуации или на достижение субъективно значимых целей посредством социально усвоенных форм поведения, и намеренно обращенных как непосредственно на объекты фрустрации, так и на объекты их замещающие.

1.3 Психологические особенности профессиональной деятельности сотрудников ГУФСИН

Особенностями профессиональной деятельности ГУФСИН является:

– режим работы, сложность и напряженность;
– высокие эмоциональные, психологические и физические нагрузки;
– негативное влияние криминальной среды;
– характер служебной деятельности;
– высокая динамика процессов, оперативной обстановки, интенсивность;
– человеческий фактор;
– большие объемы работы с документацией;
– при осложнении оперативной обстановки высокая вероятность риска профессионального вплоть до риска для жизни и другие факторы [37].

Их специфика профессиональной деятельности лежит в группе повышенного риска и поэтому они постоянно испытывают эмоциональную напряженность. Служебная деятельность сотрудников ГУФСИН осуществляется в напряженных условиях и нередко сопровождается длительным, истощающим психоэмоциональным стрессом. Воздействие негативных психофизических факторов приводит к снижению интереса к работе, повышению общей напряженности в коллективе, формированию в сознании людей кризиса большинства нормативных представлений, что может проявляться в грубости с подчиненными, конфликтах, нарушении уставной дисциплины, законности, должностном бездействии либо во вседозволенности.

Стрессогенная среда способствует развитию личностных девиаций, связанных с алкоголизацией, повышенным уровнем агрессии или наличием подавленности с суицидальными реакциями, повышенным уровнем агрессии или наличием подавленности с суицидальными реакциями. Поэтому психологическому обеспечению профессиональной деятельности личного состава ГУФСИН России придается существенное значение [25]. Сотрудники ГУФСИН должны обладать такими психологическими особенностями профессиональной деятельности как:

– быть эмоционально устойчивыми и стрессоустойчивыми;

– быть уравновешенными, сдержанными и иметь хороший самоконтроль;

– уметь преодолевать чувство страха, тревожности;

– иметь способность контролировать ситуацию и вырабатывать дальнейшую стратегию и тактику действий;

– иметь способность к нестандартному мышлению;

– уметь слушать, владеть собой, принимать противоположную точку зрения, разумно сочетать деловые и личные контакты с окружающими;

– иметь способность расположить к себе собеседника, склонность к сотрудничеству;

– быть исполнительными, порядочными, честными, вежливыми, энергетичными, невозмутимыми, уметь объективно и беспристрастно оценивать других;

– иметь хорошую выдержку, мотивацию достижения, терпеливость, решительность, высокие моральные качества и быть ответственными;

– иметь умение найти правильное решение в сложной обстановке, в штатных и нештатных ситуациях, способность быстро принимать решение при изменении положения, способность самостоятельно принимать решения, способность оценивать и анализировать складывающуюся обстановку, логическое мышление;

– иметь способность сохранять долгое время непрерывное внимание к работе, способность продолжительно равномерно наблюдать за несколькими предметами (осмотрительность), способность не ослаблять внимание под влиянием испуга или неожиданных впечатлений, способность быстро переключать внимание с одного объекта на другой, хорошую развитую профессиональную память и внимание [5].

В Концепции развития уголовно-исполнительной системы Российской Федерации до 2020 года закреплен ряд задач, направленных на повышение эффективности психологического сопровождения сотрудников ГУФСИН: подготовка сотрудников, владеющих новейшими психологическими и педагогическими методиками и технологиями воздействия на поведение граждан в условиях их изоляции, владеющих новейшими психологическими и педагогическими методиками и технологиями воздействия на поведение граждан в условиях их изоляции от общества; разработка и внедрение новых программ психологической работы, а также развитие полноценной системы профилактики профессиональной деформации и медико-психологической реабилитации личного состава [29].

Своевременной профилактики негативных явлений, возникающих в результате выполнения сотрудников ГУФСИН оперативно-служебной

деятельности, ставит ряд задач перед психологической службой, среди которых:

– организация психологического обеспечения в соответствии с международными стандартами и требованиями современного этапа и перспектив развития ГУФСИН;

– дальнейшее развитие сотрудничества с образовательными учреждениями высшего профессионального образования, общественными организациями психологов в целях внедрения передового опыта психологической работы с личным составом и совершенствования научно-методического обеспечения;

– повышение эффективности профилактики деструктивного поведения и, в первую очередь, суицидов среди личного состава;

– организация целенаправленных психологических исследований;

– разработка программ психологического обеспечения деятельности сотрудников разных служб ГУФСИН;

– организация обучения специалистов психотерапевтическим методам;

– создание кабинетов психологической регуляции в территориальных органах ГУФСИН России для оказания профильной психологической помощи личному составу, а также развитие медико-психологической реабилитации совместно с медицинскими подразделениями ГУФСИН России;

– укрепление материально-технической базы психологического обеспечения сотрудников ГУФСИН и др. [14].

Таким образом, своеобразие деятельности ГУФСИН диктует особые требования к профессиональной подготовленности и выучке каждого сотрудника. К психологическим качествам сотрудников ГУФСИН традиционно относят: высокое чувство профессионального долга, чувство справедливости, принципиальность, честность, смелость, мужество, стрессоустойчивость, установку на соблюдение законности и служебной дисциплины и многое другое.

1.4 Основные характеристики агрессивности и тревожности сотрудников ГУФСИН

Деятельность сотрудников ГУФСИН как мы описывали выше, обусловлена тяжёлой организационной структурой, условиями трудовой деятельности, необходимостью постоянного взаимодействия с осужденными. Профессиональная деятельность сотрудников ГУФСИН осуществляется в условиях постоянной угрозы для их жизни и здоровья, которая носит социогенный характер.

Профессиональное выгорание связано с личностью сотрудника, у такого сотрудника можно наблюдать истощение эмоций, подавленность, сотруднику не нравится место, где он работает, с людьми, с которыми он работает, а также могут проявляться вспышки агрессии. Профессиональное выгорание очень сильно влияет на личность в целом. В ситуации, когда у сотрудника ГУФСИН профессиональное выгорание она же агрессивность может выступать в роли защиты [14].

Профессиональная деформация у сотрудников ГУФСИН происходит чаще, чем профессиональное выгорание, опять же агрессия играет роль, связующую роль, что в понятие профессиональная деформация, что и в понятие профессиональное выгорание, это способ выплеска накопившейся энергии внутри человека, так как сотрудник ГУФСИН работает с неприятным контингентом. Накопившаяся негативная энергия, которую сотрудник получает в течение рабочего дня. Агрессивное поведение у сотрудников может проявляться в огрубление чувств, конфликтность, раздражительность, нарастающая проявляться в огрубление чувств, конфликтность, раздражительность, нарастающая неуравновешенность. Во время службы у сотрудников может возникнуть проблема снижения активности познавательных функций. Агрессивность может развиваться у молодых сотрудников из-за

внешних факторов, таких как окружающая их среда и работа с определенным контингентом [17].

Агрессивность возникает как результат долговременной деятельности в экстремальных условиях. Основными причинами развития агрессивности у сотрудников это профессиональная деформация и профессиональное выгорание [13].

В межличностных отношениях можно отмечать минимальные проявления эмоциональность, из-за постоянного контроля на рабочем месте. Развитие профессиональной деформации позволяет развиваться и агрессивность, чем выше уровень профессиональной деформации, тем выше агрессивности. Так же агрессивность может проявляться в межличностных отношениях, как и с заключенными, так и с коллегами и близкими.

Агрессивное поведение сотрудников ГУФСИН является разрушающим. Поэтому необходима его обязательная профилактика, с целью предотвращения ее разрушения. Основными принципами профилактики, являются принципы системности, последовательности и дифференцированного подхода к личности. Это обеспечивается единством комплекса психодиагностических, психокоррекционных и социально-педагогических средств работы с личностью, склонной к агрессивным формам поведения. Профилактика и коррекция агрессивных форм поведения должна быть направлена, с одной стороны, на устранение факторов, способствующих развитию профессиональной деформации, и, с другой стороны – на усиление факторов, препятствующих ее развитию [33].

Большую роль в проявление агрессивности сотрудников ГУФСИН может являться стресс и тревожность, так как условия для выполнения рабочих обязанностей являются не благоприятными.

У сотрудников ГУФСИН, не склонных к личностной тревожности, реактивная тревожность возникает при накоплении утомления в этих условиях. Высокая реактивная тревожность способна вызвать нарушения тонкой координации и внимания. Она прямо коррелирует с появлением диссонанса или

конфликта между тремя биоритмами человека: физическим, эмоциональным и интеллектуальным, определяющими пик активности тела, чувств и интеллекта соответственно. Отсутствие срывов по этим трем параметрам – гарантия сбалансированной и надежной деятельности сотрудника [34].

Состояние тревожности представляет сложную комбинацию аффектов и аффективно-когнитивных структур, включающих и состояние страха, высокий уровень которого значительно ухудшает эффективность деятельности вплоть до ее полной дезорганизации.

Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью, которые могут возникнуть у любого человека в экстремальных условиях деятельности. У сотрудников ГУФСИН, не склонных к личностной тревожности, реактивная тревожность возникает при накоплении утомления, не склонных к личностной тревожности, реактивная тревожность возникает при накоплении утомления в этих условиях. Высокая реактивная тревожность способна вызвать нарушения тонкой координации и внимания. Она прямо коррелирует с появлением диссонанса или конфликта между тремя биоритмами человека: физическим, эмоциональным и интеллектуальным, определяющими пик активности тела, чувств и интеллекта соответственно. Отсутствие срывов по этим трем параметрам – гарантия сбалансированной и надежной деятельности сотрудника ГУФСИН [12].

Следует отметить, в любых экстренных ситуациях сотрудники ГУФСИН испытывают в своей деятельности тревожность, страх, стресс и беспокойство. Поэтому перед психологической службой ГУФСИН стоит задача, которая включает в себя:

– углубленное изучение индивидуально-личностных качеств сотрудников;

– постоянный мониторинг эмоционального состояния сотрудников, в особенности тех, в опыте которых есть острые, травмирующие психоэмоциональные переживания;

– работу по профилактике стресса, тревожности, агрессивности и поддержанию психического здоровья сотрудников [2, 33].

