

Связь показателей стрессоустойчивости в профессиональной деятельности и доминирующих иррациональных установок сотрудников УИС

Е.С. Лобанова, Р.С. Карпукhin

Вологодский институт права и экономики ФСИН России
Федеральное казенное учреждение Следственный изолятор № 4 УФСИН России по городу Санкт-Петербургу и Ленинградской области

Аннотация. Стрессоустойчивость признается как профессионально важное качество профессий, связанных с необходимостью осуществления деятельности в ситуациях, вызывающих эмоциональное напряжение, в том числе экстремального характера. Ярким примером в этой связи является деятельность сотрудников уголовно-исполнительной системы. Существуют различные подходы к рассмотрению понятия и структуры стрессоустойчивости. В рамках настоящего эмпирического исследования определялись такие показатели стрессоустойчивости, как уровень организационного стресса, способность самопознания, широта интересов, принятие ценностей других, гибкость поведения, активность и продуктивность деятельности, проявляющиеся при реализации задач профессиональной деятельности сотрудников УИС на примере отдела режима.

Известно, что реакции человека на различные события, особенности его поведения во многом определяются способом интерпретации и оценки этих событий, доминирующими убеждениями, которые были описаны в теории иррациональных установок А. Эллиса. На основании корреляционного исследования были определены связи между показателями стрессоустойчивости сотрудников УИС и такими иррациональными установками, как катастрофизация, долженствование в отношении себя и других людей, оценочная установка, а также уровнем фрустрационной толерантности и рациональности мышления. На основании результатов исследования определены возможности их использования в процессе психологического сопровождения деятельности сотрудников.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, иррациональные установки, катастрофизация, долженствование, оценочная установка, фрустрационная толерантность, рациональность мышления.

The Relationship Of Indicators Of Stress In The Professional Activity And The Dominating Irrational Attitudes Of The Prison Staff

A. Lobanova^{1,a}, B. Karpukhin^{2,b}

¹Vologda Institute of law and Economics of the Federal penitentiary service of Russia

²Federal public institution Investigative detention center No. 4 Management of Federal service of execution of punishments of Russia for Saint-Petersburg and Leningrad region

^aalenushka-248@yandex.ru, ^brkarp1979@mail.ru

Abstract. Stress is recognized as a professionally important quality of professions associated with the need to work in situations that cause emotional stress, including extreme character. A vivid example in this regard is the work of employees of criminal-Executive system. There are different approaches to consideration of the concept and structure stress. In the framework of the present empirical study were identified, such indicators of stress as the level of organizational stress, the ability of self-knowledge, breadth of interests, accepting the values of others, flexibility of behavior, activity and productivity, manifested in the implementation of tasks of professional activity of employees of the penal correction system on the example of the division mode.

It is known that human reaction to various events, features of its behavior are largely determined by the way of interpretation and evaluation of these events, the dominant beliefs that

have been described in the theory of irrational attitudes A. Ellis. On the basis of correlation studies were identified relationships between the indicators of stress of the prison staff and such irrational attitudes as catastrophization, the duty in respect of themselves and others, evaluation setting, and the level of frustration tolerance and rational thought. Based on the results of the study determined the possibility of their use in the process of psychological support of activity of employees.

Key words: stress, irrational installation, catastrophization, Dagestani, evaluation setting, frustration tolerance, and rational thought.

Введение

В последнее время возрастает внимание исследователей к вопросам психологического сопровождения деятельности сотрудников в уголовно-исполнительной системе. В обществе выделяется группа людей, выбирающих для себя профессии, связанные с повышенным риском и напряженными условиями деятельности. К числу таких профессий в настоящее время относят и профессию сотрудников уголовно-исполнительной системы, которая связана с повышенным воздействием стрессогенных факторов и постоянным взаимодействием с особым контингентом.

Следует отметить, что большая часть психологических исследований трудовой деятельности в пенитенциарных учреждениях посвящена анализу влияния на работника внешних неблагоприятных факторов среды и условий труда, а также исследованию личностных качеств, обуславливающих выбор данной профессии. Отдельные исследования посвящены изучению стрессоустойчивости сотрудников УИС, при этом редко учитывается влияние установочной позиции личности, относительно устойчивой во времени системы взглядов, представлений, предрасполагающих к определенной реакции. В частности, недостаточно исследованной до настоящего времени является проблема изучения рациональных установок в данном контексте. Тем не менее, признается важность обладания высокой стрессоустойчивостью для успешного осуществления профессиональной деятельности, особенно в сферах, для которых характерны различного рода напряженные ситуации. Кроме того, отсутствуют исследования взаимовлияния стрессоустойчивости и иррациональных установок сотрудников УИС.

