

На правах рукописи



Гриднева Алёна Андреевна

**СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ КАК РЕСУРСА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
СОТРУДНИКОВ ПЕНИТЕНЦИАРНОЙ СФЕРЫ**

19.00.04 – Медицинская психология

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Томск – 2018

Работа выполнена в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «Национальный исследовательский Томский государственный университет».

Научный руководитель: доктор психологических наук, профессор
Мещерякова Эмма Ивановна

Официальные оппоненты:

Набойченко Евгения Сергеевна, доктор психологических наук, профессор, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, факультет психолого-социальной работы и высшего сестринского образования, декан

Писарев Олег Михайлович, кандидат психологических наук, полковник внутренней службы, федеральное казенное учреждение дополнительного профессионального образования «Томский институт повышения квалификации работников Федеральной службы исполнения наказаний», кафедра организации кадровой, социальной, психологической и воспитательной работы, начальник кафедры

Ведущая организация: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В. Ф. Войно-Ясенецкого» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Защита состоится 08 июня 2018 г. в 13 час. 00 мин. на заседании диссертационного совета Д 212.267.16, созданного на базе федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский Томский государственный университет», по адресу: 634050, г. Томск, пр. Ленина, 36 (учебный корпус № 4, аудитория 022).

С диссертацией можно ознакомиться в Научной библиотеке и на официальном сайте федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский Томский государственный университет» www.tsu.ru.

Материалы по защите диссертации размещены на официальном сайте ТГУ:
<http://www.ams.tsu.ru/TSU/QualificationDep/co-searchers.nsf/newpublicationn/GridnevaAA08062018.html>

Автореферат разослан « _____ » апреля 2018 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета
кандидат психологических наук



Ульянич Анна Леонидовна

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность работы. Проблема изучения смысложизненных ориентаций в формировании стрессоустойчивости как ресурса психического здоровья обусловлена комплексом обстоятельств, лежащих в различных плоскостях психологического и медицинского научного знания и связанных с современными представлениями о здоровье человека.

Во-первых, проблема изучения психического здоровья созвучна проблемам бытия человека, бытия динамичного, изменчивого, апеллирующего к человеческому фактору, экзистенциальным ценностям, глубинным проявлениям личности, задающим целостную картину мира.

Во-вторых, проблема обусловлена взаимодействием личности и среды и обусловлена нестабильностью многих сфер современного общества, связанных с имеющимся цивилизационным и мировоззренческим кризисом современности, разрушением модели идентичности человека, проблемами личностного самоопределения и ценностно-смысловых ориентаций.

В-третьих, актуальность обсуждения проблемы связана с кризисными тенденциями современного научного психологического знания, нуждающегося в новых подходах и концепциях, объясняющих вновь открываемые факты, феномены и закономерности поиска человеком целостного бытия в меняющихся условиях.

Отмечая факт достаточного внимания и глубину разработки проблематики воздействия стрессогенных факторов на психическое здоровье в научной литературе, заметим, что исследование проблематики осуществляется в рамках ноцентрического подхода, во главе угла которого ставится болезнь и ее лечение. В свою очередь, в рамках нормоцентрического подхода, определяющего отклонение от «среднестатистической нормы» как вариант индивидуальной нормы, в рамках которого осуществляется диссертационное исследование, научные исследования по проблеме стрессоустойчивости как ресурса психического здоровья представлены недостаточно и имеют низкое значение в научном обосновании проведения психопрофилактических мероприятий.

Актуальность исследования содержательно-феноменологических характеристик понятия «здоровья» и механизмов его сбережения и формирования связана с наличием статистических данных, указывающих на факты снижения уровня здоровья населения России многих профессиональных групп на фоне общего роста заболеваемости в стране. По данным Росстата, с 2000 по 2015 гг. увеличилась заболеваемость населения на 6,5% на 1000 населения (с 730,5 до 778,2 случаев). В литературе также приведены данные и об увеличении заболеваемости среди сотрудников пенитенциарной системы. Важность изучения проблем здоровьесбережения для сотрудников уголовно-исполнительной системы обусловлена экстремальностью условий профессиональной деятельности и высокой степенью риска развития проблем в сфере психического здоровья и здоровья в целом (М.Г. Дебольский, А.Н. Баламут, Ю.А. Кренева). Это связано с работой с контингентом подозреваемых, обвиняемых, осужденных (многие из них страдают психическими расстройствами, тяжелыми хроническими и ин-

фекционными заболеваниями, алкоголизмом и наркоманией), несущими угрозу жизни и здоровью, ограничениями в перемещении по территории учреждений, ограничениями в использовании личных вещей, изоляцией профессиональной деятельности, социальными предубеждениями и часто негативным отношением населения к профессии, напряженностью условий работы и высокими требованиями, предъявляемыми к профессиональной деятельности. Стрессоры профессиональной сферы деятельности человека предъявляют высокие требования к его адаптационным ресурсам. Нехватка этих ресурсов ведет к ухудшению результатов деятельности, нарушениям социальной адаптации, развитию стресс-зависимых заболеваний.