Таким образом, агрессивность является одной из характеристик профессионального деформирования сотрудника, профессионального выгорания. Большую роль в проявление агрессивности сотрудников ГУФСИН может являться стресс и тревожность, так как условия для выполнения рабочих обязанностей являются не благоприятными. А стресс и тревожность влияют здоровье и успешность профессиональной деятельность сотрудников ГУФСИН. Агрессивное поведение у сотрудников может проявляться в огрубление чувств, конфликтность, раздражительность, нарастающая неуравновешенность. Поэтому необходимо уделять данным негативным эмоциональным состояниям большое внимание.

II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ И ВИДОВ АГРЕССИИ У СОТРУДНИКОВ ГУФСИН

2.1 Организация и выбор методик для исследования

Для взаимосвязи уровня тревожности и видов агрессии у сотрудников ГУФСИН, нами было проведено эмпирическое исследование.

В эмпирическом исследовании приняли участие 35 сотрудников ГУФСИН г. Красноярска, из них 16 женщин и 19 мужчин в возрасте от 29 до 45 лет.

Были применены следующие методики исследования:

1. Методика измерения уровня тревожности (Шкала Дж. Тейлора).

2. Опросник «Состояние агрессии» (Басса-Дарки).

3. Ранговая корреляция Спирмена.

Опишем подробнее данные методики.

Методика измерения уровня тревожности (Шкала Дж. Тейлора).

1. Опросник предназначен для измерения проявления уровня тревожности. Состоит из 50 утверждений, на которые нужно дать ответ: «да» или «нет». Диагностика занимает 15-30 минут по времени.

Обработка результатов, следующая: каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл, при неопределенном ответе ставится 0,5 балла.

Показатели ранжируются следующим образом:

От 0 до 6 баллов – низкая тревожность;

От 6 до 20 баллов – средняя;

Выше 20 баллов – высокая.

Стимульный материал по данной методике расположен в приложении 1.

2. Опросник «Состояние агрессии» Бассад-Дарки.

Методика необходима для исследования агрессии и враждебных реакций. Опросник состоит из 75 утверждений, испытуемый отвечает «да» или «нет».

Методика имеет 8 шкал:

1. Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.

2. Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

4. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

5. Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

6. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди приносят вред.

7. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).

8. Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

Враждебность = Обида + Подозрительность.

Агрессивность = Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия.

По ключу определяется уровень выраженности агрессии.

Стимульный материал по данной методике расположен в приложении 2.

3. Ранговая корреляция Спирмена.

Данный метод необходим для выявления взаимосвязи уровня тревожности и видов агрессии у сотрудников ГУФСИН.

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена – это непараметрический метод, который используется с целью статистического изучения связи между

явлениями. В этом случае определяется фактическая степень параллелизма между двумя количественными рядами изучаемых признаков и дается оценка тесноты установленной связи с помощью количественно выраженного коэффициента.

2.2 Анализ результатов исследования

Результаты респондентов по методике измерения уровня тревожности (Шкала Дж. Тейлора), изложены приложении 3.

Проанализировав полученные данные, в процентном соотношении, нами отображены результаты на рисунке 2.1, где видны уровни тревожности сотрудников ГУФСИН.

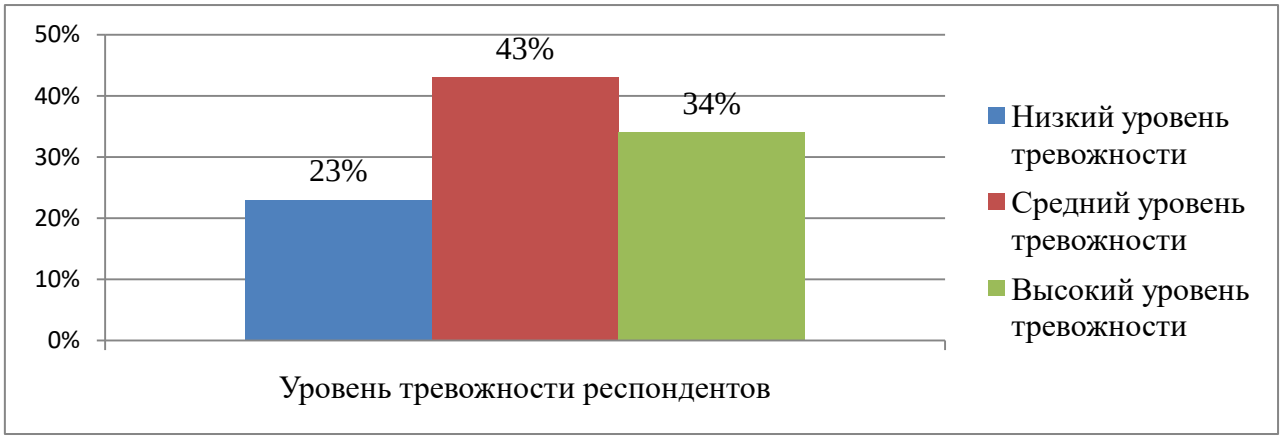

Рис. 2.1 Результаты респондентов по методике измерения уровня тревожности (Шкала Дж. Тейлора) в процентном соотношении

Из рисунка 2.1 видно, что у сотрудников ГУФСИН наиболее выражен средний уровень тревожности – 43% (15 человек). Средний уровень характерен для данных сотрудников со зрелым мышлением. При нем сотрудники ГУФСИН

улавливают изменения, вовремя на них реагируют. Такого уровня тревоги достаточно, чтобы принимать оптимальные решения для конкретной ситуации и при необходимости менять их. При этом трудности не воспринимаются как трагедия – реакция на них у сотрудников умеренная. Если проблемы приводят к временному ступору, то чуть позже, привыкнув к новым условиям, сотрудники ГУФСИН все равно мобилизуют свои силы.

Высокий уровень тревожности составил 34% (12 человек). Данные сотрудники часто беспокоятся из-за незначительных проблем. Боясь совершения ошибок в профессиональной деятельности, сотрудники по несколько раз проверяют свою работу или проделывают заданное действие, оттачивая его до совершенства, сотрудники по несколько раз проверяют свою работу или проделывают заданное действие, оттачивая его до совершенства, сотрудники по несколько раз проверяют свою работу или проделывают заданное действие, оттачивая его до совершенства. Сильно тревожные сотрудники могут иметь проблемы со здоровьем, т.к. их нагрузка, переживания влияют на их психологическое состояние.

Низкий уровень тревожности составило 23% (8 человек). Данные сотрудники ГУФСИН не испытывают тревожности. Они уверенны в себе и в своих поступках. Быстро принимают нужные решения, адекватно оценивают разные ситуации.

Результаты респондентов по опроснику «Состояние агрессии» автора Бассад-Дарки, изложен в приложении 4. На рисунке 2.2 отображены проанализированные полученные данные в процентном соотношении по всем видам агрессии. Отображены уровни видов агрессии: высокий, средний и низкий.

Отметим, что агрессия как черта личности, присутствует в каждом человеке и проявляется в той или иной форме в зависимости от уровня воспитания и самоконтроля. Агрессивность человека не связана с его полом, но зависит от культурной (социальной) среды.

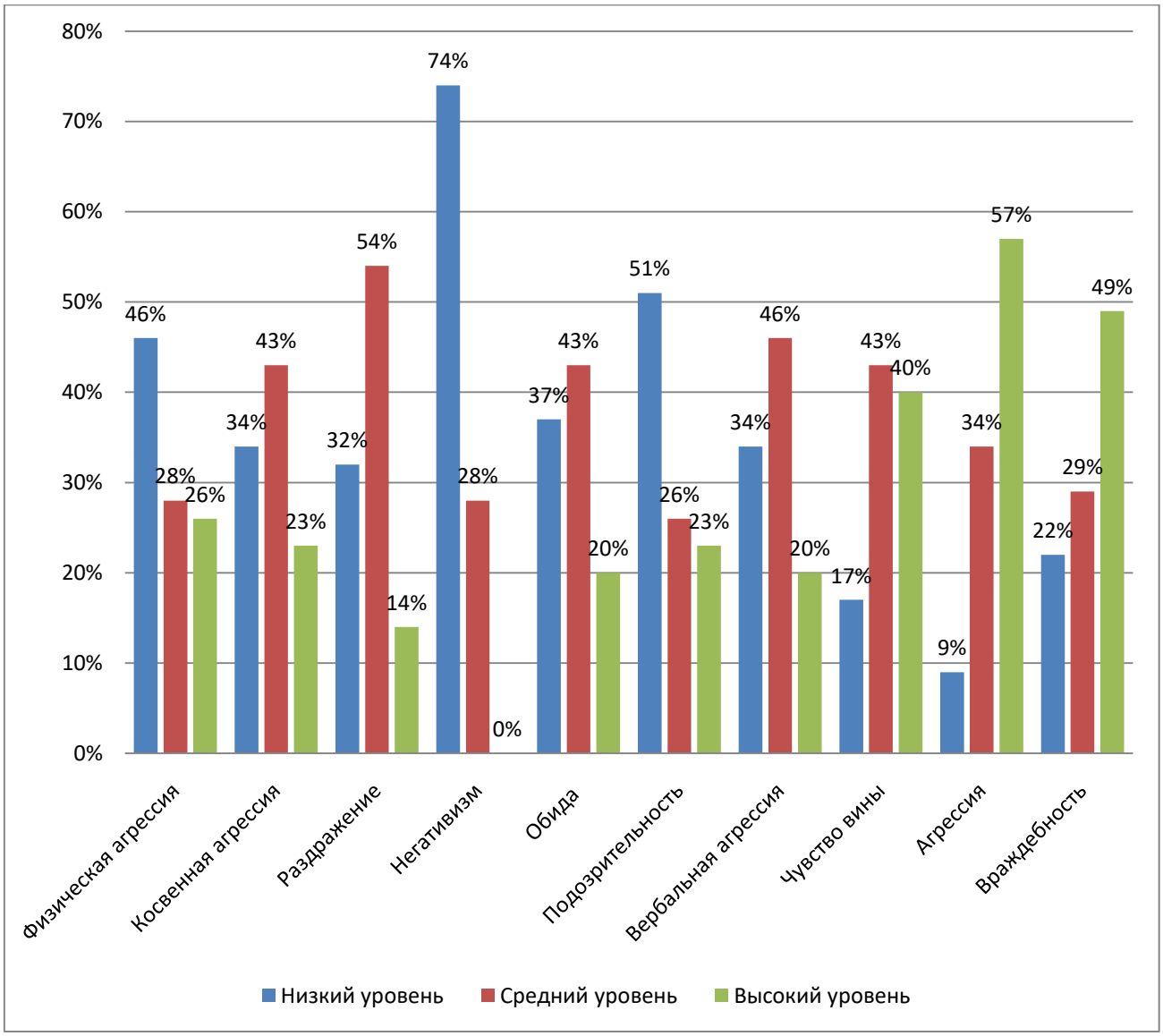

Рис. 2.2 Результат респондентов по опроснику «Состояние агрессии» Басса-Дарки в процентном соотношении

Так как шкалы «обида» и «подозрительность» относятся к индексу враждебности, а шкалы «физическая агрессия», «раздражительность» и «вербальная агрессия» включены в индекс агрессивности, мы можем сделать следующие выводы:

По шкале «обида» выражен средний уровень – 43% (15 человек). Данные сотрудники умеренно обидчивые личности. Они понимают все ситуации и умеют делать выводы. Низкий уровень составил – 37% (13 человек). Эти сотрудники не обидчивые личности, переводят негатив на позитив и адекватно

реагируют на спорные или конфликтные ситуации. Высокий уровень составил – 20% (7 человек), что говорит о том, что данные сотрудники очень обидчивы. Остро реагируют на мнения в свой адрес. Часто обижаются на неудачи и ищут этому причину, виновника. Не выносят в свой адрес высказываний, предупреждений, выговоров и т.д.