Проблема стресса и стрессоустойчивости в профессиональной деятельности была исследована зарубежными и отечественными психологами (Г. Селье, Р. Лазарус, Ли Канг Хи, Ф.И. Фурдуй, В.А. Бодров, Л.В. Куликов, Л.А. Китаев-Смык, В.И. Лебедев, В.Л. Марищук, Е.П. Ильин, В.Д. Небылицын, А.Б. Леонова и другие). Понятие иррациональной установки в рамках рационально-эмотивной психологии ввел А. Эллис. Изучением рациональных и иррациональных установок занимались также А. Бек, А. Фримен, Д. Мейченбаум, А. Лазарус, М. Махони, М.А. Холодная, А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян, В.П. Белянин и другие исследователи.

Практическая значимость настоящего исследования заключается в получении количественных и качественных данных об уровне организационного стресса, особенностях стрессоустойчивости сотрудников, а также о выраженности в их мышлении рациональных и иррациональных установок. Полученные данные могут быть использованы в работе специалистов-психологов с целью профилактики негативных стрессовых воздействий профессиональной деятельности и формирования стрессоустойчивости сотрудников, а также на этапе профессионального отбора кандидатов на службу в УИС.

Теоретический анализ проблемы

В XX столетии в психологической науке при изучении личности пристальное внимание стали обращать на вопросы рациональных и иррациональных установок. Исследование особенностей установок позволяет получить ответ на вопрос о том, каким образом личность трансформирует полученный в процессе социализации опыт, а также как этот опыт проявляется в повседневной жизни, в действиях человека. Феномен установки

описывается в теориях зарубежных психологов. Так, Г. Олпорт рассматривал установку как состояние психологической готовности, формирующееся на основе прошлого опыта индивида, оказывающее влияние на реакции индивида по отношению ко всем объектам и ситуациям, с которыми он связан. С точки зрения Д. Майерса, установка рассматривается как благоприятная или неблагоприятная оценочная реакция индивида, выражающаяся в мыслях, чувствах и поведении.

Наиболее полно концепция иррациональных и рациональных установок исследована в рационально-эмотивной психологии А. Эллиса, который разрабатывал это понятие в 1950-ые годы. Ученый отмечал, что каждый человек имеет определенный потенциал, в котором сочетаются рациональная и иррациональная стороны. С точки зрения автора, иррациональное поведение человека выражается в достижении целей без предварительной оценки сложившейся ситуации и имеющихся возможностей, и представляет собой набор необдуманых мыслей, чувств и способов поведения человека, основанных на интуитивном и чувственном порыве. В данном случае человек склонен воспринимать и моделировать окружающую действительность и свое поведение без логического обоснования приоритета выбранного способа решения по отношению к другому способу, а, также, не ориентируясь на заранее разработанный алгоритм поведения.

Кроме того, А. Эллис полагал, что психологические проблемы возникают, когда человек следует простым предпочтениям, например, одобрения, поддержки, и полагает, что это именно то, что ему нужно для успеха в жизни.

А. Эллис выделил несколько групп иррациональных установок, наиболее часто вызывающих проблемы: установки катастрофизации, установки долженствования, установки обязательной реализации своих потребностей, глобальные оценочные установки. К основным признакам иррациональных установок, по мнению А. Эллиса, относятся их несоответствие окружающей действительности, категоричность, неистинность, неспособность привести к достижению цели.

В последние годы все чаще в психологических исследованиях появляется категория «стрессоустойчивости». Проблему стрессоустойчивости исследовали Л.М. Аболин, А.А. Баранов, В.А. Бодров, Л.В. Куликов, А.В. Либина, Л.А. Китаев-Смык, С.В. Субботин и др.

