

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(НИУ «БелГУ»)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ВОЗРАСТНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**РАЗВИТИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ СОТРУДНИКОВ МЧС
КАК УСЛОВИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЛИЧНОСТИ**

Магистерская диссертация

обучающегося по направлению подготовки
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
(магистерская программа Психология педагогической деятельности)
заочной формы обучения, группы 02061660
Лопатиной Надежды Сергеевны

Научный руководитель:
канд. социол.наук., доцент
Зиборова Е.И.

Рецензент: начальник ФГКУ "1
пожарно-спасательный отряд
федеральной противопожарной
службы по Белгородской области"
Пожарно - спасательная часть №36,
капитан внутренней службы
Кладиев Андрей Петрович

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ СОТРУДНИКОВ МЧС КАК УСЛОВИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ.....	8
1.1. Проблема развития саморегуляции поведения личности в отечественной и зарубежной психологии.....	8
1.2. Изучение психологического благополучия личности.....	18
1.3. Особенности развития саморегуляции поведения сотрудников МЧС с разным уровнем психологического благополучия личности.....	28
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ СОТРУДНИКОВ МЧС КАК УСЛОВИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ...	36
2.1. Организация и методы исследования.....	36
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования	39
2.3. Общая характеристика программы развития саморегуляции сотрудников МЧС.....	53
2.4. Результаты реализации программы.....	57
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	62
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	65
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	78
Приложение 1. Диагностические методики в порядке их предъявления.....	78
Приложение 2. Сводные таблицы полученных данных.....	111
Приложение 3. Результаты статистической обработки данных.....	118
Приложение 4. Программа по обучению сотрудников МЧС приемам способам саморегуляции.....	120

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования состоит в том, что профессия спасателя, пожарного сопряжена с условиями психотравматических ситуаций, физического и психического перенапряжения, внезапности происходящих событий, высокой вероятности собственной смерти или увечья во время работы, сильной травматизации спасенных людей или их гибели [2; 5; 11; 20; 21].

Не вызывает сомнения, что умение путем саморегуляции снять эмоциональное напряжение, подавить чувство страха и неуверенности, сконцентрировать внимание и мобилизовать все силы для выполнения поставленной задачи является чрезвычайно важным качеством спасателя. Частое пребывание в опасных, а иногда и угрожающих жизни, ситуациях требует от этих лиц умения владеть собой, быстро оценивать сложные ситуации и принимать наиболее адекватные решения, что будет способствовать более эффективному выполнению поставленных задач и уменьшению чрезвычайных происшествий и срывов профессиональной деятельности среди личного состава МЧС России.

С одной стороны, данные ситуации вызывают такие негативные психические состояния, как эмоциональная напряженность, посттравматическое стрессовое расстройство, психическое неблагополучие личности, а с другой, предъявляют повышенные требования к способности личности преодолевать их [1; 3; 7].

Развитая сфера саморегуляции синтезирует все остальные процессы, протекающие в других сферах, она управляет, координирует все психические состояния, поэтому она способствует сохранению и укреплению собственного психического здоровья и, как следствие этого, достижению успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии. Сфера саморегуляции органичным образом связывает индивидуальность с личностью.

В настоящее время значимым становится не только уровень профессиональной компетенции специалиста, но и уровень его личностной готовности, являющийся важным условием успешной профессиональной деятельности. На фоне выделенных профессионально значимых личностных качеств, продолжается поиск интегративных личностных образований, необходимых для эффективного профессионального функционирования в области помогающих профессий. В качестве одного из таких интегративных образований можно рассматривать психологическое благополучие личности.

Методологическими основаниями нашего исследования является субъектный подход к исследованию психики человека (С. Л. Рубинштейн, К. А. Абульханова-Славская, А. В. Брушлинский, А. В. Петровский и др.) и представления о функциональной структуре системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека (О. А. Конопкин), а также авторская концепция индивидуального стиля саморегуляции (В. И. Моросанова). Концепция о факторах психологического благополучия личности (М. Аргайл, Н. Бредбёрн, И. Бонивелл, И.А. Джидарьян, Л.В. Куликов, М. Селигман), предложена его модель (К. Рифф), структура (К. Рифф, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова, О.С. Ширяева), обнаружены его связи с осмысленностью жизни (П.П. Фесенко), ценностно-смысловыми образованиями (Д.А. Леонтьев, Р.М. Шамионов), профессиональной деятельностью (И.В. Заусенко, Р.М. Шамионов).

Однако, при всем разнообразии исследований за рамками научного анализа остается изучение психологического благополучия личности сотрудника МЧС.

Соответственно, противоречие между актуальностью данной темы и недостаточным уровнем ее исследования обусловило **проблему нашего исследования**: является ли развитие саморегуляции поведения сотрудников МЧС условием повышения психологического благополучия личности?

Цель исследования: решение данной проблемы

Объектом исследования является саморегуляция поведения сотрудников МЧС.

Предметом исследования является развитие саморегуляции поведения сотрудников МЧС как условие повышения уровня психологического благополучия личности.

Задачи исследования:

1. Изучить разработанность в психологии проблемы саморегуляции поведения сотрудников МЧС как условие повышения психологического благополучия личности.

2. Выявить особенности саморегуляции поведения сотрудников МЧС.

3. Определить уровень психологического благополучия личности сотрудников МЧС.

4. Рассмотреть саморегуляцию поведения сотрудников МЧС как условие повышения психологического благополучия личности.

5. Разработать и апробировать программу, направленную на обучение сотрудников МЧС приемам и способам саморегуляции поведения.

6. Выявить особенности развития саморегуляции поведения сотрудников МЧС как условие повышения психологического благополучия личности.

Гипотеза исследования: развитие саморегуляции поведения сотрудников МЧС будет являться условием повышения их психологического благополучия личности, а именно: увеличение таких показателей саморегуляции, как программирование, самообладание и оценивание результатов своей деятельности, приведет к повышению таких показателей психологического благополучия личности, как личностный рост и самопринятие.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют:

- представления о функциональной структуре системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека (О. А. Конопкин), а также

авторская концепция индивидуального стиля саморегуляции (В.И. Моросанова).

- работы по изучению эмоционального благополучия личности Н.М. Бранбурна, Э. Динера, К.Рифф, Б.С. Братуся, И.В. Дубровиной, П. Фесенко, Н.П. Паттурина, Л.А. Регуш, Л.М. Митина, В.Э. Пахальян и др.

Методы исследования.

- организационный метод: сравнительный;
- эмпирические методы: тестирование;
- методы обработки данных: методы количественного и качественного анализа, методы математико-статистического анализа данных (критерий Т-Вилкоксона, Н-критерия Крускала-Уоллиса);
- метод интерпретации: структурный.

Математическая обработка данных осуществлялась с помощью компьютерной программы статистического анализа SPSS-17.

Методики исследования:

1. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (В.И.Моросановой);
2. Методика «Шкала психологического благополучия (К. Рифф адаптация Т.Д. Шевеленковой, Т.П. Фесенко).

База и выборка исследования: Главное управление МЧС России по Белгородской области.

В исследовании приняли участие 104 сотрудника главного управления МЧС России по Белгородской области.

Положения, выносимые на защиту:

1. У сотрудников МЧС с высоким уровнем психологического благополучия личности в наибольшей степени выражены такие показатели саморегуляции поведения, как программирование, самообладание и оценивание результатов своей деятельности по сравнению с сотрудниками МЧС со средним и низким уровнем.

2. Реализация программы, направленной на обучение сотрудников МЧС приемам и способам саморегуляции поведения, позволяет повысить уровень психологического благополучия личности.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что систематизирован и проанализирован накопленный в психологии и смежных областях научного знания практический опыт изучения развития саморегуляции поведения сотрудников МЧС как условие повышения психологического благополучия личности.

Практическая значимость исследования состоит в том, что разработанная и внедренная в практику программа, направленная на обучение сотрудников МЧС приемам и способам саморегуляции, может быть использована в деятельности психологических служб МЧС России, а также в целях психологического сопровождения сотрудников МЧС. Результаты исследования могут также применяться в процессе профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации сотрудников МЧС.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялось в опытно экспериментальной работе. Основные результаты работы обсуждались на заседаниях психологической службы пожарно - спасательной части и применяются в работе психологической службы. Разработанная программа по развитию саморегуляции сотрудников МЧС как условие психологического благополучия личности апробирована на сотрудниках ФГКУ "1 пожарно-спасательный отряд федеральной противопожарной службы по Белгородской области" Пожарно - спасательная часть № 36.

Структура работы: магистерская диссертация состоит из введения, двух глав (теоретической и практической), заключения, списка использованных источников, приложения. Работа включает 6 таблиц и 7 рисунков. Список использованных источников содержит 112 наименований. Объем работы без приложений – 77 страниц.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ СОТРУДНИКОВ МЧС КАК УСЛОВИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

1.1. Проблема развития саморегуляции поведения личности в отечественной и зарубежной психологии

О.Б. Дарвиш говорит, что «проблема закономерностей регуляции человеком своей активности занимает одно из центральных мест в общем контексте субъектного подхода к изучению психики человека» [24, с. 12]. В отличие от деятельностного подхода, акцент перенесен с исследования психологических механизмов реализации психической деятельности на исследование самого человека, проявлений его индивидуальности в самоорганизации активности, становлении бытия [5, 9, 11, 13].

Огромная заслуга в постановке и раскрытии важных аспектов проблемы психической саморегуляции принадлежит научной школе В.М. Бехтерева, а также его учеников и последователей, таких как А.Ф. Лазурский, М.Я. Басов, В.Н. Мясищев, Б.Г. Ананьев и др.

А.А. Обознов, утверждает, что «задаваясь вопросом о самом понятии саморегуляции поведения, М.Я. Басов предлагает рассматривать его в двух смыслах. Первый наиболее широкий, связан с общей установкой личности и общим направлением ее активности. Другой, затрагивающий регуляцию в собственном смысле слова, касается структуры процесса и способов ее организации» [13, с.36]. Развитие активности и как общих предпосылок развития способностей, формирования личности раскрывается в работах В.Н. Дружининой В.Н. [19, с.144].

Огромный вклад в исследование проблемы биорегулирования внес Б. Г. Ананьев [4]. Он считал, что любая биологическая система, в том числе и мозг человека, представляет собой сложную организацию контуров

регулирования, и высказал идею «многоэтажной иерархической системы» биорегуляции. Эта идея имеет параллель с концепцией физиологии активности Н. А. Бернштейна. В ее основу была положена схема рефлекторного кольца, в котором имеются сенсорные «входы» (рецептор), моторные «выходы» (эффектор), рабочая точка, или объект, а также несколько центральных блоков – блок перешифровок, программа действий, задающий прибор и прибор сличения [4, с.345-389].

Представление о рефлекторном кольце легло в основу концепции биологической функциональной системы П. К. Анохина, опубликованной в 1975 году. Согласно этой концепции, человек, оказавшийся в той или иной ситуации, подвергается совокупности разнообразных воздействий, которая в концепции носит название «обстановочной афферентации». Многие связанные с ней стимулы могут оказаться несущественными, и только некоторые из них вызовут интерес – ориентировочную реакцию, именно эти факторы являются пусковым стимулом поведенческой активности. Прежде чем вызвать поведенческую активность, информация воспринимается человеком в виде ощущений, восприятий, которые, взаимодействуя с прошлым опытом (памятью), порождают образ. Сформировавшись, сам по себе образ поведения не вызывает. Он обязательно должен быть соотнесен с мотивацией и той информацией, которая хранится в памяти, на основе этих сложных системных процессов происходит формирование цели («акцептора действия», по П. К. Анохину) [21, с.95-97].

Основное правило саморегуляции, сформулированное П. К. Анохиным, заключается в запуске системы корректировочных действий при выработке акцептором результата действия сигнала рассогласования между тем, что должно быть, и тем, что получилось. Если параметры выполненного действия не соответствуют цели, то возникает отрицательное эмоциональное состояние. Оно создает дополнительную мотивацию к продолжению действия, его повторению по скорректированной программе до тех пор, пока полученный результат не совпадет с поставленной целью. Психическая

саморегуляция осуществляется в единстве ее энергетических, динамических и содержательно-смысловых аспектов. Психическая саморегуляция является одним из уровней регуляции активности этих систем, выражающим специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности, в том числе рефлексии субъекта [21, с.98-100].

Ведущим направлением в современных исследованиях является изучение проблем саморегуляции психической деятельности человека, которые представлены в работах К.А. Абульхановой-Славской, Н.А. Бернштейна, О.А. Конопкина, Б.Ф. Ломова, С.Л Рубинштейна и др.

Наиболее полно проблема саморегуляции в деятельностном аспекте представлена в структурно-функциональном подходе к анализу психической саморегуляции произвольной активности, разработанном О.А. Конопкиным и его последователями.

О. А. Конопкин считает, что системно-функциональный подход к анализу структуры регуляторных процессов является наиболее адекватным для построения модели процесса осознанной саморегуляции. Под осознанной саморегуляцией О. А. Конопкиным понимается системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых человеком целей [37, с. 5–13].

Процесс осознанной саморегуляции имеет следующую структуру.

Принятая субъектом цель деятельности. Это звено выполняет общую системообразующую функцию, весь процесс саморегуляции формируется для достижения принятой цели в том ее виде, как она осознается субъектом.

Субъективная модель значимых условий. Она отражает комплекс тех внешних и внутренних условий активности, учет которых сам субъект считает необходимым для успешной исполнительской деятельности. Такая модель несет функцию источника информации, на основании которой

человек осуществляет программирование собственно исполнительских действий.

Программа исполнительских действий является информационным образованием, определяет характер, последовательность, способы действий, характеристики действий.

Система субъективных критериев достижения целей является функциональным звеном – несет функцию конкретизации и уточнения исходной формы и содержания цели. Общая формулировка цели очень часто недостаточна для точного регулирования, и субъект преодолевает исходную информацию неопределенности цели, формируя критерии оценки результата, соответствующего субъективному пониманию принятой цели.

Контроль и оценка реальных результатов – это регуляторное звено, несущее функцию оценки текущих и конечных результатов относительно системы принятых субъектом критериев успеха. Оно обеспечивает информацию о степени соответствия «или рассогласования» между запрограммированным ходом деятельности, ее эталонными и конечными результатами и реальным ходом достижения.

Решения о коррекции системы саморегулирования. Функция этого звена обозначена в его названии – коррекция собственных исполнительных действий. Причиной этого может служить изменение, внесенное субъектом по ходу деятельности в любое звено регуляторного процесса, например коррекция модели значимых условий, уточнение критериев успешности и др. [38, с.125-139].

Разработанная О. А. Конопкиным структурно-функциональная модель процесса саморегуляции представляет процесс саморегуляции как целостную, замкнутую по структуре, открытую информационную систему, реализуемую взаимодействием функциональных звеньев, основанием для выделения которых становятся присущие им специфические регуляторные функции, системно взаимодействующие в общем процессе регуляции,

независимо от конкретных психических средств и способов их реализации [40, с.223].

Понятие индивидуального стиля саморегуляции предложено В. И. Моросановой [62] как средство реализации субъектного подхода к исследованию индивидуально-типических форм произвольной активности человека.

Основные положения концепции индивидуальной саморегуляции по Моросановой В.И., определяют осознанную саморегуляцию произвольной активности человека как целостную систему психических средств, при помощи которой человек способен управлять своей целенаправленной активностью. Системы психической саморегуляции имеют универсальную структуру для разных видов активности человека, и в этой структуре можно выделить основные компоненты, выполняющие различные функции в осознанном произвольном управлении [60, с.26-27].

В.И. Моросанова подчеркивает, что если составляющими индивидуального стиля деятельности являются различные индивидуальные формы реализации произвольной активности (особенности движений, способы действий, особенности операций и т. д.), то составляющие индивидуального стиля регуляции – это индивидуально-типические особенности саморегуляции [60, с.30-35].

Таким образом, В.И. Моросанова описывает стиль саморегуляции как индивидуальный способ человека планировать и программировать достижение жизненных целей, учитывать значимые внешние и внутренние условия, оценивать результаты и корректировать свою активность для достижения субъективно-приемлемых результатов. К основным звеньям саморегуляции автор относит планирование, программирование, моделирование, оценивание результатов, а к регуляторно-личностным свойствам, или инструментальным свойствам личности - самостоятельность, надежность, гибкость и т.д.

В модели регуляции психической деятельности Ю. Я. Голикова и А. Н. Костина психическая активность разделяется на три типа: текущая, ситуационная и долгосрочная. Текущая активность обусловлена необходимостью обеспечения непосредственного реагирования на события; ситуативная – поиском выхода из некоторой ситуации; долгосрочная – формированием общей стратегии поведения в различных видах произвольной активности. Источники психической активности лежат в трех разных сферах, они качественно различаются между собой и не могут быть сведены друг к другу [13.с.32-40].

Характеристика типов психической активности связана со степенью несоответствия между объективной реальностью и ее субъективным отражением. Человек стремится оценить и понять происходящие изменения, то есть преодолеть указанное несоответствие, что и направляет его дальнейшую активность.

Таким образом, каждому типу психической активности соответствует определенный временной масштаб процессов ее протекания, который увеличивается по мере возрастания уровня регуляции. Поэтому когда какой-либо из уровней регуляции становится ведущим в оперативной системе, он неизбежно должен накладывать ограничения на время ее существования, т. к. в противном случае произойдет переход к временному масштабу психической активности другого типа и будет возникать несоответствие между типами психической активности и временными масштабами их протекания. Следовательно, длительность циклов регуляции для каждого из уровней должна находиться в определенном диапазоне, а последовательность проблемностей не может быть бесконечной.

А. К. Осницкий предложил концептуальную модель регуляторного опыта человека. Этот опыт представляет собой структурированную систему знаний, умений и переживаний, влияющих на успешность регуляции деятельности и поведения. Основными компонентами опыта, входящими в систему саморегуляции, являются, в соответствии с моделью А. К.

Осницкого: – опыт рефлексии и ценностно-мотивационный опыт, – опыт привычной активизации, – операциональный опыт, – опыт сотрудничества. В сознании составляющие саморегуляции представлены в виде целей, освоенных умений и образов управляющих воздействий, привычных оценок переживания успеха и ошибочности действий [70.с.201].

А. К. Осницкий указывает, что формы репрезентации саморегуляции в сознании не ограничиваются вербальными формулировками, а также включают и результаты чувственных оценок. Данные этих двух видов восприятия, циркулируя в системе саморегуляции, обогащают друг друга. Механизмом, способствующим синтезу в сознании непосредственно-чувственных оценок и логических интерпретаций, выступает рефлексия, а сам процесс – переживание как психический феномен – в этом контексте рассматривается как проживание, чувствование, преодоление, претерпевание ситуации, пересмотр ее и др. Переживание связано с осознанием составляющих саморегуляции, попытками оценки возможностей и результатов использования способов и приемов саморегуляции [96, с.98-100].

Г. Ш. Габдреева в иерархической системе регуляции жизнедеятельности выделяет два блока:

1. Внешний блок регуляции – открытая часть функциональной системы, обеспечивающая выбор оптимальных межличностных отношений, поведения, деятельности и психического состояния личности.

2. Внутренний блок определяет процессы, направленные на сохранение гомеостаза в относительно закрытой части системы, отвечающей за приспособительную деятельность организма.

Как отмечает Г. Ш. Габдреева, понятия «психические состояния» и «функциональные состояния» не тождественны, хотя и тесно взаимосвязаны. Под психическим состоянием человека она понимает целостную характеристику его психической деятельности за определенный период времени, которая отражает сложную структуру взаимосвязей с выше- и нижерасположенными уровнями системы психической регуляции,

образованную процессами самоуправления и саморегуляции. Психическое состояние включает в себя и субъективный опыт личности, и способы его выражения и базируется на функциональном состоянии мозга. При этом если психическое состояние есть целостная интегральная характеристика деятельности всех элементов, участвующих в данном психическом акте, то функциональное состояние характеризует процессы регуляции в физиологических системах, обеспечивающих психическую деятельность. Каждый из уровней в целостной системе регуляции жизнедеятельности связан со всеми остальными, зависит от них и системы в целом. Чем выше уровень, тем более интегрированы его свойства, тем больший «вес» он имеет в целостной системе [96, с.100-101].

Согласно К.А. Абульхановой-Славской, саморегуляцию можно определить как механизм обеспечения внутренней психической активности человека психическими средствами, при этом активность и саморегуляция выступают как две взаимодополняющие стороны: активность выражает изменчивость, движение, а саморегуляция - обеспечивает устойчивость, стабильность этой активности. Процесс развития в психологии проблем саморегуляции в аспекте ее психологического содержания представлены направлениями [96, с.100-101].

Разнообразные виды проявления саморегуляции имеют следующую структуру: принятая субъектом цель его произвольной активности, модель значимых условий деятельности, программа собственно исполнительских действий, система критериев успешности деятельности, информация о реально достигнутых результатах, оценка соответствия реальных результатов критериям успеха, решения о необходимости и характере коррекций деятельности.

А. Прохоров, исследуя природу возникновения психических состояний и характер ее влияния на смысловую регуляцию личности отмечает, что возникновение психического состояния как психического явления,

механизмы его детерминации и трансформации на современном этапе остаются недостаточно исследованными в психологии [98].

Исследуя системную организацию сознания, А. Леонтьев дифференцировал ее на компоненты: компонент значения, компонент личностного смысла и компонент чувственного материала психики личности и констатировал, что одна из сторон движения значений в сознании конкретных индивидов состоит в возвращении их к компоненту чувственного материала или чувственной предметности мира, то есть к психическим состояниям которые детерминируют его (сознания) функционирование. Таким образом, психические состояния выступают своеобразными механизмами деятельности личности, обеспечивают функционирование ее субъекта в часовом и организационном аспектах деятельности психики и сознания [47, с.154].

В. Мясищев выделяет эндогенные и реактивные (психогенные) психические состояния, которые определяются с позиций качественной динамики функционирования психофизиологических, психических процессов и личностных факторов [93].

Н. Левитов определяет психические состояния с позиции их качественных проявлений и временной локализации их влияния на функционирование коры и подкорки головного мозга [4]. Определяя психическое состояние как своеобразный стимул влияния на кору головного мозга, ученый указывает, что, образуя своеобразный эпицентр влияния на деятельность того или иного отдела головного мозга, это состояние может локализоваться по критериям глубины, то есть проникновение его центра в подкорку, по критериям локализации, то есть охвата, распространения влияния состояния на другие отделы головного мозга.

В свою очередь, Э. Кречмер определяет появление и функционирование психических состояний в зависимости от физиологии телосложения, указывая, что именно строение тела проектирует не только укрепления психического состояния, но и создает предпосылки к тому, что

человек функционирует в ракурсе оценки окружающей его реальности с позиции влияния психического состояния [94].

Чем дольше продолжительность того или иного психического состояния, тем вероятнее его углубление и расширение зоны действия, тем устойчивее оно будет за счет укрепления реакций, обеспечивающих его функционирование. Отсюда, любое психическое состояние должно быть своевременно осознанным личностью, что, как следствие, приведет к формированию соответствующих мысленных операций осознания состояния и предотвратит его полную локализацию на физиологическом функционировании коры и подкорки головного мозга.

Л.В. Выготский отмечал, что психика человека участвует в регуляции поведения, которое отличается высшими формами активного приспособления природы к своим потребностям, в противоположность [9, с.20].

Саморегуляция, с точки зрения В.Е. Ключко, должна пониматься через проблему соотнесения осознаваемого и неосознаваемого, произвольного и непроизвольного, через их взаимопереходы и взаимообусловленность в единой системе целостного психического саморегулирования [19, с.143].

Осознанное регулирование является высшим уровнем в системе регуляции, но сведение всей проблемы саморегуляции только к одному уровню, даже высшему, не только существенно обедняет объяснительные возможности принципа, но и противоречит самой его основе. Саморегуляция есть проявление целостной работы психики как системы многоуровневой [25].

По мнению Л. Г. Дикой, психическая саморегуляция функциональных состояний представляет собой специфический вид деятельности субъекта. Для нее характерны определенные отношения с профессиональной деятельностью, развитие психической саморегуляции обуславливает развитие адаптивных личностных свойств субъекта, обеспечивающих

эффективность, надежность, работоспособность и другие характеристики профессиональной деятельности в экстремальных условиях [23, с.315-316].

Таким образом, под психическим саморегулированием понимается сознательное воздействие человека на присущие ему психические явления (процессы, состояния, свойства), выполняемую им деятельность, собственное поведение с целью поддержания (сохранения) или изменения характера их протекания. Субъектом саморегуляции является сам человек, а в качестве объектов могут выступать присущие ему психические явления, выполняемая им деятельность или собственное поведение.

1.2. Изучение психологического благополучия личности

Психологическое благополучие, как объект научного исследования получило довольно широкое распространение в психологии с середины прошлого века. Интерес к изучению проблемы психологического благополучия личности усилился с появлением позитивной психологии – направления, предлагающего обратить внимание не на изучение отклонений и заболеваний психики, а на ресурсы и потенциал личности, ее позитивное функционирование [11, с.25-27]. Основная идея позитивной психологии заключается в том, что недостаточно освободить человека от неприятных симптомов и проблем, чтобы он почувствовал себя благополучным и счастливым, и что изучение закономерностей оптимальной, благополучной жизни и деятельности, должно представлять собой отдельное поле психологических исследований. И. Бонивелл, одна из лидеров позитивной психологии отмечает три основных группы причин, в силу которых возрос интерес к исследованию благополучия: «страны достигли того уровня благосостояния, при котором не выживание и экономические показатели, а качество жизни людей становится главной задачей; нарастающая тенденция к индивидуализму делает личное счастье более важным; наработан ряд

достоверных и надежных методов измерения благополучия, благодаря которым эта область смогла превратиться в серьезную и признанную научную дисциплину» [78, с.87]. Понятие «благополучие» в западной психологии определяется в самом широком смысле, как многофакторный конструкт, представляющий сложную взаимосвязь культурных, социальных, психологических, физических, экономических и духовных факторов [85, с.84].