Деятельность каждого сотрудника УИС проходит в условиях истощающего психоэмоционального стресса, последствиями которого часто являются нарушения, проявляющиеся в виде различного девиантного поведения, связанного с алкоголизацией, проявлением вербальной и физической агрессии или наличием скрытой аутоагрессии, склонностью к саморазрушающему, суицидальному поведению.

Осложняет профессиональную деятельность постоянная психологическая напряженность, детерминированная взаимодействием с осужденными, подозреваемыми, обвиняемыми, подавляющее большинство из которых имеют психические аномалии и девиации, и нестабильное эмоциональное состояние, условиями труда, связанными с ограничениями в перемещении по территории учреждений, ограничениями в использовании личных вещей, строго регламентированной нормативными документами деятельностью и прочее.

Существенное влияние на личность сотрудника УИС оказывает нахождение в закрытой среде, которая ограничивает ресурсность в совладании со стрессовыми ситуациями (В.Е. Ключко, Э.И. Мещерякова, О.М. Писарев).

На современном этапе в условиях реформирования ФСИН России актуализировано внимание к психологическому сопровождению сотрудников уголовно-исполнительной системы (далее – УИС). В этой связи в решении коллегии ФСИН России «Особенности организации и перспективы развития психологической работы с личным составом уголовно-исполнительной системы в рамках реализации положений Концепции развития уголовно-исполнительной системы Российской Федерации до 2020 года» от 07.12.2012 подчеркивается необходимость «организации психологического обеспечения в соответствии с международными стандартами и требованиями современного этапа и перспектив развития УИС».

Кроме того, в последнее время проблеме сохранения психического, психологического и психофизиологического здоровья уделяется всё большее внимание, поэтому наиболее актуальным становится подготовка превенционных и интервенционных здоровьесберегающих и здоровьеформирующих программ, учитывающих адаптационные ресурсы личности в экстремальных условиях профессиональных условиях деятельности.

Современная пенитенциарная психология располагает достаточным арсеналом исследований в области теории и практики психологического сопровождения сотрудников (А.В. Чечкова, М.А. Конобеевский, С.В. Горностаев,

Д.В. Сочивко, Г.В. Протасова, Е.Е. Гаврина, А.М. Лафуткин, О.В. Старикова, Ю.Ю. Красикова, Р.Н. Киселева, А.М. Раков, О.Ю. Сальникова, Е.А. Кусакина, О.А. Рожков и др.). Ряд работ пенитенциарных психологов посвящен проблемам профессионального становления и развития сотрудников УИС, формирования профессиональной направленности, мотивации, профессиональной идентичности и т.п. (М.С. Коданева, Ю.Н. Кравцова, С.Ф. Лях, О.А. Рожков и др.). Актуальным становится внедрение современных эффективных превентивных программ, направленных на формирование стрессоустойчивости как ресурса психического здоровья человека.

Исследованию стрессоустойчивости и ее формирования посвящено множество научных трудов (Л.М. Аболин, О.А. Сиротин, В.А. Бодров, А.А. Обознов, Б.Б. Величковский и др.). Но недостаточно внимания уделено проблеме превенции стрессовых состояний, влияния смысложизненных ориентаций на стрессоустойчивость. Поэтому проблемой исследования является выявление новых подходов к формированию и сбережению здоровья сотрудников пенитенциарной сферы через исследование личностных компонентов состояний стрессоустойчивости и дистресса.

Степень разработанности темы исследования. В диссертационной работе рассматривается понятие пенитенциарной среды через психологические особенности ее составляющих (С.А. Болтрушко, Р.А. Ромашов, М.Г. Дебольский) и факторы, обуславливающие ее экстремальность и стрессовое воздействие (А.М. Чирков, В.Л. Зубарев, Е.В. Василенко). Представлены классификации источников опасностей пенитенциарной среды (Н.Н. Рыбалкин, Ю.П. Зинченко, А.Н. Антипов), факторов экстремальности в профессиональной деятельности (Г.С. Никифоров, Р.А. Ромашов), приведены возможные последствия их воздействия, влияние на психическое здоровье (С.Н. Овчинников, Э.П. Киселев), трансформацию личности и ее системы смыслов (М.Ш. Магомед-Эминов). Исследование подверженности формирования и угасания проявлений стрессовых состояний у сотрудников УИС основывается на принципах детерминизма, системности, развития и единства сознания и деятельности, сформулированные в работах отечественных психологов (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.).

В рамках исследовательской работы в парадигме психического здоровья построена теоретическая модель исследования, учитывающая особенности системы смысложизненных ориентаций и ее компонентов в формировании стрессоустойчивости как ресурса психического здоровья. В работе рассмотрены различные подходы к пониманию «здоровья» (А.Д. Степанов, С.П. Боткин, М.П. Мультиановский, классификация подходов к определению «здоровья» П.И. Калью и др.) и «психического здоровья» (Т.Б. Дмитриева, Б.С. Положий, Б.С. Братусь, В.Я. Дорфман, Е.Р. Калитеевская, Ю.М. Орлов, Д.А. Леонтьев и др.), основой теоретических изысканий являются определения «здоровья» и «психического здоровья», предложенные Всемирной организацией здравоохранения. В рамках нормоцентрического подхода в диссертации стрессоустойчивость понимается в качестве ресурса психического здоровья, способного поддерживать психическое здоровье или улучшать его состояние.