Теоретический анализ проблемы показал, что существует большое количество дефиниций понятия стрессоустойчивость и отсутствие единого подхода к данному явлению. Так, С.В. Субботин (1992: 34) рассматривает стрессоустойчивость как взаимосвязь и сочетание таких компонентов как эмоциональная устойчивость, психологическая устойчивость к стрессу, стресс-резистентность, фрустрационная толерантность. Б.Х. Варданян (1983: 26) представляет стрессоустойчивость как свойство личности, которое обеспечивает оптимальное взаимодействие всех компонентов психической деятельности человека в эмоциогенной ситуации и содействует успешному выполнению деятельности. Указанные авторы определяют стрессоустойчивость с функциональных позиций, как свойство, влияющее на успешность осуществления деятельности в сложных, напряженных или эмоциогенных ситуациях. Кроме того, прослеживается и признание стрессоустойчивости как характеристики личности.

Н.Н. Васягина и О.В. Лозгачева (2009: 20) рассматривают стрессоустойчивость как комплексное свойство человека, характеризующееся необходимой степенью адаптации к экстремальным факторам в процессе жизнедеятельности. Они отмечают, что стрессоустойчивость обусловлена уровнем активизации ресурсов личности.

М.И. Дьяченко (2010: 107) под стрессоустойчивостью понимает готовность человека к деятельности в необычных напряженных условиях и ситуациях. При ее высоком уровне индивид быстро и правильно использует полученные ранее знания, опыт, способен сохранить самоконтроль и перестроить свою деятельность в соответствии с изменившимися условиями.

С точки зрения Ли Канг Хи (2005: 26), стрессоустойчивость – это психофизическое состояние человека, способствующее оптимальной адаптации его к экстремальным условиям деятельности, а также позволяющее решать стоящие перед ним задачи без физических и психических потерь. Благодаря стрессоустойчивости человек способен находиться в состоянии психофизического равновесия.

А.П. Катунин (2012: 243-245) рассматривает стрессоустойчивость как динамическую структуру, в основе которой лежат следующие компоненты: 1) эмоциональный, проявляющийся в чувствах и эмоциях, накопленных на основе прошлого опыта преодоления сложных ситуаций; 2) волевой, выполняющий контрольно-оценочную функцию сохранения и восстановления регуляции деятельности, проявляющейся в самоконтроле и саморегуляции; 3) интеллектуальный, представляющий умственную работоспособность и определенный тип мышления.

Многокомпонентную структуру стрессоустойчивости предлагает Н.И. Бережная (2003: 453-457). Она рассматривает стрессоустойчивость как личностное качество и выделяет в ней следующие составляющие: 1) психофизиологический компонент, включающий в себя свойства нервной системы человека; 2) мотивационный компонент, включающий в себя мотивы и потребности человека; 3) эмоциональный опыт человека, приобретенный в процессе преодоления трудных жизненных ситуаций; 4) волевой компонент, представляющий собой сознательную регуляцию поведения; 5) профессиональная готовность решать сложные задачи; 6) интеллектуальный компонент, помогающий логически оценить ситуацию, прогнозировать ее динамику, обоснованно принимать решение.

Таким образом, данные подходы отражают основные существующие точки зрения на понятие стрессоустойчивости в психологии. Так, первый подход акцентирует внимание на волевых качествах личности; второй - рассматривает стрессоустойчивость как интеграцию различных психических явлений и процессов; третий подход сводит понятие стрессоустойчивости к резервам нервно-психической энергии; четвертый - отождествляет стрессоустойчивость непосредственно с самим эмоциональным процессом в сложной для человека ситуации.

Можно сформулировать обобщенное понятие стрессоустойчивости: совокупность личностных качеств человека, способствующих успешному преодолению интеллектуальных, эмоциональных, волевых нагрузок, возникающих в напряженных нестандартных ситуациях в процессе жизнедеятельности человека, без серьезных вредных последствий для своего здоровья и деятельности. В центре понятия стрессоустойчивости лежит способность человека успешно осуществлять деятельность в сложной эмоционально напряженной обстановке без отрицательных последствий для работоспособности, здоровья и самочувствия.