По шкале «подозрительность» у респондентов выражен низкий уровень – 51% (18 человек). Данные сотрудники ГУФСИН проявляют доверия к сотрудникам и всему коллективу. Готовы всегда полностью довериться и надеяться на поддержку других. Средний уровень составил – 26% (9 человек), это говорит о том, что сотрудники проявляют доверие к другим, но сначала проверяют. С осторожностью доверяют новым работникам ГУФСИН, но полностью доверяют работникам со стажем. Высокий уровень составил – 23% (8 человек). Этот уровень говорит о диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к сотрудникам и посторонним людям, до убеждения в том, что другие планируют и приносят вред. Данные сотрудники доверяют только себе, не полагаются на других.

Исходя из полученных данных у сотрудников ГУФСИН по индексу враждебности, выявлено три уровня враждебных реакций. Выражен высокий уровень у 49% (17 человек). Данные сотрудники легко раздражимы и агрессивны. Часто не идут на уступки, тем самым причиняют вред другим сотрудникам, с целью защиты своих интересов. Агрессивно и эмоционально реагируют на оскорбления или неуважения в свой адрес, очень обидчивы. Средний уровень, выявленный у 29% (10 человек). Данные сотрудника часто проявляют чувства зависти к чужим достижениям и успехам в профессиональной деятельности ГУФСИН. Они не имеют врагов и обидчиков, адекватно реагируют на проблемные ситуации, но в определенных конфликтах могут проявить вербальную агрессию, дать своим эмоциям выплеск. Не держат обиду на других сотрудников. Низкий уровень у 22% (8 человек) указывает на то, что сотрудники ГУФСИН не способны обидеть кого-либо, не вымещают

негатив на других людях, а умеют его сдерживать в себе. Они совсем не обидчивы, позитивные и не конфликтные сотрудники.

По шкале «физическая агрессия» у респондентов выражен низкий уровень – 46% (16 человек). Данные сотрудники ГУФСИН не применяют физическую силу. В любых ситуациях контролируют свои действия и поведение. Всегда действуют в рамках закона, стараясь никому не навредить. Средний уровень составил – 28% (10 человек). Данные сотрудники применяют физическую силу лишь в исключительных случаях или в оборонительных ситуациях. Предпочитают решать конфликты мирным путем, искать компромисса. Высокий уровень у 26% (9 человек). Это говорит, о том, что сотрудники могут применить физическую агрессию. Им трудно сдерживать свою агрессию и чувства несправедливости.

По шкале «раздражительность» выявлен выраженный средний уровень – 54% (19 человек). Данные сотрудники умеют сдерживать негативные чувства, но в конфликтных ситуациях очень вспыльчивы. При неудачах в профессиональной деятельности раздражительны. Низкий уровень составил – 32% (11 человек). Сотрудники умеют контролировать свои эмоции. Их не раздражают успехи других и свои неудачи. Они более позитивно и реально смотрят на окружающий мир. Высокий уровень у 14% (5 человек). Это говорит о том, что данные сотрудники часто проявляют раздражительность. Сотрудники готовы к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении. Они вспыльчивы, и иногда могут грубить, не думая о последствиях.

По шкале «вербальная агрессия» выявлен выраженный средний уровень – 46% (16 человек). Эти сотрудники ГУФСИН эмоционально сдержанные, но при конфликтных и острых ситуациях могут накричать, оскорбить. Низкий уровень у респондентов составил – 34% (12 человек). Данные сотрудники имеют высокий самоконтроль. Культурные, спокойные и адекватные личности. Высокий уровень у 20% (7 человек). Данные сотрудники предпочитают

вербальный способ выхода негативных эмоций, чем физический. Не умеют сдерживать свои эмоции, причем не только негативные, но и позитивные.

Проанализировав данные по индексу агрессивности, нами так же выявлено три уровня агрессивных реакций. Высокий уровень наиболее выражен и составил – 57% (20 человек). Данные сотрудники агрессивно реагируют на происходящие ситуации. Они часто раздражительны и проявляют негативные эмоции через вербальную агрессию. Не могут сдерживать свои негодования, мнения, взгляды. Часто доказывают свою точку зрения и довольно часто испытывают злость, ненависть, раздражение к обидчикам. Средний уровень у 34% (12 человек), это говорит нам о том, что сотрудники ГУФСИН неспособны применять физическую силу в решении проблем, так как считают, что все можно решить «мирным путем», без споров, конфликтов, раздражения. Низкий уровень у 9% (3 человек) указывает на то, что данные сотрудники не испытывают чувство раздражения, злости. Это спокойные и не агрессивные сотрудники.

Рассмотрим и результаты сотрудников ГУФСИН и по другим шкалам:

По шкале «негативизм» высокого уровня не выявлено. Выражен низкий уровень – 74% (26 человек). Данные сотрудники ответственные и законопослушные сотрудники. Уважают традиции и соблюдают законы. Средний уровень составил – 28% (10 человек). Эти сотрудники имеют свои взгляды на некоторые традиции, но не нарушают законов. Честные и справедливые сотрудники, которые против коррупции и преступлений.

По шкале «чувство вины» выражен средний уровень – 43% (15 человек). Данные сотрудники ГУФСИН ответственные люди, переживают за свои поступки и действия. Имеют чувства угрызения совести, особенно в случае спорных поросов. Высокий уровень составил 40% (16 человек). Данные сотрудники часто испытывают ощущения того, что они не правы, ощущают угрызения совести. Низкий уровень – 17% (6 человек). Сотрудники очень уверенны в своих действиях и поступках. Считают, что они правы и не

ощущают чувства вины, это в дальнейшем может привести как к положительным эффектам, так и к отрицательным.

По шкале «косвенная агрессия» у респондентов выражен средний уровень – 43% (15 человек) и высокий уровень составил 23% (8 человек). Это говорит о том, что данные сотрудники умеют сдерживать свою агрессию, не направляя ее на окружающий коллектив. Низкий уровень – 34% (12 человек). Сотрудники часто направляют свою агрессию в сторону коллег и других личностей. Часто не контролируют свои эмоции.

Таким образом, можно утверждать, что данные сотрудники ГУФСИН часто испытывают в своей профессии тревогу, напряжение и тем самым проявляют свою негативную агрессию в виде вербальной и косвенной агрессии. Часто раздражаются, вспыльчивы и обидчивы. Но умеют сдерживать свои эмоции и всегда действуют в рамках закона, можно утверждать, что данные сотрудники ГУФСИН часто испытывают в своей профессии тревогу, напряжение и тем самым проявляют свою негативную агрессию в виде вербальной и косвенной агрессии. Часто раздражаются, вспыльчивы и обидчивы. Но умеют сдерживать свои эмоции и всегда действуют в рамках закона.

Для выявления взаимосвязи уровня тревожности и видов агрессии у сотрудников ГУФСИН, нами применена ранговая корреляция Спирмена.

Результаты изложены в таблице 2.1 ниже.

Критерии значения: $N=35$, $p \leq 0.05$ (0,33); $p \leq 0.01$ (0,43).

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена используется для выявления и оценки тесноты связи между двумя рядами сопоставляемых количественных показателей. В том случае, если ранги показателей, упорядоченных по степени возрастания или убывания, в большинстве случаев совпадают, делается вывод о наличии прямой корреляционной связи. Если ранги показателей имеют противоположную направленность, то говорят об обратной связи между показателями. Эффективность и качество оценки методом Спирмена

снижается, если разница между различными значениями какой-либо из измеряемых величин достаточно велика.

Достоверные взаимосвязи уровня тревожности и видов агрессии у сотрудников ГУФСИН, отмечены как H_1. Если гипотеза не принимается, то значение отмечается нами как H_0.

Таблица 2.1

Результат ранговой корреляции Спирмена

Шкалы	Физическая агрессия	Косвенная агрессия	Раздражение	Негативизм	Обида	Подозрительность	Вербальная агрессия	Чувство вины	Агрессия	Враждебность
Уровень тревожности	0,48	0,112	0,45	0,32	0,24	0,20	0,71	0,44	0,48	0,52
Достоверность взаимосвязи	H_1	H_0	H_1	H_0	H_0	H_0	H_1	H_1	H_1	H_1

Ранговая корреляция выявила прямую взаимосвязь между:

– тревожностью и физической агрессией (р=0,48). Это объясняется тем, что сотрудники ГУФСИН испытывая сильную тревожность в опасных условиях, могут применить физическую агрессию с целью предотвращения конфликта или оборонительно;

– тревожностью и раздражительностью (р=0,45). Тревожные сотрудники ГУФСИН наиболее раздражительно относятся к окружающим действиям, т.к.

состояние тревоги и переживаний влияет на их психику. Они более остро начинают относится к ситуациям;

– тревожностью и вербальной агрессией (p=0,71). Тревожные сотрудники ГУФСИН в состоянии переживания и неудач, в конфликтных ситуациях проявляют свои негативные эмоции вербально, чем физически, т.к. всегда соблюдаю рамки закона;

– тревожностью и чувством вины (p=0,44). Тревожные сотрудники ГУФСИН часто испытывают угрызения совести за свои необдуманные поступки и действия;

– тревожностью и агрессией (p=0,48). Тревожные сотрудники ГУФСИН наиболее часто проявляют агрессию на окружающих сотрудников, так как в таком состоянии им сложно управлять своим поведением и действиями;

– тревожностью и враждебностью (p=0,52). Тревожные сотрудники ГУФСИН наиболее враждебно относятся к некоторым ситуациям, так как они легко раздражимы и агрессивны. Часто не идут на уступки и отстаивают свое мнение.