В научный обиход термин «психологическое благополучие» ввел Н. Бредбёрн, определяя его как «субъективное ощущение счастья и общей удовлетворенностью жизнью [101, с.142]. При этом автор не подразумевал под психологическим благополучием ряд других широко используемых понятий, таких как сила Эго, самоактуализация, самооценка, автономия, но и не отрицал, того, что эти понятия могут иметь области взаимного пересечения. Психологическое благополучие, по мнению исследователей, могло бы стать универсальным, обобщающим понятием в понимании здоровой, гармонично развитой личности, а понятие «психологическое неблагополучие» – промежуточным конструктом в дихотомии «здоровье – болезнь» [30, с.94-95].

Важным вкладом в проблему понимания феномена субъективного благополучия стали работы Э. Динер. Он выделяет следующие основные компоненты: оценка жизни, позитивный и негативный аффекты. Вместе они формируют единый показатель субъективного благополучия [10, с. 71].

Более детально рассматривал это явление К. Шелдон, включая личностные, культурные, психофизиологические и социально-демографические характеристики [106, с.95-129].

Обобщая полученный опыт, М. Аргайл, наряду с тремя основными, по его мнению, аспектами – удовлетворенностью жизнью, наличием позитивно-аффективных переживаний, отсутствием проявлений негативных аффектов – связывает это понятие со свойствами индивидуальности – экстраверсией, открытостью и нейротизмом как факторами благополучия [108, с. 95].

М. Селигман же определяет благополучие как понятие, состоящее из пяти основных составляющих: положительных эмоций (включают все аспекты счастья и удовлетворенности жизнью), смысла, вовлеченности, отношений с людьми, достижений. Как основные черты личности, играющие важную роль для достижения счастья, он выделяет интеллект, интернальность, самоконтроль и упорство [102, с.98].

Американская исследовательница К. Рифф одну из составляющих субъективного благополучия – психологическое благополучие – рассматривает как баланс между позитивным и негативным аффектами, выдвигая тезис о том, что гедонистическое решение проблемы психологического благополучия страдает определенной ограниченностью. Автор создает собственную теорию, базисом которой послужили основные концепции, так или иначе относящиеся к проблеме позитивного психологического функционирования: «развитие личности» Э. Эриксона, «психическое здоровье в позднем возрасте» Д. Биррена, «психическое здоровье» М. Ягода, «индивидуализация» К.Г. Юнга, «самоактуализация» А. Маслоу, «полноценное человеческое функционирование» К. Роджерса, «зрелость» Г. Олпорта, «исполнительные процессы личности» Б. Ньюгартен, «основные жизненные тенденции» Ш. Бюлер. На основании этого она выделяет шесть основных компонентов психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост [104, с.95-124].

В рамках гедонистического подхода выработана трехкомпонентная структура субъективного благополучия, включающая присутствие положительного аффекта, отсутствие отрицательного аффекта и удовлетворенность жизнью [100, с.131]. Первые два компонента - это динамические и эмоциональные составляющие субъективного благополучия, в то время как удовлетворенность жизнью является обобщенной и статичной когнитивной его оценкой. К наиболее значимым разработкам вопроса

благополучия человека в рамках эвдемонического подхода можно отнести теории эвдемонического благополучия А.С. Ватермана, психологического благополучия К. Рифф и самодетерминации Э. Деси и Р. Райана. Если субъективное благополучие направлено на удаление от проблем, то эвдемоническое, напротив, связано с напряжением и усилием, направленным на их решение. Эвдемоническое благополучие соотносится с понятиями личностного роста и самоактуализации. К. Рифф, являясь основоположницей понятия психологического благополучия, определяет его как базовый субъективный конструкт, отражающий восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения вершины потенциальных возможностей человека. Конструкт психологического благополучия включает следующие критерии: автономность, компетентность, личностный рост, позитивные отношения, жизненные цели, самопринятие [91, с.58-69].

Важно отметить, что это понятие, синтезирующее идеи гуманистической, позитивной психологии, психологии развития и психологии здоровья, отражает многомерный динамический процесс, а не окончательное состояние. Эвдемонический подход к пониманию психологического благополучия в настоящее время активно пополняется идеями экзистенциальной психологии. Н.В. Гришина отмечает, что в экзистенциальном понимании психологическое благополучие связывается с открытостью основным проблемам существования, способностью к интеграции всех сторон жизни, в том числе причиняющих боль и страдание, и полнотой их проживания, предполагающей постоянную работу души. В таком понимании психологическое благополучие соотносится с понятием экзистенциальной исполненности В. Франкла, которое предполагает нахождение человеком глубинных смыслов своего существования, меры ответственности и свободы [68, с.148-152].

Как отмечает А.Е. Созонтов при сравнении этих подходов, события, не соответствующие удовольствию, могут способствовать достижению человеком психологического благополучия в связи с осознанием своих

жизненных целей, повышением осмысленности жизни, появлением способности к сопереживанию [104, с.55].

Существует большое разнообразие подходов к определению понятия, структуры, факторов, детерминант и предпосылок психологического благополучия личности. Так, психологическое благополучие личности рассматривают как позитивную оценку себя и собственной жизни (Е. Динер, Р.М. Шамионов, Г.Л. Пучкова, М.В. Соколова); доминирующее психическое состояние (Л.В. Куликов); совокупность необходимых личностных ресурсов, обеспечивающих субъективную и объективную успешность личности в системе «субъект среда» (О.С. Ширяева) [98, с.32].

Согласно современному определению В.И. Покровского, психическое здоровье — это состояние душевного равновесия, умение владеть собой, проявляющееся ровным, устойчивым настроением, способностью быстро приспосабливаться к сложным ситуациям и преодолевать их, способностью в короткое время восстанавливать душевное равновесие [92, с. 25].

В перечне А.Л. Каткова содержится 97 признаков психической устойчивости и здоровья. Среди них такие важные составляющие зрелости личности, как

- полное завершение личностной идентификации;
- конструктивный, позитивный сценарий жизни и наличие ресурса для его реализации;
- навык ответственного выбора;
- внутренний локус контроля (принятие ответственности за свои действия).

Основными детерминантами, обуславливающими возникновение и динамику психологического благополучия, являются внутренние индивидуально-психологические и внешние социально-психологические факторы. Внутренними факторами являются рассогласование в мотивационной сфере личности, высокий уровень нейротизма и несформированность навыков осознанной саморегуляции. К внешним

факторам относятся недостатки организационной структуры и негативный психологический климат коллектива [94, с.88].

Автор концепции психологического благополучия К. Рифф рассматривает его как базовый субъективный конструкт, отражающий восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения вершины потенциальных возможностей человека. Обобщив теоретические положения в области психологического здоровья, самореализации, оптимального функционирования, зрелости, развития жизни, самодетерминации личности, К. Рифф выделила основные конструкты психологического благополучия, создала инструмент их измерения, внося, таким образом, определенность в отношении критериев психологического благополучия личности. Так, в структурную модель психологического благополучия К. Рифф вошли следующие параметры: самопринятие (осознание и принятие всех сторон своей личности, позитивная оценка себя и всей своей жизни в целом), личностный рост (стремление развиваться, учиться новому, ощущение собственного прогресса); автономия (способность противостоять социальному давлению, независимость в оценках себя и своего поведения, способность к саморегуляции), компетентность в управлении средой (способность добиваться желаемого, умение преодолевать трудности на пути реализации своих целей); позитивные отношения с окружающими (умение устанавливать длительные доверительные отношения, способность к эмпатии, гибкость во взаимоотношениях с окружающими), наличие жизненных целей (переживание осмысленности своей жизни, ценности прошлого, настоящего и будущего) [63, с.235-241].

Глубоко рассмотрено понятие психологического благополучия в концепции его уровневой модели разработанной А.В. Ворониной [17, с.142-145]. По ее мнению, понятия «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» являются уровнями психологического благополучия, которое, в свою очередь отражает внутреннюю целостность человека, его согласие с самим собой и является системным качеством человека, обретенным им в

процессе жизнедеятельности. Другой отечественный исследователь С.А. Водяха [18, с.19] считает психологическое благополучие устойчивым свойством, где доминируют положительные эмоции, присутствуют тесные взаимоотношения, субъектная вовлеченность в жизнедеятельность, осмысленность жизни и позитивная самомотивация. Для Н.А. Батурина и соавторов [8, с.82] – психологическое благополучие личности – это фактор саморегуляции личности, результат саморегуляции психических состояний, восприятие жизни. Обобщая вышеизложенный материал, можно говорить о тенденции понимания содержания понятия «психологическое благополучие» как гармоничности личности, ее целостности, которое зависит от наличия ясных целей, наличия ресурсов для достижения целей, успешности в реализации своих планов, удовлетворенности межличностными отношениями, наличия положительных эмоций.

Так, Л.А. Куликов пишет, что «гармония личности - это соразмерность основных сторон бытия личности: пространства личности, времени и энергии личности потенциальной и реализуемой» [46, с.110]. Но к гармонии путь долгий и ее нельзя достичь без определенного хаоса, то есть психологического неблагополучия. Счастья не почувствуешь без нехватки чего-либо – пишет А.А. Милтс – допущение диссонанса, вносит разнообразие в гармонию, так как статичная, закрытая система регуляции может развиваться только благодаря разнице между идеалом и реальностью. Другая тенденция в изучении психологического благополучия заключается в его понятийном обособлении от других терминов, находящихся в близком смысловом поле, но не являющихся ему тождественными. В современной научной литературе одновременно присутствует ряд понятий, связанных между собой и отражающих различное понимание психологического благополучия и его сторон: «субъективное благополучие», «личностное благополучие», «душевное благополучие», «эмоциональное благополучие», «эмоциональный комфорт», «социальное благополучие», «материальное благополучие», «физическое благополучие», «позитивное психическое

здоровье», «полноценно функционирующая личность», «хорошее функционирование», «зрелость личности», «профессиональное благополучие», «благополучный человек», «позитивный стиль жизни», «качество жизни», «психологическое здоровье» [49, с.19-27].

Учитывая сходство в содержании, субъективное благополучие может рассматриваться как составляющая психологического благополучия, наряду с эмоциональным благополучием, которое, по мнению Э. Эриксона, обеспечивается развитым чувством индивидуальности как осознания себя как личности; умением общаться, то есть уметь ясно выражать свои мысли и чувства, понимая мысли и чувства собеседника; умением создавать и сохранять близкие отношения; проявлять активность в деятельности, общении, творчестве. Близко по содержанию к понятию «психологическое благополучие» личности стоит понятие «удовлетворенность жизнью», которое в отдельных психологических исследованиях рассматривается как составляющая счастья, удовлетворенность трудом, удовлетворенность жизнью, однако целостное понимание удовлетворенности в науке пока не выработано [76, с.73-74]. Академическая энциклопедия указывает, что через понятие удовлетворенности подчеркивается близость понятий счастья, психологического и субъективного благополучия. Удовлетворенность – это субъективная оценка качества тех или иных объектов, условий жизни и деятельности, жизни в целом, отношений с людьми, самих людей, в том числе и самого себя. Высокая степень удовлетворенности жизнью, очевидно, есть то, что именуется счастьем. Близкий ему конструкт – психологическое (субъективное) благополучие. Н.Е. Шустова рассматривает в своих исследованиях удовлетворенность жизнью как показатель социально-психологической адаптации [97, с.15]. Л.В. Куликов, определяя значимость данного понятия в понятийном поле психологии, отмечает, что удовлетворенность или неудовлетворенность жизнью определяет многие виды деятельности и поведения субъекта и выступает значимым фактором состояния общественного сознания. При этом признает, что особенностью

термина «удовлетворенность жизни» является его психологическая неопределенность в предмете оценки, в том, что именно удовлетворяет или не удовлетворяет отвечающего. Поэтому автор настаивает на использовании термина благополучие, отмечая, что не лишним будет добавлять к нему как предмету изучения определение «субъективное». Довольно часто категорию психологическое благополучие соотносят с такими категориями, как психологическое и психическое здоровье. Само понятие психологического здоровья долгое время входило в базовое содержание психического здоровья как его части трактовалось как благополучие в самом широком смысле слова [46, с.56].

Л.А. Коростылева отмечает, что чем более гармонично соединены все существующие свойства, составляющие личность, тем более она устойчива, уравновешена и способна противостоять влияниям, стремящимся нарушить ее целостность. Благополучие в психическом здоровье личности, может быть нарушено доминированием определенных негативных черт характера, дефектами в нравственной сфере и ложным выбором ценностных ориентаций. Основными критериями психического здоровья на сегодняшний день считаются: соответствие субъективных образов отражаемым объектам действительности, и характера реакций – внешним раздражителям, значению жизненных событий; адекватный возрасту уровень зрелости эмоционально-волевой и познавательной сфер личности; адаптивность в микросоциальных отношениях; способность к самоуправлению поведением, разумность планирования жизненных целей, активность в их достижении [43, с.131-132].

По мнению А.В. Воронина большинство определений положительного психического здоровья фокусируется на одном или нескольких следующих аспектов: демонстрируемое человеком отношение к себе; стиль и степень самоактуализации; уровень личностной интеграции, достигнутый индивидуумом; степень достигнутой автономии; субъективная концепция окружающей реальности; степень овладения средой, достигнутая индивидуумом [17, с.126]. Д. Шапиро отмечает, что изучение

психологического здоровья осложнено противоречием между наукой и человеческими ценностями. Психологические теории, пишет он, часто опираются на те представления о личности, которые присутствуют в каждом научном направлении психологии и приводит в пример несколько широких представлений о природе человека, связанных с пониманием психологического здоровья и подходами к психотерапии. Теория аморальной природы человека утверждает, что поскольку люди в основе своей плохи, цель психотерапии может быть только одна — сделать их лучше. В рамках концепции психоанализа, эта цель реализуется через предоставление индивидууму больше контроля над импульсами Оно, в духовной психотерапии - через побуждение стремиться к Богу и к спасению вследствие осознания своей первично греховной природы. Теория доброкачественности раскрывает понятие психическое здоровье как стремление индивидуума раскрыть свою самоактуализирующуюся природу. В теории чистой доски утверждается, что самое главное в релятивистском мире — это сделать свой собственный выбор, упорно двигаться в выбранном направлении (экзистенциализм) и обучиться навыкам, необходимым для оптимального функционирования в данной культуре (бихевиоризм). В трансперсональной психологии постулируется идея о том, что для достижения психического здоровья необходимо пробуждение истинного «Я», которое является частью большего мирового, космического «Я». В нетрадиционных подходах, например, в учение дзэн-буддизма, называются следующие качества здорового человека: решимость и усилие, гибкость и приспособляемость, осмысленность, принятие жизни, проникновение в свое конечное «Я», утрату чувства собственной важности, развитие в себе сострадания и стремления к бескорыстной помощи другим людям, углубление близких отношений с окружающими, повышение контроля над своим духом и телом, и четыре неизмеримых состояния: сострадание, благожелательная радость, всеобъемлющая доброта и невозмутимость [39, с.36-37].

Таким образом, обзор представлений о содержании психологического благополучия показал, что, во-первых, на сегодняшний день нет удовлетворяющей всех исследователей дефиниции психологического благополучия личности, во-вторых, психологическое благополучие рассматривается либо как интегративное личностное относительно устойчивое образование, либо, как один из иерархических уровней общего благополучия человека; в-третьих, психологическое благополучие как понятие не имеет на сегодняшний день обособленности от близких, но не тождественных ему по смыслу терминов. В рамках нашей работы, при изучении психологического благополучия с динамических позиций и опираясь на определение К. Рифф понимаем его, как актуальное переживание отражающее восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения использования потенциальных возможностей в перспективе и ретроспективе.

1.3. Особенности развития саморегуляции поведения сотрудников МЧС с разным уровнем психологического благополучия личности

В числе актуальных проблем современной психологии весьма существенной является выявление психологических характеристик взаимосвязи субъективного благополучия и саморегуляции личности, определяющих в своей совокупности систему регуляции поведения личности в экстремальных условиях. Проблема выявления природы саморегуляции личности, описания путей ее формирования и развития в настоящее время изучается в различных отраслях психологической науки. Повышение научного и практического интереса к этому личностному свойству неслучайно. Это обусловлено, прежде всего, тем, что профессия спасателя сопряжена с действием различных стрессогенных факторов. Гибель и увечья людей, разрушение жилых домов, предприятий, мостов, тушение бытовых и лесных пожаров оказывают угнетающее воздействие на психическую сферу не только людей, пострадавших в результате

чрезвычайных ситуаций, но и спасателей. Неопределенность складывающейся обстановки, постоянное ожидание опасности, необходимость непрерывного логического и психологического анализа быстроменяющихся ситуаций, напряженная работа внимания, работа с человеческим горем - оказывают мощное и неоднозначное влияние на психологическое благополучие личности специалиста, требует мобилизации всех его физических и психических возможностей для эффективного решения стоящих задач [74, с.126].

Спасатель выполняет свои профессиональные обязанности при постоянном контакте с людьми, находящимися в стрессовой ситуации, коллегами, представителями взаимодействующих органов и служб, журналистами. Человеческое общение в подобных ситуациях нередко испытывает психику «на прочность», создавая условия для порождения напряженности и тревоги, нарушений эмоционального равновесия. Все это зачастую приводит к рассеиванию внимания, переносу его на внутренние процессы и состояния, снижению волевой готовности к немедленному действию, а так же негативно сказывается на выполнении служебных задач [97].

В контексте структурно-функционального подхода (Э. А. Голубева, О. А. Конопкин, А. И. Крупнов, В. И. Моросанова, Г. С. Прыгин и др.) саморегуляция понимается как системно организованный психический процесс по инициализации, построению, поддержанию и управлению всеми видами и формами внешней и внутренней активности, который направлен на достижение принимаемых субъектом целей в единстве своих энергетических, динамических и содержательно-смысловых аспектов. Саморегуляция личности представляет собой сложную функциональную, многоуровневую, динамическую систему, комплекс психологических образований. Исходным в данном комплексе является установочно-целевой компонент, в котором интегрируются конкретные цели, установки, намерения и общая программа инструментально-смыслового обеспечения, и

реализация того или иного отношения в конкретных условиях поведения и деятельности [41, с.18-26].

Как показано в ряде работ, саморегуляция реализуется разными психическими средствами: образами (С. Д. Смирнов, Н. Д. Завалова, В. А. Пономаренко), понятиями, знаниями, чувствами (Е. А. Климов, Е. Л. Яковлева), регуляторным опытом (А. К. Осницкий), установками (Е. В. Шорохова, В. А. Ядов, В. В. Новиков, М. А. Цискаридзе и др.), интроецированными нормами (М. И. Бобнева, Е. В. Шорохова), мнениями и ценностями значимых Других (Е. Р. Калитеевская, Д. А. Леонтьев и др.), ценностной системой, системой представлений личности о себе, зафиксированной в образе «Я», притязаниями личности. В целом, указанный набор психологических феноменов, с одной стороны, отражает представления об организации личностной саморегуляции, с другой – свидетельствует о том, что саморегуляция выступает механизмом, «обеспечивающим согласованность и координацию “иностраных и разноуровневых”» систем личности [3,с.57], в то же время предусматривающим (согласно П. К. Анохину) наличие обратной связи в ходе реализации любого человеческого акта.

Как отмечает И. Г. Дубов, «саморегуляция может при необходимости описываться и как совокупность процессов реализации притязаний (а процесс реализации притязаний – как широко понимаемая саморегуляция). Так же неоспоримо и то, что уровень удовлетворенности индивида так или иначе влияет на уровень его притязаний» [4,с. 19].

Об эффективности взаимодействия процессов саморегуляции, «обеспечивающих согласованность и координацию “иностраных и разноуровневых» систем личности, свидетельствует чувство субъективного благополучия, ключевыми причинами которого являются состоявшиеся самореализация, самоактуализация [2, с.15].

В последние годы в развитии различных направлений и отраслей психологической науки, несмотря на специфику решаемых ими задач, все

более отчетливо проявляется одна существенная тенденция, связанная с эмпирической разработкой и теоретическим развитием проблемы субъективного благополучия личности. Определяя субъективное благополучие как интегральное социально-психологическое образование, основанием которого является система эмоционально-оценочных отношений человека к различным сторонам своей жизни, деятельности и самому себе, исследователи отмечают его регуляторную функцию в проявлении активности личности, обеспечивающей достижение принимаемых человеком целей, ее направленности [2, 45-48].

Так, в работах отечественных исследователей (Куликова Л.В., Шамионова Р.М., Бочаровой Е.Е., Прыгина Г.С. и др.) показано, что в зависимости от локуса субъективного благополучия активность может быть направлена либо вовне, либо на внутреннюю деятельность, либо вообще отсутствовать. Вместе с тем необходимо отметить, что внутренняя осознанная активность субъекта по формированию регуляции своей деятельности не является исключительно рациональным процессом, реализуемым когнитивными средствами. Будучи человеком, не только рационально отражающим действительность, в которую он включен благодаря множеству связей и отношений, но и эмоционально относящимся к отражаемому, субъект учитывает свое отношение ко всему отражаемому в сознании в связи с построением им модели деятельности [9,46,103].

Одним из важнейших показателей психологической подготовленности сотрудников МЧС России к профессиональной деятельности является эмоционально-волевая устойчивость. Под ней понимается способность сохранять в сложных условиях благоприятное для успешной работы психическое состояние [93].

Эмоционально-волевая устойчивость проявляется в:

- отсутствии у сотрудника в экстремальных ситуациях психологических реакций, снижающих эффективность действий и порождающих неточности, промахи, ошибки;

- натренированности в безукоризненном выполнении профессиональных действий в психологически сложных условиях;
- умения сохранять профессиональную бдительность, проявлять разумную настороженность и внимание к риску, опасности, неожиданностям;
- неподатливости к психологическому давлению со стороны третьих лиц, пытающихся влиять на строго законное ведение юридических дел;
- умения вести напряженную психологическую борьбу с лицами, противодействующими предупреждению, раскрытию и расследованию преступлений;
- умения владеть собой в психологически напряженных, конфликтных, провоцирующих ситуациях.

В современных условиях деятельности сотрудников МЧС России выполняемой ими работы, эффективность совместного труда сотрудников, психологический климат в коллективе в значительной степени зависят от умения регулировать свое поведение, сдерживать чувства, контролировать настроение, считаясь с требованиями ситуации и окружающих. Сотрудникам МЧС России особенно необходимы четкий самоконтроль, высокое самообладание, способность принимать оперативные решения, управлять служебными операциями, поведением и эмоциями.

Н.И. Шевандрин указывает, что «саморегуляция – это системная характеристика, отражающая способность личности к устойчивому функционированию в различных условиях жизнедеятельности. Значение этой характеристики проявляется в намеренной регуляции личностью параметров своего функционирования (состояния, поведения, деятельности, взаимодействия с окружением), которые оцениваются субъектом как желаемые» [106, с.54].

Б.Г. Ананьевым считается, что «в качестве предпосылок успешности какой-либо деятельности надо рассматривать не только сумму необходимых свойств, а определенную структуру способностей, их функциональный состав, различное сочетание в нем сенсомоторных, мнемических, логических,

эмоционально-волевых и других компонентов, неравномерно и своеобразно развивающихся в различных видах деятельности человека» [3,с.154].

Как показал В.С. Мерлин, «уровень способностей зависит от характера связей между компонентами структуры личности и отношениями к деятельности. Способности могут достигать высокого уровня, когда компоненты структуры личности, необходимые для данной деятельности, согласуются с ее интересами и отношениями. И, наоборот, уровень способностей снижается, если компоненты структуры личности вступают в противоречие с отношением ее к деятельности» [51, с.85].

В.Д. Небылицын отмечал, что «наличие связи между некоторыми характеристиками рабочих качеств человека и основными свойствами его нервной системы являются врожденными, неизменными, и поэтому они выступают в качестве постоянных параметров работоспособности и надежности» [69, с.285].

Среди рабочих качеств В.Д. Небылицын выделяет следующие: долговременная выносливость, в основе которой лежит сила нервной системы; выносливость к экстремному напряжению и перенапряжению, которая должна быть связана либо с силой нервной системы по отношению к возбуждению, либо с уравновешенностью нервных процессов: помехоустойчивость к действию факторов внешней среды, которая также должна находиться в прямой связи с силой основных нервных процессов; реакция на непредвиденные раздражители – функция уравновешенности процессов возбуждения и торможения; переключаемость, которая находится в связи с подвижностью нервных процессов [69, с.291].

О.А. Конопкин установил, что «под влиянием побочных раздражителей изменяется прием информации некоторыми испытуемых. Так, для лиц с относительно слабым процессом возбуждения характерно снижение уровня пропускной способности в ходе деятельности по приему информации. А у испытуемых с сильным процессом возбуждения при работе со зрительными сигналами слабые звуковые раздражители, не имеющие

отношения к деятельности, наоборот, могут вызвать повышение продуктивности и основной деятельности. Однако следует отметить, что функциональное состояние психофизиологических систем, обеспечивающих даже простейшие формы произвольной деятельности, зависит не только от генотипической выраженности свойств нервной системы, но и от других регуляторных воздействий, которые могут определяться отношением испытуемого (специалиста) к задаче и условиям эксперимента, к полученной инструкции» [36, с.128-129].