Анализ литературы позволил выделить внешние и внутренние факторы стрессоустойчивости. К внешним факторам, определяющим стрессоустойчивость, относят образ жизни личности, условия ее жизни, особенности профессии, особенности жизнедеятельности и т.п. К внутренним факторам относят личностные характеристики, индивидуально-психологические качества, предшествующий жизненный опыт. Некоторые авторы, например, П.Н. Казберов (2014: 29-35) к внутренним факторам стрессоустойчивости относят личностный смысл, субъективную оценку ситуации и ее значимость, ценности и др. Он же говорит о том, что устойчивость к стрессу является важным и необходимым компонентом работы в уголовно-исполнительной системе. Стрессоустойчивость сотрудников является фактором надежности, эффективности, успешности их деятельности. В силу этого развитие стрессоустойчивости сотрудников является задачей психологов при сопровождении их деятельности.

Таким образом, стрессоустойчивость признается в качестве профессионально важного качества сотрудников УИС, имеет несколько компонентов в структуре и определяет эффективность выполнения сотрудником служебных задач. Степень рациональности

мышления может определять уровень стрессоустойчивости человека, в том числе при выполнении профессиональной деятельности. Следовательно, важно выяснить, насколько выражены иррациональные установки сотрудников УИС и как они соотносятся с параметрами их стрессоустойчивости.

Программа и результаты эмпирического исследования

Целью эмпирического исследования являлось определение характера связи между уровнем рациональности установок сотрудников уголовно-исполнительной системы и компонентами стрессоустойчивости в профессиональной деятельности. Исследование проводилось на базе ФКУ СИЗО-4 УФСИН России по городу Санкт-Петербургу и Ленинградской области. В выборку были включены сотрудники отдела режима данного учреждения в количестве 64 человек, что составляет 80% от общего состава указанного отдела. Возраст участников исследования составил 19-53 года, из них 41% женщин и 59% мужчин. Все испытуемые имеют разный уровень образования.

В соответствии с задачами исследования применялись следующие методы: тестирование, методы математико-статистической обработки данных (коэффициент корреляции Спирмена, критерий Манна-Уитни), методы качественного и количественного анализа результатов исследования. В качестве диагностического инструмента использовались следующие методики.

Для изучения особенностей стрессоустойчивости были использованы две методики: «Шкала организационного стресса» К. Маклина в адаптации Н.Е. Водопьяновой и «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» Н.П. Фетискина. Следует отметить, что в нашем исследовании такой параметр изучения как стрессоустойчивость рассматривается относительно профессиональной деятельности. Нас интересовал вопрос проявления и уровня данного качества в профессиональной сфере, а не как личностного качества, проявляющегося в обыденной жизни человека.

Методика «Шкала организационного стресса» позволяет диагностировать восприимчивость личности к организационным стрессам. Предрасположенность к организационному стрессу авторами методики связывается с неумением общаться, принимать ценности других людей, адекватно оценивать стрессовую ситуацию, с проявлением ригидности в поведении, пассивности по отношению к разнообразным формам отдыха. Данная методика направлена на определение как общего индекса организационной стрессоустойчивости, так и дополнительных показателей, соответствующих пяти шкалам теста: 1) способность самопознания; 2) широта интересов; 3) принятие ценностей других; 4) гибкость поведения; 5) активность и продуктивность деятельности. Чем выше показатели организационного стресса, тем выше восприимчивость индивида к рабочим стрессам и возможность проявления дистрессов.

Методика «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» направлена на диагностику типа стрессоустойчивости личности. Методика позволяет определить общий уровень организационной стрессоустойчивости, а также отдельных ее компонентов, тип стрессоустойчивости личности и предрасположенность к определенному типу поведения: тип «А», тип «АБ», тип «Б». Для типа «А» характерно стремление к необоснованной конкуренции, достижению целей любыми способами, агрессивность, нетерпеливость, гиперактивность, частое нахождение в напряжении, постоянная неудовлетворенность собой и обстоятельствами, что делает данный тип чрезвычайно предрасположенным к стрессу. Для типа «Б» характерно умение рационально распределять свое время, четко определять цели своей деятельности и выбирать оптимальные пути их достижения, анализировать возникающие проблемы, трудности и их преодолевать, что делает данный тип стрессоустойчивым. Тип «АБ» стрессоустойчивости представляет собой смешанный тип, для которого характерны черты типа «А» и типа «Б»: этот тип проявляет стрессоустойчивость, но не всегда.

