

Содержание реферата пояснительной записки
выпускной квалификационной работы (бакалаврской работы)

РЕФЕРАТ

Работа состоит из 73 листов, включает в себя 10 таблиц и 4 рисунка. При написании выпускной квалификационной работы было использовано 52 литературных источника.

Целью данного исследования является выявление взаимосвязи между субъективным уровнем самоконтроля и психологическим благополучием среди сотрудников ФСИН России.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

1. Изучить понятие «субъективный самоконтроль»;
2. Рассмотреть психологическое благополучие как категорию в психологии;
3. Определить детерминанты психологического благополучия;
4. Представить программу и методику эмпирического исследования;
5. Провести анализ и интерпретацию результатов эмпирического исследования;
6. Разработать рекомендации по результатам исследования.

Объектом исследования является субъективный уровень самоконтроля.

Предметом исследования является субъективный уровень самоконтроля в контексте психологического благополучия у сотрудников ФСИН России.

Методы, использованные в исследовании: теоретический анализ литературы по заявленной теме исследования, методы психологической диагностики, методы математической и статистической обработки данных.

Новизна данного исследования заключается в том, что изучение субъективного уровня самоконтроля в контексте психологического благополучия среди сотрудников ФСИН России является базисом для формирования особенностей психологического сопровождения сотрудников.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СУБЪЕКТИВНОГО САМОКОНТРОЛЯ И ФЕНОМЕНА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ	9
1.1. Субъективный самоконтроль как предмет психологического исследования	9
1.2. Психологическое благополучие как категория в психологии	14
1.3. Детерминанты психологического благополучия	29
2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СУБЪЕКТИВНОГО УРОВНЯ САМОКОНТРОЛЯ В КОНТЕКСТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У СОТРУДНИКОВ ФСИН РОССИИ	36
2.1. Программа и методика эмпирического исследования	36
2.2. Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования	42
2.3. Рекомендации по результатам исследования	61
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	64
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ	67
ПРИЛОЖЕНИЕ А	74
ПРИЛОЖЕНИЕ Б	76
ПРИЛОЖЕНИЕ В	77
ПРИЛОЖЕНИЕ Г	79
ПРИЛОЖЕНИЕ Д	82
ПРИЛОЖЕНИЕ Е	83
ПРИЛОЖЕНИЕ Ж	84
ПРИЛОЖЕНИЕ И	85
ПРИЛОЖЕНИЕ К	86
ПРИЛОЖЕНИЕ Л	87

ВВЕДЕНИЕ

Ощущение собственного психологического благополучия является достаточно важным для каждой осознанной личности. В раннем детстве наше благополучие формируется путем удовлетворенности базовых потребностей. Взрослея, мы приобретаем все больше и больше знания о мире и уже одни базовые потребности не могут формировать наше психологическое благополучие. Мы обретаем новые детерминанты – критерии психологического благополучия. Именно они являются базисом для формирования личности. На различных этапах социализации личность проходит определенные стадии, которые характеризуются различными детерминантами их счастья и благополучия.

Психологическое благополучие следует рассматривать как предпосылку и в то же время как следствие. Данный феномен в психологии многие авторы отмечают в контексте позитивного мышления. Ученые отмечают определенную причинно-следственную связь между благополучием и позитивными мыслями личности. Причем нет определенного мнения о том, что де первостепенно. Каждый рассматривает это со своей позиции и аргументирует представленные теории.

Феномен психологического благополучия в общем смысле рассматривается как некое состояние личности, которое присуще его здоровой психике. Он не может быть исключительно экстернальным. Его ощущение пронизывает всю личность и исходит именно изнутри, проявляясь во внешний мир в том или ином виде.

На сегодняшний день проблема изучения феномена психологического благополучия и его детерминант является предметом многих исследований, которые проводятся у лиц разного возраста, профессии, рода деятельности, национальности и т.п. для понимания особенностей данного феномена в контексте рассматриваемого признака. Среди них особое внимание уделяется сотрудникам силовых ведомств. Их деятельность связана с большим объемом

стрессогенных факторов, что сказывается на уровне их психологического благополучия. Служба во внутренних органах является достаточно напряженной и увеличивает обычные стрессогены в несколько раз, так как их совокупность является причиной оказания влияния на целую систему сформированного психологического благополучия личности. Каждый компонент в данном феномене поддается изменению. В данной случае изменение происходит в отрицательную сторону, так как иным образом отрицательные факторы сказаться не могут.

Особое место занимает психологическое благополучие сотрудников, чья деятельность связана с постоянной нагрузкой и стрессом. Сотрудники органов внутренних дел зачастую испытывают определенные трудности и проблемы с целостным восприятием и формированием собственного психологического благополучия ввиду наличия постоянных запретов и контроля, а также ввиду специфики выполняемой деятельности. Это сказывается на всех сферах жизни, а также на службе. Наличие проблем и осознание сотрудником этого является причиной того, что они не могут справляться со своими эмоциями и реакциями на службе, что непозволительно для них. Ввиду этого представляется необходимым выявить те аспекты, которые влияют на психологическое благополучие и его формирование у сотрудников Федеральной службы исполнения наказаний России (далее – ФСИН России). Именно поэтому данная тема является актуальной.

Вопросами психологического благополучия в разрезе сотрудников органов внутренних дел занимались такие авторы, как: В.Г. Рогач, Н.Г. Соболев, Э.В. Зауторова, Ф.И. Кевля и другие¹. В частности, В.Г. Рогач заключил следующее: «проведенный анализ теоретико-методологических подходов к определению понятия психологического благополучия позволяет охарактеризовать данный феномен как интегральное субъективное свойство

¹ Зауторова Э.В. Исследование особенностей субъективного благополучия сотрудников УИС в условиях профессиональной деятельности / Э.В. Зауторова, Н.Г. Соболев // Уголовно-исполнительная система: право, экономика, управление. – 2023. – №1. – С. 120. – Текст : непосредственный

личности, обеспечивающее ее сохранность и целостность, а также гармоничность жизнедеятельности. Поддержание и укрепление психологического благополучия в большей степени необходимо для сотрудников, непосредственно взаимодействующих с осужденными, так как их профессиональная деятельность реализуется в условиях неблагоприятного социального окружения, потенциального и реального конфликта с ним. Трудные профессиональные ситуации ставят перед сотрудниками сложные задачи и повышенные требования к содержанию морально-нравственных качеств личности, которые выступают в роли ориентиров при выборе той или иной стратегии поведения в них. В зависимости от конструктивности, правомерности, соответствия моральным нормам и ценностям взаимодействия сотрудников УИС с осужденными в данных ситуациях определяется тенденция к укреплению либо нарушению их психологического благополучия»¹.

Целью данного исследования является выявление взаимосвязи между субъективным уровнем самоконтроля и психологическим благополучием среди сотрудников ФСИН России.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

1. Изучить понятие «субъективный самоконтроль» как предмет психологического исследования;
2. Рассмотреть психологическое благополучие как категорию в психологии;
3. Определить детерминанты психологического благополучия;
4. Представить программу и методику эмпирического исследования;
5. Провести анализ и интерпретацию результатов эмпирического исследования;

¹ Рогач В.Г. Характеристика психологического благополучия сотрудников уголовно-исполнительной системы, реализующих профессиональную деятельность в условиях непосредственного взаимодействия с осужденными / В.Г. Рогач // Пенитенциарная наука. – 2019. – № 2. – С. 281. – Текст : непосредственный.

6. Разработать рекомендации по результатам исследования.

Объектом исследования является субъективный уровень самоконтроля.

Предметом исследования является субъективный уровень самоконтроля в контексте психологического благополучия у сотрудников ФСИН России.

Гипотезы:

1. Между сотрудниками отдела безопасности и отдела охраны имеются значимые различия в уровне субъективного самоконтроля.

2. Существует значимая корреляционная связь между эмоциональным благополучием сотрудников и уровнем их настойчивости.

3. Уровень самоконтроля сотрудников связан с социально-нормативным благополучием личности.

4. Существует связь между эмоциональным благополучием личности и уровнем его социального самоконтроля.

5. Существует значимая корреляционная связь между уровнем удовлетворенности базовых потребностей и субъективным уровнем самоконтроля у сотрудников ФСИН России.

Методы исследования: теоретический анализ литературы и источников по теме работы, методы анализа, синтеза, обобщения, систематизации полученной информации, методы формальной логики, а также методы эксперимента, тестирования, методы математической статистики.

Методики, использованные в исследовании:

1. Методы стандартизированного самоотчета:

— Опросник волевого самоконтроля (ВСК) Е.В. Эйсмана¹;

— Краткая шкала самоконтроля Дж. Тангни (в адаптации Т.О. Гордеевой, Е. Н. Осина)²;

— Шкала социального самоконтроля М. Снайдера³;

¹ Практическая психодиагностика. Тесты и методики / Авт.-сост. Надеждина В. - Минск: Харвест, 2011. – С. 96. – Текст : непосредственный

² Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. / Е.И. Рогов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Владос, 1999. – С. 243. – Текст : непосредственный.

³ Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учебное пособие / Д.Я. Райгородский. – Самара: "БАХРАХ-М". – 2001. – С. 24 – Текст: непосредственный.

— Методика диагностики субъективного благополучия Р.М. Шамионов, Т.В. Бескова¹.

2. Методы математической и статистической обработки данных:

— U-критерий Манна – Уитни;

— Коэффициент корреляции Пирсона.

Выборка исследования: сотрудники мужского пола, проходящие службу в отделах безопасности и охраны в возрасте от 25 до 40 лет в количестве 50 человек. Сотрудники, вошедшие в выборку, выровнены по полу, возрасту, семейному положению и образованию.

Новизна данного исследования заключается в том, что изучение субъективного уровня самоконтроля в контексте психологического благополучия среди сотрудников ФСИН России является базисом для формирования особенностей психологического сопровождения сотрудников.

Практическая значимость данного исследования состоит в систематизации знаний о психологическом благополучии личности и ее детерминантах. Полученные в ходе исследования результаты могут быть использованы психологами учреждений ФСИН России для более тщательного рассмотрения вопросов психологического благополучия сотрудников, а рекомендации и данные, приведенные в работе, могут стать источником формирования нового модернизированного подхода в психологическом сопровождении сотрудников различных отделов в зависимости от специфики выполняемых ими обязанностей.

¹ Шамионов Р.М., Бескова Т.В. Методика диагностики субъективного благополучия личности. Психологические исследования, – 2018. – № 11(60). – Текст : непосредственный.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СУБЪЕКТИВНОГО САМОКОНТРОЛЯ И ФЕНОМЕНА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

1.1. Субъективный самоконтроль как предмет психологического исследования

Возможность контролировать ход собственного поведения и эмоций является одним из важных качеств личности. Именно оно позволяет человеку полностью быть подвластным собственному разуму, что и делает человека самим собой. Данное свойство является важным не только в личностном рассмотрении, но и в профессиональной стезе по многим специальностям и направлениям. На сегодняшний день развитых технологий и сферы услуг самоконтроль является одной из самых важных личностных характеристик, так как профессия человек-человек подразумевает постоянное взаимодействие с другими людьми, которые на нас могут быть совершенно не похожи и обладать специфичными качествами, вызывающие негативные эмоции.

На сегодняшний день самоконтроль как личностная характеристика индивида представляет собой его способность к управлению собственными состояниями, поведением, мыслями, эмоциями путем адекватного реагирования на сложившуюся ситуацию без излишней эмоциональности.

В своем исследовании Ф. Ротбаум говорит о самоконтроле с позиции определенной способности личности. Так, по мнению данного автора, самоконтроль – это «способность изменять и адаптировать себя, свою личность, устанавливая более оптимальное соответствие между личностью и миром»¹. Самоконтроль и возможность реализации данного качества у

¹ Мельникова Н.Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности : учебное пособие / Н.Н. Мельникова. – Челябинск : Издательство ЮУрГУ, 2004. – С. 24. – Текст : непосредственный

личности позволяет ему контролировать многие области жизни. Человек может научиться самостоятельно контролировать проявление конкретных чувств и эмоций (негативных), агрессивное и импульсивное поведение, собственные успехи и достижения. Для всего этого необходимо прикладывать большой объем усилий.

Анализ исследований в области изучения данного феномена показывает, что низкий уровень самоконтроля является определенным фактором риска. Причем некоторые авторы отмечают его в контексте булимии или алкоголизма как фактор возникновения зависимости, которая появляется на фоне пониженной способности личности самостоятельно себя контролировать. В другой ипостаси рассматривается наркотическая зависимость в качестве последствия проявления недостаточного самоконтроля.

Высокий уровень самоконтроля ученые связывают с возможностью контролировать различные области своей жизни, учитывая финансы и траты человека на определенные товары. Возможность контролировать самого себя является очень важным качеством, которое позволяет чувствовать себя благополучно и выявлять те стороны, которые действительно нуждаются во внимании, выделяя их среди всех остальных.

Некоторые авторы связывают уровень самоконтроля с психологической адаптацией. В этой стезе они отмечают, что существуют прямые корреляции между уровнем психологической адаптации личности к обществу и т.п. и уровнем самоконтроля. Успешная адаптация личности к окружающей среде, коллективу, иным другим людям, а также ощущение себя как полноправного члена общества, позволяют ему испытывать положительные эмоции, формируя при этом позитивный фон, в котором все мысли и дела «разложены по полочкам».

Так у человека получается устраивать собственную жизнь в гармонии с собой, контролируя при этом большинство своих мыслей и поступков¹.

Субъективный уровень самоконтроля – это собственное осознание уровня своего самоконтроля и возможностей лично контролировать свои поступки, эмоции и мысли. Он основан на осознании и анализе собственных действий, а также на умении оценивать их с точки зрения собственных ценностей и установок.

В современном мире, где стремительный ритм жизни, постоянные стрессы и информационный перенасыщенность становятся нормой, субъективный метод самоконтроля становится все более актуальным. Он позволяет нам не только осознавать свои поступки и эмоции, но и принимать решения, основанные на собственных ценностях и установках.

Одним из ключевых элементов субъективного уровня самоконтроля является осознанность². Осознанность – это умение находиться в настоящем моменте, быть в гармонии с собой и окружающим миром³. Она позволяет нам замечать свои эмоции и мысли, не оценивая их, а просто наблюдая. Такой подход помогает нам понять, какие мысли и эмоции вызывают определенные действия, и принять ответственность за свои поступки.

Совмещая мнения различных авторов, структура волевого субъективного самоконтроля включает в себя следующие элементы:

1. Направленность побуждений к совершению действий;
2. Осмысленность совершаемых действий;
3. Необходимые средства и силы для осуществления намеченных целей;

¹ Гордеева Т.О. Самоконтроль как ресурс личности: диагностика и связи с успешностью, настойчивостью и благополучием / Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, Д.Д. Сучков, Т.Ю. Иванова, О.А. Сычев, В.В. Бобров // Культурно-историческая психология. – 2016. – Т. 12. – № 2. – С. 48. – Текст : непосредственный.

² Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 7. – Текст : непосредственный.

³ Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития/ О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2004. – № 2. – С. 130. – Текст : непосредственный.

4. Намеренность осуществления действий;
5. Оценка результатов принятого решения об осуществлении тех или иных действий¹.

Побуждения для каждой отдельной личности могут иметь разные модификации. Все зависит от уровня мотивации человека и его реализуемых побудительных мотивов. Именно совокупность данных психологических категорий в контексте целостной личности позволяет свершаться целеполаганию и их достижению².

В своем исследовании В.Г. Рогач отмечает следующее: «для сотрудников, непосредственно взаимодействующих с осужденными, значимы такие личностные характеристики, как аккуратность и самоконтроль. Более половины сотрудников, непосредственно взаимодействующих с осужденными (60 %), дорожат правом носить служебную форму, представлять интересы общества в своей профессиональной деятельности и выступать его представителем в местах лишения свободы. Кроме того, опрошенные пояснили, что служба в уголовно-исполнительной системе предусматривает различные предостережения, связанные с обеспечением личной безопасности и сохранением здоровья. Для них также весьма значима и такая личностная характеристика, как самоконтроль (56,6 %; различия значимы при $p \leq 0,01$). Выявленная особенность представляется нам наиболее соответствующей требованиям к профессионально важным качествам сотрудников, непосредственно взаимодействующих с осужденными. Изобилие провокационных действий со стороны осужденных и жесткие инструкции, регламентирующие исключительно гуманное и уважительное обращение со спецконтингентом, обязывают пенитенциарных служащих к развитию

¹ Безрутенко А.Ю. Субъективный и объективный самоконтроль // Современные научные исследования и инновации. – 2018. – № 4. – С. 22. – Текст : непосредственный.

² Зауторова Э.В. Специфика профессиональной деятельности и личностные особенности сотрудников ФСИН России / Э.В. Зауторова, Ф.И. Кевля // Актуальные проблемы организации деятельности органов и учреждений уголовно-исполнительной системы и пути их решения : Материалы межвузовской научно-практической конференции, посвященной памяти заслуженного деятеля науки РСФСР, доктора юридических наук, профессора А.И. Зубкова и Дню российской науки. Рязань, 2020, С. 118. – Текст : непосредственный

бдительности, психологической готовности к резкому изменению оперативной обстановки в учреждении, устойчивого самоконтроля и самодисциплины»¹.

Исходя из этого, сотрудники ФСИН России должны иметь высокое развитие данных элементов в структуре волевого самоконтроля, так как их деятельность является напряженной и, порой, непредсказуемой. Их служба проходит в стрессогенной ситуации, нередко служба ведется сутками и за это время происходит большое количество инцидентов².