Е.П. Ильин так же обосновывает точку зрения «о влиянии типологических характеристик человека на эффективность и надежность его деятельности, особенно в экстремальных условиях. Выявлено, что устойчивость к неблагоприятным состояниям определяется комплексом особенностей проявления различных свойств нервной системы. Одна и та же типологическая особенность может обеспечить устойчивость к одному состоянию и облегчить возникновение другого состояния» [31, с.268-267].

Ряд исследований, выполненных сотрудниками Е.П. Ильина, подтвердил тесную связь волевых качеств личности с типологическими особенностями. В частности, волевое качество смелости слабо проявляется людьми, имеющими такое сочетание типологических особенностей, как слабая нервная система, преобладание внешнего (эмоционального) торможения не может побороть возникающей у них в рискованных ситуациях боязни и ухудшает качество деятельности. Активная смелость («агрессивность» в хорошем смысле) в большей степени проявляется людьми с сильной нервной системой и преобладанием внешнего возбуждения. Эти же типологические особенности в сочетании с подвижностью нервных процессов обуславливают большую решительность. Лица с преобладанием внешнего (эмоционального) и внутреннего (в двигательной сфере) торможения обладают большей выдержкой, дисциплинированностью, усидчивостью и т.д. [61].

Выводы по I главе

По итогам теоретического анализа литературы мы предлагаем рассматривать саморегуляцию как сознательное воздействие человека на присущие ему психические явления (процессы, состояния, свойства), выполняемую им деятельность, собственное поведение с целью поддержания (сохранения) или изменения характера их протекания. Субъектом саморегуляции является сам человек, а в качестве объектов могут выступать присущие ему психические явления, выполняемая им деятельность или собственное поведение.

Также теоретический обзор научной литературы показал, что на сегодняшний день нет удовлетворяющей всех исследователей дефиниции психологического благополучия личности. Исследователи либо рассматривают психологическое благополучие, либо как интегративное образование, либо, как один из иерархических уровней общего благополучия. Психологическое благополучие на сегодняшний день как самостоятельное понятие не имеет четкой дифференциации от близких, но не тождественных ему по смыслу терминов: субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью. В своей работе мы опираемся на понимание психологического благополучия К. Рифф как базового субъективного конструкта, отражающего восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения вершины потенциальных возможностей человека. В понимании структуры психологического благополучия, мы опираемся на шестифакторную модель К. Рифф, которая содержит такие параметры, как: позитивные отношения с окружающими (доверие и забота о них, эмпатия); автономность (независимость от социального давления и саморегуляция); компетентность управления средой (наличие чувства контроля, умение выбирать и создавать ситуации, соответствующие собственным потребностям и ценностям); наличие жизненных целей; личностный рост (вера в свою способность реализовать личностный потенциал).

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ СОТРУДНИКОВ МЧС КАК УСЛОВИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

2.1. Организация и методы исследования

Теоретические положения, изложенные в первой главе, мы использовали при организации исследования развития саморегуляции сотрудников МЧС с разным уровнем психологического благополучия личности.

В данной главе мы остановимся на описании исследования и контингента испытуемых, обосновании методов исследования и обработки эмпирического материала.

Основной целью исследования являлось изучить различия в саморегуляции поведения сотрудников МЧС с разным уровнем психологического благополучия личности.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Выявить особенности саморегуляции поведения сотрудников МЧС.
2. Определить уровень психологического благополучия личности сотрудников МЧС.
3. Рассмотреть саморегуляцию поведения сотрудников МЧС с разным уровнем психологического благополучия личности.
4. Разработать и апробировать программу, направленную на обучение сотрудников МЧС приемам и способам саморегуляции поведения.
5. Выявить особенности развития саморегуляции поведения сотрудников МЧС с разным уровнем психологического благополучия личности.

Для достижения цели и решения, поставленных в работе задач были использованы следующие методы:

- организационные (сравнительный метод);
- эмпирические (психодиагностический метод);
- методы обработки данных (методы количественного анализа данных);
- интерпретационные (структурный метод).

Исследование проводилось на базе Главного управления МЧС России Белгородской области.

В исследовании приняли участие 104 сотрудника Главного управления МЧС России Белгородской области.

Описание стимульного материала, процедуры проведения, обработки и интерпретации данных представлены в Приложении 1.

Для определения стиля саморегуляции сотрудников МЧС мы использовали опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой.

Данная методика позволяет выявлять уровень развитости общей саморегуляции, как регуляторных предпосылок успешности овладения новыми видами деятельности

Данный опросник состоит из 46 вопросов, касающихся качественного развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств - гибкости и самостоятельности. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов. Число совпадений по каждому из 7 факторов саморегуляции (общий уровень саморегуляции, планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость, самостоятельность). Тип стиля саморегуляции диагностируется в зависимости от средних и высоких показателей (5 баллов и более) по шкалам самостоятельности (автономный стиль саморегуляции), гибкости (оперативный стиль саморегуляции), надежности (устойчивый стиль). Особенности стиля саморегуляции

определяются в зависимости от показателей шкал планирования, моделирования, программирования, оценки результатов. «Сильная сторона» регуляторного стиля — особенности, благоприятствующие успеху деятельности и в т.ч. обучения,— связаны со средними и высокими значениями показателей (5 баллов и более). «Слабая сторона» стиля саморегуляции — особенности, не способствующие успеху деятельности и требующие компенсации - связаны с низкими значениями показателей (4 баллов и менее).

Для изучения волевой саморегуляции сотрудников МЧС мы использовали методику исследования волевой саморегуляции А.Зверькова и Е.Эйдмана, которая позволяет выявлять уровень волевой саморегуляции по определению величин индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (ВСК) и индексов по субшкалам «Настойчивость» и «Самообладание». Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы. Данный опросник состоит из 30 вопросов, на каждый вопрос требуется однозначно ответить «да» или «нет».

Для изучения психологического благополучия сотрудников МЧС мы использовали методику «Шкала психологического благополучия К. Рифф адаптация Т.Д. Шевеленковой, Т.П. Фесенко. Данная методика также является стандартизированным тест-опросником, состоящая из 84 утверждений, в которой на каждую из 6 шкал приходится по 14 утверждений и предназначена для исследования актуального психологического благополучия сотрудника МЧС на данном жизненном этапе. На каждый вопрос требуется следует выбрать один из вариантов ответа «Абсолютно не согласен», «Не согласен», «Скорее не согласен», «Скорее согласен», «Согласен», «Абсолютно согласен». С ее помощью выявляются сферы психологического благополучия, которые отражены в следующих шкалах: «Самопринятие», «Автономия», «Управление средой», «Личностный рост», «Позитивные отношения с окружающими», «Цели в жизни» (Приложение 1).

При обработке результатов исследования утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях. "Сырые" баллы переводятся в стандартные оценки-стены.

Математическая обработка данных проводилась с использованием критериев Т-Вилкоксона, Н-критерия Крускала-Уоллиса на основе пакета статистических программ SPSS-17.

Результаты исследования и интерпретация полученных результатов будут представлены в следующем параграфе.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

В этом параграфе представлены результаты изучения развития саморегуляции поведения сотрудников МЧС с разным уровнем психологического благополучия личности.

В первую очередь мы рассмотрим результаты исследования стиля саморегуляции сотрудников МЧС, полученные с помощью опросника «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой.

Всех сотрудников МЧС, принимавших участие в исследовании, мы условно разделили на три группы по уровню развития саморегуляции. Данные представлены на рис.2.2.1 (Прил. 2, табл. 1).

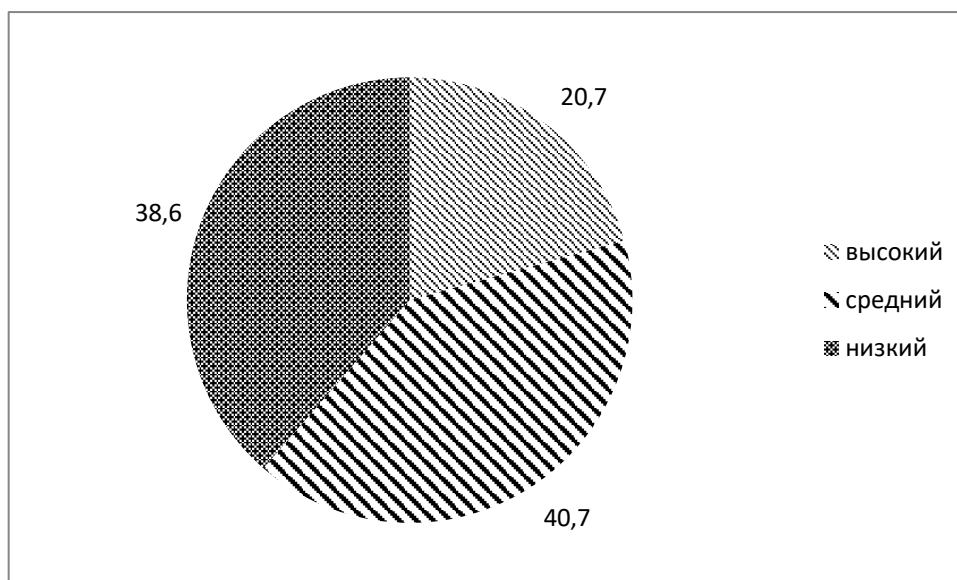


Рис. 2.2.1. Распределение сотрудников МЧС по уровню развития саморегуляции (%)

Как показано на рис.2.2.1 для испытуемых с высокими показателями общего уровня саморегуляции (20,7 %) характерна осознанность и взаимосвязанность в общей структуре индивидуальной регуляции регуляторных звеньев. Такие испытуемые самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в большой степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной саморегуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности. 38,6% сотрудников характеризуются низким уровнем саморегуляции. У испытуемых с низкими показателями по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения несформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. Возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей у таких испытуемых снижена по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно успешность овладения новыми

видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности. у 40,7% сотрудников МЧС преобладает средний уровень саморегуляции. По мнению В. И. Моросановой [2012], «именно осознанная саморегуляция является основой субъектности человека, так как в понятии “субъект” подчеркивается возможность человека осознанно решать самые сложные проблем своей жизнедеятельности, а значит, и осознанно выдвигать цели своей активности и управлять их достижением» [57.с.101].

Далее мы рассмотрим подробно выраженность показателей саморегуляции сотрудников МЧС, которые представлены на рис. 2.2.2. (Прил. 2, табл. 1).

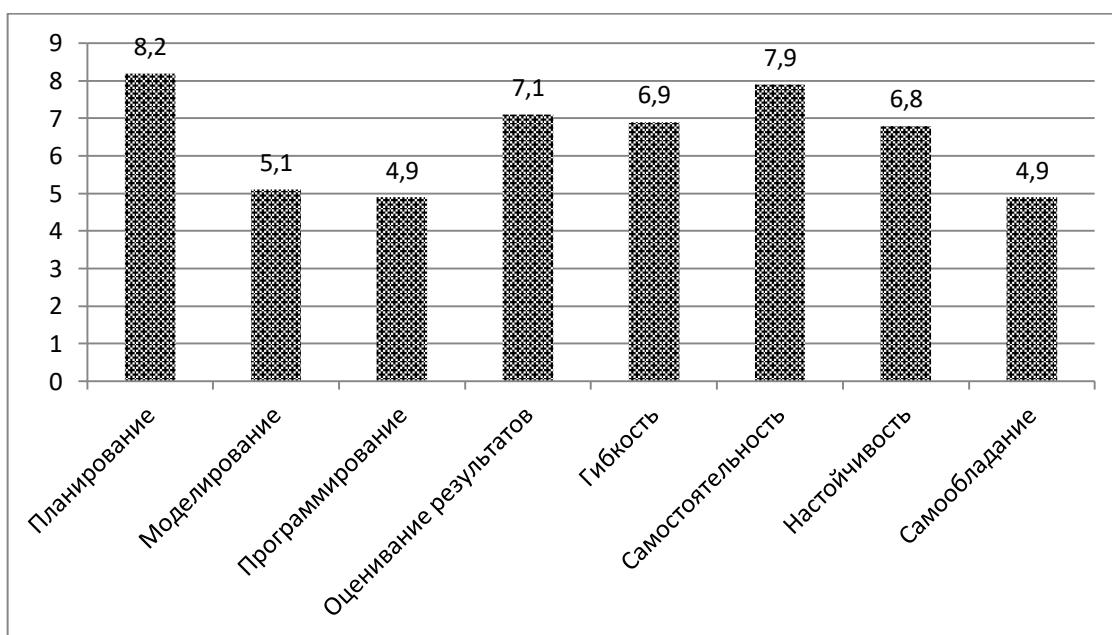


Рис. 2.2.2. Выраженность показателей саморегуляции сотрудников МЧС (ср. знач.)

Наиболее выраженным показателем саморегуляции сотрудников МЧС является «планирование» (8,2 балла). Это говорит о том, что у сотрудников МЧС сформирована потребность в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны, действенны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно.

Следующим по выраженности является такой показатель саморегуляции сотрудников МЧС, как «самостоятельность» - 7,9 балла.

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

Следующим по выраженности является показатель саморегуляции - «оценивание результатов» (7,1 баллов), и полученные результаты свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки успешности достижения результатов. Субъект адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий.

Испытуемые с показателями по шкале «гибкости» (6,9 баллов) демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования, вносят коррекцию в регуляцию.

Следующим по выраженности показателем саморегуляции сотрудников МЧС является «моделирование» - 5,1 баллов. Испытуемые с данными показателями способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в адекватности программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. В условиях неожиданно меняющихся обстоятельств, при смене образа жизни, переходе на другую систему работы такие испытуемые способны гибко изменять модель значимых условий и, соответственно, программу действий.

И последним по выраженности является такой показатель саморегуляции сотрудников МЧС, как «программирование» (4,9 балла). Данный показатель говорит о том, что испытуемые предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуя путем проб и ошибок.

Далее рассмотрим подробно показатели саморегуляции сотрудников МЧС, которые представлены в таблице 2.2.1. (Прил. 2, табл. 1).

Таблица 2.2.1.

Распределение сотрудников МЧС в зависимости от уровня общей саморегуляции и ее отдельных показателей (%)

Уровень	Показатели саморегуляции сотрудников МЧС								
	Общий уровень саморегуляции	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценивание результатов	Гибкость	Самостоятельность	Настойчивость	Самообладание
Высокий	20,7	59,2	32,5	18,6	46,9	31,2	57,8	25,8	39,7
Средний	40,7	30,8	48,9	48,8	31,8	50,7	24,9	47,6	38,8
Низкий	38,6	9,7	18,6	32,6	21,3	18,1	17,3	26,6	21,5

Представленные результаты в таблице 2.2.1. показывают, что высокий уровень по показателю саморегуляции «общий уровень саморегуляции» выражен у 20,7 % сотрудников МЧС, средний уровень у 40,7% испытуемых и низкий у 38,6% респондентов. Интересным, на наш взгляд является исследование В. И. Моросановой [2012], в котором «развитие осознанной СР «ведет за собой» развитие самосознания. Высокому уровню осознанной СР сопутствует развитие позитивных характеристик самосознания (высокое самоуважение, уверенность в своей жизненной перспективе, высокая

потребность в познании, настойчивость в достижении цели, стремление к лидерству и самоактуализации), а также общей интегрированности самосознания» [72,с.48].

По показателю саморегуляции «планирование» высокий уровень характерен для 9,7% респондентов, средний уровень у 30,8% и низкий уровень – у 59,2% сотрудников МЧС. Эти результаты говорят, что сотрудников МЧС можно охарактеризовать, как способных к целеполаганию и удержанию целей, осознанному планированию деятельности.

Высокий уровень по показателю саморегуляции «Моделирование» выявлен у 32,5%, средний уровень – у 48,9% и низкий уровень у 18,6% респондентов. По мнению Конопкина О.А. [2004], «общая способность к саморегуляции проявляется, прежде всего, в успешном овладении новыми (более сложными) видами и формами деятельности, выражаясь внешне в успешном решении нестандартных задач и преодолении нетипичных ситуаций на всех ступенях овладения различными видами деятельности, в упорстве и настойчивости в достижении поставленной цели» [36,с.129].

Обращаясь к результатам, отображенным в таблице 2.2.1, можно наблюдать, что по параметру саморегуляции «программирование» высокий уровень выявлен у 18,6% сотрудников МЧС, средний уровень – 32,6 % и низкий уровень характерен для 48,8% испытуемых. Получившиеся результаты, можно объяснить тем, что «индивидуальные различия в саморегуляции проявляются в том, как человек планирует и программирует достижение цели деятельности, учитывает значимые внешние и внутренние условия, оценивает результаты и корректирует свою активность для достижения субъективно приемлемых результатов. Их феноменология очень разнообразна и проявляется в любой жизненной или экспериментальной ситуации достижения цели» [72,с.48].

Параметр саморегуляции сотрудников МЧС «оценивание результатов» выражен на высоком уровне у 31,8% испытуемых, средний

уровень – 46,9% и низкий уровень характерен для 21,3% респондентов. Данные результаты характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения.

Высокий уровень по показателю саморегуляции сотрудников МЧС «гибкость» характерен для 31,2%, средний уровень – 50,7% и низкий уровень выражен у 18,1% респондентов. Полученные результаты по показателю «гибкость» свидетельствуют о том, что наблюдается достаточный уровень сформированности регуляторной гибкости сотрудников МЧС, т.е. способности перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий.

По показателю саморегуляции «самостоятельность» высокий уровень характерен для 57,8% респондентов, средний уровень у 24,9% и низкий уровень – у 17,3% сотрудников МЧС. Эти результаты показывают нам развитость регуляторной автономности сотрудников МЧС.

Также в таблице 2.2.1 представлены такие показатели волевой саморегуляции сотрудников МЧС, как «настойчивость» и «самообладание».

Высокий уровень по показателю волевой саморегуляции сотрудников МЧС «настойчивость» характерен для 25,8%, средний уровень – 47,6% и низкий уровень выражен у 26,6% респондентов. Данные результаты отражают стремление испытуемых к завершению начатого дела. Таким людям свойственно уважение к социальным нормам («совестливость») и стремление полностью подчинить им свое поведение.

По показателю волевой саморегуляции «самообладание» высокий уровень характерен для 39,7% респондентов, средний уровень у 38,8 % и низкий уровень – у 21,5% сотрудников МЧС. Полученные данные, говорят нам о эмоциональной устойчивости, владении собой в различных ситуациях. Вместе с тем, стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение собственной спонтанности может

приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомленности сотрудников МЧС.

Далее рассмотрим распределение сотрудников МЧС по стилю саморегуляции, которое представлено на рис. 2.2.3.

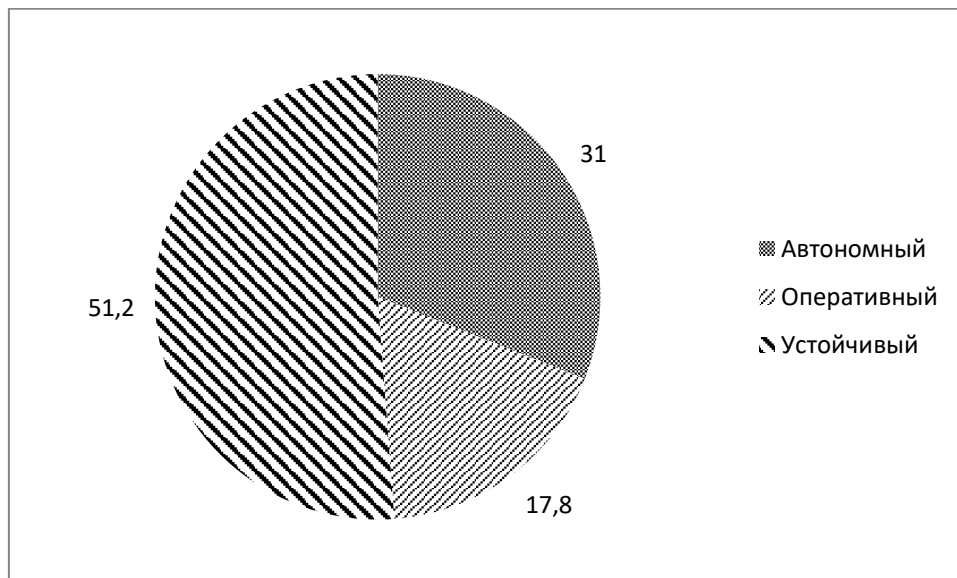


Рис. 2.2.3. Распределение сотрудников МЧС по стилю саморегуляции (%)

Далее мы проанализируем выраженность показателей саморегуляции сотрудников МЧС в зависимости от стиля саморегуляции с помощью непараметрического статистического метода для независимых выборок – Н-критерия Крускала-Уоллиса, которые представлены в таблице 2.2.2.

Таблица 2.2.2.

Распределение показателей саморегуляции сотрудников МЧС в зависимости от стиля саморегуляции (%)

Стиль саморегуляции сотрудников МЧС	Показатели саморегуляции сотрудников МЧС								
	Общий уровень саморегуляции	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценивание результатов	Гибкость	Самостоятельность	Настойчивость	Самообладание
Автономный	20,7	21	32,5	27,9	28,4	26,1	45,6	29,8	28,6
Оперативный	40,7	29,2	31,3	46,4	25,7	44,6	31,2	30,4	29,9
Устойчивый	38,6	49,8	36,2	25,7	45,9	29,3	23,2	39,8	41,5

Полученные данные позволили нам говорить о том, что у сотрудников МЧС с автономным стилем саморегуляции выражен в наибольшей степени такой показатель, как «самостоятельность» (45,6%). У сотрудников МЧС с оперативным стилем саморегуляции выражены такие показатели, как «программирование» (46,4%), «гибкость» (44,6%). У сотрудников МЧС с устойчивым стилем саморегуляции выражены такие показатели, как «планирование» (49,8%), «оценивание результатов» (45,9%), «самообладание» (41,5%). Полученные данные, говорят о том, что «система саморегуляции реализуется базовыми процессами: планированием целей активности субъекта, моделированием значимых условий их достижения, программированием активности и оценкой ее результатов. Существуют индивидуальные особенности в проявлениях саморегуляции, которые характеризуются тем, как человек планирует и программирует достижение цели, учитывает значимые внешние и внутренние условия, оценивает результаты и корректирует свою активность для достижения субъективно приемлемых результатов, и как эти особенности обеспечены психическими средствами их реализации» [56,с.59-60].

Теперь мы рассмотрим результаты исследования по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф адаптация Т.Д. Шевеленковой, Т.П. Фесенко.

Всех сотрудников МЧС, принимавших участие в исследовании, мы условно разделили на три группы по выраженности психологического благополучия. Результаты представлены на рис.2.2.3 (Прил. 2, табл. 2).

Как показано на рис. 2.2.3 у 40,6% сотрудников МЧС преобладает средний уровень психологического благополучия, у 31,8 % сотрудников МЧС выражен высокий показатель психологического благополучия и 27,6% сотрудников МЧС характеризуются низким уровнем психологического благополучия.

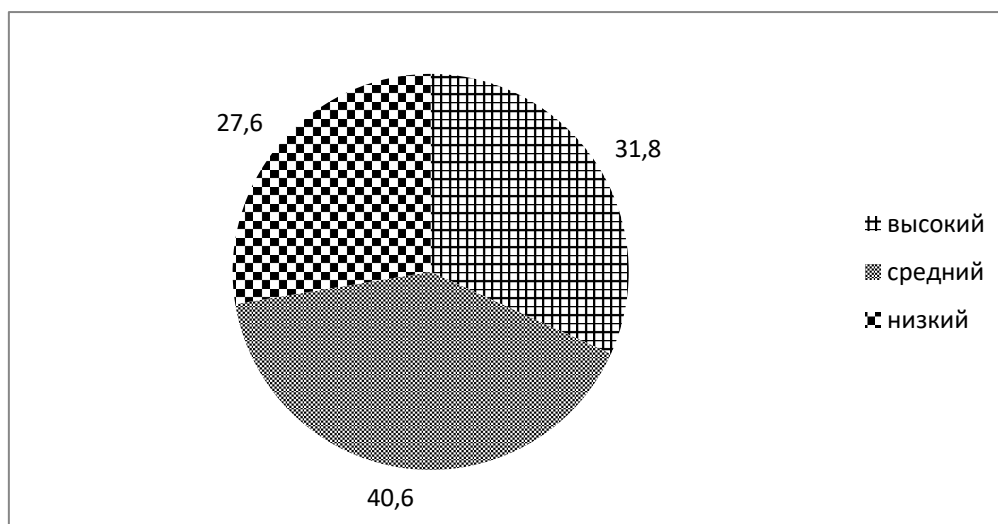


Рис. 2.2.4. Распределение сотрудников МЧС по уровню психологического благополучия личности (%)

По мнению Л.В. Куликова, «переживание благополучия - важнейшая составная часть доминирующего настроения личности, поскольку субъективное благополучие как интегративное и особо значимое переживание оказывает постоянное влияние на различные параметры психического состояния человека и, как следствие, на успешность поведения, продуктивность деятельности, эффективность межличностного взаимодействия» [45, с.256].