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась, о том, что существует взаимосвязь, между уровнем тревожности и видами агрессии у сотрудников ГУФСИН.

2.3 Проект программы методик по снижению уровня тревожности у сотрудников ГУФСИН

На основе полученных результатов нами были разработаны рекомендации по снижению уровня тревожности у сотрудников, работающих в ГУФСИН. Под тревожностью понимают наличие страхов и переживаний у человека. Тревожные сотрудники в деятельности ГУФСИН несут опасность для коллектива. Ведь они постоянно продуцируют свой негатив, панику, апатию

вовне. Будучи психически слабыми, они питаются энергией других сотрудников, выливая весь негатив на них, они питаются энергией других сотрудников, выливая весь негатив на них. Более того, тревожные сотрудники способны становиться источником всеобщей паники. Но в состоянии тревоги действовать рационально и обдуманно практически невозможно. А в деятельности ГУФСИН необходимо всегда иметь высокий самоконтроль, сдерживать свои эмоции, адекватно принимать и действовать в разных ситуациях, т.к. от этого зависит не только репутация, но и жизнь других людей.

В разработке наших рекомендаций мы опирались на структуру личности сотрудников, когнитивно-поведенческую компетентность, сознание, т.е. наши рекомендации, разделены на 3 блока, которые воздействуют на тело, эмоции и мышление (рефлексия).

1 Блок «Тело». Цель: работа через тело.

Для этого необходимо применять дыхательную гимнастику, мышечную релаксацию, йогу, игры. Рассмотрим и опишем подробнее данные техники.

Дыхательная гимнастика – как средство обретения спокойствия. Тревога может сопровождаться негативными эмоциями и мыслями. В состоянии повышенного беспокойства и тревожности сотрудникам ГУФСИН сложно собраться с мыслями о том, что в конкретный момент времени им необходимо сделать. Их действия могут носить хаотичный порядок и представлять собой попытки успеть все и сразу. Человек хватается то за одно, то за другое, но ни одно из этих дел не доводит до логического конца. Для того, чтобы быть иметь возможность управлять и контролировать свое состояние и деятельность, сотруднику необходимо владеть приемами, которые помогут в любой момент привести его в чувство и добавить ясности в осознание действительности. И одним из таких средств являются дыхательные упражнения.

Дыхание является мощным инструментом для регуляции состояния. В работе над сознанием и телом дыхательные техники являются одной из ее составных частей. Дыхательные упражнения являются прекрасным средством для того, чтобы расслабиться и успокоиться, активировать деятельность мозга,

сосредоточиться, избавиться от навязчивых мыслей и выйти из состояния тревожности.

Вот некоторые дыхательные упражнения:

1. Дыхание по квадрату.

В данной технике каждый акт дыхания осуществляется за равные временные промежутки. Необходимо сделать спокойный глубокий вдох в течение 4 сек., затем задержать дыхание на 4 сек., далее идет спокойный выдох в течение 4 сек. и затем снова задержка дыхания на 4 сек. Таким образом, получаем цикл дыхания, включающий: Глубокий вдох (4 сек.) – Задержка дыхания (4 сек.) – Выдох (4 сек.) – Задержка дыхания (4 сек.). Подобным образом необходимо дышать 2-4 минуты или дольше, если это необходимо.

2. Короткий вдох и длинный выдох.

Необходимо сделать короткий вдох за 3-4-5 секунд или счетов, а затем длинный глубокий выдох за 6-8-10 секунд или счетов соответственно. Главное правило – выдох должен быть длиннее вдоха в 2 раза. Сначала это может быть трудно, однако под действием внутреннего контроля и практики упражнение дается легко.

3. «Удвоенное» дыхание.

Во время тревоги важно справиться с некоторыми физическими симптомами – например, с высоким сердцебиением. В этом может помочь любая техника, где вы выдыхаете дольше, чем вдыхаете. Самый простой вариант – удваивать время, которое вы тратите на выдох: вдыхайте через нос четыре секунды, выдыхайте через рот (слегка сожмите губы) – восемь, вдыхайте – пять, выдыхайте – десять и так далее.

Предлагаем методы для снятия мышечного напряжения. Метод мышечной релаксации связан с тем, что у сотрудников находящимися в тревожном состоянии, повышенный тонус мышц. Техника направлена на снижение общего тонуса. Когда общий мышечный тонус снижается, то автоматически снижается уровень тревоги.

1. Упражнение «Мышечная релаксация».

Инструкция: «Примите удобное положение и мысленно проговаривайте про себя: «Я расслабляюсь и успокаиваюсь. Мои плечи (спина, руки, туловище, ноги) расслабляются, становятся теплыми». Таким образом, шаг за шагом пройдитесь по всем частям тела и расслабьте их. Закончите сеанс аффирмацией: «Мне легко и хорошо»».

2. Упражнение «Мышцы рук и плечевого пояса».

Инструкция: «Крепко сожмите кисти в кулаки. Мысленно отсчитайте десять секунд. При этом удерживайте максимальное напряжение мышц. Смысл этой тактики состоит в удержании мышечного напряжения на постоянно высоком уровне. Дело в том, что пока вы напрягаетесь, мышцы начинают постепенно уставать и «растрачивать» тот заряд энергии, который был в них выброшен эмоциональным «взрывом»».

3. Упражнение «Лицевая мускулатура».

Инструкция: «Схематично лицо можно разделить на три части. Верхняя включает в себя лоб и брови, средняя – глаза и нос, а нижняя состоит из челюстей, губ и скул. Попробуем напрячь все три группы мышц по очереди. Для того чтобы напрячь лоб, можно либо с силой поднять брови, либо с усилием свести их вместе. Лучше использовать поднятие и сведение бровей поочередно. Теперь перейдите к напряжению мышц, окружающих глаза и нос. Сначала сильно зажмурьтесь, как будто вам в глаза попало мыло. Затем напрягите нос. Нужно наморщить его, как при самом неприятном запахе. Одновременно постарайтесь напрячь крылья носа. Нижняя треть будет эффективно вовлечена в напряжение, если вы сожмёте челюсти и в максимально возможной улыбке растянете углы рта «от уха до уха». Теперь надо соединить все эти три части воедино. Это непросто. Более того, есть некоторые нюансы: так, например, невозможно одновременно поднимать брови и жмуриться. Поэтому просто вспомните напряжение, которое возникает в области лба, когда вы поднимаете брови и мысленно помогайте себе, когда вы будете жмуриться. Либо используйте в комплексе только нахмуренные брови. В итоге вы должны выглядеть так: нахмуренные брови, зажмуренные глаза,

сведённые к переносице, разведённые в стороны ноздри наморщенного носа, сжатые челюсти, желваки вместо щёк и улыбка «до ушей». Обязательно запомните возникающее напряжение, ибо главное – не эстетика и даже не правильность выполнения этого задания, а интенсивность напряжения всех мышц на вашем лице».

4. Упражнение «Лимон». Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Инструкция: «Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. 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».

5. Упражнение «Релаксация».

Для самостоятельного проведения упражнения следует записать инструкцию на диктофон спокойным, ровным голосом, выдерживая паузы в такт дыханию. Рекомендуется выполнять ежедневно. Освободите себя от давящей одежды. Включите спокойную музыку. Приглушите свет. Лягте на спину, закройте глаза. Мысленно давайте указания определенным группам мышц.

Инструкция: «Расслабление начинаем с кончиков пальцев ног… Расслабляются ступни… щиколотки… икроножные мышцы… коленные суставы… бедра… Чувствуем, как будто теплая волна поднимается снизу вверх от кончиков пальцев ног до макушки… Расслабляются ягодичные мышцы и тазобедренные суставы… Затем начинают расслабляться кисти рук… запястья… предплечья… локти… плечи… плечевые суставы… Расслабляются мышцы спины снизу вверх («веером»)… Тело как бы обмякло… стало тяжелым… неподвижным… Нет желания поднять ни руки, ни ноги… Нет

желания произнести ни единого слова… Начинают расслабляться мышцы живота… грудной клетки… Расслабляются мышцы внутренних органов, очень глубоко… Дыхание становится ровным и спокойным… Воздух как будто бы сам проникает в грудную клетку без особых усилий… Очень хорошо, глубоко расслабляются мышцы шеи и языка… Расслабляются глазные яблоки… все мышцы глаз и все мышцы лица… Разглаживаются все морщинки… Лицо принимает спокойное умиротворенное выражение… И, наконец, расслабляются все мышцы головы». Погрузитесь в чувство расслабления от 3 до 20 минут.

Йога. Очень хорошо помогает йога при стрессе и различные упражнения на растяжение мышц. Они позволяют успокоиться и быстро прийти в себя.

1. Техника «Успокоение». Данный вариант упражнения на растяжение, сотрудники смогут выполнять в домашних условиях сами:

– встаньте на ноги, спину держите прямо;

– глубоко вдохните и на выдохе встаньте на носочки;

– на вдохе одновременно поднимите обе руки вверх, на выдохе опустите вниз, при этом сильно напрягая мышцы;

– затем сделайте наклон вперед, представляя, что сбрасывайте с себя все напряжение;

– в таком положении находитесь около минуты, постарайтесь в этот момент максимально расслабиться;

– потом резко вернитесь в исходное положение и начинайте трясти телом, как животные после купания.

2. Техника «Нади Шодхана» (переменное дыхание).

Эта пранаяма балансирует энергию в теле. Она очень успокаивающая и расслабляющая и помогает избавиться от тревоги и беспокойств. Сидя в Простой позе, приведите правую кисть к лицу и мягко положите большой палец на правую ноздрю. Указательный и средний палец поместите на точку между бровями, а безымянный – на левую ноздрю. Откройте левую ноздрю и закройте правую, сделайте вдох через левую. Затем закройте левую, откройте правую и сделайте выдох через правую. Продолжайте дышать, наблюдая за

тем, как успокаивается ум. Закончите выдохом через левую ноздрю. Повторите несколько раз.

3. Техника «Супта Бадха Конасана» (Поза Бабочки лежа).

Инструкция: «Много напряжения высвобождается, когда раскрываются бедра. Простой, пассивный и восстанавливающий способ это сделать — выполнить эту позу. Лягте на спину и притяните к себе стопы – так, чтобы колени раскрылись в стороны, к бокам коврика. Чтобы сделать позу более интенсивной, приведите стопы как можно ближе к пахам. Если же вы хотите сделать позу более расслабляющей, поместите под колени подушки или одеяла для поддержки, чтобы вы могли полностью расслабиться. Пусть руки расслабленно лежат по сторонам, глаза закрыты. Смягчите дыхание, позвольте себе словно проваливаться в пол».