Таким образом, субъективный уровень самоконтроля является мощным инструментом для личностного роста и развития. Он помогает личности лучше осознавать себя, свои эмоции и мысли, принимать осознанные решения и действовать в соответствии с собственными ценностями. Субъективный уровень самоконтроля позволяет нам создавать более счастливую и удовлетворенную жизнь, быть более осознанными и внимательными в отношениях с окружающими людьми. Он дает возможность личности контролировать свои поступки, эмоции и мысли, и стать лучшими версиями самих себя. Волевой самоконтроль очень важен в службе сотрудников ФСИН России. Их служба сопряжена с постоянным взаимодействием со спецконтингентом, что осложняет несение службы ввиду создания непредсказуемых ситуаций в учреждениях, исполняющих наказание в виде лишения свободы.

¹ Рогач В.Г. Характеристика психологического благополучия сотрудников уголовно-исполнительной системы, реализующих профессиональную деятельность в условиях непосредственного взаимодействия с осужденными / В.Г. Рогач // Пенитенциарная наука. – 2019. – № 2. – С. 283. – Текст : непосредственный.

² Елатомцев И.В. Влияние психологических особенностей личности сотрудников ФСИН России на развитие профессиональной ментальности и отношение к инновациям / И.В. Елатомцев // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2016. – № 3 (66). – С. 12. – Текст : непосредственный

1.2. Психологическое благополучие как категория в психологии

Проблема изучения психологического благополучия была поставлена уже давно. Еще античные философы задавались вопросами в данной стезе, однако более сформулированные и четкие представления о данном феномене были представлены лишь в прошлом веке. Как ранее было обозначено, формирование предпосылок для изучения данного феномена происходило со времен Античности. Тогда философы исследовали данные вопросы в совокупности с удовлетворенностью собственного бытия. На сегодняшний день существует множество различных подходов, которые необходимо рассмотреть в целях понимания тех особенностей, которые нам представляет то или иное направление в психологии, а также их представители¹.

Фундаментальным исследованием в рассматриваемом феномене являются работы Н. Брэдберна. Его исследования заложили основу для формирования представления психологического благополучия и позволили ему сформулировать понимание данной категории в психологии. Автором была определена сущность понятия «психологическое благополучие», а также выделена структура для четкого понимания всего процесса формирования его внутри личности.

В качестве условной следующей ступени следует выделить работы Э. Динера. Автор рассматривал в контексте двух уже представленных аффектов третий компонент. Он назвал его удовлетворенностью собственной жизнью. В этой стезе им посчиталось правильным называть данный феномен «субъективное благополучие». Вероятно, это связано с тем, что кроме регистрируемых внешних проявлений, которые могут быть замечены не только самой личностью, на передний план выходит субъективный компонент, который известен лишь самому человеку. Личность в состоянии

¹ Батулин Н.А. Теоретическая модель личностного благополучия / Н.А. Батулин, С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2013. Т. 6. № 4. С. 10. – Текст : непосредственный.

самостоятельно изучить данный компонент и иметь о нем соответствующее представление, тогда как окружающие его люди и внешний мир могут быть далеки от истины, рассуждая о данном компоненте.

Рассмотрение понятия психологического благополучия производилось различными авторами с разных сторон. Даже З. Фрейд говорил, что «к несчастью, подавленные эмоции не умирают. Их заставили замолчать. И они изнутри продолжают влиять на человека»¹. Здесь рассматривается обратная сторона данного феномена и описывается, что именно подавленные эмоции не позволяют личности эффективно действовать в обществе, испытывать удовольствие от жизни в полной мере.

В своем исследовании Ю.А. Шевцова отмечает, что «в то же время отсутствие обратной взаимосвязи со шкалой негативного аффекта указывает на то, что «деньги могут увеличить ощущение радости, но не могут уменьшить чувства горя»².

Начало комплексного изучения феномена психологического благополучия приходится на середину прошлого века. В зарубежной психологии значимый вклад в область изучения данной психологической категории был внесен Дж. Уотсоном и Э. Л. Торндайком. Они заложили фундамент для дальнейших исследований в данном направлении. В исследовании Торндайка можно отметить некий перечень факторов, которые считаются автором полностью описывающими понятие удовлетворенностью жизнью. В то время рассматриваемый феномен часто соотносили с понятием счастья. Авторы того времени отмечали, что потенциал личности и уровень его

¹ Елатомцев И.В. Влияние психологических особенностей личности сотрудников ФСИН России на развитие профессиональной ментальности и отношение к инновациям / И.В. Елатомцев // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2016. – № 3 (66). – С. 13. – Текст : непосредственный

² Куликов, Л.В. Субъективное благополучие личности / Л.В. Куликов // Ананьевские чтения. – СПб., 2007. – С.163. – Текст : непосредственный

представления и реализованности собственных амбиций является фундаментом для счастья¹.

В своих работах М. Аргайла² приходит к выводу о том, что существуют определенные факторы, которые влияют на счастье и его уровень, отмечающийся у конкретно взятой личности. К таким факторам он относил следующие:

1. Здоровье. Автор указывал на то, что удовлетворенность здоровьем и состоянием организма человека является фундаментальной во всей совокупности факторов;

2. Положительные эмоции. В этой стезе автор отмечал, что именно они позволяют личности формировать позитивное мышление, что влияет на общем уровне благополучия личности;

3. Наличие свободного времени. Автор указывал данный фактор в качестве возможностей самореализации личности в том, что ему действительно интересно;

4. Удовлетворенность выполняемой работой. М. Аргайла указывает, что большую роль играет внутреннее понимание значимости выполняемой работы и получение удовольствия от самого процесса;

5. Личностные качества. К таковым автор относил контактность, ощущение собственной значимости и уровень самооценки в совокупности с самоуважением.

В своем исследовании Т. Эндрюс совместно с П. Уайтни рассматривали счастье как синоним психологическому благополучию. Их работа помогла выявить несколько компонентов счастья, которые в совокупности формируют данный феномен. К таковым они отнесли:

1. Удовлетворенность собственной жизнью и ее течением;

¹ Идобаева О.А. К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты / О. А. Идобаева // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – № 351. – С. 129. – Текст : непосредственный

² Корсакова В.К. Субъективное благополучие как проблема социальной психологии личности / В.К. Корсакова, М.Е. Куликова, А.М. Крыцина // Форум молодых ученых. – 2019. – № 4 (32). – С. 565. – Текст : непосредственный.

2. Позитивные чувства и эмоции;
3. Негативные эмоции.

Так автора показали, что счастье личности и его самоощущение зависит от данных компонентов в прямой или обратной зависимости в соответствии с конкретно взятым компонентом. Большое количество позитивных чувств и эмоций в совокупности с маленьким объемом негативных и ощущением общей удовлетворенности собственной жизнью характеризуют личность как психологически благополучную, или иными словами – счастливую.

Различные направления в психологии рассматривают феномен психологического благополучия с разных сторон. Представителями позитивной психологии являются М. Селигман, И. Бонивелл, Э. Динер и другие. Их теории относительно данного феномена мы рассмотрим ниже. Однако сейчас выделим основные положения, которые описывают феномен психологического благополучия в контексте данного направления в психологии. Так, позитивная психология рассматривает его как совокупность определенных компонентов (рис. 1).

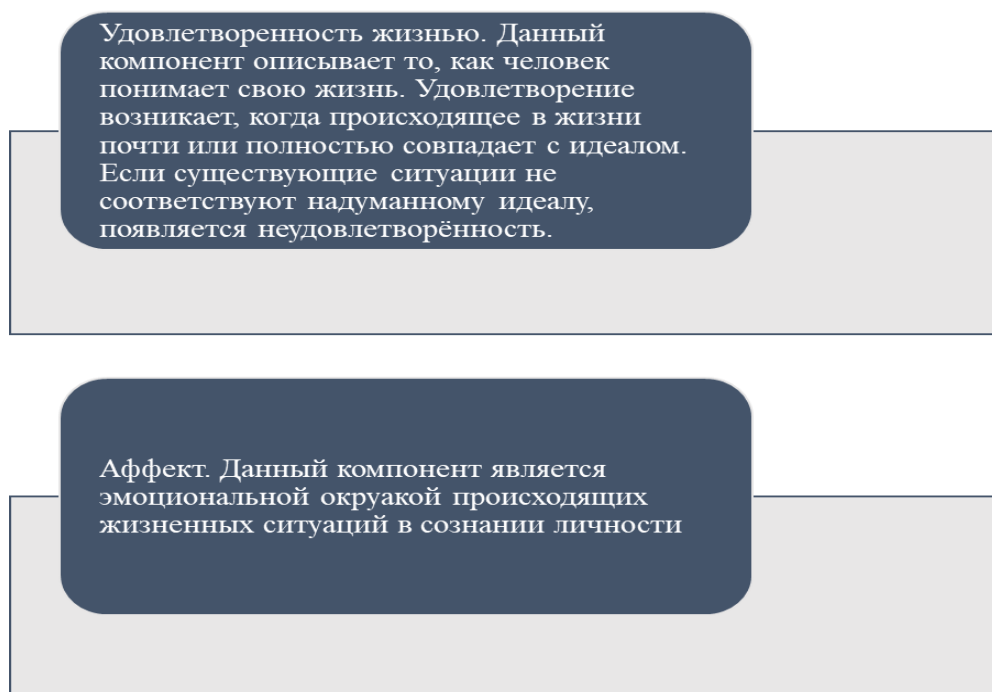


Рисунок 1 – Компоненты психологического благополучия в позитивной психологии

Позитивная психология прошла большой период развития и сформировала свой круг объектов и предметов для исследования. В позитивной психологии основными объектами для исследования выступают следующие:

1. Черты характера личности;
2. Уровень физического развития;
3. Позитивные мысли и эмоции;
4. Институты социализации и их воздействие на формирование личности;
5. Положительно окрашенные явления в жизни личности¹.

Исследуя проблему психологического благополучия, И. Бонивелл отмечал, что изучение и активное проведение исследований психологического благополучия в различных направлениях в странах Запада является следствием акцентирования внимания на определенных аспектах. К таковым он относит следующие:

1. Индивидуализм как необходимое условие для улучшения удовлетворенности жизнью;
2. Качество жизни граждан;
3. Наличие инструментария для проведения исследований.

В своем исследовании М. Селигман обращал внимание на структурных компонентах данного феномена. Другими словами, автор разработал определенные категории, которые в совокупности представляют собой пусковой механизм для формирования психологического благополучия. В данной совокупности автор выделял следующие компоненты:

1. Внутренние факторы, такие как уровень счастья от рождения. Данный компонент во всей структуре занимает половину из всех представленных (50%);

¹ Селигман, М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия / Мартин Селигман; пер. с англ. Е. Межевич, С. Филина. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – С. 201. – Текст : непосредственный.

2. Внешние факторы формирования счастья. Этот компонент является наименее значимым и составляет десятую часть от важности всех компонентов в совокупности;

3. Уровень волевого самоконтроля личности. Намерения и устремления личности занимают 40% от общего процентного содержания всей совокупности.

Исследованием проблемы психологического благополучия занимался также Р.М. Шамионов. Автор определял данный феномен как субъективное восприятие личностью собственных процессов, явлений и мыслей, которые в совокупности определяют уровень удовлетворенности личности значимыми жизненными аспектами. Также данным автором была разработана методика, которая способна изучить уровень психологического благополучия личности путем ответов на вопросы и подсчетов соответствующих ответов¹.

Анализируя различные подходы к пониманию рассматриваемой категории в психологии, следует разделить их на следующие:

1. Рассмотрение психологического благополучия в контексте нормативного критерия. Это значит, что внешнее воздействие исключается как не имеющее значение для формирования уровня данного феномена личности;

2. Определение данного феномена в разрезе удовлетворенностью собственной жизнью ввиду соответствия наличных характеристик тем, что представлены в идеализированном виде;

3. Рассмотрение данной психологической категории в контексте преобладающих эмоциональных проявлений личности. Это значит, что преобладание позитивных эмоций над отрицательными способствует росту уровня психологического благополучия.

Многие авторы рассматривают субъективное благополучие в контексте определенных переживаний личности относительно удовлетворенности

¹ Шамионов, Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы : монография / Р.М. Шамионов. – Саратов: Научная книга, 2008. – С. 178. – Текст : непосредственный.

собственного бытия и поставленных целей, фигурирующих в сознании человека. Данный феномен, как отмечают исследователи в данной области, подразумевает удовлетворенность всеми временными промежутками: прошлым, настоящим, а также будущим. В этой стезе важным считается позитивный взгляд на различные аспекты в жизни, а также самоодобрение поведения и поступков, которые когда-то имели место быть или планируются в будущем¹.

В своем исследовании М. Ягода представил интегральную модель феномена психологического благополучия. Следует отметить, что именно данным автором впервые была разработана такая объемная и комплексная модель. В ней выделяются определенные критерии, которые представлены на рисунке 2.



Рисунок 2 – Критерии психологического благополучия (М. Ягода)²

Исследования А.А Кроника свидетельствуют о том, что каждый человек различными способами стремится обрести состояние счастья. Его целостное представление формируют следующие установки личности:

¹ Карапетян Л.В. Внутреннее благополучие человека: монография / Л. В. Карапетян, Г. А. Глотова. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2020. – С. 49. – Текст : непосредственный

² Виноградова, Г. А. Субъективное благополучие и развитие адаптационных способностей взрослых людей в условиях социально-экономического кризиса / Г.А. Виноградова // Вестник Самарского университета. История, педагогика, филология. – 2016. – № 2. – С. 84. – Текст : непосредственный.

1. Аскетические установки;
2. Деятельные установки;
3. Гедонистические установки;
4. Созерцательные установки¹.

Счастье и пути его приобретения личностью А.А. Кроник определяет с позиции аспектов саморегуляции человека. В своих исследованиях автор выделяет несколько ее видов, которые в совокупности образуют принципы саморегуляции мотивационной составляющей личности по отношению к какому-либо действию². На рисунке 3 представлены особенности ранее обозначенных принципов саморегуляции личности.



Рисунок 3 – Принципы саморегуляции

Исследованиями феномена психологического благополучия занимались авторы различных направлений в психологии. В области исследований данного феномена в контексте позитивной психологии и полноценного

¹ Куликов, Л.В. Здоровье и субъективное благополучие личности / Л.В. Куликов // Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. – С. 409. – Текст : непосредственный.

² Ермолаева М.В. Психологическое благополучие учителя в контексте его психологической культуры / М. В. Ермолаева, Д. В. Лубовский // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2017. – № 3. – С. 95. – Текст : непосредственный

функционирования личности психологическое благополучие изучалось К. Роджерсом, К.Г. Юнгом, М. Ягодой, А. Маслоу и другими¹.

К. Рифф является основоположником данного направления в психологии. Ввиду этого ее идеи представляются очень важными и фундаментальными, на основании которых произошло дальнейшее развитие в области психологического благополучия. Так, автором выделяются следующие компоненты данного феномена:

1. Личностный рост в социальном плане. Здесь автором отмечается направленность личности на саморазвитие и самосовершенствование. В данном случае возникает желание развиваться и получать новые знания в интересующих областях. Противоположным полюсом в данном компоненте автором указывается отсутствие веры в собственные силы, а также веры в самого себя;

2. Положительные взаимоотношения личности и окружающей среды, в том числе с другими людьми. Важным в данном компоненте, по мнению автора, является эмпатия и коммуникабельность. Так, возможность сопереживать другим людям, умение их слушать и слышать, а также четко и правильно формулировать собственные мысли в корректной и подходящей форме является залогом успеха личности и помогает ему чувствовать себя благополучным в данном направлении;

3. Принятие личностью самого себя. Данный компонент рассматривается автором как осознание личностью собственных положительных и отрицательных сторон и ощущение себя как совокупность их, принимая в себе все выявленное;

4. Оптимальный уровень автономии. В данном компоненте автором отмечается тот уровень независимости, который испытывает личность в зависимости от внешних и внутренних обстоятельств. Важным условием психологического благополучия является способность озвучивать и

¹ Виноградова Г.А. О роли сознания в субъективном благополучии личности / Г.А. Виноградова // Мир психологии. - 2016. - № 2(86). – С. 217. – Текст : непосредственный.

отстаивать собственное мнение каким бы оно не было. Иной стороной данного критерия автором признается конформность личности и его зависимость от мнения и поведения окружающего мира¹;

5. Наличие четко сформулированных целей в жизни. Данный компонент является одним из главных, по мнению автора. Отмечается, что целеполагание является важным этапом в жизни человека. Причем оно не происходит только в сознательном возрасте. Цели каждый человек себе ставит самостоятельно и в зависимости от временного диапазона развития у личности для полноценного и направленного действия формируются актуальные цели в жизни;

6. Возможность воздействия и управления внешней средой. Здесь автором выделяется наличие определенных качеств у личности, которые являются базисом для выполнения деятельности. В данном случае важным считается желание и возможность достижения поставленных целей. Это могут быть краткосрочные цели, которые выполняются в несколько этапов и непродолжительны по времени, или же долгосрочные цели, к исполнению которых личность идет на протяжении нескольких лет. Если подобное поведение отвечает, то личность может принять полярную сторону и ощущать состояние личностного бессилия, невозможности изменить что-то даже в собственной жизни².