Исследование рациональных установок проводилось с помощью методики А. Эллиса, которая позволяет определить степень рациональности-иррациональности мышления испытуемых, наличие и степень выраженности иррациональных установок. В методике выделены четыре шкалы, соответствующие типам иррациональных установок: 1) шкала «катастрофизации»; 2) шкала «долженствование в отношении себя»; 3) шкала «долженствование в отношении других»; 4) шкала «оценочная установка». В методике выделены две дополнительные шкалы: 1) шкала «оценка фрустрационной толерантности личности»; 2) шкала «оценка степени рациональности мышления».

На следующем этапе исследования нас интересовал вопрос о связи между стрессоустойчивостью сотрудников и характером их рациональных установок. Для установления наличия такой связи использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена, который выявляет степень согласованности изменений. В данном исследовании этот критерий позволяет определить силу и направление корреляционной связи между полученными переменными.

В ходе обработки данных были установлены некоторые взаимосвязи между стрессоустойчивостью и иррациональными установками испытуемых. Рассмотрим подробнее выявленные взаимосвязи между исследуемыми переменными.

1. Корреляционная связь была установлена между установкой катастрофизации и общим уровнем организационного стресса ($R=0,53$, $p<0,005$), гибкостью поведения ($R=0,56$, $p<0,005$) и типом стрессоустойчивости А ($R=0,63$, $p<0,005$). Корреляционные связи между данными переменными являются положительными. Таким образом, установленные связи показывают, что чем более выражена иррациональная установка катастрофизации, тем более высокий уровень организационного стресса имеют испытуемые, для них более характерна ригидность поведения, а также склонность к типу А стрессоустойчивости. Поэтому можно предположить, что выраженная установка катастрофизации является фактором, способствующим снижению гибкости поведения и мышления человека, повышающим его восприимчивость к стрессам и делающим индивида предрасположенным к организационным стрессам. Справедливым будет и предположение на основании данной взаимосвязи о том, что отсутствие данной установки будет иметь обратный эффект: выраженная рациональная установка будет соответствовать высокому уровню организационной стрессоустойчивости, гибкости поведения и типу Б стрессоустойчивости.

2. Корреляционные связи были выявлены между установкой долженствования в отношении себя и типом стрессоустойчивости А. Эмпирическое значение коэффициента ранговой корреляции Спирмена между данными переменными равняется 0,59. Можно сказать, что корреляция между данными переменными статистически значима ($p<0,005$) и является положительной. Таким образом, чем более выражена иррациональная установка долженствования в отношении себя, тем более выражен у испытуемого тип А стрессоустойчивости. Данную связь можно интерпретировать следующим образом: испытуемые с более высокой выраженностью иррациональной установки долженствования в отношении себя имеют более выраженную склонность к типу А стрессоустойчивости, являются более восприимчивыми к стрессовым факторам. Можно сказать, что постоянные завышенные требования по отношению к себе, наличие установки долженствования провоцирует частое недовольство собой, аутоагрессивность. В свою очередь, нахождение в состоянии постоянной напряженности и неудовлетворенности собой провоцирует формирование и склонность к типу А стрессоустойчивости. Выходит, что отсутствие иррациональной установки долженствования по отношению к себе, а значит ее рациональный вариант, когда индивид соизмеряет требования к себе со своими возможностями и не ставит недостижимые цели и задачи перед собой, будет определять проявление склонности к типу Б стрессоустойчивости, а значит устойчивости к стрессовым факторам.

3. Корреляционные связи были обнаружены между такими переменными как фрустрационная толерантность, общий уровень организационного стресса ($R= -0,54$,

$p < 0,005$) и тип стрессоустойчивости А ($R = -0,56$, $p < 0,005$). Следует обратить внимание на отрицательный характер выявленных корреляционных связей. Таким образом, данные взаимосвязи указывают, что чем выше фрустрационная толерантность у испытуемых, тем ниже их общий уровень организационного стресса, а также тем более выражена у них склонность к типу Б стрессоустойчивости. Высокая фрустрационная толерантность делает испытуемых менее восприимчивыми к стрессовым факторам, рабочим стрессам, более способными справляться с неожиданностями и трудностями и рационально подходить к решению и преодолению проблем.