4. Техника «Шавасана».

Инструкция: «Самая лучшая поза для расслабления. Вытяните ноги, руки расслабленно лежат по бокам, ладонями вверх. Позвольте земле взять на себя весь вес вашего тела — проваливайтесь в нее. Отпустите дыхание, закройте глаза, и старайтесь не думать ни о прошлом, ни о будущем. Позвольте всем тревогам раствориться».

5. Техника «Скрутка лежа».

Инструкция: «Скрутки отлично помогают избавиться от ненужной вам энергии: стресса, тревоги, нездоровых мыслей, страхов, ведущих к паническим атакам. Из предыдущей позы вытяните ноги. Согните правую ногу и приведите её к груди, схватившись за внешнюю поверхность колена левой рукой. На вдохе приведите колено ближе к груди и на выдохе тяните колено влево, к коврику. Старайтесь не отрывать плечи, расслабляйтесь и углубляйте дыхание. Когда будете готовы, сделайте на другую сторону».

Игры-упражнения хорошо влияют на снижение психологического напряжения и тревожности. Они повышают настроение и сплоченность в коллективе. Например, игра «Стряхни».

Инструкция: «Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните стряхивать ладони, локти, плечи. При этом представляйте, что как все неприятное, плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе, слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если при этом вы будете издавать какие-нибудь звуки. Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились».

2 Блок «Эмоции». Цель: проживание эмоций.

Арт-терапия – метод, в котором используется творческий потенциал человека. К нему относятся: изотерапия (рисунок, лепка); музыкальная терапия, библиотерапия, сказкотерапия, мандала-терапия, работа с песком и др. Он может помочь сотрудникам встретиться со своими чувствами, принять и бережно пережить их. С другой стороны, он дает силы, возвращает радость и ощущение полноты жизни, поскольку опирается на его творческий потенциал. Рассмотрим некоторые упражнения:

1. Упражнение «Рисование».

Оно поможет снятия психоэмоциональное напряжение у сотрудников ГУФСИН. Инструкция: Возьмите цветные карандаши и не задумываясь левой рукой нарисуйте абстрактные линии, сосредоточитесь на них и начните искать среди линий какой-либо предмет. Возможно, вы их найдете несколько. Раскрасьте их, полюбуйтесь тем, что получилось.

2. Упражнение «Мое настроение».

Оно помогает снизить интенсивность переживания тревоги и улучшает настроение. Инструкция: Нарисуйте свое настроение: такое, какое оно прямо сейчас. Может быть, оно будет похоже на погоду, или на пейзаж, или это будет абстрактный рисунок. Дорисуйте образ до конца, чтобы он полностью отражал ваше состояние. Опишите свое настроение словами: какое оно? Детям можно задавать наводящие вопросы: грустное или веселое? Отчего такое? Это ожидание чего-то или про прошедшие события? А какое настроение ты бы

хотел? Теперь измените этот рисунок так, чтобы он изображал то настроение, которое вы хотите для себя. Изменить нужно именно этот рисунок, не надо рисовать новый. Можно дорисовать новые детали или зарисовать его полностью, покрутить лист и увидеть с нового ракурса другую картину. Можно порезать и переклеить части в другом порядке, меняйте свое настроение любым способом! Главное, чтобы в итоге получилось именно такое настроение, которое бы вы хотели сохранить на долгое время (например, спокойное или радостное, нежное или влюбленное).

3. «Рисунок страха».

Инструкция: «Найдите полчаса и набросайте список ваших страхов. Пишите первое, что приходит в голову. Перечислите тридцать страхов. Запишите, о чем вы тревожитесь, что наводит на вас такой ужас, что страшно даже написать эти слова на бумаге. Возьмите карандаш и рядом с самыми пугающими чувствами и мыслями сделайте небольшие рисунки. Изобразите каждый сильный страх графически. Запишите все, что вас тревожит».

4. «Контейнирующая мандала».

Мандала – это рисунок в круге. На этом шаге мы будем сбрасывать напряжение, а рисунок станет как бы контейнером для чувств. Нарисуйте на листе А4 круг и потом выплесните в него через рисунок накопившиеся эмоции. Это не должны быть конкретные образы, просто выбирайте цвета, ассоциирующиеся с вашими чувствами, и выплескивайте их на бумагу, штрихуя, зачеркивая, размазывая. Пусть это будет альтернатива битью подушки. При необходимости можно заполнить несколько кругов, пока не почувствуете, что этого достаточно. Анализировать этот рисунок не нужно.

5. «Ресурсная мандала».

Инструкция: «Теперь сделайте несколько глубоких вдохов, снова нарисуйте круг и заполните его цветами и символами, которые у вас ассоциируются с ощущением наполненности и гармонии. Это может быть любой рисунок внутри круга, не обязательно симметричный орнамент. Смотря на готовую ресурсную мандалу, ответьте себе на вопросы: что изображено на

этом рисунке? С чем у меня ассоциируются символы и цвета, изображенные в нем? Что он может мне сообщить о том, как я мог бы ощутить себя более наполненным?».

3. Блок «Мышление». Цель: работа через сознание, мышление, рефлексию.

Самовнушение – отличный способ для успокоения. Приведем пример:

1. Упражнение «Простые утверждения». Цель: повышение веры в свои силы, концентрация на своих сильных сторонах.

Инструкция «Повторение коротких, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением, снимает беспокойство. Еще такие утверждения называются «аффирмациями». Вот несколько примеров:

– Сейчас я чувствую себя лучше.
– Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
– Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
– Я справляюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.
– Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на беспокойство.
– Что бы ни случилось, я постараюсь сделать все, от меня зависящее, чтобы избежать стресса.
– Внутренне я ощущаю, что все в порядке.
– Я знаю, что у меня есть силы справиться с этим.

Придумайте свои собственные утверждения! Их можно повторять всегда, когда оказываетесь в дискомфортной ситуации. Важные правила составления утверждений: они звучат в настоящем времени; отсутствуют частица «не», предлог «без»».

2. Упражнение «Вопросы к самому себе». Цель: рационализация страхов и тревог, снижение ситуационной тревожности.

Инструкция: «Когда чувствуете, что сталкиваетесь с какой-либо проблемой, и тем более, преувеличиваете ее значение, задайте себе следующие вопросы:

– Это на самом деле большое дело?

– Подвергается ли в данный момент риску что-то по-настоящему важное?
– Действительно ли это хуже, чем все то, что было прежде?
– Покажется ли это таким же важным через 2 недели, полгода, год, 10 лет?
– Стоит ли это того, чтобы так переживать?
– Что может случиться, если не справлюсь?
– Могу ли я справиться с этим?

Помните, что ваши нервы и психическое здоровье дороже всех проблем мира!»

3. Упражнение «У меня есть мысль».

Инструкция: «Когда мы думаем о предмете нашей тревоги, то словно перестаем находиться в настоящем времени и переносимся в прошлое или будущее. Упражнение помогает вернуться в реальность и напомнить себе о том, что ваши переживания – всего лишь мысли, пусть и во многом обоснованные (но не всегда). Подумайте о том, что вас беспокоит, и скажите: «У меня есть мысль, что завтра разговор с руководством пройдет не очень хорошо. И это всего лишь мысль». Еще лучше – проговорить это вслух, и вам станет легче вернуться к прежним делам и не жить тем, что еще не случилось или уже произошло».

4. Упражнение «Мантра неосуждения».

Инструкция: «Осуждение себя и окружающих приводит к мысленным ограничениям, отнимает силы и ресурсы, а также повышает уровень тревоги. В то время как основа любой работы над собой – это принятие недостатков и слабостей, как своих, так и чужих. Чтобы вовремя остановить поток беспокойных мыслей, произносите мантру неосуждения. Подобно аффирмациям, мантра – утверждение, которое напоминает о важном. Скажите себе: «Сегодня я никого и ничего не осуждаю» или «Мой разум открыт, мои мысли нейтральны». Придумайте мантру, которая будет помогать вам, и как можно чаще повторяйте ее себе, чтобы не зацикливаться на осуждении».

Одними из самых действенных техник работы с тревогой через мысли являются упражнения на дистанцирование от своих мыслей (еще это называют

«дефьюжен», или «расцепление» от мыслей). Основная задача таких техник – попытаться «увидеть» мысли «со стороны», и понять, что наши мысли – это просто фразы, которые не всегда соответствуют реальности. Вот пример такой техники:

– попробуйте представить, что ваши мысли – это титры в конце фильма. Наблюдайте за тем, как они уплывают вниз экрана;

– когда приходит новая мысль, замечайте ее наверху экрана и наблюдайте как она постепенно пропадает с него внизу;

– просто наблюдайте за течением мыслей – «титров», не пытаясь оценить.

Какие изменения в своем состоянии вы замечаете?

Медитация – это психологический метод ауторегуляции, который позволит сотрудникам ГУФСИН снизить уровень тревоги, повысить стрессоустойчивость и снять психическое напряжение за счет овладения навыком управления эмоциональным интеллектом. Сегодня медитация относится к психологическим и психосоматическим методикам коррекции психоэмоциональных состояний за счет развития навыков аутонаблюдения, ауторегуляции и аутопрограммирования. Практикуя практику медитации, сотрудники учатся контролировать себя и концентрироваться на правильных позитивных мыслях, сотрудники учатся контролировать себя и концентрироваться на правильных позитивных мыслях, чувствах и ощущениях собственного тела. Это приводит к состоянию большего спокойствия, физического расслабления и психологического равновесия.

Некоторые эффекты, такие как расслабление, погружение в медитативный сон, внутреннее успокоение и повышение эмоционального фона, могут быть немедленными. То есть развиваются в течение первых 5-10 минут прослушивания медитации. Однако чаще всего на практике метод имеет накопительный эффект, и явные положительные сдвиги в состоянии здоровья происходят через 21-30 дней регулярной работы в медитации.

Предлагаем применять следующие медитации:

1. Медитация «Солнце».