В своем исследовании А.Ю. Будаева указывает, что «К. Рифф отмечает, что выделенные компоненты психологического благополучия соотносятся с различными структурными элементами теорий, в которых так или иначе речь идет о позитивном функционировании личности. Например, «самопринятие» (компонент психологического благополучия, по К. Рифф) соотносится не только с понятиями «самоуважение» и «самопринятие», введенными и

¹ Шамионов, Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы : монография / Р.М. Шамионов. – Саратов: Научная книга, 2008. – С. 179. – Текст : непосредственный.

² Григорьева, М. В. Субъективное благополучие личности как результат школьной адаптации в разных условиях обучения / М.В. Григорьева // Психологическая наука и образование. – 2009. – № 2. – С. 43. – Текст : непосредственный.

разработанными А. Маслоу, К. Роджерсом, Г. Олпортом и М. Яходой. Оно также включает в себя признание человеком своих достоинств и недостатков, соотносимое с концепцией индивидуации К.Г. Юнга, а также позитивную (в основном) оценку человеком собственного прошлого, описанное Э. Эриксоном как часть процесса эго-интеграции»¹.

Автором рассматривается «несколько подходов к исследованию феномена психологического благополучия, которые можно разделить на несколько групп. В первой группе мы рассмотрим два основных направления: гедонистическое и эвдемонистическое. К теориям гедонистического направления можно отнести те учения, в которых благополучие описывается через термины удовлетворенности и неудовлетворенности, строится на балансе позитивного и негативного. Так, например, Н. Бредбёрн считал, что существует определенная модель (структура) психологического благополучия, представляющая собой баланс, достигаемый постоянным взаимодействием двух видов аффекта – позитивного и негативного. События нашей повседневной жизни, которые несут в себе радость или разочарование, отражаясь в нашем сознании, накапливаются в виде соответственно окрашенного аффекта. То, что нас расстраивает, и то, из-за чего мы переживаем, суммируется в виде негативного аффекта, те же события повседневной жизни, которые несут нам радость и счастье, способствуют увеличению позитивного аффекта».

Далее автором рассматривается второй подход к пониманию данного феномена: «Эвдемонистическое понимание данной проблемы строится на том что, что личностный рост – главный и необходимый аспект благополучия. Такой подход в своих теориях рассматривал А.А. Кроник. Он утверждал, что отношение человека к возможным способам обретения счастья формируют гедонистические, аскетические, деятельные, созерцательные установки.

¹ Карапетян Л.В. Структурная модель эмоционально-личностного благополучия / Л. В. Карапетян, Г. А. Глотова // Национальный психологический журнал. – 2018. – № 2(30). – С. 50. – Текст : непосредственный

Именно эти установки помогают человеку определить, в какой области ему стремиться к самоосуществлению. Психологические способы обретения счастья автор понимает как способы саморегуляции человеком своей мотивации к миру и выделяет две формы такой саморегуляции: усиление человеком значимости мира и усиление своих возможностей. На основе этих двух форм саморегуляции образуется четыре относительно независимых принципа саморегуляции человеком своей мотивации к миру: максимизация полезности, минимизация потребностей, минимизация сложности, максимизация способностей»¹.

Исследованием психологического благополучия занималась и А.В. Воронина. Она разработала многоуровневую модель рассматриваемого феномена. Так, автор выделяет уровни в соответствии с особенностями пространства бытия личности. Уровень воспитания и развития личности определяет возможность его перехода на последующий этап, согласно модели, разработанной данным автором. В этом случае личность обретает новые представления о самом себе, продолжая постепенно заниматься самоанализом².

В своем исследовании А.Ю. Будаева отмечает, что «опираясь на теорию К. Рифф (которая была сформирована в русле гуманистической психологии), П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова предложили понимать психологическое благополучие личности как достаточно сложное переживание человеком удовлетворенности собственной жизнью, отражающее одновременно как актуальные, так и потенциальные аспекты жизни личности. Характеризуя переживание человеком психологического благополучия, отмечу, что любое переживание предполагает сравнение этого переживания с нормой, эталоном,

¹ Григорьева, М. В. Субъективное благополучие личности как результат школьной адаптации в разных условиях обучения / М.В. Григорьева // Психологическая наука и образование. – 2009. – № 2. – С. 44. – Текст : непосредственный.

² Водяха С.А. Современные концепции психологического благополучия личности / С. А. Водяха // Дискуссия. – 2012. – № 2. – С. 134. – Текст : непосредственный.

идеалом, которые присутствуют в сознании самого переживающего человека в виде некого варианта самооценки, самоотношения»¹.

Исследование Э. Динера помогло сформулировать некоторые признаки психологического благополучия. Так, автор выделяет следующие признаки (рис. 4):

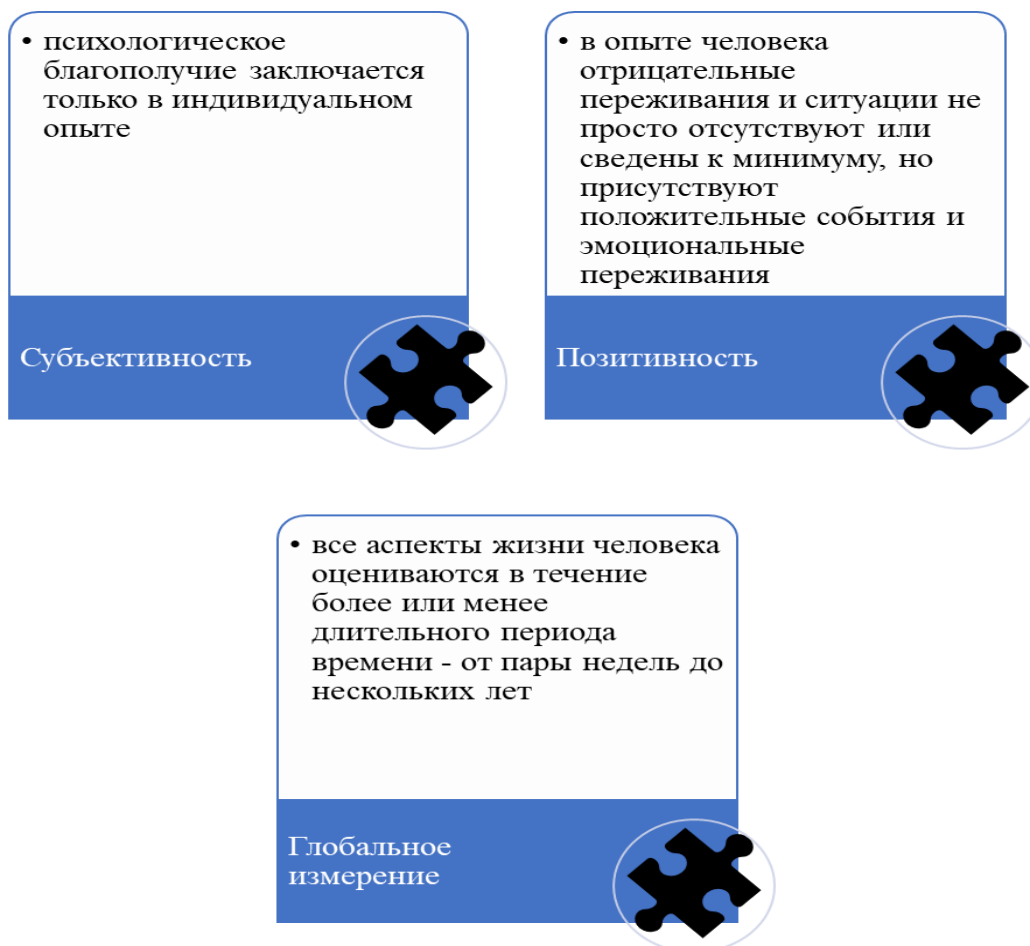


Рисунок 4 – Признаки психологического благополучия (Э. Динер)²

Исследования различных автором совмещается на идее о классификации психологического благополучия. Так, данный феномен, по мнению многих авторов, может рассматриваться с позиции трех видов, которые были

¹ Ширяева, О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных природно-климатических условиях жизнедеятельности / О.С. Ширяева, Е.Б. Весна // Вестник государственного Ярославского университета. – 2009. – № 2 (8). – С. 37. – Текст : непосредственный.

² Долгов Ю.Н. Субъективное благополучие личности в контексте жизненных стратегий / Ю. Н. Долгов // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2013. – № 32. – С. 76. – Текст : непосредственный

выделены, базируясь на принятой структуре личности. Так, выделяют 3 вида психологического благополучия:

1. Психологическое благополучие;
2. Физическое благополучие;
3. Социальное благополучие¹.

Многими авторами в феномен психологического благополучия личности включаются помимо разнонаправленных эмоций и удовлетворенности также поведение человека и его действия, которые имеют значение в формировании всех ранее обозначенных компонентов, формирующих данное понятие².

Исследованием психологического благополучия занимаются различные авторы. Нас интересует направленность изучения данной проблемы относительно сотрудников ФСИН России. Так, в своем исследовании В.Г. Рогач отмечает следующее: «высокая степень социальной опасности спецконтингента, аккумулированного в местах лишения свободы, выраженная в таких его характеристиках, как богатый криминальный опыт, длительная перспектива пребывания в заключении, наличие различных личностных расстройств, предъявляет особые требования к профессионально-психологической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы России, в том числе и в аспекте обеспечения личного физического и психологического благополучия. Кроме того, не менее экстремальными являются и сами пенитенциарные учреждения, отличающиеся изолированной социальной, информационной, природно-климатической средой. Анализ основных объективных показателей деформации профессиональной деятельности тюремного персонала, непосредственно взаимодействующего с

¹ Григорьева, М. В. Субъективное благополучие личности как результат школьной адаптации в разных условиях обучения / М.В. Григорьева // Психологическая наука и образование. – 2009. – № 2. – С. 43. – Текст : непосредственный.

² Зауторова Э.В. Характеристика психологического благополучия сотрудников в зависимости от срока службы в уголовно-исполнительной системе Российской Федерации / Э.В. Зауторова, Ф.И. Кевля // Ведомости уголовно-исполнительной системы. – 2022. – № 8 (243). – С. 59. – Текст : непосредственный

осужденными (нарушение норм законности, дисциплинарная практика, преступления, суициды) [1], свидетельствует о наличии определенных проблем в способности поддержания психологического благополучия на разных этапах службы»¹.

Данным автором было проведено исследование, которое выявило определенные факторы риска, оказывающие влияние на психологическое благополучие сотрудников ФСИН России. Так, результаты исследования показали, что «стоит отметить наличие таких субъективных факторов риска нарушения психологического благополучия у сотрудников уголовно-исполнительной системы, непосредственно взаимодействующих с осужденными, как недостаток позитивных отношений с окружающими (различия значимы при $p < 0,01$), непринятие себя (различия значимы при $p < 0,01$), отсутствие четких жизненных перспектив и убеждений, определяющих смысл жизни, а также возможностей для управления средой. Все вышеперечисленное наряду с негативными факторами профессиональной деятельности (высокая криминальная опасность и непредсказуемость поведения спецконтингента, полная регламентация служебной деятельности и др.) делает рассматриваемую категорию сотрудников крайне уязвимой для негативного внешнего воздействия и предъявляет повышенные требования к уровню ее профессионально-психологической подготовки. Сотрудники отдела режима, в отличие от сотрудников отдела охраны, менее удовлетворены доверительными отношениями с окружающими, чаще недовольны собой, разочарованы событиями своего прошлого, испытывают беспокойство по поводу некоторых личных качеств. Полученные данные позволяют предположить, что психологическое благополучие сотрудников обусловлено спецификой взаимодействия в системе их отношений со

¹ Рогач В.Г. Характеристика психологического благополучия сотрудников уголовно-исполнительной системы, реализующих профессиональную деятельность в условиях непосредственного взаимодействия с осужденными / В.Г. Рогач // Пенитенциарная наука. – 2019. – № 2. – С. 279. – Текст : непосредственный.

спецконтингентом и качеством реализуемой профессионально-психологической подготовки»¹

Таким образом, психологическое благополучие как феномен в психологии изучался и изучается в различных направлениях. Все они описывают его в качестве определенного состояния личности, его переживаний по поводу соответствия собственных мыслей и поведения тому идеалу, который сформировался в сознании человека на протяжении долгого временного промежутка – всей его жизни. Компоненты данного феномена имеют различную модификацию в зависимости от направления психологии, в котором происходило исследование. Представляется интересной идея позитивной психологии, в которой выделяется 2 компонента: удовлетворенность собственной жизнью и аффективный компонент. Многие авторы отмечают разделение данного феномена на психологическое, физическое и социальное благополучие. Их совокупность в целом формирует целостное психологическое благополучие личности. Для всестороннего понимания данного феномена следует рассмотреть различные подходы к определению его основополагающих детерминант.

1.3. Детерминанты психологического благополучия

Настроение, в значительной степени определяемое психологическим благополучием человека, влияет на психическое состояние этого человека, что, в свою очередь, влияет на поведение и деятельность: производительность, эффективность, успех и многие другие аспекты человеческой деятельности, как внутренне и внешне². Таким образом, психологическое благополучие выполняет свою регулирующую функцию.

¹ Ширяева, О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных природно-климатических условиях жизнедеятельности / О.С. Ширяева, Е.Б. Весна // Вестник государственного Ярославского университета. – 2009. – № 2 (8). – С. 38. – Текст : непосредственный.

² Бочарова Е.Е. Структурная организация саморегуляции в зависимости от уровня субъективного благополучия личности / Е.Е. Бочарова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2011. – № 1. – С. 65. – Текст : непосредственный.

Есть несколько компонентов благополучия: социальный, материальный, физический и психологический¹.

Социальный компонент в основном понимается как социализация личности, которая влияет на всю жизнь человека: направленность, ценностные ориентации и отношения. В процессе социализации формируется отношение и оценка себя, структура деятельности и взаимоотношений и других объектов социальных условий, в которых человек живет и развивается. Система внутренних отношений человека основана на ее представлениях, в которых находятся наиболее важные события. Система включает в себя экземпляры внутреннего и внешнего плана, объединенные в целостности, в которых они совпадают, коррелируют или противоречат друг другу. Социальное благополучие означает удовлетворение человека своим социальным статусом и нынешним состоянием общества, в котором он находится. Кроме того, социальное благополучие состоит из межличностных отношений, чувства общности, социальной зависимости, эмоционального настроения, уверенности в жизни, прогностической жизни, личностных характеристик, удовлетворенности профессиональной деятельностью, соответствия, удовлетворенности страной проживания и ценностное отношение к будущему².

Материальная составляющая включает в себя удовлетворение материальной безопасностью жизни - богатство, полнота, стабильность. Материальная составляющая важна для всех, но в разной степени. Не зря говорят, что богатый не тот, у кого много денег, а тот, у кого достаточно. У всех людей есть свои потребности и возможности. Материальное благополучие человека зависит от его способностей. Что влечет за собой

¹ Бояркин М.Ю. Психологическое и профессиональное благополучие государственных служащих: монография / М.Ю. Бояркин, О.А. Долгополова, Д.М. Зиновьева. – Волгоград: ФГОУ ВПО ВАГС, 2007. – С. 48. – Текст : непосредственный.

² Ширяева, О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных природно-климатических условиях жизнедеятельности / О.С. Ширяева, Е.Б. Весна // . Вестник государственного Ярославского университета. – 2009. – № 2 (8). – С. 37. – Текст : непосредственный.

другой уровень и качество жизни людей. В 1978 году была разработана Первая международная система показателей прямых характеристик качества жизни.

В этой системе 12 групп, состоящих из 186 показателей: социальное обеспечение, свобода человека; отдых, культура и спорт; транспортные средства; прожиточный минимум и потребительские цены; доходы и расходы населения; образование и культура, занятость и условия труда; потребление продуктов питания, жилищные условия и предоставление товаров длительного пользования; санитарно-гигиенические условия проживания; демографические характеристики населения¹.

Физическую составляющую представляет комфорт в собственном теле, физический тонус, хорошее самочувствие и здоровье. Физический компонент – естественное состояние организма, которое проявляется в балансе с биосферой, когда нет ярко выраженных болезней. Физический аспект определяют такие параметры, как: активность, ведение здорового образа жизни, соблюдение правил и основ безопасности жизнедеятельности, гармоничное соотношение физической и интеллектуальной деятельности, а также своевременным и достаточным отдыхом. Чтобы выявить актуальное состояние здоровья, нужно учитывать антропометрические, клинические, физиологические параметры; биохимические показатели (в т.ч. пол и возраст); географические, метеорологические условия².

В психологическом плане важна координация функционирования психических процессов, состояний, свойств и функций, а также чувство целостности и внутреннего равновесия. Стабильность благополучию дает гармония личности - согласованность процессов развития и самореализации, правильное соотношение жизненных целей и возможностей их реализации.

¹ Зауторова Э.В. Исследование особенностей субъективного благополучия сотрудников УИС в условиях профессиональной деятельности / Э.В. Зауторова, Н.Г. Соболев // Уголовно-исполнительная система: право, экономика, управление. – 2023. – №1. – С. 130. – Текст : непосредственный

² Зауторова Э. В. Особенности субъективного благополучия сотрудников пенитенциарной системы / Э.В. Зауторова, Ф.И. Кевля // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2022. – № 2 (89). – С. 136. – Текст : непосредственный

Основные стороны бытия личности должны быть соразмерными. Психологическое здоровье определяют ориентация в этом мире, система мышления личности и отношение к среде, в которой она существует. Также оно зависит от способности человека определять отношения к окружающим (в т.ч. к людям, предметам и знаниям), своё место в мире и способностью согласованного сосуществования с собой, семьёй, окружающими людьми и вырабатывать способы и тактику поведения. В общем виде психологический компонент благополучия – это система личностных ресурсов, определяющая объективный и успех личности во взаимоотношениях «личность-среда».