Далее мы рассмотрим подробно выраженность показателей психологического благополучия сотрудников МЧС, которые представлены на рис. 2.2.5. (Прил. 2, табл. 2).

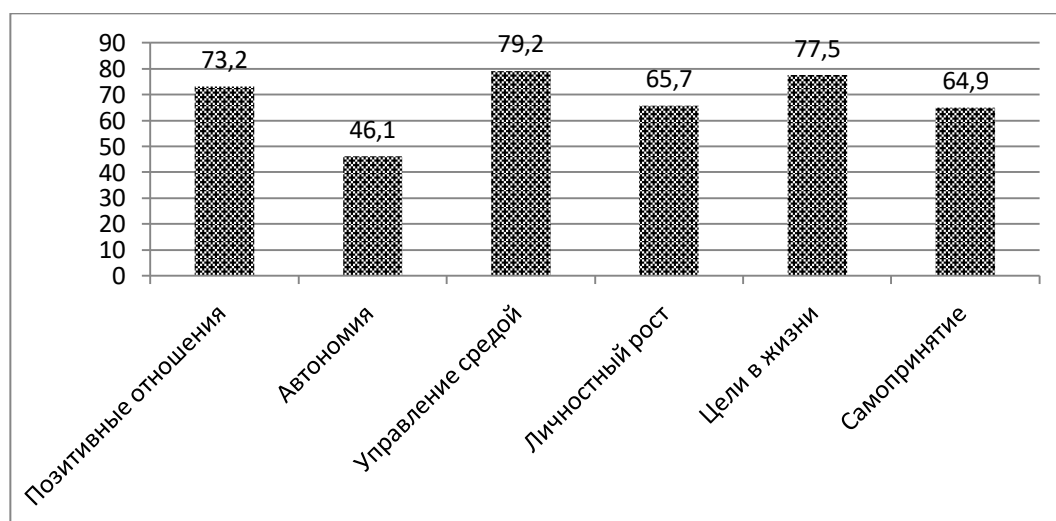


Рис. 2.2.5. Выраженность показателей психологического благополучия сотрудников МЧС (ср.знач.)

Наиболее выраженным показателем психологического благополучия у сотрудников МЧС является «управление средой» (79,2 баллов). Это говорит о том, что сотрудники МЧС обладают компетенцией в управлении окружением, контролирует всю внешнюю деятельность, эффективно использует предоставляющие возможности, способен улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения поставленных целей.

Следующим по выраженности является такой показатель психологического благополучия, как «цели в жизни» (77,5 баллов). Результаты по данной шкале, говорят о том, что сотрудников МЧС имеют цель в жизни и чувство направленности, считают, что как прошлая, так и настоящая жизнь имеет смысл, придерживаются убеждений, которые являются источниками цели в жизни.

Следующим по выраженности является показатель психологического благополучия – «позитивные отношения» (73,2 балла), и полученные результаты свидетельствуют о том, что у них наблюдаются удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими. Сотрудники МЧС заботятся о благополучии других, способны сопереживать, понимают, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках.

Следующим по выраженности является показатель психологического благополучия «личностный рост» (65,7 баллов). Сотрудники МЧС обладают чувством непрекращающегося развития, воспринимают себя «растущими» и самореализовывающимися, открыты новому опыту, испытывают чувство реализации своего потенциала, наблюдают улучшения в себе и своих действиях с течением времени, изменяются в соответствии с собственными познаниями и достижениями.

Следующим показателем психологического благополучия является «самопринятие» (64,9 балла). Эти результаты показывают нам, что сотрудники МЧС позитивно относятся к себе, знают и принимают различные

свои стороны, включая хорошие и плохие качества, положительно оценивает свое прошлое.

И последним по выраженности является такой показатель психологического благополучия, как «автономия» (46,1 баллов). Полученные результаты, характеризуют сотрудников МЧС, как самостоятельных и независимых, способных самостоятельно регулировать собственное поведение, оценивать себя в соответствии с личными критериями.

Далее мы проанализируем выраженность показателей психологического благополучия сотрудников МЧС по уровню проявления, которые представлены в таблице 2.2.3 (Прил. 3, табл. 1).

Таблица 2.2.3.

Распределение сотрудников МЧС с разным уровнем развития показателей психологического благополучия личности (%)

Уровень	Показатели психологического благополучия сотрудников МЧС					
	Позитивные отношения	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие
Высокий	49,8	30,8	58,4	29,5	46,9	28,4
Средний	26,7	22,5	19,6	38,6	25,9	38,3
Низкий	23,5	46,7	22	31,9	27,2	33,3

Полученные данные позволили нам разделить всех сотрудников МЧС, участвовавших в исследовании, на три группы: в первую группу вошли сотрудники МЧС с высоким уровнем психологического благополучия, у которых выражены следующие показатели: «управление средой» (58,4%), «цели в жизни» (46,9%), «позитивное отношение» (49,8%). Полученные данные, говорят о том, что доверительные отношения с окружающими, цель в жизни и чувство направленности, чувство контроля над происходящим вокруг являются необходимыми составляющими психологического благополучия, которое, как считает, Е.В. Бородкина [2012] является «интегральное образование, включающее осознание ценности и смысла профессиональной деятельности, переживание положительных эмоций и

чувств, связанных с профессией, и относительное отсутствие отрицательных эмоций» [с.31-34].

У сотрудников МЧС со средним уровнем психологического благополучия выражены такие показатели, как «личностный рост» (38,6%), «самопринятие» (38,3%). Полученные данные можно объяснить, «как результат направленности специалиста на позитивное функционирование в условиях профессиональной деятельности, достигнутый посредством саморазвития личностных качеств, результатом которого является переживание удовлетворенности ее результатами» [52,с.84].

У сотрудников МЧС с низким уровнем психологического благополучия выражен такой показатель (как показано в таблице), как «автономия» (46,7%). Полученные данные, подтверждаются исследованиями Петраш М.Д. [2016], в которых отражено, что «на фоне низкой выраженности автономности, личностного роста, жизненных целей и самопринятия, у представителей данной группы отмечаются высокие показатели по компетентности и позитивным отношениям. Другими словами, можно сказать о том, что неудовлетворенность собой, разочарованность в прошлом, отсутствие осмысленности жизни и переживание личностной стагнации, компенсируются способностью находить возможности для реализации личных потребностей благодаря наличию у представителей данной группы чувства мастерства и компетентности в овладении средой и понимании необходимости позитивных отношений во взаимоотношениях с окружающими» [78, с.87].

Далее нами был проведен статистический анализ показателей саморегуляции сотрудников МЧС с разным уровнем психологического благополучия личности, которые представлены в таблице 2.2.4. (Прил. 3, табл. 2).

Таблица 2.2.4.

Значение Н-критерия Крускала-Уоллиса при сравнении показателей саморегуляции сотрудников МЧС с разным уровнем психологического благополучия личности (ср.б.)

Показатели саморегуляции сотрудников МЧС	Уровень психологического благополучия			Н _{эмп}
	высокий	средний	низкий	
Общий уровень саморегуляции	19,5	11,8	10,7	3,17
Планирование	5,3	4,7	3,5	2,17
Моделирование	4,2	4,1	3,1	2,46
Программирование	5,5	3,2	3,1	7,868**
Оценивание результатов	6,3	5,9	5,1	7,456**
Гибкость	16,8	16,8	13,8	6,257**
Самостоятельность	9,3	9,7	14,3	6,763**
Настойчивость	11,3	14,8	17,9	7,521**
Самообладание	5,6	4,5	4,1	8,522**
Усл. обозначения: * - $p \leq 0,1$; ** - $p \leq 0,05$; *** - $p \leq 0,01$				

Далее мы проанализируем выраженность показателей саморегуляции сотрудников МЧС с разным уровнем психологического благополучия личности, которые представлены в таблице 2.2.3 (Приложение 3, таблица 2).

Для подтверждения статистически значимых различий в выраженности характеристик саморегуляции сотрудников МЧС с разным уровнем психологического благополучия личности, был использован непараметрический критерий Крускала – Уоллиса. При сравнении показателей саморегуляции сотрудников МЧС с разным уровнем психологического благополучия личности, были обнаружены следующие статистически значимые различия:

1) у сотрудников МЧС с высоким уровнем психологического благополучия существуют статистически значимые различия в выраженности таких показателей саморегуляции, как программирование ($N=7,868$ при $p < 0,05$), самообладание ($N=8,522$ при $p < 0,05$), оценивание результатов своей деятельности ($N=7,456$ при $p < 0,01$) по сравнению с

сотрудников МЧС со средним и низким уровнями психологического благополучия;

2) у сотрудников МЧС со средним уровнем психологического благополучия существуют статистически значимые различия в выраженности таких показателей саморегуляции, как гибкость ($N=6,257$ при $p < 0,01$), настойчивость ($N=7,521$ при $p < 0,05$) по сравнению с сотрудниками МЧС с высоким и низким уровнями психологического благополучия;

3) у сотрудников МЧС с низким уровнем психологического благополучия существуют статистически значимые различия в выраженности таких показателей саморегуляции, как Самостоятельность ($N=6,763$ при $p < 0,05$) по сравнению с сотрудниками МЧС с высоким и средним уровнями эмоционального благополучия.

Таким образом, гипотеза нашего исследования подтвердилась.

2.3. Общая характеристика программы развития саморегуляции сотрудников МЧС

Следующим этапом нашего исследования было проведение развивающих занятий с сотрудниками МЧС (экспериментальная группа), направленных на обучение сотрудников МЧС приемам и способам саморегуляции.

Мы разработали и реализовали программу по обучению сотрудников МЧС приемам и способам саморегуляции.

Цель программы: обучение сотрудников МЧС приемам и способам саморегуляции.

Задачи программы:

1. Создание условий, обеспечивающих сотрудникам МЧС свободному выражению эмоциональных состояний;

2. Обучение навыкам саморегуляции эмоциональных состояний – отработка навыков релаксации, визуализации, концентрации и самовнушения;
3. Развитие умения сотрудников МЧС позитивно мыслить;
4. Создание условий для личностного саморазвития сотрудников МЧС, понимания самих себя;
5. Создание условий для переноса полученных знаний в профессиональную деятельность сотрудника МЧС и сферу межличностных отношений.

Данная программа рассчитана на 10 занятий. Занятия проводились с сотрудниками МЧС в количестве 30 человек (2 группы по 15 человек), один раз в неделю, продолжительность одного занятия 30 минут.

Структура занятий. Структура каждого занятия включает три части: разминочная часть, основная часть, обратная связь.

Разминочная часть содержит упражнения способствующие активизации сотрудников МЧС, созданию непринужденной доброжелательной атмосферы, сплочению группы.

Основная часть занятия составляют ролевые и сюжетно-ролевые игры, тренинговые упражнения, моделирование эмоционально острых ситуаций взаимодействия, которые помогают понять и качественно воспринимать материал.

Обратная связь включает в себя рефлекссию занятия, чтобы сотрудники МЧС могли поделиться своими впечатлениями о проведенном занятии.

В таблице 2.3.1. представлено содержание основных разделов программы.

Содержание программы по обучению сотрудников МЧС приемам и способам саморегуляции

№	Тема занятия	Формы и методы	Цель занятия	Кол-во занятий
1	«Поговорим о саморегуляции»	Беседа; упражнения, направленные на повышение групповой сплочённости, а также создающие условия для самораскрытия участников; информирование; мозговой штурм; рефлексия.	Знакомство участников занятий друг с другом и ведущим; мотивирование участников на активную работу в тренинге и применение полученных знаний в жизни; создание в группе атмосферы, способствующей самопроявлению, активности и искренности; знакомство участников группы со способами саморегуляции; оптимизация эмоционального состояния участников.	3
2	«Релаксация.	Разминочное	Сформировать у	3

	Визуализация»	упражнение; беседа; релаксация- визуализация; мозговой штурм; рефлексия.	участников тренинга состояние телесного покоя при активном сознании; определить роль и значение релаксации и визуализации в процессе самопознания и саморегуляции; выявить приемы релаксации, которые возможно применять в жизни.	
3	«Концентрация. Самовнушение. Моделирование»	Разминочное упражнение; беседа; концентрация; информирование; идеомоторное моделирование; рефлексия	Осознание участниками своих состояний с помощью концентрации и рефлексии; подробное знакомство с методом самовнушения; отработка навыков применения самовнушения; интеграция	4

			полученного в ходе занятий опыта; психологическое расставание участников тренинга друг с другом.	
	ВСЕГО			10

По окончании данной работы был проведен повторный диагностический срез с целью проверки эффективности реализации развивающей программы.

2.4. Результаты реализации программы

В этом параграфе представлены результаты, полученные после реализации развивающей программы, направленной на обучение сотрудников МЧС приемам и способам саморегуляции.

Развивающие занятия проводились для группы респондентов с тестированием до и после воздействия. Из общей выборки испытуемых 104 человек были отобраны 30 человек с преобладанием низкого уровня саморегуляции.

Проверка успешности реализации развивающей программы осуществлялась путем сопоставления результатов диагностики и проведения статистического анализа изменений, произошедших до и после участия в развивающей программе при помощи критерия Т-Вилкоксона с целью установления различий между показателями первичной диагностики (теста) и ретеста.

Сначала мы рассмотрим результаты распределения сотрудников МЧС по уровню саморегуляции до и после участия в развивающей программе, которые представлены на рис.2.4.1 (Прил. 3, табл. 3).

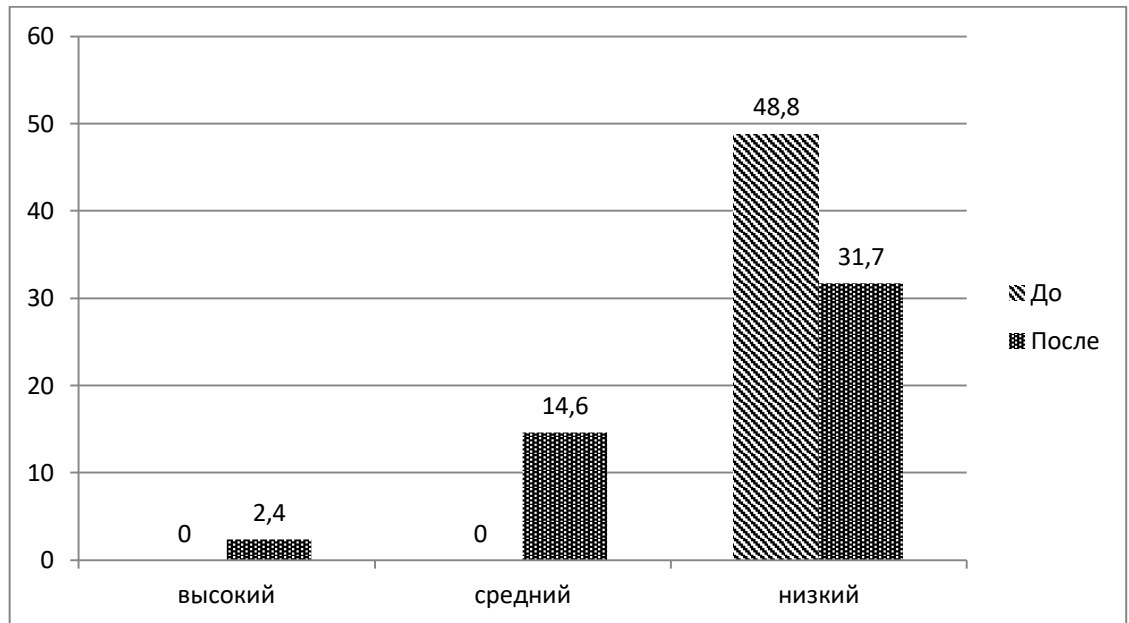


Рис. 2.4.1. Распределение сотрудников МЧС по уровню развития саморегуляции до и после участия в развивающей программе (%)

После проведения формирующего эксперимента по результатам опросника «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой сотрудников МЧС с низким уровнем саморегуляции стало меньше ($p \leq 0,05$) по сравнению с первоначальным исследованием с 48,8% до 31,7%. Также возросло количество сотрудников МЧС с высоким (до 2,4%) и средним (до 14,6%) уровнем саморегуляции ($p \leq 0,05$).

Таким образом, мы имеем основания утверждать, что положительные изменения были обусловлены реализацией развивающей программы.

Далее мы рассмотрим результаты уровня развития психологического благополучия личности после участия в развивающей программе, которые представлены на рис.2.4.2 (Прил. 3, табл. 4).

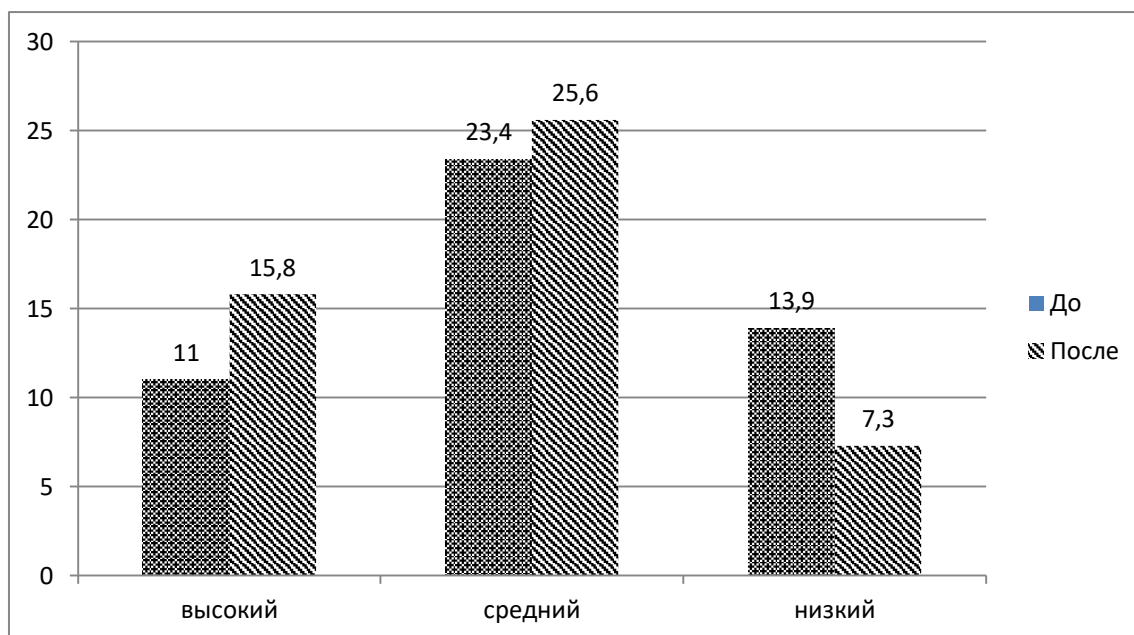


Рис. 2.4.2. Распределение сотрудников МЧС по уровню развития психологического благополучия личности до и после участия в развивающей программе (%)

Повторный срез данных при помощи методики «Шкала психологического благополучия К. Рифф адаптация Т.Д. Шевеленковой, Т.П. Фесенко показывает, что в уровне развития психологического благополучия личности сотрудников МЧС произошли изменения (см. рис. 2.4.2.): сотрудников МЧС с низким уровнем психологического благополучия стало меньше ($p \leq 0,05$) по сравнению с первоначальным исследованием с 13,9% до 7,3%). Также стало больше ($p \leq 0,05$) сотрудников МЧС с высоким уровнем психологического благополучия (с 11% до 15,8%). Эти результаты говорят о том, что сотрудники МЧС стали более позитивно относиться к себе, знать и принимать различные свои стороны, стали обладать компетенцией в управлении окружением, контролировать всю внешнюю деятельность, эффективно использовать, предоставляемые возможности.

Исследование показателей развития саморегуляции и психологического благополучия личности сотрудников МЧС после участия в развивающей программе показало следующие результаты, представленные в таблице 2.4.1.

Таблица 2.4.1.

Значение критерия Т- Вилкоксона при сравнении показателей развития саморегуляции и психологического благополучия личности сотрудников МЧС до и после участия в развивающей программе (ср. знач.)

Изучаемые показатели		Показатели саморегуляции и психологического благополучия		
		Среднее значение (в баллах)		Т _{эмп}
		До	После	
Показатели саморегуляции	Общий уровень саморегуляции	22,1	24,3	4,59**
	Планирование	3,2	4,8	2,31**
	Моделирование	3,0	4,6	3,89**
	Программирование	4,5	5,4	3,85**
	Оценивание результатов	3,8	6,8	5,98**
	Гибкость	4,2	6,2	5,61**
	Самостоятельность	5,4	6,7	3,77**
	Настойчивость	6,8	6,9	1,77
Самообладание	5,9	6,7	3,84**	
Показатели психологического благополучия личности	Позитивные отношения	62	64	1.02
	Автономия	49	46	4,37**
	Управление средой	62	69	3,19**
	Личностный рост	58	65	5,59**
	Цели в жизни	69	74	5,61**
	Самопринятие	52	63	3,89**

Примечание: **- $p \leq 0,01$; *- $p \leq 0,05$

С целью выявления статистических различий по показателям развития саморегуляции до и после участия в развивающей программе нами был применен непараметрический статистический критерий для двух зависимых выборок Т-Вилкоксона, в результате чего были обнаружены статистически значимые различия на высоком уровне статистической значимости $p \leq 0,01$ по многим показателям: «Общий уровень саморегуляции» ($T_{\text{эмп}}=4,59$), «Планирование» ($T_{\text{эмп}}=2,31$), «Моделирование» ($T_{\text{эмп}}=3,89$), «Программирование» ($T_{\text{эмп}}=3,85$), «Оценивание результатов» ($T_{\text{эмп}}=5,98$), «Гибкость» ($T_{\text{эмп}}=5,81$), «Самостоятельность» ($T_{\text{эмп}}=3,77$), «Самообладание» ($T_{\text{эмп}}=3,84$). То есть у сотрудников МЧС показатели саморегуляции на контрольном этапе превышают уровень исследуемых признаков на этапе констатирующей диагностики.

Из таблицы 2.4.1. видно, что среднее значение по большому количеству изучаемых показателей стало выше после реализации развивающей программы. Т.е. можно утверждать, что возросло количество сотрудников МЧС, способных проявить себя в качестве активных деятелей, ответственных работников, способных адекватно оценивать ситуацию взаимодействия и самостоятельно определить эффективную, с точки зрения достижения цели, стратегию поведения.

С целью выявления статистических различий по показателям психологического благополучия личности сотрудников МЧС до и после участия в развивающей программе нами был также применен непараметрический статистический критерий для двух зависимых выборок Т-Вилкоксона, в результате чего были обнаружены статистически значимые различия на высоком уровне статистической значимости $p \leq 0,01$ по таким показателям, как «Автономия» ($T_{эмп}=4,37$), «Управление средой» ($T_{эмп}=3,19$), «Личностный рост» ($T_{эмп}=5,59$), «Цели в жизни» ($T_{эмп}=5,61$), «Самопринятие» ($T_{эмп}=3,89$).

Таким образом, анализ результатов констатирующего и контрольного этапов исследования показал эффективность использования развивающей программы, направленной на обучение сотрудников МЧС приемам и способам саморегуляции.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящее исследование посвящено одной из актуальных проблем современной психологии – проблеме развития саморегуляции сотрудников МЧС с разным уровнем психологического благополучия личности.

На основании теоретического анализа психолого-педагогической литературы было определено, что профессия спасателя, пожарного сопряжена с условиями психотравматических ситуаций: физического и психического перенапряжения, внезапности происходящих событий, высокой вероятности собственной смерти или увечья во время работы, сильной травматизации спасенных людей или их гибели [2; 5; 11; 20; 21]. С одной стороны, данные ситуации вызывают такие негативные психические состояния, как эмоциональная напряженность, посттравматическое стрессовое расстройство, психическое неблагополучие личности, а с другой, предъявляют повышенные требования к способности личности преодолевать их.

Анализ развития типа реакций в ситуациях фрустрации показал, что испытуемых с высокими показателями общего уровня саморегуляции (20,7%), 38,6% сотрудников характеризуются низким уровнем саморегуляции, у 40,7% сотрудников МЧС преобладает средний уровень саморегуляции.

Наиболее выраженным показателем саморегуляции сотрудников МЧС является «планирование» (8,2 балла), следующим по выраженности является такой показатель саморегуляции сотрудников МЧС, как «самостоятельность» - 7,9 балла, следующим по выраженности является показатель саморегуляции - «оценивание результатов» (7,1 баллов), и полученные результаты свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки успешности достижения результатов. Также полученные данные говорят о том, что высокий уровень по показателю саморегуляции «общий уровень саморегуляции» выражен у 20,7 % сотрудников МЧС, средний

уровень у 40,7% испытуемых и низкий у 38,6% респондентов; По показателю саморегуляции «планирование» высокий уровень характерен для 9,7% респондентов, средний уровень у 30,8% и низкий уровень – у 59,2% сотрудников МЧС.

У сотрудников МЧС с автономным стилем саморегуляции выражен в наибольшей степени такой показатель, как «самостоятельность» (45,6%). У сотрудников МЧС с оперативным стилем саморегуляции выражены такие показатели, как «программирование» (46,4%), «гибкость» (44,6%). У сотрудников МЧС с устойчивым стилем саморегуляции выражены такие показатели, как «планирование» (49,8%), «оценивание результатов» (45,9%), «самообладание» (41,5%).

У 40,6% сотрудников МЧС преобладает средний уровень психологического благополучия, у 31,8 % сотрудников МЧС выражен высокий показатель психологического благополучия и 27,6% сотрудников МЧС характеризуются низким уровнем психологического благополучия.