Инструкция: «Для этого необходимо удобно расположиться и слушать инструкцию психолога: «Солнце – это яркий желтый свет и мягкое природное тепло. Что еще нам надо для успокоения психики? Вспомните реальную солнечную летнюю полянку, там, где вам было хорошо. Ощутите безмятежность того времени и беззаботность пребывания на той полянке из вашего детства. Пусть вы лежите на зеленой травке, прогретой солнцем. И пусть световое пятно ласкает ваше лицо. А ветер шевелит волосы у вас на лбу. Вы наблюдаете за проплывающими в небе белыми облаками, и сами как облако словно парите над землей. Ощутите тепло, безмятежность, безопасность и покой, легкость тела и легкость бытия тогда, безопасность и покой, легкость тела и легкость бытия тогда. Вы лежите расслабленно и вам очень спокойно. Время течет мимо вас вместе с облаками. Запомните это состояние и заберите его с собой в сейчас. Приглашайте солнечную медитацию в свое сознание, всякий раз как испытываете тревогу».

2. Медитация «Птицы-мысли».

Инструкция: «Тревожные мысли похожи на стаи черных птиц, которые летят в открытые окна вашей головы и мешают сосредоточиться. Найдите внутри вашей памяти родительский или бабушкин дом в деревне. Вспомните как вам было хорошо там в вашем безмятежном детстве. Над вашим домом кружат черные птицы, они громко кричат и не дают вам покоя, не позволяют сосредоточиться на вашей жизни. И вот вы заходите в бабушкин дом, плотно закрываете все ставни и ложитесь в мягкую кровать с периной вместо матраса. Птицы остаются снаружи дома, ставни скрывают их крики и не дают им залететь в дом. Вы расслабляетесь в перине как в мягком, теплом и пушистом облаке, оно убаюкивает вас, и вы наслаждаетесь тишиной и покоем столько, сколько вам нужно. Запомните это состояние безмятежности и абсолютной тишины, которая успокаивает вашу психику и делает вашу голову свободной от навязчивых мыслей-птиц».

3. Медитация «Целебная вода».

Инструкция: «Вообразите себя гуляющим в знойный летний день по жаркому зеленому лугу. Ваше тело устало, ваши мышцы натружены и напряжены. И вот вы подходите к маленькой речушке посреди зеленого луга. Вы опускаете ступни в его прохладную воду. И ощущаете, как расслабляются ваши лодыжки и пальцы ног. Вы заходите по колени и наслаждаетесь ласковыми прикосновениями воды. Вы наклоняетесь к воде и умываете лицо, голова, нагретая солнцем, приятно охлаждается вы садитесь на дно ручья, откидываете голову и млеете в прохладной воде лугового ручья. Ваше тело расслабляется, и вы успокаиваетесь под струями течения целебного ручья. Зафиксируйте в теле приятное расслабление и заберите его с собой в повседневную реальность. Теперь расслабляющая прохлада лугового ручья всегда с вами».

Переключение внимания – еще один важный способ справиться с тревогой, т.е. подумать о чем-то другом. Вариантов может быть несколько. Задача в том, чтобы перенести фокус внимания с внутренних симптомов тревоги (одышка, тремор, холод в конечностях, повышенное потоотделение, интенсивный румянец и пр.) на внешний мир или воображаемый объект. Рекомендуем такие способы:

1. Счет и наблюдение: сосчитайте все красные предметы вокруг (или синие, зеленые, цвет не имеет значения). Наблюдайте за звуками, их физической стороной: откуда исходят, где источник есть, где его нет, где звуки интенсивнее, где менее слышны. Если это речь, отвлекитесь от содержания, представьте, что вы иностранец и не понимаете ни слова. Относитесь к звукам как к постороннему явлению, которое можно изучать.

2. Воображение: представьте свой любимый цветок во всех его деталях: размеры, цвет, капельки росы на лепестках. Постарайтесь представить его аромат.

3. Безопасное место: представьте себя в самом приятном и безопасном месте. Это может быть реальное место, в котором вам хорошо, или воображаемое. Кто-то представляет море, реку, лес или луг, другие кухню и

мамины блины. Представьте детали, запахи, ощущения. Главное перенестись в воображении в то место и напитаться им.

4. Еще один вариант техники: закройте глаза, представьте место, в котором вы находитесь. Постарайтесь мысленно пройтись по всем его деталям. Восстановите каждую отличительную черту, воссоздайте полную картину. Дышите глубоко и медленно.

5. Если вы не будете обращать внимание на свои тревожные симптомы, то, скорее всего, вы довольно быстро обнаружите, что они исчезнут. Постарайтесь сосредоточиться на том, что происходит вокруг вас. Внимательно всматривайтесь и концентрируйтесь на всём, что видите: на предметах, номерах машин, обуви прохожих, на словах собеседника. И точно так же, вам нужно будет отвлечься от своих физических ощущений как минимум на три минуты, чтобы ваша тревога ушла из тела.

В психологии существует два варианта мышления: негативное мышление – когда мы думаем, что мир опасен, что жить страшно и т.д. и позитивное мышление. Позитивное мышление позволяет убрать страхи. Для человека с позитивным мышлением жизнь интересна, препятствие не вызывают боязни, а вызывают скорее любопытство и интерес. Позитивное мышление – это психологическая концепция, метод мотивационного развития личности и полезная привычка, благодаря которой человек может повысить уровень своего психологического благополучия и изменить жизнь в лучшую сторону.

Рассмотрим техники позитивного мышления:

1. Упражнение «Хорошее вокруг нас».

Инструкция: «Начните замечать за собой и за другими людьми что-то хорошее. Замечать успехи, обращать внимание на сильные стороны, как собственные, так и других людей. Фокусируйтесь на этом».

2. Упражнение «Желание».

Инструкция: «Учимся загадывать желания. Просто начните это делать. Допускайте вероятность, что они будут, случатся, произойдут. Необходимо формулировать свои желания. Позвольте себе представлять, что они

сбываются, так как надо именно вам. Фиксирует, что чувствуете в этот момент».

3. Техника «Дневник мыслей».

Инструкция: «Начните вести дневник мыслей. Обязательно заведите дневник, в котором вы будете отображать свои ежедневные мысли. Так вы сможете отследить основные тенденции формирования позитивного мышления. Вечером запишите все мысли, которые посещали вашу голову за прошедший день, которые посещали вашу голову за прошедший день, а затем внимательно прочитайте и проследите за своими чувствами. Какие из записанных в дневнике мыслей вызвали у вас приятные воспоминания? Какие мысли вызывают у вас негативные ощущения? Доверяйте своей интуиции и не пытайтесь обманывать самого себя, иначе у вас ничего не получится. В воскресенье прочитайте все сделанные за неделю записи, а затем тщательно проанализируйте их и дайте объективную оценку. На отдельном листке запишите 4-6 преобладающих позитивных и негативных мыслей, которые чаще всего посещали вашу голову за прошедшие дни».

Релаксация. Под термином «релаксация» психологи понимают состояние физического и эмоционального покоя, полное расслабление. Оно может быть достигнуто естественным путем, например, во время сна либо его пограничных состояний, а можно обрести его при использовании специальных методик. Сотрудникам ГУФСИН данный метод – релаксация, поможет оставаться бодрыми, здоровыми и продуктивными, как в процессе профессиональной деятельности, так и обыденной жизни.

Сотрудникам ГУФСИН необходимо так же следить за своим питанием. Правильное питание поддерживает организм и укрепляет нервную систему. Употребление чая с ромашкой, лавандового масла принесет большую пользу для успокоения и расслабления. Кусочек шоколада повысит настроение. Полноценный сон необходим для восстановления энергии. Особенно важно устраивать паузы для отдыха во время рабочего дня. Необходимо давать организму ежедневные физические нагрузки, например, ходьба, прогулки, бег и

т.д. Спорт приносит сплошную пользу и физическому, и эмоциональному, и психическому здоровью. Соблюдая информационную гигиену, необходимо, чтобы отдыхать от новостей. Выключайте телевизор, откладывайте в сторону смартфон.

Снятию стресса и тревоги помогает смех. Американский психолог Дон Пауэлл советует «Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться». Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, смех помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль.

Все 3 блока рекомендации помогут снизить тревожность у сотрудников ГУФСИН. Важно, что бы штатный психолог, периодически проводил профилактику тревожности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Существует достаточно много научных трактовок тревожности, но общим для всех является определение тревожности как чувства, связанного с неблагополучием, переживанием дискомфорта. Существуют разные виды тревожности: личностная и ситуативная тревожность, адекватная и неадекватная тревожность, общая и частная тревожность, моральная тревожность и т.д. Причинами тревожности могут быть внутриличностные конфликты. Тревожность имеет частично врождённую, частично приобретённую природу.

Агрессия в психологии понимается как мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам (правилам) сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательное переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т.п.). Так же выделяют разные виды агрессии: физическая (прямое причинение морального или физического вреда); вербальная (словесная агрессия); экспрессивная (выражение через невербальные средства); косвенная (направленная и ненаправленная агрессия в сторону не истинного объекта раздражения, а более доступного); прямая (воздействие на сам объект раздражения); раздражение (готовность проявить агрессию); негативизм (оппозиция, пассивное сопротивление перед активной борьбой). Выделяют и формы агрессии: игровые, реактивные, фрустрация, зависть, месть и т.д. Психологические причины агрессии: невроз; неспособность управлять своими эмоциями; проблемы со здоровьем, непринятие пугающих диагнозов; проблемы со здоровьем, непринятие пугающих диагнозов; переутомление, давление общества или семьи; детские психологические травмы, чрезмерно строгое воспитание; гнетущие, травмирующие события; неверная тактика самозащиты; нездоровое

самоутверждение; потребность в эмоциональной разрядке; депрессивный настрой.

Служебная деятельность сотрудников ГУФСИН осуществляется в напряженных условиях и нередко сопровождается длительным, истощающим психоэмоциональным стрессом. К психологическим качествам сотрудников ГУФСИН традиционно относят: высокое чувство профессионального долга, чувство справедливости, принципиальность, честность, смелость, мужество, высокую стрессоустойчивость, установку на соблюдение законности и служебной дисциплины и многое другое.

Большую роль в проявление агрессивности сотрудников ГУФСИН может являться стресс и тревожность, т.к. условия для выполнения рабочих обязанностей являются не благоприятными. Стресс в жизни работников ГУФСИН присутствует всегда, т.к. условия для выполнения рабочих обязанностей являются не благоприятными. У сотрудников ГУФСИН, не склонных к личностной тревожности, реактивная тревожность возникает при накоплении утомления в этих условиях. А стресс и тревожность влияют здоровье и успешность профессиональной деятельность сотрудников ГУФСИН. Поэтому необходимо уделять данным негативным эмоциональным состояниям большое внимание.