В общем виде в психологическом благополучии имеются два основных компонента – когнитивный, или рефлексивный, и эмоциональный. Когнитивная часть представляет собой понимание отдельных сторон своей жизни. Данный аспект складывается из целостной картины мира индивида и представлении о имеющейся ситуации жизни. Неопределённость в восприятии человека, противоречия или отсутствие информации создают когнитивный диссонанс. Эмоциональная часть представлена преобладанием эмоционального фона в отношении к сторонам бытия человека (опыт, который включает в себя чувства, вызванные успешным или неудачным взаимодействием всех областей личности). Противоречия в любой сфере приводят к эмоциональному дискомфорту.

Изучив взгляды отечественных авторов на психологическое благополучие личности и его основных аспектов, можно отметить, что существует большое разнообразие подходов к изучению психологического благополучия, которые в свою очередь порождают различные варианты определения понятия «психологическое благополучие личности», выявление структуры психологического благополучия личности, факторов, детерминант и предпосылок.

Рассматривая теорию О.С. Ширяевой, можно отметить, что автор выделяет определенную совокупность основополагающих компонентов в

феномене психологического благополучия. Так, автором указаны следующие пункты в рассматриваемой психологической категории:

- аффективный компонент
- метапотребностный компонент;
- мировоззренческий компонент;
- интрарефлексивный компонент;
- интеррефлексивный компонент.

Рассматривая феномен благополучия личности, М.В Бучацкая отмечает следующие факторы, характеризующие данный феномен:

- прямое удовлетворение потребностей;
- наличие смысла жизни и жизненных целей;
- оценка человеком себя;
- самоуспешность.

Различные взгляды можно наблюдать и в представлении личностных качеств в контексте психологического благополучия. Так, в своем исследовании Г.Л. Пучкова рассматривает личностные качества в качестве детерминант субъективного благополучия личности. Однако, личностные качества человека А.Е. Созоновым рассматривают немного в другой ипостаси. Автор указывает, что они являются предпосылками психологического благополучия личности.

Рассмотрение феномена психологического благополучия производится в основном в двух различных подходах: компонентный и функциональный. Первый из них представляет собой рассмотрение данного феномена в контексте личностных характеристик человека и его психической составляющей для восприятия реальности и взаимодействия с окружающей средой. Вторым рассматриваемым подход к пониманию психологического благополучия объясняет его с позиции результативной составляющей рассматриваемого феномена в психологии. Так, в соответствии с данным подходом психологическое благополучие следует рассматривать как итог

положительно окрашенного взаимодействия личности и окружающей ее среды. Детерминанты психологического благополучия в рамках представленных выше подходов представлены на рисунке 5.



Рисунок 5 – Детерминанты психологического благополучия в соответствии с функциональным и компонентным подходами

Таким образом, рассмотрев основные детерминанты психологического благополучия, следует отметить, что существуют различные понимания к характеристике данного феномена, что сказывается и на определении их базисных составляющих. Так, среди одной из самых распространенных классификаций детерминант следует выделить разделение психологического

благополучия на совокупность нескольких компонентов. К ним относятся материальный, социальный и физический. Все они в совокупности при положительной направленности и удовлетворенности со стороны самой личности формируют данный феномен в контексте отдельно взятой личности. Рассмотрение понятия «психологическое благополучие» часто происходит на двух уровнях – компонентный и функциональный. В связи с этим детерминанты психологического благополучия немного разнятся и имеют некие модификации. Первый подход рассматривает данный феномен в направлении отношений личности с компонентами внешней среды. Второй подход рассматривает психологическое благополучие как определенный результат взаимодействия и деятельности личности во внешней среде.

2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СУБЪЕКТИВНОГО УРОВНЯ САМОКОНТРОЛЯ В КОНТЕКСТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У СОТРУДНИКОВ ФСИН РОССИИ

2.1. Программа и методика эмпирического исследования

На первом этапе нашего исследования были отобраны методики для изучения субъективного уровня самоконтроля, а также для оценки психологического благополучия сотрудников. Методики отбирались по принципу соответствия временному ресурсу сотрудников, а также по принципу полноты предоставления результатов и их обоснованности.

Второй этап нашего исследования начался с формирования выборки сотрудников. Мы сформировали две экспериментальные группы. В исследовании участвовали сотрудники ФКУ ИК-5 УФСИН России по Алтайскому краю. Исследуемые – мужчины, проходящие службу в отделах безопасности и охраны в возрасте от 25 до 40 лет. В первую экспериментальную группу вошли сотрудники отдела безопасности в количестве 25 человек. Вторую экспериментальную группу составили 25 сотрудников отдела охраны. Таким образом, в экспериментальные группы вошли сотрудники, выровненные по полу, возрасту, семейному положению, образованию.

На следующем этапе было проведено психодиагностическое обследование. Сбор эмпирических данных производился на ФКУ ИК-5 УФСИН России по Алтайскому краю. Психодиагностическое исследование было проведено с помощью следующих методик:

1. Опросник волевого самоконтроля (ВСК) Е.В. Эйсмана (см. Приложение А).

Данная методика позволяет оценить уровень волевой саморегуляции личности путем характеристики по трем шкалам:

— Шкала волевой саморегуляции. Высокий балл по общей шкале волевой саморегуляции характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексировать личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Низкий балл наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

— Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций.

Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц

повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

— Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл по субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости.

На другом полюсе данной субшкалы – спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

2. Краткая шкала самоконтроля Дж. Тангни (в адаптации Т.О. Гордеевой, Е. Н. Осина) (см. Приложение Б).

Она предназначена для исследования самоконтроля как черты, включающей способность управлять своим поведением, эмоциями, желаниями и действовать продуманно, воздерживаясь от импульсивного поведения. Включает в себя 13 вопросов и интерпретируется по одной шкале – шкала самоконтроля. Индивиды с высоким уровнем самоконтроля более целеустремлены, организованны и упорны в достижении своих целей. Они также прибегают к более конструктивным стратегиям совладания с трудностями, чаще используя такие стратегии, как активный копинг, планирование, подавление конкурирующей деятельности, и реже обращаясь к непродуктивным стратегиям – поведенческому уходу и отрицанию.

Люди с высоким уровнем самоконтроля демонстрируют более высокий уровень эмоциональной стабильности и психологического благополучия,

который оценивался через показатели удовлетворенности жизнью, позитивного и негативного аффекта и осмысленности жизни.

Для лиц с высоким уровнем самоконтроля свойственно более конструктивное мышление при анализе различных жизненных ситуаций, которое проявляется в склонности к оптимистическому объяснению позитивных и негативных жизненных событий, интернальности при объяснении успехов и неудач, общей, академической и профессиональной самооффективности. При этом связь показателей самоконтроля и конструктивного мышления может быть двунаправленной. Возможно, что выраженный самоконтроль помогает поверить в будущее и оценивать происходящие события как более управляемые и контролируемые, но возможно, что развитое конструктивное мышление помогает индивиду справляться с импульсами и контролировать свое поведение и достижения.

3. Шкала социального самоконтроля М. Снайдера (см. Приложение В).

Данная методика предназначена для измерения индивидуальных различий в способности человека управлять своим поведением и выражением своих эмоций. В основу опросника положен список из 41 утверждения. Интерпретация происходит по одной шкале – шкала социального самоконтроля.

«Лица с высоким уровнем СС склонны чутко воспринимать эмоциональные и поведенческие проявления окружающих и ориентированы на них в тех ситуациях, когда не знают, как поступить. Поведение таких людей сильно варьирует в зависимости от ситуации. Кроме того, у них возможно рассогласование в выражении эмоций по разным экспрессивным каналам. Например, выражение лица у такого человека может свидетельствовать об одном эмоциональном состоянии, а голос — о другом. Поведение, наиболее точно отражающее их внутреннее аффективное состояние, такие люди проявляют лишь в ситуациях с минимальными «подсказывающими» элементами. В целом, лиц с высоким уровнем социального самоконтроля

отличает озабоченность социальной пригодностью своего поведения, чувствительность к экспрессивному поведению других и использование его в качестве руководства по управлению собственной экспрессией. Такие люди эффективно контролируют свое поведение и без труда могут создать у окружающих нужное впечатление о себе. Индивиды с низким уровнем социального самоконтроля обладают противоположными качествами: они мало озабочены адекватностью своего поведения и эмоциональной экспрессии и не обращают внимания на нюансы поведения других людей. Это не означает, что они менее эмоционально выразительны. Просто их поведение и эмоции зависят в большей степени от их внутреннего состояния, а не от требований ситуации. Отсюда вытекает и большая стабильность поведения таких людей в различных ситуациях, и большая согласованность в выражении эмоций по разным каналам. В целом, можно сказать, что лица с низким уровнем социального самоконтроля не имеют развитых навыков контроля и управления своим поведением».

4. Методика диагностики субъективного благополучия Р.М. Шамионов, Т.В. Бескова (см. Приложение Г)

Данная методика предназначена для оценки различных сторон субъективного благополучия личности. Исходным положением при конструировании методики стало представление о том, что субъективное благополучие является синтетическим социально-психологическим образованием, включающим ряд компонентов, отражающих благополучность различных сторон бытия человека, среди которых главными являются он сам, его переживания, деятельность и ее смыслы, созерцание, включенность в общность и общество. Методика включает в себя 34 вопроса. Интерпретация происходит по 6 шкалам:

— Эмоциональное благополучие личности отражает радость, оптимизм, счастье, хорошее расположение духа, воодушевление.

— Экзистенциально-деятельностное благополучие личности объединяет характеристики прилагаемых усилий для достижения

благополучия и их результативность, а также событийно-смысловую насыщенность жизни.

— Эго-благополучие отражает удовлетворенность собой, своим характером, внешностью, уверенностью в себе и самосогласованность.

— Гедонистическое благополучие отражает степень удовлетворения базовых потребностей – в безопасности, приемлемых жилищных условиях, доходе и экологических условиях проживания.

— Социально-нормативное благополучие отражает соответствие жизни (действий, поступков) социальным нормам, нравственным ценностям личности в их интериоризированном виде.

— Субъективное благополучие – общий балл и уровень по всем шкалам.

В качестве математического метода исследования различий между экспериментальными группами использовались: U-критерий Манна – Уитни, а также коэффициент корреляции Пирсона.

U-критерий Манна - Уитни – это статистический критерий, который используется для оценки различий между двумя независимыми выборками по уровню какого-либо признака, измеренного количественно. Данный метод определяет, насколько мала зона перекрещивающихся значений между двумя рядами (ранжированным рядом значений параметра в первой выборке и таким же во второй выборке). Чем меньше значение критерия, тем больше вероятность того, что различия между значениями параметра в выборках значимы¹. Коэффициент корреляции Пирсона – это коэффициент корреляции, который измеряет линейную корреляцию между двумя наборами данных. Это отношение между ковариацией двух переменных и произведением их стандартных отклонений. Может отражать только линейную корреляцию переменных и игнорирует многие другие типы взаимосвязей².

¹ Ермолаев, О. Ю. Математическая статистика для психологов / О.Ю. Ермолаев. – М.: Флинта, 2003. – С. 164 – Текст : непосредственный

² Сидоренко, А.А. Методы математической статистики в психологии / А.А. Сидоренко. – Москва. – 2001. – С. 218. – Текст: непосредственный.

2.2. Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования

С помощью выбранных методик было проведено психодиагностическое обследование. Далее мы занесли все данные в статистическую программу SPSS 23.0.

На первом этапе нашего исследования раскрывались групповые особенности по каждой методике с помощью сравнения средних результатов по группам испытуемых. Сравнительная описательная статистика по опроснику волевого самоконтроля (ВСК) Е.В. Эйсмана представлены на рисунке 6.

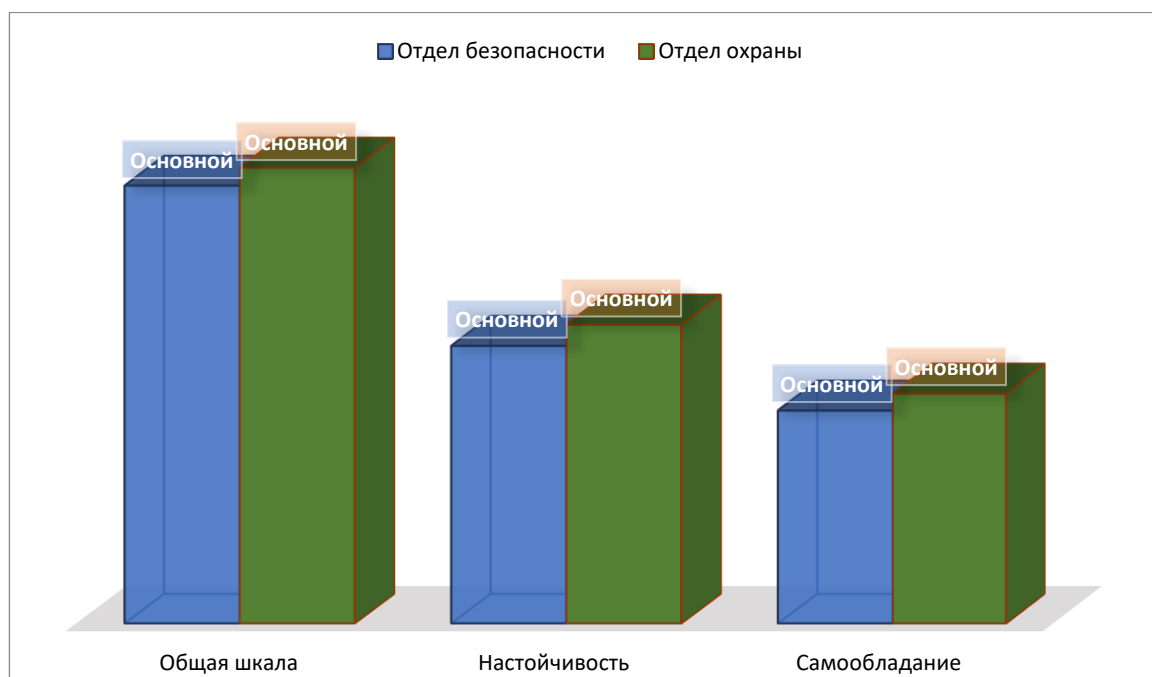


Рисунок 6 - Средние значения по опроснику волевого самоконтроля (ВСК) Е.В. Эйсмана

Как видно на рисунке 6, сотрудники отдела безопасности и сотрудники отдела охраны имеют высокие значения по всем шкалам. Однако, следует отметить, что сотрудники отдела безопасности имеют средние показатели ниже, чем сотрудники отдела охраны. Средние показатели по данным шкалам свидетельствуют о том, что сотрудники обоих отделов характеризуются как эмоционально зрелые, активные, независимые и самостоятельные. Их

отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

По шкале «настойчивость» средние значения также находятся на высоком уровне, что характеризует сотрудников обоих отделов как деятельных, работоспособных людей, активно стремящихся к выполнению намеченного. Их мобилизуют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Им свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение.

Шкала «самообладание», как видно на рисунке 1, имеет высокий уровень в совокупности у каждой группы испытуемых. Это свидетельствует о том, что сотрудники являются эмоционально устойчивыми, хорошо владеющими собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости.

Для выявления значимых различий в группах испытуемых по шкалам данного опросника был использован U-критерий Манна-Уитни. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Различия между сотрудниками отдела безопасности и отдела охраны по опроснику волевого самоконтроля (ВСК) Е.В. Эйсмана

Шкалы опросника	Отдел безопасности	Отдел охраны	Уровень различий по U-критерию Манна-Уитни
Общая шкала	16,56	17,24	-
Настойчивость	10,52	11,32	0.05
Самообладание	8,08	8,72	0.05

Из таблицы 1 видно, что между сотрудниками отдела безопасности и отдела охраны по опроснику волевого самоконтроля (ВСК) Е.В. Эйсмана существуют значимые различия ($p \leq 0.05$) по шкалам «настойчивость» и «самообладание». Это говорит о том, что сотрудники отдела охраны в большей степени являются активными и деятельными, а также характеризуются более высоким уровнем мобилизации при возникновении преград на пути к достижению поставленной цели. Они чаще подчиняют свое поведение социальным нормам.

Значимые различия по шкале «самообладание» между сотрудниками обоих отделов свидетельствует о том, что сотрудники отдела охраны являются более эмоционально устойчивыми и обладают большими способностями владения собой в различных ситуациях. Они характеризуются большим уровнем спокойствия и уверенности в себе.

Описательная статистика средних значений в обеих группах испытуемых по методике «Краткая шкала самоконтроля Дж. Тангни (в адаптации Т.О. Гордеевой, Е. Н. Осина)» представлена на рисунке 7.