Для подтверждения статистически значимых различий в выраженности характеристик саморегуляции сотрудников МЧС с разным уровнем психологического благополучия личности, был использован непараметрический критерий Крускала – Уоллиса. При сравнении показателей саморегуляции сотрудников МЧС с разным уровнем психологического благополучия личности, были обнаружены следующие статистически значимые различия:

1) у сотрудников МЧС с высоким уровнем психологического благополучия существуют статистически значимые различия в выраженности таких показателей саморегуляции, как программирование ($H=7,868$ при $p < 0,05$), самообладание ($H=8,522$ при $p < 0,05$), оценивание результатов своей деятельности ($H=7,456$ при $p < 0,01$) по сравнению с сотрудниками МЧС со средним и низким уровнями психологического благополучия;

2) у сотрудников МЧС со средним уровнем психологического благополучия существуют статистически значимые различия в выраженности таких показателей саморегуляции, как гибкость ($N=6,257$ при $p < 0,01$), настойчивость ($N=7,521$ при $p < 0,05$) по сравнению с сотрудниками МЧС с высоким и низким уровнями психологического благополучия;

3) у сотрудников МЧС с низким уровнем психологического благополучия существуют статистически значимые различия в выраженности таких показателей саморегуляции, как Самостоятельность ($N=6,763$ при $p < 0,05$) по сравнению с сотрудниками МЧС с высоким и средним уровнями эмоционального благополучия.

В ходе эмпирического исследования подтвердилось предположение о том, что развитие саморегуляции поведения сотрудников МЧС с разным уровнем психологического благополучия личности имеет различия: для сотрудников МЧС с высоким уровнем психологического благополучия личности характерны более высокие значения по таким показателям саморегуляции, как программирование, самообладание и оценивание результатов своей деятельности, по сравнению с сотрудниками МЧС с низким и средним уровнями психологического благополучия.

Таким образом, цель исследования достигнута, намеченные задачи выполнены, гипотеза подтверждена. Мы полагаем, что проведенное исследование не исчерпывает всех аспектов обозначенной проблемы данным исследованием.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абульханова – Славская, К.А. Стратегия жизни [Текст]: учеб. для студентов/ К.А. Абульханова - Славская. – М.: Мысль, 1991. - 299 с.
2. Агеенкова, Е.К. Комплекс приемов психической саморегуляции эмоциональных состояний для профилактики и реабилитации соматических расстройств, кризисных состояний и утомления у военнослужащих [Текст] / Е.К. Агеенкова // Военно-психологический вестник. - 2008. - №1. - С. 13 - 59.
3. Ананьев, В. А. Методика трансово-медитативной саморегуляции [Текст]: метод. руководство / В.А. Ананьев. - СПб.: ИМАТОН, - 2002.-189с.
4. Ананьев, В. А. Основы психологии здоровья [Текст]: учеб. для вузов /В.А. Ананьев. - СПб.: Речь, 2006.- 324с.
5. Ананьев, В. А. Практикум по психологии здоровья [Текст]: метод. пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике / В.А. Ананьев. - СПб.: Речь, - 2007. - 421 с.
6. Асямов, С.В. Профессионально-психологический тренинг сотрудников органов внутренних дел [Текст]: учебное пособие / С.В. Асямов, Ю.С. Пулатов. – Ташкент: Академия МВД Республики Узбекистан, - 2000. – 141 с.
7. Ашанина, Е.Н. Значение личностных ценностей в формировании профессиональной пригодности специалистов государственной противопожарной службы МЧС России [Текст] / Е.Н. Ашанина, И.Н. Минина // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. - 2014. - № 2.- С. 69 - 73.
8. Батурич, Н. А., Башкатов С. А., Гафарова Н. В. Теоретическая модель личностного благополучия [Текст] / Н. А. Батурич, С. А. Башкатов, Н.В. Гафарова // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». - 2013. - Т. 6. - № 4. - С. 4–14.

9. Бахарева, Н.К. Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности [Текст]: // дис...канд. психол. наук. / Н.К. Бахарева - Хабаровск, - 2004. – 22 с.
10. Березин, Ф.Б. Психическая адаптация и тревога [Текст]: хрестоматия / Ф.Б. Березин. - СПб.: Питер, - 2001. - С. 219-229.
11. Березовская, Р.А. Профессиональное благополучие: проблемы и перспективы психологических исследований [Текст] / Р.А. Березовская // Психологические исследования. - 2016. - Том 9. - № 45.- С.25-27.
13. Бодров, В.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора [Текст] / В.А. Бодров, А.А. Обознов // Психологический журнал.- 2000. - № 4. - С. 32–40.
14. Бородкина, Е.В. К вопросу изучения субъективного благополучия в профессионально-педагогической деятельности [Текст] / Психология и педагогика. – 2012. - № 28. - С. 31–34.
15. Бурлачук, Л.Ф. Психодиагностика [Текст]: метод. пособие / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. - М.: "ВЛАДОС", - 2009. - 258 с.
16. Водопьянова, Н.Е. Дисфункции ценностно-смысловой регуляции личности как риск психического выгорания и профессионального здоровья [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / Н.Е.Водопьянова . - СПб,- 2013. С. 296-312.
17. Воронина, А.В. Проблема психологического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа [Текст] / А.В. Воронина // Сибирский психологический журнал.- 2005. - № 3. - С. 142-145.
18. Водяха, С.А. Предикторы психологического благополучия студентов [Текст] / С.А. Водяха // Педагогическое образование в России.- 2013. - № 1. - С.70-74.
19. Воронина, А.В. Проблема психологического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого

анализа [Текст] / А.В. Воронина // Сибирский психологический журнал.- 2005. - № 3. - С. 142-145.

20. Голомидова, Т.М. Приемы и методы саморегуляции в экстремальных ситуациях [Текст] // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XVII междунар. студ. науч.-практ. конф. / Воронеж: ВГУ, - 2007, - № 9(57). – С.34-78.

21. Голубь, О.В. Я-концепция как экзистенциальное ядро личности, обеспечивающее ее внутреннюю самоорганизацию и саморегуляцию [Текст] / О.В. Голубь // Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 11: Естественные науки.- 2012. - №1. - С.94-100.

22. Гремлинг, С. Практикум по управлению стрессом / [Текст]: учеб. для вузов / С. Гремлинг, С. Ауэрбах. - СПб.: Речь, - 2001. - 128 с.

23. Гринберг, Дж. Управление стрессом [Текст]: учеб. для вызов / Дж. Гринберг. - СПб.: Питер, - 2002.- 420 с.

24. Дарвиш, О.Б. Психологические особенности проявления стрессоустойчивости личности в экстремальных ситуациях [Текст] / О.Б. Дарвиш // Психологическая наука и образование. - 2012.- № 1.- С. 1–14.

25. Диагностика, профилактика и коррекция стрессовых расстройств среди сотрудников Государственной противопожарной службы МВД России [Текст]: метод, рекомендации. - М.: ВНИИПО, - 2001, - 187 с.

26. Жуковская, Л.В. Шкала психологического благополучия К. Рифф [Текст] / Л.В. Жуковская, Е.Г. Трошихина // Психологический журнал. 2011. - Т.32.- №2.С. 82-93.

27. Ермолаева, М.В. Психология развития [Текст]: учеб. для вызов / М.В. Ермолаева. - Воронеж: Издательство НПО "МОДЭК", - 2000. - 336 с.

28. Зайцева, Т.В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие [Текст]: учеб. для вызов / Т.В. Зайцева. - СПб.: Речь, - 2002. - 80 с.

29. Иванова, С.П. Психологическое сопровождение профессиональной подготовки психологов МЧС России [Текст]: монография. - СПб.: Астерион, 2011. - 128 с.
30. Идобаева, О.А. Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности [Текст]: // дис...доктора психол. наук. / ОА. Идобаева.- М., - 2013.- 126 с.
31. Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека [Текст]: учеб. для вызов / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, - 2005. - 412 с.
32. Карапетян, Л.В. Анализ типов базовых жизненных установок [Текст] / Л.В. Карапетян // Известия Уральского государственного университета. - 2010.- № 1 (71). - С. 126-134.
- 33.Каширский, Д.В. Ценности спасателей с различной степенью эмоционального выгорания [Текст] / Д.В. Каширский, Н.В Сабельникова, А.Н. Овчинникова // Психологическая наука и образование. - 2013. - № 2. - С. 14–24.
34. Козьмина, Л.Б. Психологическое благополучие как актуальное переживание личностью событий своей жизни во временном континууме [Текст] / Л.Б. Козьмина // Вестник сибирской академии права, экономики и управления. – 2012. - №1 (15). - С. 55-60.
35. Кондратюк, Н.Г. Надежность действий спасателей в чрезвычайных ситуациях: регуляторные и личностные предпосылки [Текст] / Н.Г. Кондратюк, В.И. Моросанова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия “Психология”. - 2010. - № 40.- С. 51-62.
36. Конопкин, О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития [Текст] / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. - 2004. - № 2. - С. 128-135.
37. Конопкин, О.А. Психическая регуляция произвольной активности человека (структурно—функциональный аспект) [Текст] / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. - 1995. - № 1. С. 5-13.

38. Конопкин, О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности [Текст]: учеб. для вызов / О.А. Конопкин. - М.: Наука, 1980.- 147 с.
39. Конопкин, О.А. Механизмы осознанной саморегуляции произвольной активности человека [Текст] / О.А. Конопкин // Субъект и личность в психологии саморегуляции: сб. науч. трудов - Ставрополь: ПИ РАО, СевКавГТУ, 2007.- С. 12-30.
40. Конопкин, О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности [Текст]: учеб. для вызов / О.А. Конопкин. - М.: ЛЕНАНД, - 2011. - 256 с.
41. Конопкин, О.А. Стилевые особенности саморегуляции деятельности [Текст] / О.А. Конопкин, В.И. Моросанова // Вопросы психологии.- 1989.- № 5.- С.18–26.
42. Конопкин, О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития [Текст] / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. - 2004. - № 2.- С. 128-135.
43. Коростылева, Л.А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере [Текст]: учеб. для вызов / Л.А. Коростылева.- СПб.: Речь,- 2005.- 222 с.
44. Кошкарров, В.С. Факторы риска и модель формирования эмоционального выгорания сотрудников пожарных частей МЧС России [Текст]: // дис...канд. психол. наук. / В.С. Кошкарров. - СПб., - 2014. - 153 с.
45. Кошкарров, В.С. Влияние экстремальных ситуаций на индивидуально-личностные особенности сотрудников пожарной охраны [Текст] / В.С. Кошкарров, Н.В. Шнайдер // Вестник государственного университета управления.- 2011. - № 7. - С. 55 - 59.
46. Куликов, Л.В. Психогигиена личности: вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики [Текст]: учеб. пос. / Л.Ф. Куликов - СПб.: Питер, - 2004. - 464 с.

47. Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека [Текст]: учебное пособие / Л.Ф. Куликов [и др.]; под ред. В.И. Моросановой. - М.: ПИ РАО, 2006.- 214 с.

48. Локтева, А.В. Некоторые аспекты формирования саморегуляции у подростков в условиях семейной [Текст] / А.В. Локтева // Научный журнал «Дискурс» - 2016. - С.170-175.

49. Методическое руководство по сопровождению деятельности профессиональных контингентов МЧС России / Т.Н. Гуренкова, И.Н. Елисеева, Н.С. Забурина, В.И. Лиманов, Д.В. Мельникова, А.В. Шаповалова, под руководством Ю.С. Шойгу. – М.: ЦЭПП, 2009.- 30 с.

50. Маклаков, А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях [Текст] / А.Г. Маклаков // Психологический журнал.- 2001.- Т.22. - № 1.- С. 58-64.

51. Малышев, И.В. Социально-психологические и индивидуальные характеристики личности представителей экстремальных профессий с высоким и низким эмоциональным выгоранием [Текст] / И.В. Малышев // Известия Саратовского университета. Серия: Философия. Психология. Педагогика. - 2011. - Т. 11. - № 3. - С. 83–87.

52. Матыцина, Е.Н. Психологические особенности защитно-совладающего поведения и профессиональное выгорание инспекторов Государственного пожарного надзора и сотрудников пожарных частей МЧС России [Текст] / Е.Н. Матыцина // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях.- 2012. - № 1.- С. 81-84.

53. Молчанова, Л.Н. Саморегуляция состояния психического выгорания пожарных Государственной противопожарной службы МЧС России [Текст] / Л.Н. Молчанова, А.А. Кузнецова // Медицинская психология в России. - 2016.- № 2. - С.37.

54. Молчанова, Л.Н., Недуруева, Т.В., Кузнецова, А.А. Жизнестойкость как психологический ресурс регуляции состояния психического выгорания в

условиях экстремальной деятельности [Текст] / Л.Н. Молчанова, Т.В. Недуруева, А.А. Кузнецова // Международный журнал экспериментального образования.- 2015.- № 2–1.- С. 88–89.

55. Молчанова, Л.Н., Редькин А.И. Жизнестойкость как детерминанта состояния психического выгорания у спасателей МЧС [Текст] / Л.Н. Молчанова, А.И. Редькин // Перспективы науки и образования. - 2014.- № 1(7). - С. 216-223.

56. Моросанова, В.И. Индивидуальная саморегуляция и характер человека [Текст] / В.И. Моросанова // Вопросы психологии. - 2007. - № 3. - С. 59-68.

57. Моросанова, В.И. Дифференциальный подход к психологической саморегуляции: исследование действий профессионала [Текст] / В.И. Моросанова // Психологический журнал. - 2012.- Т. 33.- № 3.С. 98-111.

58. Моросанова, В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека [Текст] / В.И. Моросанова // Психологический журнал.- 2002. - Т. 23. - № 6. - С. 5–17.

59. Моросанова, В.И. Стилевые особенности саморегулирования личности [Текст] / В.И. Моросанова // Вопросы психологии. – 1991.- № 1.- С. 121-127.

60. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека [Текст] / В.И. Моросанова // Психологический журнал.- 1995.- Т.16. - № 4. С. 26 - 35.

61. Моросанова, В.И. Акцентуация характера и стиль саморегуляции у студентов [Текст] / В.И. Моросанова // Вопросы психологии. – 1997. - № 6. С.30-38.

62. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека [Текст]: учеб. для вызов / В.И.Моросанова.- М.,- 1998. - 239 с.

63. Моросанова, В.И. Личностные аспекты произвольной активности человека [Текст] / В.И. Моросанова // Психологический журнал.- 2002. Т. 23. № 6. С. 5-7.

64. Моросанова, В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека [Текст]: учеб. для вызов / В.И.Моросанова.- М.: Наука, - 2010.- 215 с.

65. Моросанова, В.И. Развитие теории осознанной саморегуляции: дифференциальный подход [Текст] / В.И. Моросанова // Вопросы психологии.- 2011.- № 3.- С. 106-118.

66. Моросанова, В.И. Регуляторные и личностные основы принятия решений [Текст]: учеб. для вызов / В.И.Моросанова, Т.А. Индина.- СПб.: Нестор История, - 2011. - 282 с.

67. Моросанова, В.И. Новая версия опросника “Стиль саморегуляции поведения – ССПМ” [Текст] / В.И. Моросанова, Н.Г. Кондратюк // Вопросы психологии. -2011. -№ 1. - С. 137-145.

68. Моросанова, В.И., Коноз, Е.М. Регуляторные аспекты экстраверсии и нейротизма: новый взгляд [Текст] / В.И. Моросанова, Е.М. Коноз // Вопросы психологии.- 2001. -№ 2.- С. 59-74.

69. Моросанова, В.И. Особенности осознанного саморегулирования при развитии острого и хронического стресса у спасателей [Текст] / В.И. Моросанова, А .Б.Леонова, Н.Г. Кондратюк, А.А. Качина // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики сб. науч. трудов – Ставрополь, 2009 С. 279–297.

70. Моросанова, В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека [Текст]: учеб. для вызов / В.И.Моросанова. - М.: Наука,- 2001.- 233 с.

71. Моросанова, В.И., Плахотникова И.В. Развитие личностной саморегуляции [Текст]: учеб. для вызов / В.И.Моросанова, И.В. Плахотникова. - М.,- 2003.- 342 с.

72. Моросанова, В. И., Красников В. Н. Диагностика устойчивости психической саморегуляции в напряженных условиях в ситуации

эксперимента [Текст] / В.И. Моросанова, И.В. Плахотникова // Экспериментальная психология. - 2012.- Т. 5. - № 4. - С. 44–54.

73. Немов, Р.С. Психология: Психодиагностика [Текст]: учеб. для вызов. – М.: "ВЛАДОС". - 2009. - 287 с.

74. Павлова, Е.В. Исследование взаимосвязи эмоционального выгорания, посттравматического стрессового расстройства и социальной фрустрированности пожарных-спасателей [Текст] / Е.В. Павлова // Теория и практика общественного развития. - 2014. - № 2. - С. 126-129.

75. Панкратова, Т. М. Саморегуляция в социальном поведении [Текст]: учеб. пособие / Т. М. Панкратова. - Ярославль: ЯрГУ, - 2011. - 112 с.

76. Пергаменщик, Л.А. Опросник «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф: процесс и результаты адаптации [Текст] / Л.А. Пергаменщик // Психологическая диагностика. - 2007. - № 3.- С. 73-96.

77. Пергаменщик, Л.А. Подходы к исследованию категории «переживание» в отечественной психологии /Качественная методология в психологии [Текст] / Л.А. Пергаменщик //Актуальные проблемы психологии личности: сб. науч. статей.- Гродно, 2010. - С. 139-146.

78. Петраш, М.Д. Факторы профессионального развития у взрослых с разным уровнем психологического благополучия [Текст] / М.Д. Петраш // Международный научно-исследовательский журнал. - 2017. - № 1 (3). – С. 87.

79. Петрова, И. А. Влияние организационных изменений на психологическое благополучие и совладающее поведение личности [Текст] / И.А. Петрова // Вестник Адыгейского государственного университета. - 2009. - Вып. 2 (44). - С.246-250.

80. Поваренко, Ю.П. Психологическое содержание профессионального становления человека [Текст]: учеб. пособие / Ю.П. Поваренков. – М.: Изд-во УРАО, - 2002.- 160 с.

81. Практическая психодиагностика. Методики и тесты [Текст]: учеб. пособие / Д.Я. Райгородский [и др.]; под. ред. Д.Я. Райгородского. - Самара, 2013.- 389 с.

82. Психологические тесты [Текст]: учеб. пособие / В.С. Антипченко [и др.]; под ред. В.С. Антипченко – Калуга. ПАМПЕЯ, 2012.- 612 с.

83. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных [Текст]: учеб. пособие / Ю.С. Шойгу [и др.]; под общей ред. Ю.С. Шойгу. - М.: Смысл, 2007. - 319 с.

84. Психология [Текст]: словарь / А.В. Петровский [и др.]; под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: 2012. - 178 с.

85. Пучкова, Г.Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности [Текст]: // дис...канд. психол. наук. / Г.Л. Пучкова. – М., - 2010. - 87 с.

86. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии поведения [Текст]: учеб. для вузов / С.Л. Рубинштейн.- СПб., - 2011.- 589 с.

87. Рыбников, В.Ю. Психология копинг-поведения специалистов опасных профессий [Текст]: монография / В.Ю. Рыбников, Е.Н. Ашанина. - СПб.: Политехника сервис, 2011. - 120 с.

88. Самонов, А.П. Психологическая основа профессиональной и психологической подготовки пожарных [Текст]: учеб. для вузов / А.П. Самонов. - Пермь,- 2000. - 77 с.

89. Самонов, А.П. Психологическая подготовка пожарных [Текст]: учеб. для вузов / А.П. Самонов. - М.: Стройиздат, - 1982. - 78 с.

90. Самонов, А.П. Психология пожарного дела [Текст]: учеб. для вузов / А.П. Самонов. - Пермь: Звезда, - 2001.- 600 с.

91. Самонов, А.П. Психология профессионального мастерства пожарных [Текст]: учеб. для вузов / А.П. Самонов. - Пермь: Звезда, - 2000. - 113 с.

92. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии [Текст]: учеб. для вузов / Е.В. Сидоренко. - СПб.: Речь,- 2003.- 350 с.

93. Смирнова, Н.Н. Психологические и психофизиологические аспекты стрессоустойчивости у сотрудников органов внутренних дел [Текст] / Н.Н. Смирнова, Ю.К. Родыгина, А.Г. Соловьёв // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях.- 2012. - № 2. - С. 78- 81.

94. Смирнова, Н.Н. Психофизиологические особенности сотрудников органов внутренних дел в зависимости от стажа службы [Текст] / Н.Н. Смирнова // Неврологический вестник. - 2011. Т.13. - Вып. 3. - С. 21-24.

95. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы [Текст] / А. Л. Журавлев [и др.]; под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. - 474 с.

96. Соловьева, Е.В. Современные исследования проблемы саморегуляции личности человека [Текст] / Е.В. Соловьева // Научно-практический журнал “Гуманизация образования”. – 2009. - № 6. С.97-101.

97. Сочнев, В.Н., Сочнева И.В. Саморегуляция сотрудников МЧС: приемы и методы [Текст] / В.Н Сочнев // Вестник ТГУ. – 2011. -Т.16.- Вып.1. С. 332-335.

98. Субъект и личность в психологии саморегуляции : Сборник научных трудов [Текст] / В.И. Моросанова [и др.]; под ред. В.И. Моросановой. - Ставрополь: ПИ РАО, СевКавГТУ, 2007.- 621 с.

99. Суворова, В.В. Психофизиология стресса [Текст]: учеб. для вузов / В.В. Суворова. - М.: Педагогика.- 1995.- 208 с.

100. Фоломеева, Т.В. Социальные представления о благополучии [Текст] / Т.В. Фоломеева, И.И. Серегина // Мир психологии. – 2004. - № 3. - С. 122-132.

101. Фесенко, П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности [Текст]: // дис...канд. психол. наук. /П.П. Фесенко.- М., - 2005. - 158 с.

102. Шамионов, Р. М. Социальная психология субъективного благополучия личности [Текст]: монография. – LAP LAMBERT Academic Publishing, 2010. - 328 с.

103. Шамионов, Р.М. Субъективное благополучие и ценностно-смысловые образования личности в профессиональной сфере [Текст] / Р.М. Шамионов // Известия Саратовского университета. Сер. Философия. Психология. Педагогика. - 2006. - Т.6.- Вып. 1/2.- С. 104-109.

104. Шевеленкова, Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) [Текст] / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психологическая диагностика. - 2005. - № 3. - С. 95-129.

105. Шевцова, И.В. Тренинг личностного роста [Текст]: учеб. для вузов / И.В. Шевцова.- СПб.: Речь, -2005.- 160 с.

106. Ширинская, Н.Е. Структура психологического благополучия студентов [Текст] // // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. XXI междунар. науч.-практ. конф. / Новосибирск: СибАК. - 2014.- № 6(41). – 541с.

107. Шленков, А.В. Психологическое обеспечение профессиональной подготовки сотрудников Государственной противопожарной службы МЧС России [Текст]: // дис...доктора. психол. наук. / А.В. Шленков. - СПб., - 2009. - 189 с.

108. Шленков, А.В. Соответствие личностных особенностей выпускников вузов Государственной противопожарной службы МЧС России профиограммам основных должностей пожарной охраны [Текст] / А.В. Шленков // Ученые записки.- 2009.- № 2 (48). - С.101–106.

109. Bradburn, N. M. The structure of psychological wellbeing. Chicago, 1969. 318 с.

110. Ryff, C. D. Psychological well-being in adult life // Current directions in psychological science. 1995. Vol. 40. P. 99–104.

111. Ryff, C. D., Singer B. H. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being // Journal of Happiness Studies. 2008. N 9. P. 13–39.

112. Ryff, C. D., Keyes C. L. M., Shmotkin D. Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions // Journal of Personality and Social Psychology. 2002. Vol. 82, N 6. P. 1007–1022.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Диагностические методики в порядке их предъявления:

1. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросановой).

Данная методика **позволяет выявлять** уровень развитости общей саморегуляции, как регуляторных предпосылок успешности овладения новыми видами деятельности

Данный опросник состоит из 46 вопросов, касающихся качественного развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств - гибкости и самостоятельности. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов. Число совпадений по каждому из 7 факторов саморегуляции (общий уровень саморегуляции, планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость, самостоятельность). Тип стиля саморегуляции диагностируется в зависимости от средних и высоких показателей (5 баллов и более) по шкалам самостоятельности (автономный стиль саморегуляции), гибкости (оперативный стиль саморегуляции), надежности (устойчивый стиль). Особенности стиля саморегуляции определяются в зависимости от показателей шкал планирования, моделирования, программирования, оценки результатов. «Сильная сторона» регуляторного стиля — особенности, благоприятствующие успеху деятельности и в т.ч. обучения,— связаны со средними и высокими значениями показателей (5 баллов и более). «Слабая сторона» стиля саморегуляции — особенности, не способствующие успеху деятельности и

требующие компенсации - связаны с низкими значениями показателей (4 баллов и менее).

Инструкция:

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

1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.
2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.
3. Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.
4. Придерживаюсь девиза — Выслушай совет, но сделай по-своему!
5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.
7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1–2 дней для подготовки.
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.
9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.
10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.
11. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.
12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.
13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является — Семь раз отмерь, один раз отрежь.
14. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.
15. Не люблю много раздумывать о своем будущем.
16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.
17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.