4. Были выявлены связи между степенью рациональности мышления и общим уровнем организационного стресса ($R = -0,56$, $p < 0,005$), и типом стрессоустойчивости А ($R = -0,59$, $p < 0,005$). То есть чем выше рациональность мышления испытуемых, тем ниже их уровень организационного стресса и ниже баллы по типу стрессоустойчивости А. Можно сделать вывод о том, что рациональность мышления, которую мы рассматриваем как отсутствие или слабую выраженность иррациональных установок, обуславливает низкий уровень организационного стресса и склонность к типу Б стрессоустойчивости.

Таким образом, в результате проведения корреляционного анализа были установлены связи между следующими параметрами: 1) иррациональной установкой катастрофизации и общим уровнем организационного стресса, гибкостью поведения, типом стрессоустойчивости; 2) иррациональной установкой долженствования в отношении себя и типом стрессоустойчивости; 3) фрустрационной толерантностью, общим уровнем организационного стресса и типом стрессоустойчивости; 4) степенью рациональности мышления, общим уровнем организационного стресса и типом стрессоустойчивости.

Дальнейшее исследование предполагало сравнение испытуемых с разным уровнем стрессоустойчивости. Для этого необходимо было разбить общую выборку испытуемых на две подгруппы. Основанием для разделения испытуемых были взяты результаты, полученные по методике «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» Н.П. Фетискина. На основании баллов, полученных испытуемыми по данной методике, все сотрудники отдела режима были разбиты на две группы. В первую группу вошли 26 сотрудников имеющих тип А и склонность к типу А по данной методике, во вторую группу вошли 38 сотрудников, имеющих тип Б и склонность к типу Б по данной методике.

Рассмотрим полученные результаты изучения иррациональных установок в двух группах сотрудников с разным типом стрессоустойчивости, которые показаны в таблице.

Таблица 1.

Сравнительный анализ выраженности иррациональных установок двух групп испытуемых

Уровень выраженности установки	Группы; %		Уровень значимости критерия Манна-Уитни
	Группа 1 (А)	Группа 2 (Б)	
Установка катастрофизации			
Выраженное наличие установки	46%	8%	Различия значимы при $p < 0,01$
Наличие установки	50%	47%	
Отсутствие установки	4%	45%	
Установка долженствования в отношении себя			
Выраженное наличие установки	35%	0%	Различия значимы при $p < 0,01$
Наличие установки	54%	58%	
Отсутствие установки	11%	42%	
Установка долженствования в отношении других			
Выраженное наличие	27%	10%	

установки			Различия не значимы
Наличие установки	46%	55%	
Отсутствие установки	27%	35%	
Оценочная установка			
Выраженное наличие установки	27%	10%	Различия не значимы
Наличие установки	38%	45%	
Отсутствие установки	35%	45%	
Фрустрационная толерантность			
Низкий	46%	3%	Различия значимы при $p < 0,01$
Средний	39%	63%	
Высокий	15%	34%	
Общая степень рациональности мышления			
Низкий	38%	0%	Различия значимы при $p < 0,01$
Средний	54%	53%	
Высокий	8%	47%	

Среди сотрудников группы 1 количество испытуемых с выраженными иррациональными установками значительно больше в процентном соотношении, по сравнению с сотрудниками из группы 2. Отсутствие иррациональных установок отмечено у большего числа испытуемых из группы 2. Это говорит о том, что мышление сотрудников из группы 2 характеризуется большей рациональностью, в то время как испытуемым из группы 1 присущи более выраженные иррациональные установки.

В результате использования критерия Манна-Уитни были установлены достоверные различия по некоторым шкалам методики.

Так, выявлены значимые различия по уровню выраженности установки катастрофизации и установки долженствования в отношении себя. Указанные установки наиболее выражены в группе 1. При этом установка катастрофизации у этой группы присутствует в 96% случаев, установка долженствования в отношении других – в 86%. В группе 2 эти установки тоже встречаются, однако реже: показатели их встречаемости соответствуют 56% и 58%. Достоверные различия были установлены по уровню фрустрационной толерантности и рациональности мышления. Согласно результатам эти показатели имеют сниженный уровень в группе 1. В уровне выраженности иррациональных установок долженствования в отношении других и оценочной установки значимых различий между группами выявлено не было.