Таблица 2 – Различия между сотрудниками отдела безопасности и отдела охраны по методике «Краткая шкала самоконтроля Дж. Тангни (в адаптации Т.О. Гордеевой, Е. Н. Осина)»

Шкала опросника	Отдел безопасности	Отдел охраны	Уровень различий по U-критерию Манна-Уитни
Шкала самоконтроля	45,24	48,2	0.05

Из таблицы 2 видно, что между сотрудниками отдела безопасности и отдела охраны по методике «Краткая шкала самоконтроля Дж. Тангни (в адаптации Т.О. Гордеевой, Е. Н. Осина)» существуют значимые различия ($p \leq 0.05$) по шкале самоконтроля. Это свидетельствует о том, что сотрудники охраны более целеустремленные, организованные и упорные в достижении своих целей. Они также прибегают к более конструктивным стратегиям совладания с трудностями, чаще используя такие стратегии, как активный копинг, планирование, подавление конкурирующей деятельности, и реже обращаясь к непродуктивным стратегиям – поведенческому уходу и отрицанию.

Сотрудники отдела охраны демонстрируют более высокий уровень эмоциональной стабильности и психологического благополучия, который оценивался через показатели удовлетворенности жизнью, позитивного и негативного аффекта и осмысленности жизни. Для сотрудников охраны свойственно более конструктивное мышление при анализе различных жизненных ситуаций, которое проявляется в склонности к оптимистическому объяснению позитивных и негативных жизненных событий, интернальности при объяснении успехов и неудач, общей, академической и профессиональной самооэффективности.

Анализируя полученные результаты по методике «Шкала социального самоконтроля М. Снайдера», сырые баллы были переведены в стандартные оценки (стены) согласно представленной автором таблице перевода.

Описательная статистика средних значений в обеих группах испытуемых по шкале социального самоконтроля М. Снайдера представлена на рисунке 8.

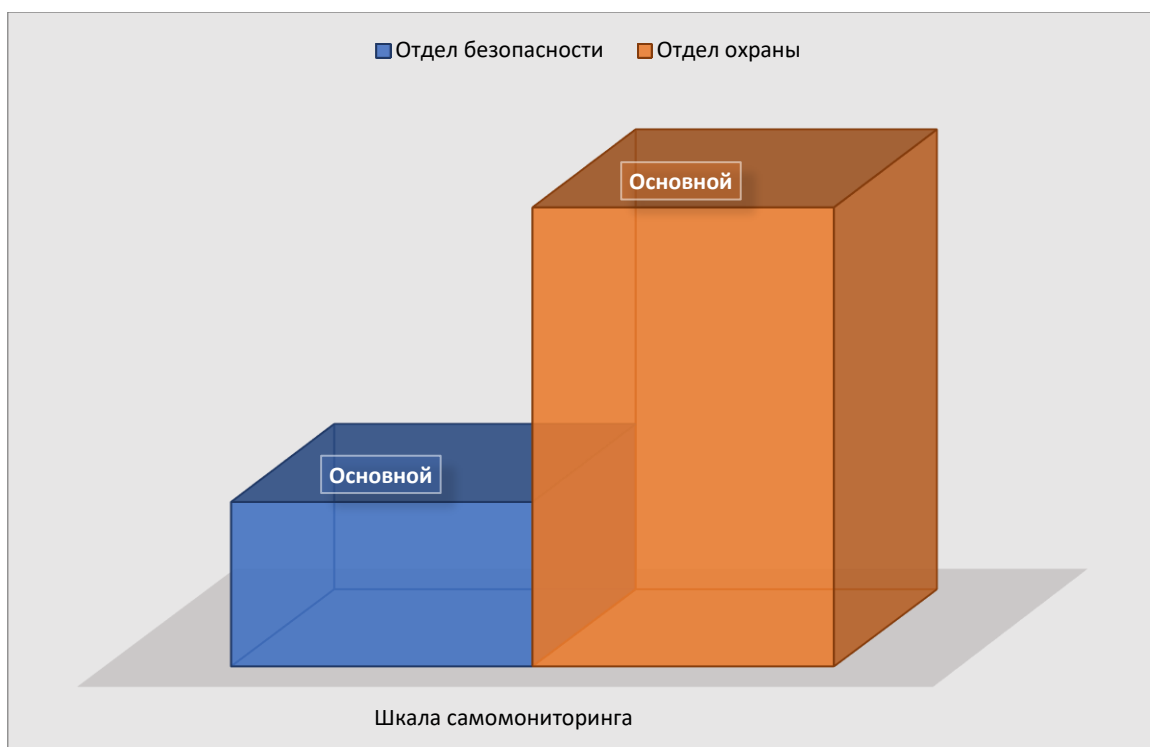


Рисунок 8 - Средние значения по шкале социального самоконтроля М. Снайдера

Как видно из рисунка 8 сотрудники отдела безопасности имеют средний уровень по шкале социального самоконтроля, тогда как сотрудники отдела охраны имеют повышенный уровень с тенденцией к высокому. Данные показатели свидетельствуют о том, что все сотрудники достаточно хорошо владеют собой в различных ситуациях, однако сотрудники отдела охраны имеют данные проявления немного чаще.

Для выявления значимых различий в группах испытуемых по шкале социального самоконтроля методике «Шкала социального самоконтроля М. Снайдера» был использован U-критерий Манна-Уитни. Полученные результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Различия между сотрудниками отдела безопасности и отдела охраны по методике «Шкала социального самоконтроля М. Снайдера»

Шкалы методики	Отдел безопасности	Отдел охраны	Уровень различий по U-критерию Манна-Уитни
Шкала социального самоконтроля	5,76	6,4	0.05

Из таблицы 3 видно, что между сотрудниками отдела безопасности и отдела охраны по методике «Шкала социального самоконтроля М. Снайдера» существуют значимые различия ($p \leq 0.05$) по шкале социального самоконтроля. Полученные в ходе анализа данные о различиях между двумя группами свидетельствуют о том, что сотрудники отдела охраны обладают более высоким уровнем социального самоконтроля. В связи с этим, выше указанные сотрудники склонны чутко воспринимать эмоциональные и поведенческие проявления окружающих и ориентированы на них в тех ситуациях, когда не знают, как поступить.

Поведение сотрудников отдела охраны сильнее варьирует в зависимости от ситуации, в отличие от сотрудников отдела безопасности. Поведение, наиболее точно отражающее их внутреннее аффективное состояние, сотрудники отдела охраны проявляют лишь в ситуациях с минимальными «подсказывающими» элементами. Они чаще склонны чаще быть озабоченными социальной пригодностью своего поведения, чувствительность к экспрессивному поведению других и использование его в качестве руководства по управлению собственной экспрессией. Сотрудники отдела охраны эффективнее контролируют свое поведение и без труда могут создать у окружающих нужное впечатление о себе, в отличие от сотрудников отдела безопасности, где имеются определенные трудности в данной области.

Анализируя полученные результаты по методике «Диагностика субъективного благополучия (Р.М. Шамионов, Т.В. Бескова)», сырые баллы были переведены в средние баллы по шкале согласно представленной автором

методике перевода. Описательная статистика средних значений в обеих группах испытуемых по методике «Диагностика субъективного благополучия (Р.М. Шамионов, Т.В. Бескова)» представлена на рисунке 9.

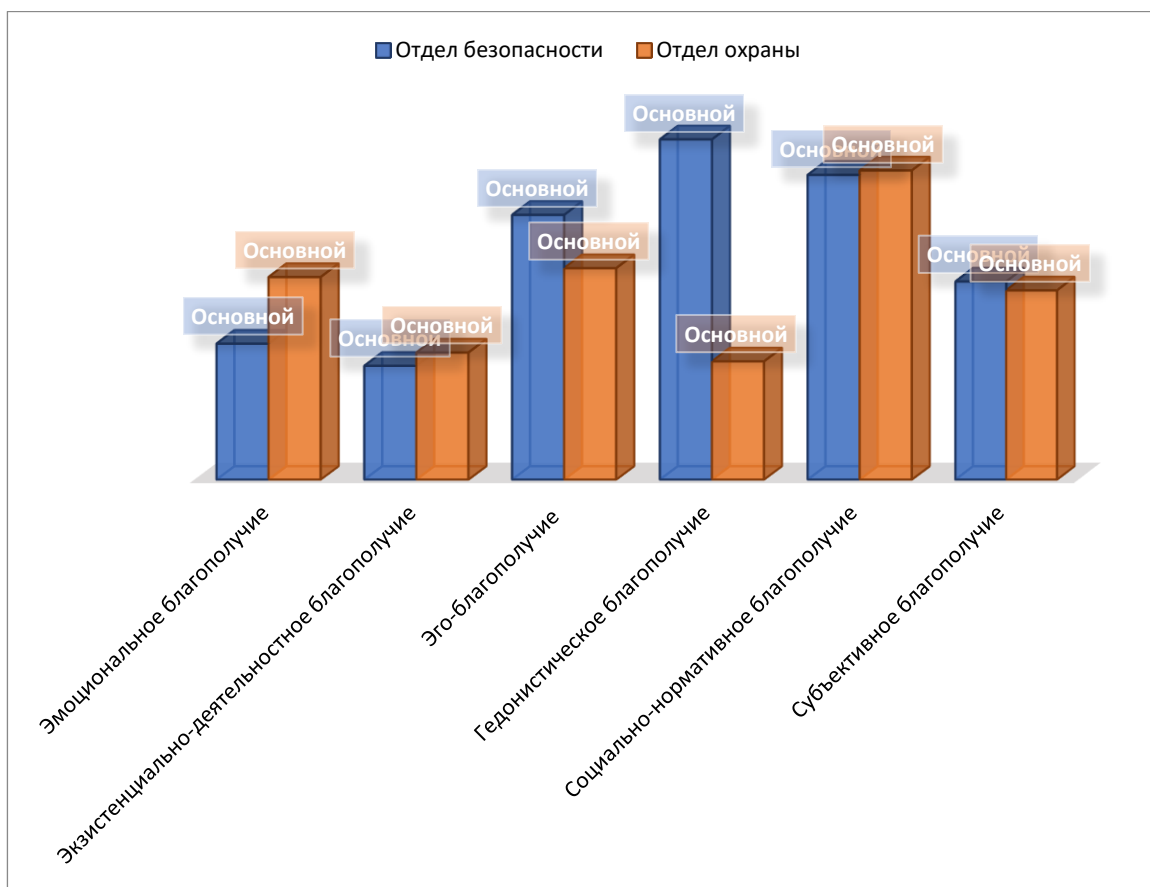


Рисунок 9 – Средние значения по методике «Диагностика субъективного благополучия (Р.М. Шамионов, Т.В. Бескова)»

Как видно из рисунка 9 сотрудники отдела безопасности имеют средний уровень по шкалам «эмоциональное благополучие», «экзистенциально-деятельностное благополучие», «эго-благополучие», «социально-нормативное благополучие» и «субъективное благополучие». По шкале «гедонистическое благополучие» сотрудники данного отдела имеют высокое значение средних баллов. Сотрудники отдела охраны имеют средние значения по всем представленным шкалам, кроме шкалы «социально-нормативное благополучие», по которой у сотрудников данного отдела регистрируется высокий уровень. Уровень эмоционального благополучия

сотрудников обеих групп показывает, что они достаточно оптимистичны, зачастую находятся в хорошем расположении духа.

Средний уровень по шкале «экзистенциально-деятельностное благополучие» у сотрудников показывает, что они достаточно много усилий прилагают для достижения целей и получают зачастую оправданные результаты. Также данная шкала показывает, что сотрудники отделов безопасности и охраны имеют хорошую событийно-смысловую насыщенность жизни. Средний уровень по шкале «эго-благополучие» у сотрудников обоих отделов свидетельствует о том, что зачастую данные сотрудники удовлетворены собой, своим характером, внешностью, уверены в себе и характеризуются самосогласованностью личности.

Рассматривая шкалу «гедонистическое благополучие» следует отметить, что у сотрудников отдела безопасности данный показатель находится на высоком уровне, тогда как у сотрудников отдела охраны данный показатель находится на среднем уровне. Это говорит о том, что в целом сотрудники в большей или меньшей степени удовлетворяют возникающие у них базовые потребности, такие как: потребность в безопасности, в еде, сне, приемлемых жилищных условиях и доходе. Удовлетворенность базовыми потребностями у сотрудников охраны в сравнении с сотрудниками отдела безопасности заметно ниже.

Анализируя данные по шкале «социально-нормативное благополучие» следует отметить, что полученные результаты близки, хотя сотрудники отдела безопасности имеют средний уровень по данной шкале, а сотрудники отдела охраны – высокий. Это свидетельствует о том, что сотрудники оценивают свою жизнь как соответствующую имеющимся социальным нормам, нравственным ценностям, господствующим в обществе.

Для выявления значимых различий в группах испытуемых по методике «Диагностика субъективного благополучия (Р.М. Шамионов, Т.В. Бескова)» был использован U-критерий Манна-Уитни. Полученные результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Различия между сотрудниками отдела безопасности и отдела охраны по методике «Диагностика субъективного благополучия (Р.М. Шамионов, Т.В. Бескова)»

Шкала опросника	Отдел безопасности	Отдел охраны	Уровень различий по U-критерию Манна-Уитни
Эмоциональное благополучие	3,21	3,36	-
Экзистенциально-деятельностное благополучие	3,16	3,19	-
Эго-благополучие	3,5	3,38	-
Гедонистическое благополучие	3,67	3,17	0.01
Социально-нормативное благополучие	3,59	3,6	-
Субъективное благополучие	3,35	3,33	-

Из таблицы 4 мы видим, что значимые различия между группами выявлены по шкале «гедонистическое благополучие» ($p \leq 0.01$). Так, сотрудники отдела безопасности имеют большую удовлетворенность собственных базовых потребностей, в отличие от сотрудников отдела охраны. Это может быть связано с особенностью несения службы в различных отделах, а также графиком работы и возникающими стрессовыми ситуациями в процессе несения службы.

Таким образом, мы видим, что существуют определенные различия в самоконтроле и субъективном благополучии сотрудников отделов безопасности и охраны. Гипотеза о том, что между сотрудниками отдела безопасности и отдела охраны имеются значимые различия в уровне субъективного самоконтроля, подтвердилась.

Для определения взаимосвязи между результатами методики «Шкала социального самоконтроля М. Снайдера» и методикой «Диагностика

субъективного благополучия личности (Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова)» в группе сотрудников отдела безопасности проведен корреляционный анализ, результаты которого представлены в Приложении Д. В таблице 5 представлены значимые корреляционные связи.

Таблица 5 – Значения корреляционных связей между методикой «Шкала социального самоконтроля М. Снайдера» и методикой «Диагностика субъективного благополучия личности (Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова)» в группе сотрудников отдела безопасности (уровни значимости ** -0.01; * -0.05)

Шкалы методики «Диагностика субъективного благополучия личности (Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова)»	«Шкала социального самоконтроля М. Снайдера»
Эмоциональное благополучие	,591**
Экзистенциально-деятельностное благополучие	-
Эго-благополучие	,433*
Гедонистическое благополучие	-
Социально-нормативное благополучие	-
Субъективное благополучие	-

Как видно из таблицы 5 между шкалами методик в группе сотрудников отдела безопасности существуют значимые корреляционные связи. Так, положительная корреляция между шкалами «эмоциональное благополучие» и «шкала социального самоконтроля» говорит о том, что чем больше сотрудники испытывают радость, оптимизм, счастье, хорошее расположение духа и воодушевление, тем выше уровень их социального самоконтроля. Данная взаимосвязь имеет место быть ввиду того, что в хорошем расположении духа сотрудники отдела безопасности способны контролировать свои негативные эмоции, а также их проявления в поведении и служебной деятельности. Многие аспекты службы воспринимаются сотрудниками как должные и выполняются в полном объеме, так как они пребывают в приподнятом расположении духа.

Между шкалами «эго-благополучие» и «шкала социального самоконтроля» также присутствует положительная корреляционная связь. Это

свидетельствует о том, что чем выше удовлетворенность собой, своим характером, внешностью, уверенностью в себе и самосогласованность личности сотрудников, тем выше их уровень социального самоконтроля. Данная взаимосвязь обусловлена тем, что внутренняя гармония и удовлетворенность помогает преодолевать сотрудникам некоторые проблемные аспекты на службе и выполнять все свои должностные обязанности. Таким образом, гипотеза о том, что существует связь между эмоциональным благополучием личности и уровнем его социального самоконтроля, подтвердилась.

Результаты корреляционного анализа между шкалами методик «Тест-опросник волевого самоконтроля ВСК Е.В. Эйсмана» и «Диагностика субъективного благополучия личности (Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова)» в группе сотрудников отдела безопасности представлены в Приложении Е. Значимые корреляционные связи размещены в таблице 6.

Таблица 6 – Значения корреляционных связей между методикой «Тест-опросник волевого самоконтроля ВСК Е.В. Эйсмана» и «Диагностика субъективного благополучия личности (Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова)» в группе сотрудников отдела безопасности (уровни значимости ** - 0.01; * - 0.05)

Шкалы методики «Диагностика субъективного благополучия личности (Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова)»	Шкалы методики «Тест-опросник волевого самоконтроля ВСК Е.В. Эйсмана»		
	Обобщенный индекс волевого самоконтроля	Настойчивость (сила намерений)	Самообладание (самоконтроль эмоций)
Эмоциональное благополучие	,427*	-	-
Экзистенциально- деятельностное благополучие	-	-	-
Эго-благополучие		-	,396*
Гедонистическое благополучие	-	-	
Социально-нормативное благополучие	-	-	,397*
Субъективное благополучие	-	-	,535**

Из таблицы 6 видно, что между шкалами методик в группе сотрудников отдела безопасности существуют положительные корреляционные связи. Так, положительная корреляция между шкалами «Эмоциональное благополучие» и «обобщенный индекс волевого самоконтроля» говорит о том, что чем больше сотрудник испытывает радость и оптимизм, тем более он эмоционально зрел, активен, независим. В соответствии с этими качествами можно сказать, что чем выше уровень оптимизма и лучше расположение духа, тем более спокоен, уверен в себе и устойчив в своих намерениях сотрудник. Это связано с тем, что уровень благополучия личности затрагивает его возможности управлять собственными негативными эмоциями и быть более эффективным при выполнении служебных обязанностей.