18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.
19. Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.
20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.
21. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.
22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.
23. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.
24. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.
25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.
26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.
27. Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.
28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.
29. Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.
30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.
31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко слежую чужим советам.
32. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.
33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.
34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.
35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.
36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.
37. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.
38. Редко отступаю от начатого дела.
39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.
40. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.
41. Про меня говорят, что я —разбрасываюсь, не умею отделить главное от второстепенного.
42. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.
43. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.

44. После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.

45. Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.

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

Обработка результатов:

Подсчет показателей опросника производится по ключам, представленным ниже, где «Да» означает положительные ответы, а «Нет» - отрицательные.

Ключ к шкалам

Регуляторные шкалы	Ответы, совпадающие с ключом (1 балл)		
	Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, Не верно не верно
Планирование	1, 8, 17, 22, 28, 31, 36		15, 42
Моделирование	11, 37		2, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Программирование	12, 20, 25, 29, 38, 43		5, 9, 32
Оценивание результатов	30, 44		6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Гибкость	2, 11, 25, 35, 36, 45		16, 18, 43
Самостоятельность	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46		34
Общий уровень саморегуляции	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46		3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42
Регуляторная шкала	Количество баллов		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планирование	<3	4-6	>7
Моделирование	<3	4-6	>7
Программирование	<4	5-7	>8
Оценивание результатов	<3	4-6	>7
Гибкость	<4	5-7	>8

Общий уровень саморегуляции	<23	24-32	>33
------------------------------------	-----	-------	-----

Интерпретация результатов:

Описание шкал

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

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

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

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

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

У испытуемых с *низкими показателями* по шкале слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий.

У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

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

Высокие показатели по этой шкале говорят о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, о детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемого для человека результата.

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

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

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

При *низких показателях* по этой шкале испытуемый не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества

результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

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

Испытуемые с *высокими показателями* по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования и вносят соответствующую коррекцию. Гибкость регуляторики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска.

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

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

Наличие *высоких показателей* по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение,

организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

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

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

Испытуемые с *высокими показателями* общего уровня саморегуляции самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности.

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

2. Методика «Шкала психологического благополучия» (К. Рифф) (адаптация Т.Д. Шевеленковой, Т.П. Фесенко)

Методика «шкала психологического благополучия» выявляет актуальное благополучие человека на данном жизненном этапе. Данный опросник содержит 84 пункта.

1. Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

2. Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

3. Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

4. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

5. Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

6. Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

7. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен

- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

8. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

9. Требования повседневной жизни часто угнетают меня.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

10. В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

11. Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

12. В целом я уверен в себе.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

13. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

14. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен

e) согласен

f) абсолютно согласен

15. Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей.

a) абсолютно не согласен

b) не согласен

c) скорее не согласен

d) скорее согласен

e) согласен

f) абсолютно согласен

16. Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое.

a) абсолютно не согласен

b) не согласен

c) скорее не согласен

d) скорее согласен

e) согласен

f) абсолютно согласен

17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы.

a) абсолютно не согласен

b) не согласен

c) скорее не согласен

d) скорее согласен

e) согласен

f) абсолютно согласен

18. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я.

a) абсолютно не согласен

b) не согласен

- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

19. Я люблю душевные беседы с родными или друзьями.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

20. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

21. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

22. Я не хочу пробовать новые виды деятельности — моя жизнь и так меня устраивает.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

23. Моя жизнь имеет смысл.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

24. Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

25. Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен

e) согласен

f) абсолютно согласен

26. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих.

a) абсолютно не согласен

b) не согласен

c) скорее не согласен

d) скорее согласен

e) согласен

f) абсолютно согласен

27. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня.

a) абсолютно не согласен

b) не согласен

c) скорее не согласен

d) скорее согласен

e) согласен

f) абсолютно согласен

28. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен.

a) абсолютно не согласен

b) не согласен

c) скорее не согласен

d) скорее согласен

e) согласен

f) абсолютно согласен

29. Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными.

a) абсолютно не согласен

b) не согласен

- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

30. В целом я себе нравлюсь.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

31. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

32. На меня оказывают влияние сильные люди.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

33. Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

34. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

35. Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

36. Я совершал ошибки, но все, что ни делается, — все к лучшему.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

37. Я считаю, что многое получаю от друзей.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

38. Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

39. Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

40. На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен

- e) согласен
 - f) абсолютно согласен
41. Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
42. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
43. Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
44. Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен

- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

45. Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

46. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

47. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

48. Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

49. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

50. Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

51. Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен

e) согласен

f) абсолютно согласен

52. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше.

a) абсолютно не согласен

b) не согласен

c) скорее не согласен

d) скорее согласен

e) согласен

f) абсолютно согласен

53. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя.

a) абсолютно не согласен

b) не согласен

c) скорее не согласен

d) скорее согласен

e) согласен

f) абсолютно согласен

54. Я завидую образу жизни многих людей.

a) абсолютно не согласен

b) не согласен

c) скорее не согласен

d) скорее согласен

e) согласен

f) абсолютно согласен

55. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми.

a) абсолютно не согласен

b) не согласен

c) скорее не согласен

d) скорее согласен

e) согласен

f) абсолютно согласен

56. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам.

a) абсолютно не согласен

b) не согласен

c) скорее не согласен

d) скорее согласен

e) согласен

f) абсолютно согласен

57. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами.

a) абсолютно не согласен

b) не согласен

c) скорее не согласен

d) скорее согласен

e) согласен

f) абсолютно согласен

58. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения.

a) абсолютно не согласен

b) не согласен

c) скорее не согласен

d) скорее согласен

e) согласен

f) абсолютно согласен

59. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

60. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

61. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

62. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

63. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

64. Для меня жизнь — это непрерывный процесс познания и развития.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

65. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

66. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен

e) согласен

f) абсолютно согласен

67. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.

a) абсолютно не согласен

b) не согласен

c) скорее не согласен

d) скорее согласен

e) согласен

f) абсолютно согласен

68. Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить.

a) абсолютно не согласен

b) не согласен

c) скорее не согласен

d) скорее согласен

e) согласен

f) абсолютно согласен

69. Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения.

a) абсолютно не согласен

b) не согласен

c) скорее не согласен

d) скорее согласен

e) согласен

f) абсолютно согласен

70. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми.

a) абсолютно не согласен

b) не согласен

- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

71. Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

72. В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

73. Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

74. Меня беспокоит, как окружающие оценивают то, что я выбираю в жизни.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

75. Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

76. Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

77. Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

78. Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми, то понимаю, что я во многом лучше их.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

79. Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

80. Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен
- d) скорее согласен
- e) согласен
- f) абсолютно согласен

81. Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся.

- a) абсолютно не согласен
- b) не согласен
- c) скорее не согласен

- d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
82. Старого пса не научить новым трюкам.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
83. Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни.
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен
84. Каждый имеет недостатки, но у меня их больше, чем у других. >
- a) абсолютно не согласен
 - b) не согласен
 - c) скорее не согласен
 - d) скорее согласен
 - e) согласен
 - f) абсолютно согласен

Интерпретация

Утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях:

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
Абсолютно не согласен	1 балл	6 баллов
Не согласен	2 балла	5 баллов
Скорее не согласен	3 балла	4 балла
Скорее согласен	4 балла	3 балла
Согласен	5 баллов	2 балла
Абсолютно согласен	6 баллов	1 балл

Подсчёт сырых баллов по основным шкалам

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Позитивные отношения	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
Автономия	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
Управление средой	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
Личностный рост	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
Цели в жизни	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
Самопринятие	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84
Психологическое благополучие	1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 19, 21, 2, 4, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 22, 27, 23, 25, 26, 28, 30, 33, 36, 37, 38, 39, 29, 31, 32, 34, 35, 18, 24, 41, 42, 40, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 57, 43, 44, 45, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 59, 64, 67, 68, 69, 70, 72, 71, 77, 78, 62, 63, 65, 66, 73, 74, 75, 76, 82, 79, 80, 81	83, 84

Содержательная интерпретация шкал

Шкала «Положительные отношения с другими».

Респондент, набравший наименьший балл, имеет лишь ограниченное количество доверительных отношений с окружающими: ему сложно быть открытым, проявлять теплоту и заботиться о других; в межличностных

взаимоотношениях, как правило, он изолирован и фрустрирован; не желает идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими.

Респондент, набравший наибольший балл, имеет удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими; заботится о благополучии других; способен сопереживать, допускает привязанности и близкие отношения; понимает, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках.

Шкала «Автономия».

Высокий балл по данной шкале характеризует респондента как самостоятельного и независимого, способного противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом; самостоятельно регулирует собственное поведение; оценивает себя в соответствии с личными критериями.

Респондент с наименьшим баллом - зависит от мнения и оценки окружающих; в принятии важных решений полагается на мнение других; поддается попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом.

Шкала «Управление окружением».

Высокий балл — респондент обладает властью и компетенцией в управлении окружением, контролирует всю внешнюю деятельность, эффективно использует предоставляющиеся возможности, способен улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей.

Низкий балл характеризует респондента как человека, который испытывает сложности в организации повседневной деятельности, чувствует себя неспособным изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства, безрассудно относится к предоставляющимся возможностям, лишен чувства контроля над происходящим вокруг.

Шкала «Личностный рост».

Респондент с наибольшим баллом - обладает чувством непрекращающегося развития, воспринимает себя «растущим» и самореализовывающимся, открыт новому опыту, испытывает чувство реализации своего потенциала, наблюдает улучшения в себе и своих действиях с течением времени; изменяется в соответствии с собственными познаниями и достижениями.

Респондент с наименьшим баллом - осознает отсутствие собственного развития, не испытывает чувства улучшения или самореализации, испытывает скуку и не имеет интереса к жизни, ощущает неспособность устанавливать новые отношения или изменить свое поведение.

Шкала «Цель в жизни».

Испытуемый с высоким баллом по данной шкале имеет цель в жизни и чувство направленности; считает, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл; придерживается убеждений, которые являются источниками цели в жизни; имеет намерения и цели на всю жизнь.

Испытуемый с низким баллом - лишен смысла в жизни; имеет мало целей или намерений; отсутствует чувство направленности, не находит цели в своей прошлой жизни; не имеет перспектив или убеждений, определяющих смысл жизни.

Шкала «Самопринятие».

Наибольший балл характеризует респондента как человека, который позитивно относится к себе, знает и принимает различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, положительно оценивает свое прошлое.

Респондент с наименьшим баллом - не доволен собой, разочарован событиями своего прошлого, испытывает беспокойство по поводу некоторых личных качеств, желает быть не тем, кем он или она является.

Перевод баллов в станы

Уровен ь	Стэн ы	Положительн ые отношения	Автоном ия	Управлен ие средой	Личностн ый рост	Цель в жизн и	Самопринят ие	Общи й балл
-------------	-----------	--------------------------------	---------------	-----------------------	---------------------	------------------------	------------------	----------------

низкий	1	44 и менее	42 и менее	41 и менее	44 и менее	44 и менее	39 и менее	274 и менее
	2	45-48	43-44	42-45	45-48	45-49	40-43	275-294
	3	49-52	45-47	46-50	49-52	50-53	44-48	295-314
средний	4	53-56	48-51	51-54	53-55	54-57	49-52	315-334
	5	57-61	52-54	55-58	56-59	58-62	53-57	335-353
	6	62-69	55-58	59-67	60-67	63-70	58-66	354-393
	7	70-74	59-62	68-71	68-71	71-75	67-71	394-413
высокий	8	75-78	63-67	72-75	72-75	76-79	72-75	414-433
	9	79-82	68-74	76-79	76-78	80 и более	76-80	434-453
	10	83-84	75 и более	80 и более	79 и более	80 и более	81 и более	454 и более

Сводные таблицы полученных данных

Таблица 1

Показатели саморегуляции поведения сотрудников МЧС (баллы)

№ п/п	Шкалы									Общий уровень
	Общий уровень саморегуляции	Планирования	Моделирования	Программирования	Оценки результатов	Гибкости	Самостоятельности	Настойчивость	Самообладание	
1	5	5	6	10	6	6	2	0	5	с
2	3	3	8	5	6	9	2	0	3	н
3	5	6	9	10	10	8	3	3	7	с
4	3	7	10	6	9	7	4	0	8	в
5	4	4	7	2	3	3	3	0	4	с
6	6	8	10	7	5	8	6	0	7	с
7	7	8	10	8	10	8	3	0	7	с
8	6	7	10	7	6	8	3	0	4	н
9	6	7	10	7	9	8	2	2	5	с
10	4	7	8	9	10	5	1	0	5	в
11	7	7	10	9	8	8	5	0	7	с
12	6	5	7	1	9	7	5	2	5	в
13	8	6	10	7	10	6	2	1	4	н
14	2	2	0	0	1	0	1	0	0	н
15	5	7	10	6	5	8	2	1	6	с
16	3	6	10	8	5	7	6	2	6	с
17	6	6	6	7	5	7	3	1	5	в
18	8	5	10	7	9	8	4	2	7	в
19	8	5	8	5	5	8	3	0	4	н
20	5	0	9	4	2	3	2	1	4	н
21	7	7	10	9	8	8	6	1	4	н
22	5	3	7	8	6	4	3	0	4	н
23	6	7	10	7	6	0	0	4	5	с
24	4	4	7	6	5	7	2	2	3	н
25	3	3	9	3	8	8	1	2	4	н

26	5	9	6	10	7	7	2	2	7	с
27	7	6	9	8	7	7	1	1	5	с
28	3	5	9	10	4	6	4	3	4	н
29	5	5	10	9	9	7	2	2	7	с
30	2	6	10	5	5	6	3	2	4	н
31	4	5	9	8	8	7	2	2	6	с
32	6	8	9	8	9	9	3	3	6	с
33	6	4	10	8	3	7	4	3	6	с
34	5	5	8	9	10	7	4	1	6	с
35	3	3	6	7	2	6	2	1	1	н
36	7	8	10	9	10	7	5	3	5	н
37	6	6	8	10	9	7	10	3	9	в
38	7	4	9	5	9	9	2	1	7	с
39	7	6	10	9	8	8	4	2	7	с
40	9	2	7	8	6	7	2	1	6	с
41	4	2	5	0	5	6	2	2	3	н
42	7	5	10	7	10	8	5	1	10	в
43	5	5	10	9	9	8	4	2	7	с
44	4	6	10	10	7	6	2	1	7	с
45	6	4	10	8	5	6	3	1	6	с
46	4	3	9	3	4	7	3	0	5	н
47	8	7	10	6	10	10	4	3	8	в
48	10	6	10	7	10	9	3	2	6	с
49	5	6	8	7	7	6	4	2	6	с
50	8	3	6	7	3	4	3	3	4	н
51	4	5	4	6	8	5	5	1	6	с
52	7	5	8	8	9	7	3	3	5	н
53	5	6	6	8	3	5	4	1	4	н
54	6	7	10	8	8	8	4	2	2	н
55	5	7	6	10	9	8	1	2	2	н
56	5	3	9	5	6	6	4	0	6	с
57	5	4	8	8	10	4	3	1	5	н
58	3	2	6	5	1	4	2	1	3	н
59	3	2	6	5	1	4	2	1	3	н

60	8	6	10	10	9	7	3	2	5	Н
61	8	5	10	7	3	6	3	0	5	Н
62	4	7	3	6	8	6	4	1	6	с
63	7	6	10	10	9	9	3	3	8	В
64	4	7	6	9	10	7	1	1	3	Н
65	7	6	6	8	9	8	5	2	6	с
66	6	5	8	2	7	6	6	1	5	Н
67	6	0	8	10	10	9	7	3	8	В
68	7	7	5	8	10	9	5	3	8	В
69	4	4	7	6	3	7	4	0	7	В
70	5	6	8	4	9	9	3	3	8	В
71	8	8	9	9	10	8	7	3	8	В
72	9	7	10	8	10	9	7	3	10	В
73	7	7	2	7	5	7	2	0	9	В
74	6	1	10	6	7	9	8	3	9	В
75	8	5	8	10	9	10	6	3	8	В
76	5	6	9	5	2	6	2	3	6	с
77	5	6	6	5	7	6	5	1	8	В
78	8	4	8	7	6	9	5	2	6	с
79	6	6	9	9	7	6	5	1	7	с
80	6	8	6	6	5	5	5	3	7	с
81	5	6	6	5	7	6	5	1	8	В
82	8	7	6	8	8	7	3	2	8	В
83	9	7	9	9	9	9	3	3	9	В
84	6	5	7	2	4	5	0	0	2	Н
85	5	5	6	10	6	6	2	0	5	Н
86	3	3	8	5	6	9	2	0	3	Н
87	5	6	9	10	10	8	3	3	7	с
88	3	7	10	6	9	7	4	0	8	В
89	4	4	7	2	3	3	3	0	4	Н
90	6	8	10	7	5	8	6	0	7	с
91	7	8	10	8	10	8	3	0	7	с
92	6	7	10	7	6	8	3	0	4	Н
93	6	7	10	7	9	8	2	2	5	с

94	4	7	8	9	10	5	1	0	5	н
95	7	7	10	9	8	8	5	0	7	с
96	6	5	7	1	9	7	5	2	5	н
97	8	6	10	7	10	6	2	1	4	н
98	2	2	0	0	1	0	1	0	0	н
99	5	7	10	6	5	8	2	1	6	с
100	3	6	10	8	5	7	6	2	6	с
101	6	6	6	7	5	7	3	1	5	н
102	8	5	10	7	9	8	4	2	7	с
103	8	5	8	5	5	8	3	0	4	н
104	5	0	9	4	2	3	2	1	4	н
Средние значения	Высокий		22 чел. - 20,7%							
	Средний		42 чел. - 40,7%							
	Низкий		40 чел. - 38,6%							

Таблица 2

Показатели и уровень психологического благополучия сотрудников МЧС
(баллы)

Сотрудники МЧС	Позитивные отношения	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие	Психологическое благополучие	Общий уровень
1	3	4	3	3	6	5	11	с
2	1	5	5	4	10	10	12	в
3	2	2	2	5	8	8	9	н
4	15	15	14	12	3	5	2	в
5	8	6	5	4	5	5	7	н
6	10	4	10	9	4	4	6	в
7	12	9	8	8	2	4	3	с
8	10	11	5	5	3	6	5	с
9	9	4	8	5	4	5	9	н

10	4	2	2	8	6	4	5	c
11	11	9	7	8	3	4	4	B
12	15	15	14	12	3	5	2	c
13	8	6	5	4	5	5	7	c
14	10	4	10	9	4	4	6	c
15	12	9	8	8	2	4	3	c
16	10	11	5	5	3	6	5	B
17	9	4	8	5	4	5	9	H
18	10	11	5	5	3	6	5	c
19	9	4	8	5	4	5	9	B
20	4	2	2	8	6	4	5	H
21	12	9	8	8	2	4	3	c
22	10	11	5	5	3	6	5	c
23	9	4	8	5	4	5	9	H
24	4	2	2	8	6	4	5	c
25	11	9	7	8	3	4	4	B
26	15	15	14	12	3	5	2	c
27	8	6	5	4	5	5	7	c
28	10	4	10	9	4	4	6	c
29	12	9	8	8	2	4	3	c
30	10	11	5	5	3	6	5	B
31	9	4	8	5	4	5	9	H
32	10	11	5	5	3	6	5	c
33	9	4	8	5	4	5	9	B
34	4	2	2	8	6	4	5	H
35	12	9	8	8	2	4	3	c
36	10	11	5	5	3	6	5	c
37	9	4	8	5	4	5	9	H
38	4	2	2	8	6	4	5	c
39	11	9	7	8	3	4	4	B
40	15	15	14	12	3	5	2	c
41	8	6	5	4	5	5	7	c
42	10	4	10	9	4	4	6	c
43	12	9	8	8	2	4	3	c

44	10	11	5	5	3	6	5	В
45	9	4	8	5	4	5	9	Н
46	10	11	5	5	3	6	5	С
47	9	4	8	5	4	5	9	В
48	4	2	2	8	6	4	5	Н
49	10	11	5	5	3	6	5	В
50	9	4	8	5	4	5	9	Н
51	10	11	5	5	3	6	5	С
52	9	4	8	5	4	5	9	В
53	4	2	2	8	6	4	5	Н
54	12	9	8	8	2	4	3	С
55	10	11	5	5	3	6	5	С
56	9	4	8	5	4	5	9	Н
57	4	2	2	8	6	4	5	С
58	11	9	7	8	3	4	4	В
59	15	15	14	12	3	5	2	С
60	8	6	5	4	5	5	7	С
61	10	4	10	9	4	4	6	С
62	12	9	8	8	2	4	3	С
63	10	11	5	5	3	6	5	В
64	9	4	8	5	4	5	9	Н
65	10	11	5	5	3	6	5	С
66	10	11	5	5	3	6	5	В
67	9	4	8	5	4	5	9	Н
68	10	11	5	5	3	6	5	С
69	9	4	8	5	4	5	9	В
70	4	2	2	8	6	4	5	Н
71	12	9	8	8	2	4	3	С
72	10	11	5	5	3	6	5	С
73	9	4	8	5	4	5	9	Н
74	4	2	2	8	6	4	5	С
75	11	9	7	8	3	4	4	В
76	15	15	14	12	3	5	2	С
77	8	6	5	4	5	5	7	С

78	10	4	10	9	4	4	6	с
79	12	9	8	8	2	4	3	с
80	10	11	5	5	3	6	5	в
81	9	4	8	5	4	5	9	н
82	10	11	5	5	3	6	5	с
83	10	11	5	5	3	6	5	в
84	9	4	8	5	4	5	9	н
85	10	11	5	5	3	6	5	с
86	9	4	8	5	4	5	9	в
87	4	2	2	8	6	4	5	н
88	12	9	8	8	2	4	3	с
89	10	11	5	5	3	6	5	с
90	9	4	8	5	4	5	9	н
91	4	2	2	8	6	4	5	с
92	11	9	7	8	3	4	4	в
93	15	15	14	12	3	5	2	с
94	8	6	5	4	5	5	7	с
95	10	4	10	9	4	4	6	с
96	12	9	8	8	2	4	3	с
97	10	11	5	5	3	6	5	в
98	9	4	8	5	4	5	9	н
99	10	11	5	5	3	6	5	с
100	10	11	5	5	3	6	5	в
101	9	4	8	5	4	5	9	н
102	10	11	5	5	3	6	5	с
103	9	4	8	5	4	5	9	в
104	4	2	2	8	6	4	5	н
Средние значения	Высокий			33 чел. - 31,8%				
	Средний			42 чел. - 40,6%				
	Низкий			(25 чел. - 27,6%				

Результаты статистической обработки данных

Таблица 1

Значение критерия Крускала-Уоллиса для определения различий сотрудников МЧС с разным уровнем развития показателей психологического благополучия личности

Статистики критерия ^{a,b}								
Уровень психологического благополучия	Позитивные отношения	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие	Позитивные отношения	Автономия
высокий	1,233	2,458	3,65	2,147	8,522*	7,456** *	7,868* *	7,147* *
средний	1,365	1,789	7,521 *	1,687	7,357* *	6,257**	2,361	2,687
низкий	6,753* *	7,655* *	8,833 *	1,587	1,561	2,122	3,245	1,587
Примечания: *** $p \leq 0,01$; ** $p \leq 0,05$; * $p \leq 0,1$;								

Таблица 2

Значение Н-критерия Крускала-Уоллиса при сравнении показателей саморегуляции сотрудников МЧС с разным уровнем психологического благополучия личности, (ср.б.)

Показатели саморегуляции сотрудников МЧС	Уровень психологического благополучия			Н _{эмп}
	высокий	средний	низкий	
Общий уровень саморегуляции	19,5	11,8	10,7	3,17
Планирование	5,3	4,7	3,5	2,17
Моделирование	4,2	4,1	3,1	2,46
Программирование	5,5	3,2	3,1	7,868**
Оценивание результатов	6,3	5,9	5,1	7,456**

Гибкость	16,8	16,8	13,8	6,257**
Самостоятельность	9,3	9,7	14,3	6,763**
Настойчивость	11,3	14,8	17,9	7,521**
Самообладание	5,6	4,5	4,1	8,522**
Усл. обозначения: * - $p \leq 0,1$; ** - $p \leq 0,05$; *** - $p \leq 0,01$				

Таблица 3

Распределение сотрудников МЧС по уровню развития саморегуляции
до и после участия в развивающей программе

Уровень выраженности	До	После	Tэмп
Высокий	0	2,4	0,61
Средний	0	14,6	1,09
Низкий	48,8	31,7	0,6

*Примечание: **- $p \leq 0,01$; *- $p \leq 0,05$*

Таблица 4

Распределение сотрудников МЧС по уровню развития
психологического благополучия личности до и после участия
в развивающей программе

Уровень выраженности	До	После	Tэмп
Высокий	11	15,8	4,61*
Средний	23,4	25,6	1,09
Низкий	13,9	7,3	5,62*

*Примечание: **- $p \leq 0,01$; *- $p \leq 0,05$*

Программа по обучению сотрудников МЧС приемам и способам саморегуляции

Современное представление о саморегуляции (о содержании и механизмах этого процесса, его формировании и проявлениях) складывается на основе общих научных принципов детерминизма и развития, на основе субъектно-деятельностного подхода к изучению психических явлений (С.Л. Рубинштейн, М.Я. Басов, А.Н. Леонтьев, Б.М. Теплов, А.А. Смирнов, Б.Г. Ананьев).