На основании проведенного анализа данных можно сделать вывод о наличии достоверных различий между испытуемыми с разным типом стрессоустойчивости по уровню рациональности мышления и выраженности некоторых иррациональных установок.

Таким образом, результаты экспериментального исследования позволили установить общий уровень организационного стресса у сотрудников, работающих в отделе режима, определить тип их стрессоустойчивости, а также изучить их иррациональные установки, фрустрационную толерантность и степень общей рациональности мышления. Проведенный корреляционный анализ выявил наличие корреляционных связей между иррациональными установками и показателями стрессоустойчивости сотрудников отдела режима.

Заключение

Стрессоустойчивость рассматривают в качестве важной характеристики, способствующей сохранению устойчивости человека в стрессовых ситуациях, делающей человека способным переносить стрессовые факторы с минимальными потерями. Она помогает справиться с высокими физическими, эмоциональными, когнитивными, психологическими перегрузками в профессиональной деятельности, способствует

преодолению профессиональных девиаций и деформаций и профилактике эмоционального выгорания и является профессионально важным качеством сотрудников УИС.

Результаты исследования позволили сделать вывод о преобладании среднего уровня организационного стресса, а также обратить внимание на пониженный уровень гибкости поведения, широты интересов, активности и продуктивности деятельности сотрудников УИС. Исследование рациональных установок среди сотрудников отдела режима позволило определить, что наиболее выраженными у них являются иррациональные установки катастрофизации и долженствования в отношении себя.

Проведенный корреляционный анализ подтвердил гипотезу исследования о наличии связи между показателями стрессоустойчивости и иррациональными установками. Были выявлены корреляционные связи между иррациональной установкой катастрофизации и общим уровнем организационного стресса, гибкостью поведения, типом стрессоустойчивости; между иррациональной установкой долженствования в отношении себя и типом стрессоустойчивости; между фрустрационной толерантностью, общим уровнем организационного стресса и типом стрессоустойчивости; между степенью общей рациональности мышления, общим уровнем организационного стресса и типом стрессоустойчивости.

Полученные результаты можно использовать при организации работы по психологическому сопровождению деятельности работников, а также для подбора персонала. В частности целесообразно определять уровень выраженности иррациональных установок у претендентов на службу в УИС, а также проводить занятия в рамках когнитивно-поведенческой терапии и психологического просвещения, направленные на коррекцию имеющихся иррациональных установок. В дальнейшем представляется важным разработка программы коррекции иррациональных установок и преобразования их в рациональные с последующей оценкой их влияния на уровень стрессоустойчивости сотрудников уголовно-исполнительной системы.

Литература

Субботин С.В. 1992. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. – Пермь. 34.

Варданян Б.Х. 1983. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости. Категории, принципы и методы психологии. - М., 1983. 26.

Васягина Н.Н., Лозгачева О.В. 2009. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации (на примере юридического вуза).- Екатеринбург, 2009. 112.

Дьяченко М.И. 2010. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости // Вопросы психологии. №1.106–113.

Ли Канг Хи. 2005. Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости человека.: Автореф. дис. ...канд. психол. наук. – М.: РГСУ. 26.

Катунин А. П. 2012. Стрессоустойчивость как психологический феномен // Молодой ученый. № 9. 243-246.

Бережная Н.И. 2003. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов// Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. 25-28 июня 2003 г.: в 8 Т. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та. Т. 1. 453-457.

Величковский Б.Б. 2013. Индивидуальная устойчивость к стрессу как фактор психического и соматического здоровья // Здоровье нации: материалы Всероссийского науч.-практ. конгр. - М. 23-25.

Казберов П.Н. 2014. Психологические аспекты подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы к действиям в экстремальных ситуациях // Научно-исследовательские публикации. №12 (16). 29-35.

Информация об авторах

Лобанова Елена Сергеевна

Старший преподаватель кафедры общей психологии Вологодского института права и экономики ФСИН России, г. Вологда.

e-mail: alenushka-248@yandex.ru

Карпухин Роман Сергеевич

Младший инспектор отдела режима ФКУ Следственный изолятор № 4 УФСИН России по городу Санкт-Петербургу и Ленинградской области, г. Санкт-Петербург.

e-mail: rkarp1979@mail.ru