Следует отметить значимые корреляционные связи между шкалой «самообладание» и шкалами «эго-благополучие», «социально-нормативное благополучие» и «субъективное благополучие». Данные взаимосвязи свидетельствуют о том, что произвольный самоконтроль эмоциональных реакций и состояний выше у сотрудников, которые характеризуются следующими качествами:

- Удовлетворенность собой;
- Удовлетворенность собственным характером и внешностью;
- Удовлетворенность соответствия жизни социальным нормам, нравственным ценностям личности;
- Общая удовлетворенность всеми жизненными сферами и их порядком.

Таким образом, гипотеза о том, что существует значимая корреляционная связь между эмоциональным благополучием сотрудников отдела безопасности и уровнем их настойчивости, не подтвердилась.

Результаты корреляционного анализа между шкалами методик «Краткая шкала самоконтроля Дж. Тангни (в адаптации Т.О. Гордеевой, Е. Н. Осина)» и «Диагностика субъективного благополучия личности (Р. М. Шамионов, Т.

В. Бескова)» в группе сотрудников отдела безопасности представлены в Приложении Ж. Значимые корреляционные связи размещены в таблице 7.

Таблица 7 – Значения корреляционных связей между методикой «Краткая шкала самоконтроля Дж. Тангни (в адаптации Т.О. Гордеевой, Е. Н. Осина)» и методикой «Диагностика субъективного благополучия личности (Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова)» в группе сотрудников отдела безопасности (уровни значимости ** -0.01; * -0.05)

Шкалы методики «Диагностика субъективного благополучия личности (Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова)»	«Краткая шкала самоконтроля Дж. Тангни (в адаптации Т.О. Гордеевой, Е. Н. Осина)»
Эмоциональное благополучие	-
Экзистенциально-деятельностное благополучие	-
Эго-благополучие	-
Гедонистическое благополучие	-
Социально-нормативное благополучие	,406*
Субъективное благополучие	-

Из таблицы 7 видно, что между шкалами методик в группе сотрудников отдела безопасности существуют значимые корреляционные связи. Так, положительная корреляция между шкалами «социально-нормативное благополучие» и «шкала самоконтроля» говорит о том, что чем больше сотрудник ощущает соответствие собственной жизни социальным нормам, нравственным ценностям личности, тем он более целеустремлен, организован, упорен в достижении своих целей, а также чаще выбирает более конструктивные стратегии совладания с трудностями. Это связано с тем, что сотрудники отдела безопасности ощущают значимость выполняемой деятельности и свои служебные обязанности, в связи с чем их жизненный уклад и стиль мышления напрямую действует на уровень организованности и конструктивности в деятельности во время выполнения должностной инструкции.

Таким образом, гипотеза о том, что уровень самоконтроля сотрудников отдела безопасности связан с социально-нормативным благополучием личности, подтвердилась.

Для определения взаимосвязи между результатами методики «Шкала социального самоконтроля М. Снайдера» и методикой «Диагностика субъективного благополучия личности (Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова)» в группе сотрудников отдела охраны также был проведен корреляционный анализ, результаты которого представлены в Приложении И. В таблице 8 представлены значимые корреляционные связи.

Таблица 8 – Значения корреляционных связей между методикой «Шкала социального самоконтроля М. Снайдера» и методикой «Диагностика субъективного благополучия личности (Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова)» в группе сотрудников отдела охраны (уровни значимости $** - 0.01$; $* - 0.05$)

Шкалы методики «Диагностика субъективного благополучия личности (Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова)»	«Шкала социального самоконтроля М. Снайдера»
Эмоциональное благополучие	,605**
Экзистенциально-деятельностное благополучие	-
Эго-благополучие	-
Гедонистическое благополучие	-
Социально-нормативное благополучие	-
Субъективное благополучие	-

Как видно из таблицы 8 между шкалами методик в группе сотрудников отдела охраны существуют значимые корреляционные связи. Положительная корреляция между шкалами «эмоциональное благополучие» и «шкала социального самоконтроля» говорит о том, что чем больше сотрудники испытывают радость, оптимизм, счастье, хорошее расположение духа и воодушевление, тем выше уровень их социального самоконтроля. Данная взаимосвязь прослеживается ввиду того, что в хорошем расположении духа сотрудники отдела безопасности способны контролировать свои негативные эмоции, а также их проявления в поведении и служебной деятельности.

Многие аспекты службы воспринимаются сотрудниками как должные и выполняются в полном объеме, так как они пребывают в приподнятом настроении и испытывают радость от каких-либо жизненных моментов.

Таким образом, гипотеза о том, что существует связь между эмоциональным благополучием личности и уровнем его социального самоконтроля, подтвердилась.

Результаты корреляционного анализа между шкалами методик «Тест-опросник волевого самоконтроля ВСК Е.В. Эйсмана» и «Диагностика субъективного благополучия личности (Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова)» в группе сотрудников отдела охраны представлены в Приложении К. Значимые корреляционные связи размещены в таблице 9.

Таблица 9 – Значения корреляционных связей между методикой «Тест-опросник волевого самоконтроля ВСК Е.В. Эйсмана» и методикой «Диагностика субъективного благополучия личности (Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова)» в группе сотрудников отдела охраны (уровни значимости **-0.01; *-0.05)

Шкалы методики «Диагностика субъективного благополучия личности (Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова)»	Шкалы методики «Тест-опросник волевого самоконтроля ВСК Е.В. Эйсмана»		
	Обобщенный индекс волевого самоконтроля	Настойчивость (сила намерений)	Самообладание (самоконтроль эмоций)
Эмоциональное благополучие	-	-	,736**
Экзистенциально- деятельностное благополучие	-	-	-
Эго-благополучие		-	-
Гедонистическое благополучие	-	-	-
Социально-нормативное благополучие	-	,538**	-
Субъективное благополучие	-	-	-

Из таблицы 9 видно, что между шкалами методик в группе сотрудников отдела охраны существуют значимые корреляционные связи. Так, положительная корреляция между шкалами «эмоциональное благополучие» и «самообладание» говорит о том, что чем больше сотрудник испытывает радость и оптимизм, тем выше у него уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Данная связь прослеживается ввиду наличия затруднительных ситуаций во время несения службы, которые зачастую заставляют сотрудника испытывать отрицательные эмоции. Именно внутреннее эмоциональное благополучие и нахождение в позитивной стезе помогает сотрудникам отдела охраны мобилизовать собственные силы для подавления проявления негативных эмоций или несоответствующего поведения.

Следует также отметить, что положительная корреляционная связь присутствует между шкалами «настойчивость» и «эмоционально-нормативное благополучие». Это свидетельствует о том, что чем выше осознание сотрудника, что его жизнь и поступки соответствуют социальным нормам, нравственным ценностям личности, тем выше его стремление к завершению начатого дела. Данная взаимосвязь выявлена ввиду того, что ощущение того, что жизнь соответствует собственным представлениям о ней и о правильности такого поведения, сподвигает сотрудников на выполнение действий и не заставляет сомневаться в их правильности и честности.

Таким образом, гипотеза о том, что существует значимая корреляционная связь между эмоциональным благополучием сотрудников отдела охраны и уровнем их настойчивости, не подтвердилась.

Результаты корреляционного анализа между шкалами методик «Краткая шкала самоконтроля Дж. Тангни (в адаптации Т.О. Гордеевой, Е. Н. Осина)» и «Диагностика субъективного благополучия личности (Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова)» в группе сотрудников отдела охраны представлены в Приложении Л. Значимые корреляционные связи размещены в таблице 10.

Таблица 10 – Значения корреляционных связей между методикой «Краткая шкала самоконтроля Дж. Тангни (в адаптации Т.О. Гордеевой, Е. Н. Осина)» и методикой «Диагностика субъективного благополучия личности (Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова)» в группе сотрудников отдела охраны (уровни значимости ** -0.01; * -0.05)

Шкалы методики «Диагностика субъективного благополучия личности (Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова)»	«Краткая шкала самоконтроля Дж. Тангни (в адаптации Т.О. Гордеевой, Е. Н. Осина)»
Эмоциональное благополучие	-
Экзистенциально-деятельностное благополучие	-
Эго-благополучие	-
Гедонистическое благополучие	,605**
Социально-нормативное благополучие	,485*
Субъективное благополучие	-

Из таблицы 10 видно, что между шкалами методик в группе сотрудников отдела охраны существуют значимые корреляционные связи. Так, положительная корреляция между шкалами «гедонистическое благополучие» и «шкала самоконтроля» говорит о том, что чем выше степень удовлетворения базовых потребностей (в безопасности, приемлемых жилищных условиях, доходе и экологических условиях проживания), тем сотрудник более целеустремлен и организован. Это связано с тем, что удовлетворение базовых потребностей – это тот фундамент, который позволяет человеку нормально функционировать и не ощущать дискомфорт. Служба сотрудников отдела охраны часто связана с отсутствием возможности своевременного удовлетворения базовых потребностей. Поэтому возможность удовлетворить базовые потребности среди сотрудников отдела охраны очень важна и позволяет им выполнять свои должностные обязанности в полном объеме.

Между шкалами «социально-нормативное благополучие» и «шкала самоконтроля» также существует положительная корреляционная связь. Это говорит о том, что чем больше сотрудник ощущает соответствие собственной жизни социальным нормам, нравственным ценностям личности, тем он более

целеустремлен, организован, упорен в достижении своих целей. Это связано с тем, что сотрудники отдела охраны ощущают значимость выполняемой деятельности и свои служебные обязанности, в связи с чем их жизненный уклад и стиль мышления напрямую действует на уровень организованности и конструктивности в деятельности во время выполнения должностной инструкции.

Проведенное исследование показало, что сотрудники отдела охраны в большей степени являются активными и деятельными, а также характеризуются более высоким уровнем мобилизации при возникновении преград на пути к достижению поставленной цели. Они чаще подчиняют свое поведение социальным нормам. Сотрудники данного отдела являются более эмоционально устойчивыми и обладают большими способностями владения собой в различных ситуациях. Они характеризуются большим уровнем спокойствия и уверенности в себе. Они характеризуются большей целеустремленностью, организованностью и упорством в достижении своих целей.

Сотрудники отдела охраны демонстрируют более высокий уровень эмоциональной стабильности и психологического благополучия. Для сотрудников охраны свойственно более конструктивное мышление при анализе различных жизненных ситуаций, которое проявляется в склонности к оптимистическому объяснению позитивных и негативных жизненных событий. Сотрудники отдела охраны обладают более высоким уровнем социального самоконтроля.

Сотрудники отдела безопасности имеют большую удовлетворенность собственными базовыми потребностями, в отличие от сотрудников отдела охраны.

Таким образом, мы видим, что существуют определенные различия в самоконтроле и субъективном благополучии сотрудников отделов безопасности и охраны. Гипотеза о том, что между сотрудниками отдела безопасности и отдела охраны имеются значимые различия в уровне субъективного самоконтроля, подтвердилась. Исходя из результатов

выявления взаимосвязей между отдельными аспектами в субъективном благополучии и самоконтроле сотрудников ФСИН России, не подтверждается гипотеза о том, что гипотеза о том, что существует значимая корреляционная связь между эмоциональным благополучием сотрудников отдела охраны и уровнем их настойчивости. Гипотеза о том, что уровень самоконтроля сотрудников отдела охраны связан с социально-нормативным благополучием личности, подтвердилась. Гипотеза о том, что существует значимая корреляционная связь между уровнем удовлетворенности базовых потребностей и субъективным уровнем самоконтроля у сотрудников ФСИН России, частично подтвердилась.

2.3. Рекомендации по результатам исследования

Для минимизации негативного влияния стрессовых ситуаций на сотрудников необходимо обучить их простым приемам саморегуляции в рабочей деятельности. Сотрудники должны научиться осознавать свое стрессовое состояние, что позволит снизить симптомы стресса и эффективно ими управлять. Одним из способов справиться со стрессом является использование специальных упражнений и методик, которые помогут сотруднику снизить негативное влияние стресса на организм.

Также возможно применение релаксационных техник для нейтрализации стресса или изменение отношения к ситуации, чтобы не считать ее стрессовой. Также можно изменить условия, которые мешают выполнению профессиональных обязанностей сотрудника¹.

Для предотвращения эмоциональной нестабильности сотрудников необходимо проводить периодические и специальные мероприятия, направленные на снижение психологического напряжения в сложных

¹ Зауторова Э. В. Особенности субъективного благополучия сотрудников пенитенциарной системы / Э.В. Зауторова, Ф.И. Кевля // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2022. – № 2 (89). – С. 136. – Текст : непосредственный

условиях работы. Внешние причины не определяют особенности реакции и психической деятельности сотрудников, а оказывают влияние через внутренние факторы. Для достижения этой цели проводят плановые и систематические сеансы релаксации, а также исследуют социально-психологический климат в коллективе и проводят психодиагностические мероприятия с коррективкой психологической поддержки персонала в зависимости от результатов исследований и т.д.

Знание уровня самоконтроля сотрудника, своевременное и целенаправленное развитие данного качества позволят более эффективно организовать психологический отбор кандидатов на службу в УИС, персонифицировано сформировать программу развития самоконтроля у сотрудников с низким его уровнем. Также знание особенностей психологического благополучия психолог учреждения сможет детально проработать определённые аспекты для минимизации воздействия на важные профессиональные качества сотрудника ФСИН России, а именно самоконтроль и его субъективное восприятие¹.

Психологам учреждений ФСИН России следует дифференцировать подходы к работе с различными сотрудниками по увеличению уровня психологического благополучия, выявлять особенности его повседневной жизни, формировать желание проводить активно свой отдых и досуг. Все групповые мероприятия, носящие профилактический характер, должны проводиться лишь в целях профилактики и просвещения. Коррекционные мероприятия необходимо проводить с учетом индивидуализированного подхода, с учетом всех личностных особенностей, а также уровня напряженности сотрудника ввиду различных обстоятельств.

В работе психолога рекомендуется выявлять проблемных сотрудников, проводить с ними индивидуальные коррекционные мероприятия до выведения

¹ Зауторова Э.В. Исследование особенностей субъективного благополучия сотрудников УИС в условиях профессиональной деятельности / Э.В. Зауторова, Н.Г. Соболев // Уголовно-исполнительная система: право, экономика, управление. – 2023. – №1. – С. 125. – Текст : непосредственный

на определенный уровень, когда работа возможна в группе. Проведение групповых коррекционных мероприятий должно быть комплексным и затрагиваться различные сферы формирования психологического благополучия личности сотрудника¹.

В качестве рекомендаций можно предложить проведение свободного времени сотрудников, участвуя в культурно-массовых мероприятиях. Начальникам отделов следует тщательно организовывать мероприятия, которые будут интересны самим сотрудникам. Для этого необходимо уточнять интересы, хобби, а также занятия в нерабочее время у сотрудников отделов и формировать списки возможных мероприятий с возможностью голосования сотрудников. На основании проведенного голосования начальнику отдела следует формировать группы сотрудников для проведения мероприятий.

С целью формирования психологического благополучия в нерабочее время психологам учреждения необходимо уделять внимание семье сотрудника в совокупности с ним самим. Это значит, что работа должна быть не точечной, а комплексной. Следует посещать семьи сотрудника с внеплановыми визитами и выявлять проблемные моменты. Затем им должно быть предложена работа в группе для решения имеющихся проблем.

Формирование данных способностей у сотрудников невозможно без поддержки начальников отделов, а также заместителей начальника учреждения, курирующего работу подразделения. Необходимо оценивать психологическое состояние и готовность сотрудников заступить на службу. При отрицательной оценке состояния сотрудников следует незамедлительно сообщить психологу учреждения, а при отсутствии положительных результатов – предоставить сотруднику отгул или отпуск для решения жизненных вопросов.

¹ Рогач В.Г. Характеристика психологического благополучия сотрудников уголовно-исполнительной системы, реализующих профессиональную деятельность в условиях непосредственного взаимодействия с осужденными / В.Г. Рогач // Пенитенциарная наука. – 2019. – № 2. – С. 282. – Текст : непосредственный.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Субъективный уровень самоконтроля является мощным инструментом для личностного роста и развития. Он помогает личности лучше осознавать себя, свои эмоции и мысли, принимать осознанные решения и действовать в соответствии с собственными ценностями. Субъективный уровень самоконтроля позволяет нам создавать более счастливую и удовлетворенную жизнь, быть более осознанными и внимательными в отношениях с окружающими людьми. Он дает возможность личности контролировать свои поступки, эмоции и мысли, и стать лучшими версиями самих себя.

Психологическое благополучие как феномен в психологии изучался и изучается в различных направлениях. Все они описывают его в качестве определенного состояния личности, его переживаний по поводу соответствия собственных мыслей и поведения тому идеалу, который сформировался в сознании человека на протяжении долгого временного промежутка – всей его жизни. Компоненты данного феномена имеют различную модификацию в зависимости от направления психологии, в котором происходило исследование. Представляется интересным идея позитивной психологии, в которой выделяется 2 компонента: удовлетворенность собственной жизнью и аффективный компонент. Многие авторы отмечают разделение данного феномена на психологическое, физическое и социальное благополучие. Их совокупность в целом формирует целостное психологическое благополучие личности. Для всестороннего понимания данного феномена следует рассмотреть различные подходы к определению его основополагающих детерминант.