Для взаимосвязи уровня тревожности и видов агрессии у сотрудников ГУФСИН, нами проведено эмпирическое исследование. В нем приняли участие 35 сотрудников ГУФСИН г. Красноярска, из них 16 женщин и 19 мужчин в возрасте от 29 до 45 лет. Были применены следующие методики исследования: методика измерения уровня тревожности (Шкала Дж. Тейлора); опросник «Состояние агрессии» Басса-Дарки; ранговая корреляция Спирмен.

Исследование выявило, что у сотрудников ГУФСИН наиболее выражен средний уровень тревожности. Такого уровня тревоги достаточно, чтобы принимать оптимальные решения для конкретной ситуации и при необходимости менять их. При этом трудности не воспринимаются как трагедия – реакция на них у сотрудников умеренная. Если проблемы приводят к

временному ступору, то чуть позже, привыкнув к новым условиям, сотрудники ГУФСИН все равно мобилизуют свои силы. Сотрудники ГУФСИН часто испытывают в своей профессии тревогу, напряжение и тем самым проявляют свою негативную агрессию в виде вербальной и косвенной агрессии. Часто раздражаются, вспыльчивы и обидчивы. Но умеют сдерживать свои эмоции и всегда действуют в рамках закона. Для выявления взаимосвязи уровня тревожности и видов агрессии у сотрудников ГУФСИН, нами применена ранговая корреляция Спирмена, которая выявила взаимосвязь.

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась, о том, что существует взаимосвязь, между уровнем тревожности и видами агрессии у сотрудников ГУФСИН.

Проанализировав все получение данные исследования, мы разработали рекомендации по снижению уровня тревожности у сотрудников. Для снижения тревожности штатному психологу необходимо проводить профилактические мероприятия, тренинги, программы по его профилактике и включая разные методы, упражнения и терапии: арт-терапия, дыхательная гимнастика, релаксация, медитация, переключение внимания, игровые упражнения и т.д.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аракелов, Г. Г. Психофизиологический метод оценки тревожности личности / Г. Г. Аракелов, Н. Е. Лысенко // Психологический журнал. – Москва, 2019. – №2. – 65 с.
2. Бабурин, С. В. Подходы к проблеме психологического стресса у сотрудников исправительных учреждений и осужденных / С. В. Бабурин // Вестник института: преступление, наказание, исправление. – 2019. – № 4(28). – С. 55-66.
3. Басс, А. Психология агрессивного поведения / А. Басс. – Москва : Знание, 2019. – 126 с.
4. Берковиц, Л. Агрессия: причины, последствия и контроль / Л. Берковиц. – Санкт-Петербург : Прайм, 2019. – 512 с.
5. Бовин, Б. Г. Методические рекомендации по психологическому отбору лиц в исправительно-трудовое учреждение / Б. Г. Бовин. – Москва : Смысл, 2019. – 236 с.
6. Божович, Л. И. К развитию аффективно-потребностной сферы человека / под ред. В. В. Давыдова / Проблемы общей, возрастной и педагогической психологии. – Москва : Педагогика, 2019. – 288 с.
7. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2019. – 811 с.
8. Бэрон, Р. Агрессия / Р. Бэрон. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 336 с.
9. Бэрон, Р. Агрессия / Р. Бэрон, Д. Ричардсон. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 278 с.
10. Вилюнас, В. К. Психология эмоций / под ред. В. К. Вилюнаса. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 496 с.
11. Головин, С. Ю. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин. – Минск : Харвест, 2020. – 976 с.

12. Гуревич, П. С. Деструктивность / П. С. Гуревич. – Москва : Знание, 2019. – 298 с.

13. Дебольский, М. Г. Профилактика профессиональной деформации сотрудников УИС / М. Г. Дебольский, А. В. Ильин, А. В. Рогов. – Москва : ФСИН России, 2019. – 158 с.

14. Ежова, О. Н. Влияние стресс-факторов на психическое здоровье сотрудников УИС / О. Н. Ежова // Вестник Владимирского юридического института. – 2019. – №2. – С. 11-14.

15. Змановская, Е. В. Девиантное поведение личности / Е. В. Змановская. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 123 с.

16. . Кисловская, В. Р. Положение в коллективе и тревожность личности / В. Р. Кислаковская. – Москва : Наука, 2019. – 264 с.

17. Ковальчук, И. А. Индивидуально-психологические особенности сотрудников уголовно-исполнительной системы / И. А. Ковальчук // Научный журнал «NovaInfo», 2019. – № 31 – 89 с.

18. Краткий психологический словарь / Под ред. А. В. Петровского. – Москва : Политиздат, 2019. – 987 с.

19. Лихи, Р. Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой / Р. Лихи. – Санкт-Петербург : Питер, 2021. – 368 с.

20. Лоренц, К. Агрессия. Так называемое зло. К естественной теории агрессии / К. Лоренц // Оборотная сторона зеркала. – Москва : Республика, 2019. – 616 с.

21. Мэй, Р. Тревога и тревожность личности / Р. Мей. – Москва : Смысл, 2019. – 266 с.

22. Мясищев, В. Н. Личность и неврозы / В. Н. Мясищев. – Москва : Слово, 2019. – 267 с.

23. Налчаджян, А. А. Агрессивность человека / А. А. Налчаджян. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 254 с.

24. Немов, Р. С. Психология / Р. С. Немов. Переизд. – Москва : ВЛАДОС, 2019. – 632 с.

25. Организация работы практических психологов с персоналом уголовно-исполнительной системы / Под ред. О.Г. Ковалева. – Москва : ОПС, НИИ ФСИН России, 2019. – 198 с.

26. Перлз, Ф. Эго, голод и агрессия в психологии / Ф. Перлз. – Москва : Смысл, 2020. – 358 с.

27. Прихожан, А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 192 с.

28. Раттер, М. Помощь трудным детям / М. Раттер. – Москва : Прогресс, 2019. – 159 с.

29. Решение коллегии ФСИН России «Особенности организации и перспективы развития психологической работы с личным составом уголовно-исполнительной системы в рамках реализации положения Концепции развития уголовно-исполнительной системы Российской Федерации до 2020 года»: Приказ ФСИН России от 07.12.2012 «Об объявлении решений коллегии Федеральной службы исполнения наказаний».

30. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2020. – 222 с.

31. Саймон, Д. Как распознать манипулятора / Д. Саймон. – Москва : Альпина Паблишер, 2019. – 190 с.

32. Семенюк, Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения / Л. М. Семенюк. – Москва : Флинт, 2019. – 96 с.

33. Соколов, И. Н. Профессиональная деформация личности сотрудников / И. Н. Соколов. – Рязань, 2019. – 258 с.

34. Соловьева, С. Л. Агрессивное поведение и агрессивность как свойство личности / С. Л. Соловьева // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В. М. Бехтерева. – 2019. – №3. – 20 с.

35. Суворова, В. В. Психофизиология стресса в психологии / Под ред. Ю. И. Александрова. – Москва : ИНФРА-М, 2019. – 349 с.

36. Тревога и тревожность / Под ред. В. М. Астапова. – Москва : ПЕР СЭ, 2019. – 240 с.

37. Ушатиков, А. И. Психология деятельности и коллектива сотрудников пенитенциарных учреждений / А. И. Ушатиков. – Рязань: Рыбновское государственное полиграфическое предприятие, 2019. – 198 с.

38. Фишбах, Дж. Д. Психика и мозг / Дж. Д. Фишбах // В мире науки. - 2019. – № 11. – 125 с.

39. Фрейд, З. Психоанализ на каждый день / З. Фрейд. – Москва : Пальмира, 2019. – 431 с.

40. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм. – Москва : АСТ, 2019. – 635 с.

41. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни // Новые пути в психоанализе. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 304 с.

42. Шамсунова, С. Х Предупреждение деструктивных форм поведения сотрудников УИС / Под. ред. С. Х. Шамсунова. – Москва : Знание, 2019. – 95 с.

Приложение 1

Методика измерения уровня тревожности (Шкала Дж.Тейлора)

Вопросы:

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.

2. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.

3. У меня редко бывают запоры.

4. У меня редко бывают головные боли.

5. Я редко устаю.

6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.

7. Я уверен в себе.

8. Практически я никогда не краснею.

9. По сравнению с моими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.

10. Я краснею не чаще, чем другие.

11. У меня редко бывают сердцебиение и одышка.

12. Обычно мои руки и ноги достаточно теплые.

13. Я застенчив не более, чем другие.

14. Мне не хватает уверенности в себе.

15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.

16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.

17. Мой желудок сильно беспокоит меня.

18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.

19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.

20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.

21. Мне нередко снятся кошмарные сны.

22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.

23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.

24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.

25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничего не угрожает.

26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.

27. Я работаю с большим напряжением.

28. Я легко прихожу в замешательство.

29. Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-нибудь или чего-нибудь.

30. Я склонен принимать все слишком всерьез.

31. Я часто плачу, у меня глаза на мокром месте.

32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.

33. Раз в месяц у меня бывает расстройство стула (или чаще).

34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.

35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.

36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.

37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.

38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.

39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость и это чрезвычайно смущает меня.

40. Даже в холодные дни я легко потею.

41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.

42. Я – человек легко возбудимый.

43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.

44. Порой мне кажется, что моя нервная система расшатана, и я вот-вот выйду из себя.

45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.

46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство людей.

47. Я почти все время испытываю чувство голода.

48. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.

49. Жизнь для меня всегда связана с необычным напряжением.

50. Ожидание всегда нервирует меня.

Приложение 2

Опросник «Состояние агрессии» Басса-Дарки.

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.

2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю.

3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.

4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню.

5. Я не всегда получаю то, что мне положено.

6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.

7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать.

8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.

9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.

10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.

11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.

12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.

13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.

14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружественно, чем я ожидал.

15. Я часто бываю не согласен с людьми.

16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.

17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.

18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями.

19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.

20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор.

21. Меня немного огорчает моя судьба.

22. Я думаю, что многие люди не любят меня.

23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.

24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.

25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку.

26. Я не способен на грубые шутки.

27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмехаются.

28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.

29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.

30. Довольно многие люди завидуют мне.

31. Я требую, чтобы люди уважали меня.

32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей.

33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.

34. Я никогда не бываю мрачен от злости.

35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.

36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания.

37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть.

38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.

39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к сильным выражениям.

40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.

41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.

42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.

43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием.

44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.

45. Мой принцип: никогда не доверять «чужакам».

46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю.

47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.

48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.

49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева.

50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.

51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать.