В значительной мере развитие основных положений о саморегуляции связано с развитием системного подхода, исходя из которого саморегуляция есть система, обладающая определенными системными качествами (целостность, структурность, иерархичность, взаимосвязанность со средой), это специфическая форма активности человека, которая реализует влияние сложившихся личностных структур разного уровня индивидуальности на особенности целенаправленной активности. Не меньшее значение оказал и структурно-функциональный подход О.А. Конопкина. Им были разработаны представления о функциональной структуре системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека. «Психическая саморегуляция человеком своей деятельности – пишет О.А. Конопкин, - является высшим уровнем регуляции поведенческой активности биологических систем, отражающих качественную специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности и самого себя, своей активности и деятельности, поступков, их оснований».

Таким образом, мы можем понимать саморегуляцию произвольной активности человека как системно организованный психический процесс по инициации, построению, поддержанию и управлению всеми видами и

формами внешней и внутренней активности, которые направлены на достижение принимаемых субъектом целей.

Становится ясно, что одним из факторов, определяющих профессиональную компетентность сотрудника МЧС, является эмоциональная культура, главным компонентом которой является высокий уровень саморегуляции. И можно сказать, что саморегулируемость – это один из ведущих ориентирующих признаков субъекта профессиональной деятельности.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта: эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности); эффект восстановления (ослабление проявлений утомления); эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности). Или другое определение: саморегуляция – системная характеристика, отражающая способность личности к устойчивому функционированию в различных условиях жизнедеятельности. Значение этой характеристики проявляется в намеренной регуляции личностью параметров функционирования (состояния, поведения, деятельности, взаимодействия с окружением), которые оцениваются субъектом как желаемые.

Естественно, что существуют и бессознательные механизмы саморегуляции. Это возможно, когда обстановка однотипна, шаблонно повторяется много раз. Сознательная регуляция необходима, когда обстановка, среда, в которой разыгрывается поведение, сложна, изменчива, «полна неожиданностей», что и соответствует школьному миру.

Развивая саморегуляцию деятельности, целесообразно взять за основу личностно-деятельностный подход, руководимый принципами субъективной осознанности, систематичности и последовательности, а также обязательной личностной активности учащихся.

На основании вышеизложенного, была разработана программа занятий по развитию саморегуляции сотрудников МЧС.

Цель программы: обучение сотрудников МЧС приемам и способам саморегуляции.

Задачи программы:

1. Создание условий, обеспечивающих сотрудникам МЧС свободному выражению эмоциональных состояний;
2. Обучение навыкам саморегуляции эмоциональных состояний – отработка навыков релаксации, визуализации, концентрации и самовнушения;
3. Развитие умения сотрудников МЧС позитивно мыслить;
4. Создание условий для личностного саморазвития сотрудников МЧС, понимания самих себя;
5. Создание условий для переноса полученных знаний в профессиональную деятельность сотрудника МЧС и сферу межличностных отношений.

Данная программа рассчитана на 10 занятий. Занятия проводились с сотрудниками МЧС в количестве 40 человек (2 группы), один раз в неделю, продолжительность одного занятия 40 минут. Экспериментальную группу составили сотрудники МЧС с преобладанием низкого уровня саморегуляции. Контрольную группу составили сотрудники МЧС с преобладанием среднего уровня саморегуляции.

Структура занятий. Структура каждого занятия включает три части: разминочная часть, основная часть, обратная связь.

Разминочная часть содержит упражнения способствующие активизации сотрудников МЧС, созданию непринужденной доброжелательной атмосферы, сплочению группы.

Основная часть занятия составляют ролевые и сюжетно-ролевые игры, тренинговые упражнения, моделирование эмоционально острых ситуаций взаимодействия, которые помогают понять и качественно воспринимать материал.

Обратная связь включает в себя рефлексия занятия, чтобы сотрудники МЧС могли поделиться своими впечатлениями о проведенном занятии.

В таблице 2.3.1. представлено содержание основных разделов программы.

Таблица 2.3.1.

Содержание программы по обучение сотрудников МЧС приемам и способам саморегуляции

№	Тема занятия	Формы и методы	Цель занятия	Кол-во занятий
1	«Поговорим о саморегуляции»	Беседа; упражнения, направленные на повышение групповой сплочённости, а также создающие условия для самораскрытия участников; информирование; мозговой штурм; рефлексия.	Знакомство участников занятий друг с другом и ведущим; мотивирование участников на активную работу в тренинге и применение полученных знаний в жизни; создание в группе атмосферы, способствующей самопроявлению, активности и искренности; знакомство участников группы со способами саморегуляции; оптимизация эмоционального состояния участников.	3
2	«Релаксация. Визуализация»	Разминочное упражнение; беседа; релаксация-визуализация; мозговой штурм;	Сформировать у участников тренинга состояние телесного покоя при активном сознании; определить	3

		рефлексия.	роль и значение релаксации и визуализации в процессе самопознания и саморегуляции; выявить приемы релаксации, которые возможно применять в жизни.	
3	«Концентрация. Самовнушение. Моделирование»	Разминочное упражнение; беседа; концентрация; информирование; идеомоторное моделирование; рефлексия	Осознание участниками своих состояний с помощью концентрации и рефлексии; подробное знакомство с методом самовнушения; отработка навыков применения самовнушения; интеграция полученного в ходе занятий опыта; психологическое расставание участников тренинга друг с другом.	4
	ВСЕГО			10

Конспекты занятий

ЗАНЯТИЕ 1 «ПОГОВОРИМ О САМОРЕГУЛЯЦИИ»

Цели:

- понимание специфики занятий;
- создание в группе атмосферы, способствующей самопроявлению, активности и искренности;
- мотивирование участников на активную работу в тренинге и применение полученных знаний в жизни;
- знакомство участников группы со способами саморегуляции;
- коррекция эмоционального состояния участников.

Материалы: бумага (по одному листу на каждого участника и для выполнения упражнения «Мудрые совы»), цветные карандаши, фломастеры; плакат с надписью: *«Каждый день Бог посылает нам - вместе с солнцем - возможность изменить всё то, что делает нас несчастными. И каждый день мы пытаемся притвориться, будто не замечаем этой возможности»;* отрезок обоев размером с человеческий рост; карточки с описанием способов регуляции эмоционального состояния (4 штуки).

Ведущий здоровается, благодарит за проявленный интерес к предстоящим занятиям. Слова могут быть такими: «Добрый день каждому, кто здесь сегодня собрался! Я вижу в этом вашу заинтересованность в собственной жизни, желание делать ее лучше и радостнее. Это очень достойные стремления человека. Наши встречи будут посвящены: знакомству с новыми способами управления своими нежелательными эмоциями и способами поднятия себе настроения; лучшему пониманию себя; обретению новых способов поведения в старых ситуациях... Ещё мне хочется процитировать П. Коэльо: *Каждый день Бог посылает нам - вместе с солнцем - возможность изменить всё то, что делает нас несчастными. И каждый день мы пытаемся притвориться, будто не замечаем этой*

возможности. Я надеюсь, что коль все мы здесь собрались, мы используем этот шанс хотя бы для малого изменения себя, своей жизни в лучшую сторону. (Слова писателя можно оформить на плакате и повесить его на обозреваемым всеми месте в качестве квинтэссенции первого занятия). А сейчас я предлагаю нам ещё раз познакомиться, и это уже будет необычно, поможет Вам понять, как будут проходить эти занятия».

Упражнение 1 «Шеренга»

Цель: создание работоспособности в начале работы тренинговой группы, повышение сплоченности, доверия в группе, формирование комфортной атмосферы в группе

Время: 10 минут

Участники группы должны выстроиться в шеренгу по разным признакам: от самого высокого участника к человеку с самым небольшим ростом; от человека с самыми тёмными глазами до обладателя самых светлых глаз; по дате рождения участников (с января по декабрь).

Ведущий отмечает способы взаимодействия участников друг с другом, выделяет наиболее инициативных – к этим участникам можно обращаться в случаях, когда необходим доброволец.

Обсуждение:

Что помогало группе справиться с поставленной задачей?

Что помешало выполнить задачу быстрее?

Что могло бы помочь выполнить задачу быстрее?

Похож ли тот способ поведения, который Вы демонстрировали при выполнении в упражнении, на манеру поведения и общения в жизни?

Вопросы дают возможность выявить моменты в поведении, имеющие значение в ситуации, когда группа вырабатывает совместное решение, должна о чем-то договориться и т. д. Обычно при этом выявляется необходимость ориентироваться друг на друга, согласовывать свои действия с действиями других, вникать в логику, позицию других; обнаруживается,

что не стоит оказывать давления в ситуациях, которые предполагают сотрудничество как наиболее эффективный способ поведения.

Упражнение 2 «Девиз»

Цель – «новое» знакомство участников друг с другом, запуск процесса самораскрытия, диагностика «проблемных зон».

Время – 15 минут

Участникам раздаются листы бумаги и цветные карандаши, фломастеры... Задача каждого - изобразить – символически или конкретно – самое главное в собственной личности, и обязательно отобразить, как каждому из участников хотелось бы, чтобы его называли в тренинге; жизненное кредо и т.п.

Время на рисунок – 5-7 минут.

После этого участники по кругу или в свободном порядке комментируют свой рисунок, ведущий и другие участники имеют возможность проинтерпретировать увиденное. Роль психолога в этом упражнении, как и далее в ходе тренинга, - подкреплять попытки самовыражения участников, свободное высказывание мнений.

Ведущий благодарит всех за участие в упражнении, предлагает перейти «поближе к теме» намеченных встреч.

Ведущий: «При взаимодействии с окружающим миром каждый из нас постоянно сталкивается с ситуацией выбора: поступить так или иначе? Выбор зависит от наших целей, индивидуальных особенностей и условий. Выбор – это всегда стресс и для организма, и для душевного состояния. Общаясь с людьми, мы каждую секунду находимся в ситуации выбора. Думаю, это доказывать не стоит. Поэтому наша работа – одна из самых стрессовых. В ситуации выбора уменьшение неопределенности возможно лишь средствами саморегуляции. Так как деятельность Учителя является средоточием экстремальных, неопределенных ситуаций, то работы предъявляют повышенные требования к развитости у нас процессов

саморегуляции. Поэтому цель наших занятий можно обозначить как развитие навыков саморегуляции».

Упражнение 3 «Мотивационное»

Цель – замотивировать участников на активное участие в занятиях, применение полученных знаний в жизни, на работе.

Время: 15-20 минут.

Выбирается доброволец. Поскольку желающих может не быть, можно прибегнуть к такому ходу - сказать, что нам нужен «самый смелый, больше всех желающих саморазвиваться».

Этот человек плотно пристаёт к стене, на которой закреплён отрез обоев в человеческий рост. Задача группы – обвести тело добровольца, а затем всем вместе на полученном шаблоне обозначить те органы и системы, на которые могут повлиять последствия стресса.

Один из участников комментирует нарисованное.

Ведущий делает вывод, что недооценивать последствия стресса на самом деле опасно, и ещё раз подчёркивает необходимость умения управлять своими эмоциональными состояниями, поведением, жизнью.

Ведущий: «Большое спасибо за приятное начало наших встреч. Я думаю, все убедились, как важно самообладание. Прежде, чем приступить к конкретным изучением способам саморегуляции, необходимо узнать, какие же вообще способы есть. Их условно можно разделить на 2 группы: те способы саморегуляции, которые в организме возникают автоматически, без желания самого человека (например, сон – естественная форма отдыха и восстановления душевных сил, лень – компенсаторный механизм избегания перенапряжения) и те способы, которыми можно управлять. Чтобы получить представление о них, я предлагаю следующую игру».

Упражнение 4 «Мудрые совы»

Цель: знакомство участников со способами регуляции эмоционального состояния

Время: 25 минут

Материалы: карточки с текстом «Способы регуляции эмоциональных состояний» (4 штуки), 4 листа бумаги (желательно формата А3), цветные карандаши, фломастеры.

Выполнение этого упражнения обоснованно, поскольку участники более эффективно усвоят информацию при активном восприятии, а не при пассивном выслушивании ведущего.

Участники делятся на 4 группы по признаку любимого времени года. Каждой из групп даётся текст «Способы регуляции эмоционального состояния», они – «мудрые совы», которые отлично усваивают информацию и выделяют главное. Задача каждой группы – прочитать написанное и выделить то, что больше всего удивило или показалось главным. Эти мысли необходимо отразить на бумаге в виде символов, тезисов и т.п. Затем группы рассказывают друг другу о прочитанном.

СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Почему человек так редко обращается к своему внутреннему миру? Что мешает погрузиться в него, почувствовать его, осознать своё состояние? – Безусловно, наша включённость во внешний мир. Но во многом – ложные ориентации, заложенные в наших социальных установках, нацеливающие человека в основном на внешнюю деятельность. Сегодня необходимо найти те пути, которые позволили бы человеку заглянуть внутрь себя, научиться управлять собой. Человечество уже наработало многие приёмы и способы, позволяющие человеку сосредоточиться на самом себе и воздействовать на себя.

Владение этими психотехниками необходимо врачам, психологам, педагогам, всем тем, кто занимается физическим и духовным совершенствованием другого, а также самосовершенствованием. Смысл всех существующих психотехник – достижение и поддержание высокой психической, духовной и физической формы посредством направленного мысленного сосредоточения. Большинство программ, направленных на саморазвитие человека, основано на 4 принципах самопознания и саморегуляции.

Первый способ – релаксация. Релаксация – физическое и (или) психическое расслабление. Цель релаксации – подготовка тела и психики к деятельности, сосредотачивание на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего физического и нервного напряжения или, наоборот, обеспечение возможности собраться. Релаксация необходима:

- для подготовки тела и психики к углубленному самопознанию, самовнушению;
- в стрессовых моментах, конфликтных ситуациях, требующих выдержки, самообладания;
- в ответственных и сложных ситуациях, когда нужно сбросить страх, излишнее напряжение (учитель – перед открытым уроком; студент – перед экзаменом...)
- в случае возникновения соматических (телесных) заболеваний, обусловленных внутренними, психологическими причинами и др.

На чём основано действие релаксации?

Между состоянием тела и состоянием нервной системы существует взаимосвязь: наше тело расслабляется по мере того, как успокаивается мозг, а мозг успокаивается в зависимости от того, как расслабляется тело. Следовательно, для того, чтобы вызвать внутреннее состояние покоя, нужно уметь расслабить свои мышцы, своё тело. Другими словами, эмоциональные и физические состояния человека взаимосвязаны и взаимно влияют друг на

друга. Поэтому, видимо, одинаково правомерны утверждения: «Мы смеемся, потому что нам весело» и «Нам весело, потому что мы смеемся».

Есть состояния, которые закрепляются и постоянно воспроизводятся нами, превращаясь в наше внутреннее напряжение, скованность. Это напряжение не улавливается нашим сознанием, но создает преобладающее самочувствие, которое проявляется в теле в так называемых мышечных зажимах. Они мешают нам спокойно жить, чувствовать, мыслить, чувствовать. У пожилых людей зажимы легко распознать по морщинам.

Надбровье, переносица, веки сильно напряжены у людей, привыкших сосредотачиваться и бесплодно думать над тяжкими проблемами. Рот, губы, челюсть – у тех, кто страдает от одиночества, раздражительности. Шея, затылок, плечи – у неуверенных в себе, излишне ответственных людей, может быть, молодых, которых родители подавляли. Руки, согнутые в локтях, пальцы рук, готовые сжаться в кулаки, брови – в судорогу сосредоточенности – зажимы, свойственные людям раздражительным, беспокойным, избыточно деятельным.

Если для человека привычно состояние релаксации, то происходит снижение тревожности, повышение внимательности к себе, повышается самооценка.

Второй способ – концентрация – сосредоточение сознания на определённом объекте своей деятельности. Вы сидите в саду и слышите разные звуки. Поют птицы, жужжат насекомые, шелестит ветер. Среди привычных Вам звуков вдруг возникает один, который привлекает Ваше внимание. Вы концентрируетесь на нём, прислушиваетесь, выделяя среди других звуков.

Чтобы сосредоточиться на своём внутреннем состоянии, Вы можете сосредоточиться на своих зрительных, вкусовых, телесных и других ощущениях, на эмоциях и настроении, чувствах и переживаниях, на потоке своих мыслей, на образах, которые возникают в Вашем сознании и т.д.

В основе концентрации лежит управление вниманием. Навык сосредоточения базируется на следующих свойствах внимания:

- на умении фокусировать своё внимание на определённом предмете;
- на развитии произвольности внимания, возникающей под влиянием сознательно поставленной цели требующей волевого сосредоточения;
- на широком объёме внимания, который позволяет одновременно сосредотачиваться на нескольких внутренних процессах: на ощущениях в теле, на зрительных и слуховых образах, на умственных операциях и т.д.
- на умении переключать внимание с внешних объектов на внутренний мир личности, с одного ощущения, чувства, мысли – на другие;
- и, наконец, на умении задерживать внимание на одном объекте.

Долгие состояния созерцания испокон веков использовались для медитаций и вызова особого творческого состояния.

Способ третий: визуализация – создание внутренних образов в сознании человека, т.е. активизация воображения человека с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций.

Визуализация помогает человеку активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытывал когда-то, и таким образом обогащает его чувства, развивает интуицию. Воспроизводя в своём сознании образы внешнего мира, мы более глубоко постигаем этот мир и осознаём свою связь с ним. Наконец, с помощью визуализации мы заставляем работать своё подсознание, то есть то, что находится за пределами осознаваемого нами, но определяет, формирует наши чувства, мысли, характер.

Так, можно, например, в состоянии релаксации увидеть какие-либо образы. То, что увидит человек, указывает на его особенности характера, поведения в жизни. Проявляются, выплывают из подсознания загнанные внутрь чувства и переживания.

Одним людям такие упражнения дают ощущения усиления внутренней гармонии и просветления, другим – помогают понять себя и найти пути решения своих проблем.

Способ четвёртый: самовнушение – создание установок, воздействующих на подсознательные механизмы психики. Самовнушение – это утверждение, например, что нам сопутствует успех, выраженное от первого лица и в настоящем времени. Сила самовнушения – в способности создать свой положительный образ и постоянно этот образ укреплять с помощью слов, обращённых к себе. Эти слова усиливают веру в то, что Вы – в состоянии достичь цели, указывают на направление, в котором нужно идти.

Правила составления формулы аутотренинга.

1. Самовнушение должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным.
2. Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «не» запрещается.
3. Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытаться», «стараться».
4. Предполагается многократное повторение формул, лучше всего их повторять ежедневно утром после сна и вечером перед сном.

Например, удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверена и спокойна. Я с легкостью веду урок».

С помощью систематического применения аутогенных тренировок возможны ослабления соматических заболеваний, избавление от невротических проявлений таких, например, как обгрызание ногтей, желание всем и всегда нравиться, сложности в ситуациях выбора.

Упражнение 5 «Положительные эмоции на заказ»

Цель: выработка навыков создания хорошего настроения, умения вызывать у себя позитивные эмоции

Время: 25 минут

В круге высказывается мнение: можно ли целенаправленно вызывать у себя радостное настроение? Затем в нескольких мини-группах (можно оставить состав с предыдущего упражнения) создаются свои способы создания хорошего настроения. Группы соревнуются между собой: у кого таких способов окажется больше. В заключении группа выбирает один из способов и изображает его (моделирует) демонстрируются всем остальным участникам.

Обсуждение:

Какие новые способы поднятия настроения самому себе Вы узнали? (вспомнили?)

Что-то из названного удивило Вас?

Удалось ли по-другому посмотреть на простые вещи?

Какое настроение сейчас у тех, кто участвовал в инсценировке?

Ведущий объявляет **домашнее задание**: до следующего занятия применить хотя бы один из способов повышения себе настроения или саморегуляции. А теперь давайте вместе придумаем ритуал (определенное действие или движение), который мы будем выполнять на каждом занятии при нашей встрече и прощании».

Рефлексия занятия:

Участникам по кругу предлагается ответить на вопросы:

Что для Вас было интересно на сегодняшнем занятии, а что нет?

Какие чувства Вы испытывали при выполнении упражнений?

Какова для Вас ценность данного занятия?

Что произошло с нашей группой в течение занятия?

Какие у Вас есть пожелания и предложения ведущему?

Перед выполнением ритуала прощания ведущий спрашивает: «Какой метод саморегуляции хотелось бы попробовать поглубже изучить и применить на себе первым?». Выслушиваются мнения участников. Следующее занятие будет посвящено именно этому способу. (Занятия программы разработаны так, что могут меняться местами без потери логики).

Ритуал прощания

ЗАНЯТИЕ 2 «РЕЛАКСАЦИЯ. ВИЗУАЛИЗАЦИЯ»

Цели:

- сформировать состояние телесного покоя при активном сознании;
- определить роль и значение релаксации и визуализации в процессе самопознания и саморегуляции;
- выявить приемы релаксации, которые возможно применять в жизни.

Материалы: рисунки «Релаксация», «Визуализация», сделанные участниками на занятии 1 (вывешивается на видном для всех участников месте); текст для выполнения релаксации-визуализации (для ведущего), бумага и ручка (для ведущего).

Ритуал приветствия

Упражнение 1 (разминка) «Подпрыгиваем на 3

Время: 5 минут

Стоя в кругу группа считает от 1 до... Каждый говорит очередное число. Вместо числа, включающего 3, или делящегося на 3, нужно подпрыгнуть. Через какое-то время тех, кто ошибся, можно исключать, и так – до победителя.

Процедура 2 Обсуждение домашнего задания

Время: 10 минут

Участники по кругу рассказывают, какой способ они применяли и какой был результат, реакция окружающих, настроение.

Ведущий напоминает, что на прошлом занятии мы познакомились со способами саморегуляции и что участники выявили наибольший интерес к методу ... [релаксации], и решили начать с него. «Этим мы сейчас и займёмся!»

Упражнение 3 Релаксация-визуализация (по И. В. Вачкову)

Цель: достичь состояния телесного покоя при активном сознании; помочь человеку войти в диссоциированное состояние, чтобы увидеть и осознать свои проблемы как бы со стороны; повышение уверенности в себе

Время: 25 минут

Ведущий читает текст, участники слушают, выполняя сказанное ведущим. Следует обратить внимание, что если во время выполнения упражнения кто-то из участников почувствует дискомфорт и не сможет продолжать выполнение, следует тихо дождаться окончания.

«Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь.

Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Кончики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта

волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и подымается вверх по руке... До локтя... Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... По венам и артериям правой руки бежит свежая обновленная кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки.

Текст, приведенный выше, полностью повторяется для левой руки. В конце обязательно дать установку относительно дыхания и сердца.

Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствует приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто ваши ноги стоят на каминной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются - от кончиков пальцев до бедра... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Есть еще один источник тепла в вашем теле. Он - в районе солнечного сплетения. Словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в шейном отделе, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Если вы лежите, то ваша спина ощущает добрую силу земли через поверхность, на которой вы лежите... Эта сила позволяет вам расслабиться и вливает в ваше расслабленное тело новую, свежую энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул... Из челюстей... Губы становятся мягкими и податливыми... Разглаживаются морщинки на лбу... Веки перестают подрагивать... Они про сто сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Легкий, прохладный ветерок омывает ваше лицо... Он приятен и добр - этот воздушный поцелуй... Воздух несет вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Все ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией...

Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостигаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и сплочи, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки... *Пауза.*

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

Ведущий замолкает. Пусть воображение участников поработает без всяких подсказок в течение одной двух минут.

Но пора ...Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше выходить из состояния расслабленности - вплоть до того момента, когда я назову цифру "один" и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.

С этого момента голос ведущего должен также становиться более бодрым, звучным, эмоциональным. Однако спешить здесь не нужно.

Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией..., Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможности

действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре. Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывая глаз, поверочайте головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Встали. Не делайте это слишком быстро. Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...»

Обсуждение:

Участникам по кругу предлагается ответить на вопросы:

Удалось испытать расслабление?

Как можно описать состояние, испытываемое во время выполнения упражнения?

Какие картины возникали в воображении?

Какое настроение, состояние испытываете сейчас? Сравните его со своим состоянием до занятия.

Как вы можете определить роль и значение этого состояния в процессе самопознания и саморегуляции?

Ведущий: «На самом деле существует большое множество конкретных методов испытать состояние расслабления. Этот текст – не единственный, да и для расслабления именно таким образом требуются специфичные условия. Нам же хорошо научиться расслабляться быстро в определённых ситуациях и самостоятельно. Определённые приёмы для этого тоже есть. Вам надо их только запомнить и взять себе «на вооружение»

Упражнение 4 «Методы экспресс-релаксации»

Цель: знакомство и отработка навыков экспресс-релаксации

Время: 30 минут

Ведущий объясняет суть техники и все тут же применяют её на себе.

1. *«Мышечная релаксация»*. Наиболее простой способ — расслабление рук. Примите удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза (или опустите их вниз). Сосредоточьте внимание на руках. Ощутите тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.

2. *«Я – птица»*. Изолируйтесь от окружающих на десять минут. Надавлив на стену, садьте в кресло и «взлетите». С закрытыми глазами постарайтесь увидеть, как внизу скользят зеленые холмы, вьется синей лентой река... Полет заканчивается – и Вы. возвращаетесь к делам отдохнувшими.

3. *«Дыхательная релаксация»*. Наиболее простой способ — это дыхание на счет. Примите удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета — выдох.