Рассмотрев основные детерминанты психологического благополучия, следует отметить, что существуют различные понимания к характеристике данного феномена, что сказывается и на определении их базисных составляющих. Так, среди одной из самых распространенных классификаций детерминант следует выделить разделение психологического благополучия на

совокупность нескольких компонентов. К ним относятся материальный, социальный и физический. Все они в совокупности при положительной направленности и удовлетворенности со стороны самой личности формируют данный феномен в контексте отдельно взятой личности. Рассмотрение понятия «психологическое благополучие» часто происходит на двух уровнях – компонентный и функциональный. В связи с этим детерминанты психологического благополучия немного разнятся и имеют некие модификации. Первый подход рассматривает данный феномен в направлении отношений личности с компонентами внешней среды. Второй подход рассматривает психологическое благополучие как определенный результат взаимодействия и деятельности личности во внешней среде.

В исследовании был проведен анализ субъективного уровня самоконтроля в контексте психологического благополучия у сотрудников отделов безопасности и охраны ФКУ ИК №5 УФСИН России по Алтайскому краю с помощью следующих методик:

1. Опросник волевого самоконтроля (ВСК) Е.В. Эйсмана;
2. Краткая шкала самоконтроля Дж. Тангни (в адаптации Т.О. Гордеевой, Е. Н. Осина);
3. Шкала социального самоконтроля М. Снайдера;
4. Методика диагностики субъективного благополучия Р.М. Шамяионов, Т.В. Бескова.

Для анализа полученных данных был использован U-критерий Манна – Уитни и коэффициент корреляции Пирсона.

В исследовании участвовали сотрудники ФКУ ИК-5 УФСИН России по Алтайскому краю. Исследуемые – мужчины, проходящие службу в отделах безопасности и охраны в возрасте от 25 до 40 лет. В количестве 50 человек. 25 человек – это сотрудники отдела безопасности, 25 человек – это сотрудники отдела охраны.

В ходе исследования выявилось, что:

1. Гипотеза о том, что между сотрудниками отдела безопасности и отдела охраны имеются значимые различия в уровне субъективного самоконтроля, подтвердилась.

2. Гипотеза о том, что существует связь между эмоциональным благополучием личности и уровнем его социального самоконтроля, подтвердилась.

3. Гипотеза о том, что существует значимая корреляционная связь между эмоциональным благополучием сотрудников и уровнем их настойчивости, не подтвердилась.

4. Гипотеза о том, что уровень самоконтроля сотрудников отдела связан с социально-нормативным благополучием личности, подтвердилась.

5. Гипотеза о том, что существует значимая корреляционная связь между уровнем удовлетворенности базовых потребностей и субъективным уровнем самоконтроля у сотрудников ФСИН России, частично подтвердилась.

Проведенное исследование позволило составить рекомендации для психологов учреждений ФСИН России, а также для начальников подразделений и служб учреждений и органов. Формирование данных способностей у сотрудников невозможно без поддержки начальников отделов, а также заместителей начальника учреждения, курирующего работу подразделения. Необходимо оценивать психологическое состояние и готовность сотрудников заступить на службу. При отрицательной оценке состояния сотрудников следует незамедлительно сообщить психологу учреждения, а при отсутствии положительных результатов – предоставить сотруднику отгул или отпуск для решения жизненных вопросов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ

1. Батурин, Н.А. Теоретическая модель личностного благополучия / Н.А. Батурин, С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2013. Т. 6. № 4. С. 4–14. – Текст : непосредственный.
2. Безрутенко, А.Ю. Субъективный и объективный самоконтроль // Современные научные исследования и инновации. – 2018. – № 4. – С. 22. – Текст : непосредственный.
3. Бочарова, Е.Е. Соотношение эмоциональных и когнитивных компонентов субъективного благополучия в разных условиях социализации / Е.Е. Бочарова // Проблемы социальной психологии личности: межвузовский сборник научных статей. Саратов. – 2004. – №1. – С. 122–131. – Текст : непосредственный.
4. Бочарова, Е.Е. Структурная организация саморегуляции в зависимости от уровня субъективного благополучия личности / Е.Е. Бочарова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2011. – № 1. – С. 64-69. – Текст : непосредственный.
5. Бояркин, М.Ю. Психологическое и профессиональное благополучие государственных служащих: монография / М.Ю. Бояркин, О.А. Долгополова, Д.М. Зиновьева. – Волгоград: ФГОУ ВПО ВАГС, 2007. – 216 с. – Текст : непосредственный.
6. Виноградова, Г.А. О роли сознания в субъективном благополучии личности / Г.А. Виноградова // Мир психологии. - 2016. - № 2(86). – С. 215-225. – Текст : непосредственный.
7. Виноградова, Г. А. Субъективное благополучие и развитие адаптационных способностей взрослых людей в условиях социально-экономического кризиса / Г.А. Виноградова // Вестник Самарского университета. История, педагогика, филология. – 2016. – № 2. – С. 83-86. – Текст : непосредственный.

8. Водяха, С.А. Современные концепции психологического благополучия личности / С. А. Водяха // Дискуссия. – 2012. – № 2. – С. 132-138. – Текст : непосредственный.
9. Воронина, А. В. Уровневая модель психологического благополучия человека // Потенциал личности: комплексная проблема: Материалы второй Всероссийской конференции / Отв. ред. Е.А. Уваров. Тамбов, 2003. – С. 29-32. – Текст : непосредственный.
10. Выготский, Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. - Москва: Издательство Смысл; Эксмо, 2005. – 1136 с. – Текст : непосредственный.
11. Гордеева, Т.О. Самоконтроль как ресурс личности: диагностика и связи с успешностью, настойчивостью и благополучием / Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, Д.Д. Сучков, Т.Ю. Иванова, О.А. Сычев, В.В. Бобров // Культурно-историческая психология. – 2016. – Т. 12. – № 2. – С. 46-58. – Текст : непосредственный.
12. Григорьева, М. В. Субъективное благополучие личности как результат школьной адаптации в разных условиях обучения / М.В. Григорьева // Психологическая наука и образование. – 2009. – № 2. – С. 41 - 45. – Текст : непосредственный.
13. Джидарьян, И.А. Проблема общей удовлетворенностью жизнью: теоретическое и эмпирическое исследование / И.А. Джидарьян, Е.В. Антонова // Сознание личности в кризисном обществе. – 2009. – С. 76-94. – Текст : непосредственный.
14. Джидарьян, И.А. Счастье в представлениях обыденного сознания / И.А. Джидарьян // Психологический журнал. – 2000. – Том 21. – №2. – С. 40-48. – Текст : непосредственный.
15. Долгов, Ю.Н. Субъективное благополучие личности в контексте жизненных стратегий / Ю. Н. Долгов // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2013. – № 32. – С. 75-79. – Текст : непосредственный.

16. Елатомцев, И.В. Влияние психологических особенностей личности сотрудников ФСИН России на развитие профессиональной ментальности и отношение к инновациям / И.В. Елатомцев // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2016. – № 3 (66). – С. 10–14. – Текст : непосредственный.

17. Ермолаев, О. Ю. Математическая статистика для психологов / О.Ю. Ермолаев. – М.: Флинта, 2003. – 336 с. – Текст : непосредственный.

18. Ермолаева, М.В. Психологическое благополучие учителя в контексте его психологической культуры / М. В. Ермолаева, Д. В. Лубовский // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2017. – № 3. – С. 92-97. – Текст : непосредственный.

19. Зауторова, Э.В. Исследование особенностей субъективного благополучия сотрудников УИС в условиях профессиональной деятельности / Э.В. Зауторова, Н.Г. Соболев // Уголовно-исполнительная система: право, экономика, управление. – 2023. – №1. – С. 120-135. – Текст : непосредственный.

20. Зауторова, Э. В. Особенности субъективного благополучия сотрудников пенитенциарной системы / Э.В. Зауторова, Ф.И. Кевля // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2022. – № 2 (89). – С. 134-141. – Текст : непосредственный.

21. Зауторова, Э.В. Специфика профессиональной деятельности и личностные особенности сотрудников ФСИН России / Э.В. Зауторова, Ф.И. Кевля // Актуальные проблемы организации деятельности органов и учреждений уголовно-исполнительной системы и пути их решения : Материалы межвузовской научно-практической конференции, посвященной памяти заслуженного деятеля науки РСФСР, доктора юридических наук, профессора А.И. Зубкова и Дню российской науки. Рязань, 2020, С. 117-121. – Текст : непосредственный.

22. Зауторова, Э.В. Характеристика психологического благополучия сотрудников в зависимости от срока службы в уголовно-исполнительной

системе Российской Федерации / Э.В. Зауторова, Ф.И. Кевля // Ведомости уголовно-исполнительной системы. – 2022. – № 8 (243). – С. 57-66. – Текст : непосредственный.

23. Идобаева, О.А. К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты / О. А. Идобаева // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – № 351. – С. 128-134. – Текст : непосредственный.

24. Идобаева, О.А. Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности: специальность 19.00.07 «Педагогическая психология»: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук / Идобаева Ольга Афанасьевна. – Москва, 2013. – 51 с. – Текст : непосредственный.

25. Карапетян, Л.В. Внутреннее благополучие человека: монография / Л. В. Карапетян, Г. А. Глотова. – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2020. – 199 с. – Текст : непосредственный.

26. Карапетян, Л.В. Структурная модель эмоционально-личностного благополучия / Л. В. Карапетян, Г. А. Глотова // Национальный психологический журнал. – 2018. – № 2(30). – С. 46-56. – Текст : непосредственный.

27. Конопкин, О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5–12. – Текст : непосредственный.

28. Конопкин, О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития/ О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2004. – № 2. – С. 128–135. – Текст : непосредственный.

29. Корсакова, В.К. Субъективное благополучие как проблема социальной психологии личности / В.К. Корсакова, М.Е. Куликова, А.М. Крыцина // Форум молодых ученых. – 2019. – № 4 (32). – С. 563-567. – Текст : непосредственный.

30. Куликов, Л.В. Здоровье и субъективное благополучие личности / Л.В. Куликов // Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. – С. 405-442. – Текст : непосредственный.

31. Куликов, Л. В. Психологическое исследование: методические рекомендации по проведению / Л.В. Куликов. – СПб.: Речь, 2001. – 184 с. – Текст : непосредственный.

32. Куликов, Л.В. Субъективное благополучие личности / Л.В. Куликов // Ананьевские чтения. – СПб., 2007. – С.162-164. – Текст : непосредственный.

33. Леонтьев, Д.А. Качество жизни и благополучие: объективные, субъективные и субъектные аспекты / Д. А. Леонтьев // Психологический журнал. – 2020. – Т. 41. – № 6. – С. 86-95. – Текст : непосредственный.

34. Леонтьев, Д. А. Рефлексия «Хорошая» и «Дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике / Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин // Психология. Журнал ВШЭ. – 2014. – №4. – С. 110 - 135. – Текст : непосредственный.

35. Леонтьев, Д.А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. – 2020. – № 1. – С. 14-37. – Текст : непосредственный.

36. Маслоу, А.Г. Мотивации и личность / А.Г. Маслоу. – СПб.: Питер, 2001. – 174 с. – Текст : непосредственный.

37. Мельникова, Н.Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности : учебное пособие / Н.Н. Мельникова. – Челябинск : Издательство ЮУрГУ, 2004. – 57 с. – Текст : непосредственный.

38. Павлова, Н.С. Субъективное качество жизни, психологическое благополучие, отношение к временной перспективе и возрасту у пенсионеров, ведущих разный образ жизни / Н. С. Павлова, Е. А. Сергиенко // Вестник

Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2020. – Т. 10. – № 4. – С. 384-401. – Текст : непосредственный.

39. Практическая психодиагностика. Тесты и методики / Авт.-сост. Надеждина В. - Минск: Харвест, 2011. – 640 с. – Текст : непосредственный.

40. Психологическое благополучие современного человека: материалы Международной заочной научно-практической конференции (20 марта 2019 г.) / Урал. гос. пед. ун-т ; отв. ред. С. А. Водяха. – Электрон. дан. – Екатеринбург, 2019. – 736 с. – Текст : непосредственный.

41. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учебное пособие / Д.Я. Райгородский. – Самара: "БАХРАХ-М". – 2001. – 35 с. – Текст: непосредственный.

42. Рогач, В.Г. Характеристика психологического благополучия сотрудников уголовно-исполнительной системы, реализующих профессиональную деятельность в условиях непосредственного взаимодействия с осужденными / В.Г. Рогач // Пенитенциарная наука. – 2019. – № 2. – С. 278-284. – Текст : непосредственный.

43. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. / Е.И. Рогов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Владос, 1999. – 480 с. – Текст : непосредственный.

44. Селигман, М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия / Мартин Селигман; пер. с англ. Е. Межевич, С. Филина. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 440 с. – Текст : непосредственный.

45. Сидоренко, А.А. Методы математической статистики в психологии / А.А. Сидоренко. – Москва. – 2001. – 306 с. – Текст: непосредственный.

46. Фесенко, П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: специальность 19.00.01 "Общая психология, психология личности, история психологии»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Фесенко Павел Петрович. – Москва, 2005. – 24 с. – Текст : непосредственный.

47. Чепрасова, Э.М. Взаимосвязь субъективного благополучия и рефлексии в подростковом и юношеском возрасте / Э. М. Чепрасова // Северокавказский психологический вестник. – 2018. – № 16/2. – С. 13-21. – Текст : непосредственный.

48. Шамионов, Р.М., Бескова Т.В. Методика диагностики субъективного благополучия личности. Психологические исследования, – 2018. – № 11(60). – Текст : непосредственный.

49. Шамионов, Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы : монография / Р.М. Шамионов. – Саратов: Научная книга, 2008. – 296 с. – Текст : непосредственный.

50. Шевеленкова, Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методологическое 67 исследование) / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесеенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95-129. – Текст : непосредственный.

51. Шипова, Н.С. Субъективное благополучие, ощущение счастья и отношение к себе: возрастной аспект / Н.С. Шипова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2021. – Т. 27. – № 3. – С. 58–64. – Текст : непосредственный.

52. Ширяева, О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных природно-климатических условиях жизнедеятельности / О.С. Ширяева, Е.Б. Весна // . Вестник государственного Ярославского университета. – 2009. – № 2 (8). – С. 31–41. – Текст : непосредственный.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Опросник волевого самоконтроля (ВСК) Е.В. Эйсмана

Инструкция. опросник содержит 30 утверждений, которые позволят определить Вашу способность сознательно управлять собственными действиями, состояниями и побуждениями. Если Вы согласны с утверждением, напишите «да» рядом с номером утверждения, если не согласны – «нет». Никаких дополнительных записей делать не следует. В случае неуверенности в ответе можно выбрать любую альтернативу.

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне трудно сдержать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие при ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо, я могу не спать ночь напролёт (например, работа, дежурство) и весь следующий день быть в хорошей форме.
10. Мои планы слишком часто перечёркиваются внешними обстоятельствами.
11. Считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удаётся заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно не скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом и в неудобной, неподходящей обстановке.
16. Мне сильно усложняет работу сознание того, что её необходимо, во что бы то не стало сделать к определённом сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.
19. Лучше подождать, только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не даёт покоя и я никак не могу от него отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.

23. Переспорить меня не трудно.
 24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
 25. Меня легко отвлечь от дел.
 26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.
 27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.
 28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.
 29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.
 30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

Опросник ВСК

ФИО _____

Возраст _____ Пол _____ Отдел _____

№	ответы							№	ответы						
1	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	16	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
2	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	17	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
3	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	18	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	19	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
5	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	20	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
6	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	21	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
7	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	22	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
8	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	23	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
9	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	24	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
10	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	25	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
11	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	26	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
12	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	27	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
13	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	28	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
14	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	29	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
15	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	30	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3

Спасибо за сотрудничество!

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Краткая шкала самоконтроля Дж. Тангни (в адаптации Т.О. Гордеевой, Е. Н. Осина)

Инструкция: Прочитайте утверждения и для каждого из них выберите, пожалуйста, ответ, наиболее точно описывающий вас (привычное для вас состояние).

Утверждения	Совершенно не согласен	Скорее не согласен	Нечто среднее	Скорее согласен	Совершенно согласен
Мне хорошо удастся сопротивляться соблазнам					
Я с трудом отказываюсь от дурных привычек.					
Я ленивый					
Бывает, что я говорю неуместные вещи					
Выбирая между приятным и полезным, я выбираю приятное					
Я умею отказываться от того, что для меня вредно					
Мне бы хотелось лучше контролировать себя					
Я произвожу впечатление очень дисциплинированного человека					
Поговорка «семь раз отмерь, один раз отрежь» - не про меня					
Иногда я не могу доделать работу, потому что отвлекаюсь на более приятные дела					
Мне бывает трудно сконцентрироваться					
Мне удастся ставить и достигать долгосрочные цели					
Иногда я делаю что-то, хотя и знаю, что этого делать не стоит					

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Шкала социального самоконтроля М. Снайдера

«Инструкция: Под социальным самоконтролем понимается способность человека управлять своим поведением и эмоциями. Вам предлагаются утверждения, касающиеся Ваших реакций на различные жизненные ситуации. Если утверждение верно или почти верно по отношению к Вам. То поставьте «+» в колонке «Верно», если утверждение неверно или чаще неверно, то поставьте «+» в колонке «Неверно».