52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.

53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.

54. Неудачи огорчают меня.

55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие.

56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее.

57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.

58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.

59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю

60. Я ругаюсь только со злости.

61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.

62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее.

63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу.

64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.

65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить.

66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает.

67. Я часто думаю, что жил неправильно.

68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.

69. Я не огорчаюсь из-за мелочей.

70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня

71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.

72. В последнее время я стал занудой.

73. В споре я часто повышаю голос.

74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям.

75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Приложение 3

Табл. 1, п. 3

Результаты респондентов по методике измерения уровня тревожности (Шкала Дж. Тейлора)

№ респондента	Общий балл	Уровень тревожности
1	2	3
1.	21	Высокий
2.	6	Низкий
3.	22	Высокий
4.	21	Высокий
5.	22	Высокий
6.	5	Низкий
7.	21	Высокий
8.	21	Высокий
9.	15	Средний
10.	22	Высокий
11.	2	Низкий
12.	21	Высокий
13.	16	Средний
14.	18	Средний
15.	1	Низкий
16.	16	Средний
17.	21	Высокий
18.	15	Средний
19.	15	Средний
20.	15	Средний
21.	18	Средний
22.	22	Высокий
23.	11	Средний
24.	5	Низкий
25.	22	Высокий
26.	14	Средний
27.	4	Низкий

Окончание приложения 3

Окончание табл. 1, п. 3

1	2	3
28.	16	Средний
29.	3	Низкий
30.	18	Средний
31.	2	Низкий
32.	22	Высокий
33.	18	Средний
34.	15	Средний
35.	8	Средний

Приложение 4

Результат респондентов по опроснику «Состояние агрессии» Бассад-Дарки

№ респондента	Физическая агрессия	Косвенная	Раздражение	Негативизм	Обида	Подозрительность	Вербальная агрессия	Чувство вины	Агрессия	Враждебность
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	5	5	0	2	2	2	3	85	8	4
2.	77	30	16	34	1	3	5	77	98	4
3.	5	6	0	2	0	0	4	5	9	0
4.	39	88	22	35	15	30	33	45	94	45
5.	81	4	1	3	2	0	42	79	124	2
6.	4	44	20	33	46	85	5	0	29	131
7.	67	49	1	2	0	0	30	44	98	0
8.	44	5	21	0	0	77	6	42	71	77
9.	6	56	1	0	0	0	32	30	39	0
10.	3	6	25	35	36	31	7	1	35	67
11.	71	81	1	0	0	0	77	86	149	0
12.	2	4	26	0	16	78	8	33	36	92
13.	66	65	1	1	0	1	88	30	155	1
14.	87	5	34	1	36	1	33	2	154	37
15.	3	69	0	0	0	22	2	41	5	22
16.	54	6	30	1	41	0	0	1	84	41
17.	84	45	1	2	34	1	35	40	120	35
18.	5	2	33	0	0	20	4	1	42	20
19.	80	61	34	0	59	0	30	84	144	59
20.	73	3	44	1	0	75	33	33	150	75
21.	4	56	55	1	20	1	45	76	104	21
22.	70	87	41	0	0	87	70	35	181	87
23.	32	4	1	0	60	0	30	78	63	60
24.	2	55	42	0	64	77	70	33	114	141
25.	99	1	1	0	31	1	81	92	173	32

Окончание приложения 4

Окончание табл. 1, п. 4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
26.	5	48	45	34	65	30	79	90	129	95
27.	32	44	51	0	36	25	33	91	116	61
28.	45	35	54	33	60	0	75	85	174	60
29.	1	45	1	0	34	1	31	31	33	35
30.	89	45	54	32	60	77	85	88	228	137
31.	55	44	49	0	33	0	30	42	134	33
32.	5	69	9	0	40	63	32	83	46	103
33.	3	58	8	1	45	19	48	40	61	64
34.	4	45	4	33	39	32	45	80	53	65
35.	4	66	5	31	45	35	44	35	53	80

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

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

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу

Студентки Орловой Анны Александровны группы у259-юп
(Ф.И.О. полностью)

на тему: «Взаимосвязь уровня тревожности и видов агрессии у сотрудников ГУФСИН» (полное наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 59 с., таблиц 1, рисунков 2, источников 42, приложений 4.

1. Актуальность, новизна и практическая значимость темы высокая. Орлова А.А. затрагивает в своей работе актуальную и значимую тему: высокий уровень тревожности может быть причиной различных видов проявлений агрессии. Поэтому зная уровень тревожности сотрудников ГУФСИН, можно предотвратить проявление того или иного агрессивного поведения. Новизна научного исследования состоит в разработке проекта программы методик по снижению уровня тревожности у сотрудников ГУФСИН. Так же возникает потребность в диагностике уровня тревожности у сотрудников ГУФСИН с целью снижения агрессивного поведения, т.к. тревожность взаимосвязана с видами агрессивного поведения. В связи с чем, исследование Орловой А.А приобретает и практическую значимость.

2. Логическая последовательность текста: теоретической и практической части сохранены.

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. В работе представлены как монографии, так и ссылки на периодические издания.

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

6. Положительные стороны работы. Исследована взаимосвязь уровня тревожности и видов агрессии у сотрудников ГУФСИН. Разработан проект программы методик по снижению уровня тревожности у сотрудников ГУФСИН.

7. Недостатки работы. Большой объем аналитики по отношению к практическим рекомендация, но эти замечания не могут влиять на высокий уровень работы, т.к. аналитика является неотъемлемой частью дальнейших улучшений.

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, сформированы в полном объеме.

9. Какие предложения целесообразно внедрить в практику. Предложенная программа методик, может быть внедрена в практику.

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

Работа заслуживает оценки «отлично», а ее автор заслуживает
(оценка прописью)
присвоения квалификации[1] бакалавр.

Рецензент выпускной квалификационной работы Колпаков Александр Николаевич, заместитель начальника по воспитательной работе, подполковник внутренней службы ФКУ СИЗО-1 ГУФСИН России по Красноярскому краю.
(Ф.И.О (полностью), должность, ученая степень, ученое звание, место работы)

«10» 02 2023г.

(подпись рецензента)

С рецензией ознакомлена Орлова А.А.
10.02.2023

[1] Прописывается при условии положительной оценки

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

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

ОТЗЫВ

на выпускную квалификационную работу

Студентки Орловой Анны Александровны группы у259-юп
(Ф.И.О. полностью)

на тему: «Взаимосвязь уровня тревожности и видов агрессии у сотрудников ГУФСИН»
(наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 59 страницах, содержит приложения на 4 страницах.

1. Актуальность и значимость темы: тема затронутая дипломаткой является очень актуальной. Высокий уровень тревожности может быть причиной различных видов проявлений агрессии. Поэтому зная уровень тревожности сотрудников ГУФСИН, можно предотвратить проявление того или иного агрессивного поведения. Значимость научного исследования состоит в разработке проекта программы методик по снижению уровня тревожности у сотрудников ГУФСИН. Так же возникает потребность в диагностике уровня тревожности у сотрудников ГУФСИН с целью снижения агрессивного поведения, т.к. тревожность взаимосвязана с видами агрессивного поведения.

2. Логическая последовательность текста сохранена.

3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений: достаточная. Все выводы логично проистекают из эмпирических данных исследования.

4. Полнота проработки литературных источников полная. В списке литературы представлены как классические монографии, так и статьи.

5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков хорошее.

6.Положительные стороны работы: исследована взаимосвязь уровня тревожности и видов агрессии у сотрудников ГУФСИН. Разработан проект программы методик по снижению уровня тревожности у сотрудников ГУФСИН.

7. Уровень самостоятельности при работе над темой выпускной

квалификационной работы: дипломница продемонстрировала высокий уровень самостоятельности.

8. Недостатки работы: большой объем аналитики по отношению к практическим рекомендация, но эти замечания не могут влиять на высокий уровень работы, т.к. аналитика является неотъемлемой частью дальнейших улучшений.

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: в ходе работы продемонстрировано достаточное владение профессиональными и общекультурными компетенциями.

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

Руководитель выпускной квалификационной работы Томилова Светлана Александровна ,кандидат психологических наук, доцент.
(Ф.И.О. должность, ученая степень, ученое звание)

«09» 02 2023 г. _____
(подпись руководителя)

С отзывом ознакомлена Орлова НА

09.02.2023

DISCOVERY
znanium.com

Интеллектуальный поиск и анализ научных публикаций ИНФРА-М

Обработан файл:**Орлова А.А ВКР Взаимосвязь уровня тревожности и видов агрессии у сотрудников ГУФСИН.pdf.**

Год публикации: 2023.

Оценка оригинальности документа - 82.8%

13.02.2023 г. Орлова А.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, Орлова Анна Александровна

(фамилия, имя, отчество полностью)

студент (ка) группы У259-107 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

Взаимосвязь уровня тревожности и видов агрессии у сотрудников ГУФСИН.

(наименование работы)

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

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

«13» 02 2023 г.

(подпись)

Федеральное казенное учреждение
"Следственный изолятор № 1
ФКУ СИЗО-1 ГУФСИН
России по Красноярскому краю)
Юридический адрес: 660075, Россия
г. Красноярск, ул. Республики, 72.
e-mail: up288sizo1@24.fsin.gov.ru
Телефон: 8 (391) 249-08-95

ЗАЯВКА

Организация просит направить студента Орлову Анну Александровну, группы у259-юп, для проведения исследования на тему: «Взаимосвязь уровня тревожности и видов агрессии у сотрудников ГУФСИН»

«23» ноября 2022г

Врио начальника ФКУ СИЗО-1
подполковник внутренней службы
Р.Ю Мартыненко

МП

Федеральное казенное учреждение
"Следственный изолятор № 1
ФКУ СИЗО-1 ГУФСИН
России по Красноярскому краю)
Юридический адрес: 660075, Россия
г. Красноярск, ул. Республики, 72.
e-mail: up288sizo1@24.fsin.gov.ru
Телефон: 8 (391) 249-08-95

АКТ ВНЕДРЕНИЯ

Результаты выпускной квалификационной работы Орловой Анны Александровны, студентки группы у259-юп по теме: «Взаимосвязь уровня тревожности и видов агрессии у сотрудников ГУФСИН», внедрены в деятельность организации. Материалы будут использованы психологом, в рамках своевременной профилактики тревожности у действующих сотрудников учреждения.

«08» февраля 2023 г

Врио начальника ФКУ СИЗО-1
подполковник внутренней службы
Р.Ю Мартыненко

МП