4. *«Гора с плеч»* Если Вы очень устали, Вам тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбросьте «гору с плеч». Встаньте, широко расставь ноги, поднимите плечи, отведи их назад и опустите плечи. Сделайте это упражнение 5 – 6 раз – сразу станет легче.

5. *Очищающее дыхание йогов* вернет силу и бодрость организму, очистит дыхательные органы, снимет напряжение и головную боль. Сделайте максимальный выдох, затем полный глубокий вдох. Задержите в себе воздух в течение 3-5 секунд. Сложите губы так, как будто вы собираетесь свистеть. Затем воздух резко, как при кашле, выдыхайте. Остановитесь на 2-3 секунды, а затем снова выдыхайте. Повторяйте до тех пор, пока весь воздух не выйдет из легких. Необходимо помнить, что выдыхать воздух нужно с усилием. В противном случае упражнение не даст желаемого эффекта. Упражнение целесообразно выполнять сразу после ночного сна для ликвидации застойных явлений, после нахождения в местах массового скопления людей.

6. *«Возьмите себя в руки»*

Как только Вы почувствуете, что забеспокоились, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхватите ладонями локти и сильно прижмите руки к груди – это поза выдержанного человека».

Для снятия эмоционального напряжения полезно *рисование*, особенно рисование такими красками, карандашами, фломастерами, которые дают полноценный, насыщенный цвет. Это помогает, кстати, и при необходимости "избавиться", "излечиться" от неприятных переживаний особенно при депрессии, тревоги, страха. В последних случаях рекомендуется рисовать левой рукой (если, конечно, обычно вы пишете правой) и не переживать из-за того, что вы не умеете рисовать, выражать эмоции в абстрактной форме, через линию и цвет. И обязательно нужно взять яркие краски, связанные с чувством радости, уверенности, свободы и нарисовать - пусть это будет чистая абстракция - что-нибудь этими красками. Нам часто, особенно осенними зимними вечерами, на темных, серых улицах не хватает красок, и подобное эмоциональное насыщение очень важно для всех. Всё это можно использовать для того, чтобы настроиться на "уверенное состояние".

7. *Метод Х.М. Алиева* - вхождением в "нейтрал". Алиев предложил входить в это состояние с помощью "ключа".

В программе нужно указывать **цель**, с которой вы применяете саморегуляцию, **вход** в нейтрал и **выход** из него. В качестве можно взять любую формулу из аутотренинга. Например:

Чем бы я ни занималась, у меня все получится само собой. Каждая клеточка очищается от яда. Мой организм быстро и безболезненно очищается. У меня все получится само собой.

Я справлюсь! Я абсолютно спокойна. Мое дыхание легкое и незаметное. Я весь день работаю с удовольствием. Я всегда спокойна и доброжелательна. Я действую решительно и осторожно. У меня все получится само собой.

Можете составить любую программу, которая Вам нужна.

Ключ для входа в нейтрал может быть любым. Например, обучаемым предлагают встать прямо, стопы параллельно друг другу, вытянуть вперед прямые руки и представить, что руки - это крылья. Руки начинают расходиться, сходятся... теперь руки идут быстрее! У многих при этом идеомоторном упражнении развивается нейтральное состояние.

Это получается не у всех. Помогает образное представление скользящего внизу ландшафта - реки, леса. Как только почувствуете внутренний покой - переключайтесь на обычную жизнь.

Можно применить упражнение "ломание стен": становитесь лицом к стене, примерно на расстоянии метра, тыльной стороной кулаков надавливаете со всей силы на стену на уровне плеч. Через минуту опускаете руки.

Еще вариант ключа - мысленный счет до 5-10, глядя на неподвижную точку чуть выше уровня глаз, пока глаза не устанут и не закроются (хоть на пару секунд). Для *выхода* используется счет в обратном порядке. Иногда достаточно сжать руки перед грудью, задержать дыхание на вдохе (не до посинения - мне дороги ваши жизни), втянуть живот и подумать: "Я дома! Программа закончена!"

Примеры применения метода:

❖ Настройка на день. Я медленно считаю до пяти, глядя в одну точку, вхожу в "нейтрал", и **программа дня** начинает выполняться. Вечером я медленно просчитаю в обратном порядке и вернусь к обычной жизни, но спокойнее и увереннее в себе. Ночью сон спокойный.

Программа дня. Я справлюсь. Моя голова легкая, светлая, чистая. Я делаю свое дело с удовольствием, своевременно прерываюсь для отдыха. Я спокойна и доброжелательна. У меня все получится само собой.

❖ Выбираю точку чуть выше уровня глаз, смотрю на нее, не отводя глаз и не моргая, мысленно считаю: 1, 2, 3, 4, 5!

Настройка на самозащиту. Чуть напрягите кулаки и плечи (это незаметно) и скажите: "Я медленно считаю до пяти, глядя в одну точку, вхожу в нейтрал, и

программа защиты начинает выполняться. Когда ситуация исправится, я сожму с силой руки перед грудью, задержу дыхание и вернусь к обычному состоянию, чувствуя свежесть. Программа защиты: *Я защищена! Я справлюсь! У меня все получится само собой. Я абсолютно спокойна. Я спокойна и доброжелательна. Я защищена! Я справлюсь! Слово мое крепкое. Полная безопасность. Выбираю точку чуть выше уровня глаз, смотрю на нее, не отводя глаз и не моргая, мысленно считаю: 1, 2, 3, 4,5!*

8. Для снятия эмоционального напряжения полезно рисование, особенно рисование такими красками, карандашами, фломастерами, которые дают полноценный, насыщенный цвет. Это помогает, кстати, и при необходимости "избавиться", "излечиться" от неприятных переживаний особенно при депрессии, тревоги, страха. В последних случаях рекомендуется рисовать левой рукой (если, конечно, обычно вы пишете правой) и не переживать из-за того, что вы не умеете рисовать, выражать эмоции в абстрактной форме, через линию и цвет. И обязательно нужно взять яркие краски, связанные с чувством радости, уверенности, свободы и нарисовать - пусть это будет чистая абстракция - что-нибудь этими красками. Нам часто, особенно осенними зимними вечерами, на темных, серых улицах не хватает красок, и подобное эмоциональное насыщение очень важно для всех. Всё это можно использовать для того, чтобы настроиться на "уверенное состояние".

Обсуждение:

Участникам по кругу предлагается ответить на вопросы:

Удалось испытать расслабление?

Какая из этих экспресс-техник оказалась наиболее действенной для Вас?

Какая техника запомнилась?

Как можно описать состояние, испытываемое во время выполнения упражнения?

Будете ли применять полученные знания в жизни?

Упражнение 5 «Мозговой штурм»

Цель: пополнение знаний участников о методах экспресс-релаксации и отработка навыков

Время: 20 минут

Участникам предлагается назвать как можно больше методов достижения быстрого состояния физического покоя и эмоционального расслабления. Названные методы нельзя критиковать, поскольку для каждого человека приемлемо что-то своё.

Ведущий может зафиксировать все названные методы и их сущность, чтобы раздать на следующем занятии в виде «памяток».

Ведущий объявляет **домашнее задание:** попробовать применить методы релаксации до следующего занятия не менее 3 раз.

Ведущий благодарит всех за участие в занятии.

Рефлексия занятия:

Участникам по кругу предлагается ответить на вопросы:

Что для Вас было интересно на сегодняшнем занятии, а что нет?

Какие чувства Вы испытывали при выполнении упражнений?

Какова для Вас ценность данного занятия?

Какие у Вас есть пожелания и предложения ведущему?

Ритуал прощания

ЗАНЯТИЕ 3 «Концентрация. Самовнушение. Моделирование»

Цели:

- осознание участниками своих состояний с помощью концентрации и рефлексии;
- подробное знакомство с методом самовнушения;
- отработка навыков применения самовнушения;
- интеграция полученного в ходе занятий опыта;

— создание условий для психологического расставания участников тренинга друг с другом и получение позитивного опыта расставания.

Материалы: рисунок «Концентрация», сделанный участниками на занятии 1 (вывешивается на видном для всех участников месте), схема формирования поведения человека; «памятки» для участников (о методах экспресс-релаксации и касающиеся содержания цикла занятий), бумага (по 2 листа для каждого участника), цветные карандаши, фломастеры.

Ритуал приветствия

Упражнение 1 «Рукопожатие»

Время: 5-7 минут

Группа игроков произвольно делится ведущим на две примерно равные подгруппы - команды. Если возникают затруднения, то возможно деление группы учителей по принципу науки, преподаваемой ими («физики» и «лирики»). Команды могут подобрать себе название. Подгруппы становятся напротив друг друга. Ведущий встает во главе одной из них и объясняет упражнение. Его команда, выстроенная в затылок друг другу, подходит к "соперникам" (другой подгруппе) и здоровается с каждым из них за руку. Ведущий начинает это приветствие-рукопожатие; две цепочки движутся навстречу друг другу. Причём, необходимо одновременно с рукопожатием сказать партнёру фразу «Ты у нас самый...» (и продолжить в соответствии с особенностями его личности).

Эта процедура напоминает приветствие двух футбольных или хоккейных команд.

Поскольку ведущий идет первым в своей команде, он и демонстрирует все необходимые образцы поведения. Упражнение, естественно, заканчивается, когда каждый поприветствовал всех «соперников», и команды вновь оказались на своих исходных позициях.

Процедура 2 Обсуждение домашнего задания

Время: 10 минут

Участники по кругу рассказывают, какой способ они применяли и какой был результат, реакция окружающих, настроение.

Ведущий напоминает, что сегодня тема нашего занятия – концентрация и самовнушение как способ регуляции эмоционального состояния. Начнём с метода концентрации. Его ценность состоит в том, что, концентрируясь, мы, во-первых развиваем своё внимание, а во-вторых, с помощью этого метода можем «уйти» от травмирующей или неприятной ситуации – и суметь не наговорить любимым людям гадостей, не разрушить какой-нибудь предмет в своей квартире, а вместо этого осознать, что происходит и, возможно, повести себя по-другому, более дружелюбно, человечно и адекватно. А самое главное – только концентрируясь на предметах или людях, ощущая их в полную силу, мы чувствуем жизнь. То есть концентрация запросто может сделать жизнь ярче. Далее можно сказать: «Давайте перейдём от слов – к делу и попробуем применить всё кое-что на себе».

После обсуждения выполнения домашнего задания ведущий раздаёт «памятки» с названными на прошлом занятии методами быстрого расслабления и описанием способа их действия.

Упражнение 3 «Сосредоточение»

Цель: овладение навыком концентрации

Время: 15 минут

Ведущий: «Внимание! Представьте, что в Вашей голове – прожектор. Его луч может освещать, что угодно с безмерной яркостью. Этот прожектор – Ваше внимание. Управляйте его лучом! «Освещаем прожектором» любой предмет. Все остальное уходит во тьму. Смотрим на этот предмет. Можно моргать, но взгляд должен оставаться в пределах этого предмета.

Разглядываем его, рассматриваем чёточки, оттенки... (Выдерживается пауза 1-2 минуты)

А теперь сосредоточьте своё внимание на звуках – за окном или в кабинете...Прислушаемся к ним. Чтобы лучше сосредоточиться, можно закрыть глаза. Выделим один из звуков, вслушаемся в него, выслушивает, держим его.

Обсуждение:

Удалось ли Вам длительно сосредоточить своё внимание на одном объекте?

На чём легче удерживать своё внимание – на предмете или на звуке? От чего это зависит?

Упражнение 4 «Сосредоточение на эмоциях, настроении»

Цель: овладение навыком концентрации

Время: 10 минут

Ведущий: «Сядьте удобно. Расслабьтесь. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своей внутренней речи. Остановите её и сосредоточьтесь на своём настроении. Оцените своё настроение. Какое оно? На что оно похоже?

А теперь сосредоточьтесь на эмоциях, которые сейчас испытываете. Обозначьте их как можно конкретнее. Что за чувства сейчас испытываете?

Открываем глаза и мысленно возвращаемся в комнату».

Обсуждение:

Участники по кругу говорят о том, как им удавалось выполнять задания ведущего.

Вывод заключается в важности умения определять, что же мы чувствуем и сложности этого процесса. Тем не менее сам вопрос в любой затруднительной ситуации «А что я сейчас чувствую?"

Ведущий напоминает об обсуждаемом на прошлом занятии методе Х.М. Алиева и приводит в качестве примера настройку на концентрацию в русле этой концепции.

Вначале четко определите, чем вы будете заниматься, в чем на заданный отрезок времени ваше ДЕЛО. *"Я медленно считаю до пяти, глядя в одну точку, захожу в нейтрал, и **программа концентрации** начинает выполняться. Когда ДЕЛО будет завершено, я сожму с силой руки перед грудью, задержу дыхание и вернусь к обычному состоянию.*

Программа концентрации: *У меня все получится само собой. Все системы моего организма работают нормально. Я живу здесь и сейчас. Я забываю все, не имеющее отношения к делу. Я ищу и нахожу новое. Я занимаюсь делом с удовольствием. Мое воображение улучшается. Слово мое крепкое. Полная безопасность.*

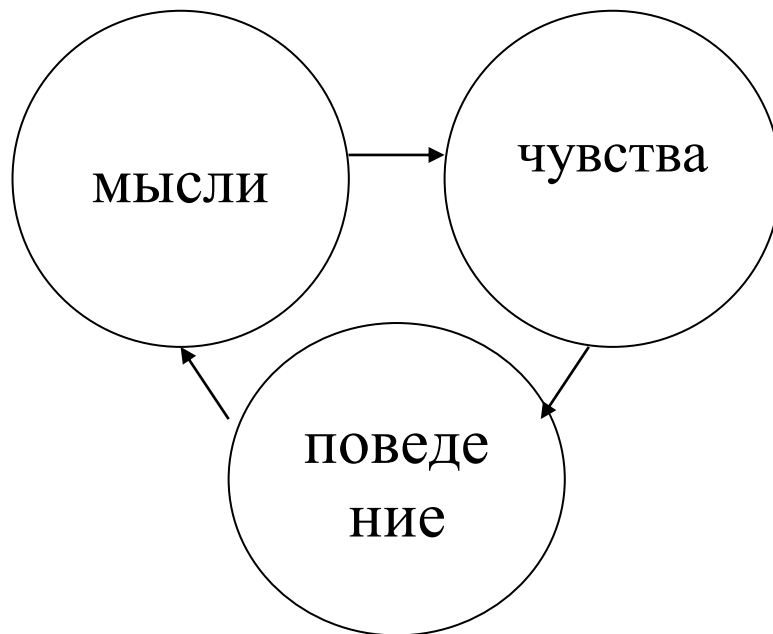
Выбираю точку, чуть выше уровня глаз, смотрю на нее, не отводя глаз и не моргая, мысленно считаю: 1, 2, 3, 4, 5!"

Ведущий: «Давайте двигаться дальше – познакомимся поближе с методом самовнушения. Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Вторая сигнальная система есть высший регулятор человеческого поведения, и почему бы этим не воспользоваться? В одном из направлений психологии (бихевиоризме) есть так называемая модель самоэффективности. Общая её суть в том, что может справиться тот, кто думает, что он может. Результат какого-то действия зависит от очень многих обстоятельств и наши шансы – всегда 50/50 – либо «да», либо «нет». Но многочисленные исследования показывают что в ту 50, которая «да» попадают люди, верящие в себя. Такой пример. Если, например, кто-либо не верит в свою привлекательность для противоположного пола и его вера в успех в сфере знакомства низка, то он придет на вечеринку в плохом настроении, испортит настроение окружающим своим хмурым видом, и его попытка познакомиться с кем-либо почти наверняка провалится. Негативные последствия попытки

знакомства будут в деталях восприняты, что еще более снизит самооффективность.

Если же самооффективность высока, то на вечеринку человек отправится в хорошем настроении, ожидая веселого времяпрепровождения, попытка знакомства получит позитивное развитие, что, в свою очередь, укрепит самооффективность в сфере знакомств и облегчит последующие знакомства.

Общая схема поведения человека такая:



Так
зачем

допускать негативные чувства, поведение, если всё это зависит всего лишь от того, что мы думаем.

Самовнушение – метод, позволяющий контролировать свои мысли, сделать союзниками наших целей, а не противниками.

Но в литературе есть и негативные отзывы об этом методе. Как вы думаете, почему?»

Если убеждения не подкрепляются действиями согласно этим утверждениям, то это ведёт к самообману, поскольку, в то время, как человек думает, что прогрессирует, на самом деле ничего не меняется в его мире.

Необходимо чутко следить, чтобы слова, которые мы повторяют сами себе, не противоречили тому поведению, которого мы придерживаемся. Слова (даже пустые, не подтверждённые делом) могут действовать подобно наркотикам и погружать в мнимое состояние удовлетворённости. **ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ ПРОГРЕССА, НАДО НАЧАТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ!** Самовнушение – способ поддержать самих себя!

Чтобы добиться процветания, надо также научиться составлять планы действий этого процветания. Если Вы постоянно чувствуете себя уставшими, начните с составления плана, как восполнить необходимую энергию, если Вы плохо себя чувствуете – составьте план оздоровления; если не хватает финансов – составьте план обогащения! Если Вы заявляете, что Вы не можете, тогда начните с составления плана «Я могу!». И начните это делать сегодня!

Участникам напоминаются правила составления формулировок самовнушения, затем выполняется следующее упражнение.

Упражнение 5 «Самоинструкции»

Цель: отработка желательного поведения в проблемных для участников группы ситуациях

Время: 15-20 минут

Ведущий: «Самоинструкции – это короткое распоряжение, сделанное самому себе, один из примеров самовнушения.

Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением. Примеры: «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Вести себя независимо!» – это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила поведения.

Давайте попробуем сформулировать самоинструкцию. Наверняка каждый может вспомнить какую-то ситуацию из своей жизни, в которой Вам

не нравится своё поведение. Мы с Вами сейчас будем работать индивидуально, но - все вместе. Все, что придёт Вам в голову, Вы не будете обязаны рассказать в группе, поэтому – будьте искренни сами с собой.

Сейчас сядьте поудобнее...

Вспомните свою проблемную ситуацию – кто в ней участвует, как часто она повторяется, в какой обстановке это происходит... Какие чувства у Вас при этом возникают?

А теперь подумайте, что Вам не нравится в своём поведении, когда Вы сталкиваетесь с этой ситуацией... Может быть, как Вы выглядите? Или Вы кричите? Или обижаетесь? Подумайте об этом, представьте себя со стороны.

Что именно в выбранной Вами ситуации заставляет Вас себя так вести - особенности поведения людей, которые с Вами, их слова, действия, мысли...? Или причина - особенности Вашего характера? Определите как можно чётче причины...

А теперь придумайте словесную формулировку, которая будет содержать инструкцию для самого себя относительно того, как бы Вы хотели себя вести. Например, если Вы волнуетесь, пусть смыслом такой инструкции станет «Я спокоен», если начинаете путать слова – «Моя речь плавная и спокойная» и т.п. Используйте характерные для себя слова, фразы, обороты речи. Постарайтесь, чтобы самоинструкция была сформулирована в позитивной форме. Уточните формулировку.

А так как Вы хорошо знаете причины, которые вызывают у Вас нежелательное поведение, представьте их как можно более ярко. А теперь в своём воображении отреагируйте так, как это происходило раньше, а вслух или про себя (мысленно) произнесите текст Вашей инструкции. Как изменились Ваши чувства? Подумайте, есть ли у Вас желание действовать по-старому?

Как реагируют участники ситуации на Ваши новые действия?

Сейчас ещё раз повторите про себя инструкцию, которую Вы придумали. Запомните её. Это – Ваше ценное изобретение, которое на самом

деле можно использовать и оно будет Вам помогать. Как только Вы в жизни осознаете наличие тех причин, которые заставляют Вас вести себя не так, как Вам нравится, повторяйте её. И слушайте сами себя.

А сейчас постепенно возвращаемся в аудиторию...»

Обсуждение: по кругу участники рассказывают о ситуации, которая пришла к ним в голову; о причинах, вызывающих нежелательное поведение; о формулировке, которую удалось придумать, а также о том, как в их мыслях произошла трансформация ситуации, изменился ли взгляд на неё, есть ли желание при повторении действовать по-новому, используя свою авторскую самоинструкцию?

Упражнение 6 «Напишите себе письмо»

Время: 10 минут

А теперь давайте просто напишем письмо себе: что мы будем делать при возникновении ситуаций, которые вызывают у нас негативные эмоции. Это письмо станет Вашим путеводителем в жизненных трудностях. Напишите себе письмо и возьмите за правило делать это каждый раз, когда испытываете необходимость излить сильные чувства.

Вы можете время от времени записывать на магнитофонную пленку обращения к самому себе. Что содержат эти послания — тревогу, надежду, радость? Не досылаете ли вы себе противоречивых сообщений?

Упражнение 7 «Рефлексивное»

Время: 15 минут

Участники должны обвести свою руку и в каждом из пальцев написать, что в себе, своём поведении и т.п. они изменят в течение ближайшего времени.

Процедура 8 Рефлексия цикла занятий

Участники по кругу отвечают на вопросы:

Что ты ожидал(а) от тренинга?

Что вы узнали о себе?

Какие вещи вы стали переживать легче?

Какие вещи вы стали переживать труднее?

Как вы собираетесь использовать то, чему научились в группе?

Соответствовало ли то, что было на тренинге, твоим ожиданиям?

Поменялся(ась) ли ты (как человек, как личность) за время тренинга?

Если поменялся(ась), то что с тобой произошло?

Что бы ты хотел(а) пожелать себе? Другим участникам тренинга?

Ведущему?

Процедура 9 Ритуал прощания

ПАМЯТКА «МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ»

Визуализация

При ощущении напряженности, усталости:

- 1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;
- 2) дышите медленно и глубоко;
- 3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций – тех, в которых Вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно;
- 4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;
- 5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
- 6) откройте глаза и вернитесь к работе.

Самовнушение (аутогенная тренировка)

Схему занятий АТ:

Я совершенно спокоен (1 раз).

Правая рука тяжелая (6 раз).

Я совершенно спокоен (1 раз).

Правая рука теплая (6 раз).

Я совершенно спокоен (6 раз).

Сердце бьется спокойно и ровно (6 раз).

Я совершенно спокоен (1 раз).

Дыхание спокойное и ровное (6 раз).

Мне легко дышится (1 раз).

Солнечное сплетение излучает тепло (6 раз).

Я совершенно спокоен (1 раз).

Лоб приятно прохладен (6 раз).

Я совершенно спокоен (1 раз).

Лоб приятно прохладен (6 раз).

Сокращенный вариант достижения этого состояния после тренировок имеет следующий вид:

Покой—тяжесть—тепло.

Сердце и дыхание совершенно спокойны.

Солнечное сплетение излучает тепло.

Лоб приятно прохладный.

После достижения состояния аутогенного погружения можно переходить к формулам внушения. Для выхода из состояния погружения используются фразы: «Руки сжаты. Дыхание глубокое. Открыть глаза. Расслабить руки».

Правила составления формулировок самовнушения:

1. Самовнушение должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным.
2. Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «не» запрещается.
3. Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытаться», «стараться».
4. Предполагается многократное повторение формул, лучше всего их повторять ежедневно утром после сна и вечером перед сном.

Примеры:

- Я собрана и уравновешена, у меня приподнятое и радостное настроение, я хочу быть активной и бодрой; я активна и бодра; я хочу (могу, буду) чувствовать энергию и бодрость, я жизнерадостна и полна сил.
- Я совершенно спокойна; я захожу в класс уверенно; я чувствую себя на уроке свободно и раскованно; я хорошо владею собой; мой голос звучит ровно и уверенно; я могу провести урок отлично; мне самому интересно на уроке; мне интересно учить ребят; я спокойна и уверена в себе; настроение бодрое и хорошее; мне нравится моя работа; я – учитель.
- Сегодня я осознаю, что мое негативное отношение к окружающим оборачивается против меня самого. Если я считаю, что претензии к окружающим позволяют мне добиваться желаемого, мне стоит вспомнить, что, таким образом, я, прежде всего, предъявляю претензии к самому себе. Я больше не хочу причинять себе боль.
- На протяжении дня, когда у вас возникнут мысли, причиняющие боль вам самим, решительно скажите: «В данный момент я хочу испытывать внутреннее равновесие. Я с радостью отбрасываю все негативные мысли и выбираю умиротворение».
- Все перипетии, происходящие во внешнем мире, принимают ту или иную окраску в зависимости от моего внутреннего состояния. Я всегда проектирую во внешний мир те мысли, ощущения и чувства, которые свойственны мне самому. Сегодня я хочу увидеть мир по-иному, изменив свое отношение к тому, что вижу.
- Повторяйте в течение дня в те моменты, когда вам кажется, что вы становитесь жертвой обстоятельств: «Все, что реально в этом мире, — мое состояние и моя любовь к окружающему. Именно с этой точки зрения я буду относиться к данной ситуации (конкретизируйте для себя) или к данному человеку (конкретизируйте)».

- Мои мысли могут занимать страхи о прошлом или мечты о будущем, но жить я могу только в настоящем. Любой момент настоящего уникален, ибо *он* отличен от всех других. И для меня никогда не будет лучшего места, чем здесь.
- Начиная с сегодняшнего дня, если меня посетят печальные мысли о прошлом или будущем, я напому себе: «Я живу здесь и сейчас, и мне нечего бояться».
- Повторяйте себе всякий раз, когда вам кажется, что вашему спокойствию кто-нибудь или что-нибудь угрожает: «Я делаю выбор — вместо растерянности и страха я выбираю любовь и покой».