№ п/п	Предлагаемые утверждения	Верно	Неверно
1	Мне трудно имитировать поведение других людей		
2	Мое поведение обычно является выражением моих истинных чувств, установок, убеждений		
3	На вечеринках или собраниях я не пытаюсь делать или говорить то, что нравится другим		
4	Я могу отстаивать только те идеи, в которые верю		
5	Я могу произнести экспромтом речь даже о тех вещах, о которых я почти ничего не знаю		
6	Мне кажется, я притворяюсь, чтобы развлечь людей или произвести на них впечатление		
7	Когда я не знаю, как себя вести в некоторых ситуациях, я смотрю, как поступают другие		
8	Вероятно, я мог бы стать хорошим актером		
9	Я редко нуждаюсь в совете друзей, чтобы выбрать фильм, книгу или музыку		
10	Иногда со стороны кажется, что я испытываю более глубокие эмоции, чем есть на самом деле		
11	Я больше смеюсь, когда смотрю комедию в компании, чем когда нахожусь один		
12	В группе я редко являюсь центром внимания		
13	В различных ситуациях и с разными людьми я поступаю как совершенно разные лица		
14	У меня не очень-то получается заставлять других людей любить меня		
15	Даже, если я недоволен собой, я часто делаю вид, что прекрасно провожу время		
16	Я не всегда бываю таким, каким кажусь		
17	Я не стал бы менять свое мнение (или манеру поведения) для того, чтобы доставить кому-то удовольствие или заслужить чье-то расположение		
18	Я считаю себя человеком, вносящим оживление в компанию		
19	Чтобы ладить с окружающими и нравится им, я склонен быть таким, каким меня хотят видеть		

20	Мне никогда не удавались такие игры, как шарада, импровизированные представления		
21	Мне трудно изменить свое поведение, чтобы приспособиться к разным людям и различным ситуациям		
22	На вечеринках я предоставляю другим право шутить и рассказывать истории		
23	В компании я чувствую себя немного скованно и не могу показать все, на что я способен		
24	Я могу смотреть человеку прямо в глаза и лгать с честным лицом (если это нужно для дела)		
25	Я могу обманывать людей, демонстрировать дружеское отношение к ним, в то время как на самом деле они мне не нравятся»		

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Методика диагностики субъективного благополучия Р.М. Шамионов, Т.В.

Бескова

Инструкция:

Выразите степень согласия или несогласия с утверждениями опросника, используя шкалу (1 – полностью несогласен; 2 – несогласен; 3 – нечто среднее; 4 – согласен; 5 – полностью согласен). Укажите, насколько вы согласны с этими утверждениями, поставив соответствующий балл после каждого утверждения.

Утверждения	Полностью не согласен	Не согласен	Нечто среднее	Согласен	Полностью согласен
Я нахожу в своей жизни больше радостных событий, чем тревожных или печальных.					
Я делаю, как мне кажется, все возможное, чтобы достигнуть благополучия					
Я доволен тем, как я выгляжу (внешность, фигура).					
Я доволен условиями безопасности в месте моего проживания.					
В основном мои поступки согласуются с моими жизненными ориентирами.					
Я считаю, что жизнь весьма благосклонна ко мне.					
Я удовлетворен своими успехами и достижениями.					
Всё, что случается в моей жизни, я воспринимаю спокойно.					
Я удовлетворен уровнем своего дохода.					

Я стремлюсь поступать так, чтобы не испытывать угрызений совести.					
Обычно я пребываю в хорошем расположении духа.					
Мне кажется, я делаю все для того, чтобы быть счастливым.					
Можно сказать, что я уверенный человек.					
Я удовлетворен своими жилищными условиями.					
Я удовлетворен тем, в какой степени окружающие меня люди уважительно относятся ко мне.					
Можно сказать, что по большому счету я счастлив.					
Моя жизнь насыщена интересными событиями.					
Я живу в согласии и гармонии с самим собой.					
Меня удовлетворяют экологические условия жизни в моем микрорайоне.					
Мои действия и поступки не противоречат моим нравственным ценностям.					
Я с оптимизмом смотрю на свою жизнь.					
Я всегда поступаю в соответствии со своими целями.					
В целом, мне нравится мой характер.					
Я стараюсь строить свою жизнь исходя из своих представлений					

о счастливой и благополучной жизни.					
Я стараюсь находить позитивное в самых разных жизненных ситуациях.					
Я прилагаю большие усилия для того, чтобы сделать свою жизнь лучше.					
Я часто бываю весел.					
Можно сказать, что я успешно работаю над собой.					
Многое в моей жизни радует меня.					
То, что я делаю в последнее время, меня вдохновляет.					
Я полон сил и энергии.					
Обычно я поступаю так, чтобы быть собой довольным.					
То, что происходит в моей жизни, воодушевляет меня.					
Я испытываю удовлетворенность от того, что моя жизнь наполнена смыслом и целями.					

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Результаты корреляционного анализа между методикой «Шкала социального самоконтроля М. Снайдера» и методикой «Диагностика субъективного благополучия личности (Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова)» среди сотрудников отдела безопасности

		Снайдер	ЭБ	ЭДБ	ЭгоБ	ГБ	СНБ	СБ
Снайдер	Корреляция							
	Пирсона	1	,591**	,178	,433*	-,256	,105	-,048
	Знач. (двухсторонняя)		,002	,395	,031	,216	,618	,818
	N	25	25	25	25	25	25	25
ЭБ	Корреляция							
	Пирсона	,591**	1	,332	,105	,325	,072	,776**
	Знач. (двухсторонняя)	,002		,105	,618	,114	,732	,000
	N	25	25	25	25	25	25	25
ЭДБ	Корреляция							
	Пирсона	,178	,332	1	-,021	-,045	,182	-,203
	Знач. (двухсторонняя)	,395	,105		,919	,830	,383	,332
	N	25	25	25	25	25	25	25
ЭгоБ	Корреляция							
	Пирсона	,433*	,105	-,021	1	,172	,433*	,477*
	Знач. (двухсторонняя)	,031	,618	,919		,412	,031	,016
	N	25	25	25	25	25	25	25
ГБ	Корреляция							
	Пирсона	-,256	,325	-,045	,172	1	,216	,485*
	Знач. (двухсторонняя)	,216	,114	,830	,412		,299	,014
	N	25	25	25	25	25	25	25
СНБ	Корреляция							
	Пирсона	,105	,072	,182	,433*	,216	1	,498*
	Знач. (двухсторонняя)	,618	,732	,383	,031	,299		,011
	N	25	25	25	25	25	25	25
СБ	Корреляция							
	Пирсона	-,048	,776**	-,203	,477*	,485*	,498*	1
	Знач. (двухсторонняя)	,818	,000	,332	,016	,014	,011	
	N	25	25	25	25	25	25	25

** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

* . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Результаты корреляционного анализа между методикой «Тест-опросник
волевого самоконтроля ВСК Е.В. Эйдмана» и методикой «Диагностика
субъективного благополучия личности (Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова)»
среди сотрудников отдела безопасности

		ЭБ	ЭДБ	ЭгоБ	ГБ	СНБ	СБ	ОШ	Н	С
ЭБ	Корреляция Пирсона	1	,332	,105	,325	,072	,776**	,228	,179	,335
	Знач. (двухсторонняя)		,105	,618	,114	,732	,000	,273	,392	,101
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25
ЭДБ	Корреляция Пирсона	,332	1	-,021	-,045	,182	-,203	,145	,137	,201
	Знач. (двухсторонняя)	,105		,919	,830	,383	,332	,489	,512	,335
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25
ЭгоБ	Корреляция Пирсона	,105	-,021	1	,172	,433*	,477*	,349	,330	,396*
	Знач. (двухсторонняя)	,618	,919		,412	,031	,016	,087	,107	,050
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25
ГБ	Корреляция Пирсона	,325	-,045	,172	1	,216	,485*	,344	,338	,334
	Знач. (двухсторонняя)	,114	,830	,412		,299	,014	,092	,099	,103
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25
СНБ	Корреляция Пирсона	,072	,182	,433*	,216	1	,498*	,311	,283	,397*
	Знач. (двухсторонняя)	,732	,383	,031	,299		,011	,130	,170	,049
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25
СБ	Корреляция Пирсона	,776**	-,203	,477*	,485*	,498*	1	,427*	,386	,535*
	Знач. (двухсторонняя)	,000	,332	,016	,014	,011		,033	,057	,006
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25
ОШ	Корреляция Пирсона	,228	,145	,349	,344	,311	,427*	1	,993*	,958*
	Знач. (двухсторонняя)	,273	,489	,087	,092	,130	,033		,000	,000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Н	Корреляция Пирсона	,179	,137	,330	,338	,283	,386	,993**	1	,935*
	Знач. (двухсторонняя)	,392	,512	,107	,099	,170	,057	,000		,000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25
С	Корреляция Пирсона	,335	,201	,396*	,334	,397*	,535**	,958**	,935*	1
	Знач. (двухсторонняя)	,101	,335	,050	,103	,049	,006	,000	,000	
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25

** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

* . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Результаты корреляционного анализа между методикой «Краткая шкала самоконтроля Дж. Тангни (в адаптации Т.О. Гордеевой, Е. Н. Осина)» и методикой «Диагностика субъективного благополучия личности (Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова)» среди сотрудников отдела безопасности

		ЭБ	ЭДБ	ЭгоБ	ГБ	СНБ	СБ	ТАНГРИ
ЭБ	Корреляция Пирсона	1	,332	,105	,325	,072	,776**	-,115
	Знач.		,105	,618	,114	,732	,000	,584
	(двухсторонняя)							
	N	25	25	25	25	25	25	25
ЭДБ	Корреляция Пирсона	,332	1	-,021	-,045	,182	-,203	-,178
	Знач.	,105		,919	,830	,383	,332	,394
	(двухсторонняя)							
	N	25	25	25	25	25	25	25
ЭгоБ	Корреляция Пирсона	,105	-,021	1	,172	,433*	,477*	-,050
	Знач.	,618	,919		,412	,031	,016	,813
	(двухсторонняя)							
	N	25	25	25	25	25	25	25
ГБ	Корреляция Пирсона	,325	-,045	,172	1	,216	,485*	,261
	Знач.	,114	,830	,412		,299	,014	,207
	(двухсторонняя)							
	N	25	25	25	25	25	25	25
СНБ	Корреляция Пирсона	,072	,182	,433*	,216	1	,498*	-,406*
	Знач.	,732	,383	,031	,299		,011	,044
	(двухсторонняя)							
	N	25	25	25	25	25	25	25
СБ	Корреляция Пирсона	,776**	-,203	,477*	,485*	,498*	1	-,168
	Знач.	,000	,332	,016	,014	,011		,423
	(двухсторонняя)							
	N	25	25	25	25	25	25	25
ТАНГРИ	Корреляция Пирсона	-,115	-,178	-,050	,261	-,406*	-,168	1
	Знач.	,584	,394	,813	,207	,044	,423	
	(двухсторонняя)							
	N	25	25	25	25	25	25	25

** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

* . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

ПРИЛОЖЕНИЕ И

Результаты корреляционного анализа между методикой «Шкала социального самоконтроля М. Снайдера» и методикой «Диагностика субъективного благополучия личности (Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова)» среди сотрудников отдела охраны

		ЭБ	ЭДБ	ЭгоБ	ГБ	СНБ	СБ	СНАЙДЕР
ЭБ	Корреляция Пирсона	1	,069	,207	-,198	,235	,736**	,605**
	Знач. (двухсторонняя)		,743	,321	,344	,257	,000	,001
	N	25	25	25	25	25	25	25
ЭДБ	Корреляция Пирсона	,069	1	,312	,160	,079	-,284	-,220
	Знач. (двухсторонняя)	,743		,129	,444	,708	,169	,291
	N	25	25	25	25	25	25	25
ЭгоБ	Корреляция Пирсона	,207	,312	1	-,256	,000	,538**	,253
	Знач. (двухсторонняя)	,321	,129		,216	1,000	,006	,222
	N	25	25	25	25	25	25	25
ГБ	Корреляция Пирсона	-,198	,160	-,256	1	-,315	,020	-,034
	Знач. (двухсторонняя)	,344	,444	,216		,125	,926	,871
	N	25	25	25	25	25	25	25
СНБ	Корреляция Пирсона	,235	,079	,000	-,315	1	,387	-,276
	Знач. (двухсторонняя)	,257	,708	1,000	,125		,056	,181
	N	25	25	25	25	25	25	25
СБ	Корреляция Пирсона	,736**	-,284	,538**	,020	,387	1	-,259
	Знач. (двухсторонняя)	,000	,169	,006	,926	,056		,211
	N	25	25	25	25	25	25	25
СНАЙДЕР	Корреляция Пирсона	,605**	-,220	,253	-,034	-,276	-,259	1
	Знач. (двухсторонняя)	,001	,291	,222	,871	,181	,211	
	N	25	25	25	25	25	25	25

** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

* . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

ПРИЛОЖЕНИЕ К

Результаты корреляционного анализа между методикой «Тест-опросник
волевого самоконтроля ВСК Е.В. Эйдмана» и методикой «Диагностика
субъективного благополучия личности (Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова)»
среди сотрудников отдела охраны

		ЭБ	ЭДБ	ЭгоБ	ГБ	СНБ	СБ	ОШ	Н	С
ЭБ	Корреляция Пирсона	1	,069	,207	-,198	,235	,736**	,205	,205	,736**
	Знач. (двухсторонняя)		,743	,321	,344	,257	,000	,326	,326	,000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25
ЭДБ	Корреляция Пирсона	,069	1	,312	,160	,079	-,284	,126	,126	,078
	Знач. (двухсторонняя)	,743		,129	,444	,708	,169	,548	,548	,710
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25
ЭгоБ	Корреляция Пирсона	,207	,312	1	-,256	,000	,538**	,129	,129	,148
	Знач. (двухсторонняя)	,321	,129		,216	1,000	,006	,538	,538	,479
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25
ГБ	Корреляция Пирсона	-,198	,160	-,256	1	-,315	,020	,138	,138	,020
	Знач. (двухсторонняя)	,344	,444	,216		,125	,926	,510	,510	,923
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25
СНБ	Корреляция Пирсона	,235	,079	,000	-,315	1	,387	,207	,538*	,263
	Знач. (двухсторонняя)	,257	,708	1,000	,125		,056	,320	,006	,204
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25
СБ	Корреляция Пирсона	,736**	-,284	,538**	,020	,387	1	,313	,313	,258
	Знач. (двухсторонняя)	,000	,169	,006	,926	,056		,127	,127	,214
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25
ОШ	Корреляция Пирсона	,205	,126	,129	,138	,207	,313	1	1,000**	,933**
	Знач. (двухсторонняя)	,326	,548	,538	,510	,320	,127		,000	,000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Н	Корреляция Пирсона	,205	,126	,129	,138	,538**	,313	1,000*	1	,933**
	Знач. (двухсторонняя)	,326	,548	,538	,510	,006	,127	,000		,000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25
С	Корреляция Пирсона	,736**	,078	,148	,020	,263	,258	,933**	,933*	1
	Знач. (двухсторонняя)	,000	,710	,479	,923	,204	,214	,000	,000	
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25

** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

* . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

ПРИЛОЖЕНИЕ Л

Результаты корреляционного анализа между методикой «Краткая шкала самоконтроля Дж. Тангни (в адаптации Т.О. Гордеевой, Е. Н. Осина)» и методикой «Диагностика субъективного благополучия личности (Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова)» среди сотрудников отдела охраны

		ЭБ	ЭДБ	ЭгоБ	ГБ	СНБ	СБ	ТАНГРИ
ЭБ	Корреляция Пирсона	1	,069	,207	-,198	,235	,736**	,049
	Знач. (двухсторонняя)		,743	,321	,344	,257	,000	,818
	N	25	25	25	25	25	25	25
ЭДБ	Корреляция Пирсона	,069	1	,312	,160	,079	-,284	-,032
	Знач. (двухсторонняя)	,743		,129	,444	,708	,169	,880
	N	25	25	25	25	25	25	25
ЭгоБ	Корреляция Пирсона	,207	,312	1	-,256	,000	,538**	-,295
	Знач. (двухсторонняя)	,321	,129		,216	1,000	,006	,152
	N	25	25	25	25	25	25	25
ГБ	Корреляция Пирсона	-,198	,160	-,256	1	-,315	,020	,605**
	Знач. (двухсторонняя)	,344	,444	,216		,125	,926	,001
	N	25	25	25	25	25	25	25
СНБ	Корреляция Пирсона	,235	,079	,000	-,315	1	,387	,485*
	Знач. (двухсторонняя)	,257	,708	1,000	,125		,056	,014
	N	25	25	25	25	25	25	25
СБ	Корреляция Пирсона	,736**	-,284	,538**	,020	,387	1	-,054
	Знач. (двухсторонняя)	,000	,169	,006	,926	,056		,797
	N	25	25	25	25	25	25	25
ТАНГРИ	Корреляция Пирсона	,049	-,032	-,295	,605**	,485*	-,054	1
	Знач. (двухсторонняя)	,818	,880	,152	,001	,014	,797	
	N	25	25	25	25	25	25	25

** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

* . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).