В работе проведен теоретический анализ различных концепций стрессоустойчивости, определяющих стрессоустойчивость как свойство личности или совокупность качеств личности, позволяющих переносить стрессовые ситуации и достигать цели без значительных негативных последствий для деятельности, здоровья и взаимоотношений с окружающими (Б.Б. Величковский, П.Б. Зильберман, Л.М. Аболин, О.А. Сиротин), как свойство личности, приводящее к адаптации к воздействию экстремальных факторов среды, устойчивости к воздействию стрессоров стрессоустойчивость рассматривали В.А. Бодров, А.А. Обознов, А.А. Баранов, Б.Б. Величковский, В.А. Пономаренко. Внимание акцентировано на многоуровневости стрессоустойчивости, представляющей собой динамическую структуру личности и определяющей совладание со стрессовыми воздействиями среды при сохранении результативности деятельности и ресурсности индивида, в частности на роли оценочно-мотивационного механизма регуляции деятельности, под которым понимаются особенности восприятия действительности, оценка ситуации с точки зрения жизненного опыта и представлений о жизни, а также мотивов, определяющих активность в ситуации совладания со стрессовыми факторами.

Приведен обзор теорий о ценностях, «смысле» и смысложизненных ориентациях в отечественной и зарубежных научных школах (В. Франкл, С. Мадди, Ф. Феникс, Ж. Нюттен, Р. Мэй, Дж. Шоттер, А.Н. Леонтьев, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, Б.С. Братусь и др.). В диссертационном исследовании смысложизненные ориентации рассматриваются как регуляторный механизм человеческого поведения, определяющий смысловое отношение к ситуации и самоотношение и представляющий собой личностно-смысловой уровень стрессоустойчивости.

Цель исследования заключается в изучении роли смысложизненных ориентаций в формировании стрессоустойчивости как ресурса психического здоровья и разработка психологической программы психологического сопровождения сотрудников пенитенциарной сферы.

Объект исследования – стрессоустойчивость личности как ресурс психического здоровья.

Предмет исследования – смысложизненные ориентации в формировании стрессоустойчивости как ресурса психического здоровья сотрудников пенитенциарной сферы.

Гипотеза исследования. Смысложизненные ориентации определяют формирование личностно-смыслового уровня стрессоустойчивости как ресурса психического здоровья сотрудников пенитенциарной сферы.

Для достижения цели и подтверждения гипотезы поставлены следующие задачи:

1. Провести обобщение современных представлений о стрессоустойчивости как ресурсе психического здоровья сотрудников пенитенциарной сферы.

2. Рассмотреть алгоритм формирования стрессоустойчивости как ресурса психического здоровья.

3. Выявить личностные особенности сотрудников пенитенциарной сферы с высокой и низкой стрессоустойчивостью.

4. Определить роль смысложизненных ориентаций в формировании стрессоустойчивости сотрудников пенитенциарной сферы.

5. Разработать программу психологического сопровождения сотрудников пенитенциарной сферы с низкой стрессоустойчивостью.

Теоретико-методологическая основа исследования. Общеметодологическими основаниями исследования выступили принципы детерминизма, системности, развития и единства сознания и деятельности, сформулированные в работах отечественных психологов (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.). Теоретическими основами исследования выступили: современные представления о понятии «здоровье» и «психическое здоровье» (Г.С. Никифоров, В.П. Казначеев, В.А. Ананьев, И.И. Мамайчук, В.В. Блюм), общие представления о стрессе и стрессовых состояниях (Г. Селье, У. Вейтен, М. Лойд, К. Голлахан), подходы к изучению стресса и его источников, согласно которым причиной стресса выступает не само по себе воздействие как таковое, а отношение личности к этому воздействию и его оценка как негативного и угрожающего (В.А. Бодров, Ф.Ю. Василюк, С. Фолкман, Р. Лазарус, А. Эллис и др.); подходы к изучению стрессоустойчивости личности, исследующие особенности личности и поведения, обеспечивающие высокую устойчивость и сопротивляемость стрессу (Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, А.В. Либин, О.В. Лозгачева и др.); концепция жизнестойкости и смысложизненных ориентаций (С. Мадди и Д. Кошаба, А.Н. Леонтьев, В. Франкл, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, Б.С. Братусь); изучение функциональной активности головного мозга в ситуации стресса и влияние аудиовизуальных воздействий (Изнак, Sauseng, Lopes da Silva, Basar, Klimesch, Shaw, Adrian, Matthews, И.А. Шевелев, Е.Д. Барк, С.В. Шушарджан).

Методы исследования. На этапе теоретического обоснования проблемы применялись методы теоретического и сравнительного анализа, обобщения и систематизации. В соответствии с целью и задачами эмпирического исследования использовались методы измерения, формирующего эксперимента, методы качественного и количественного анализа эмпирических данных: психодиагностические методы, исследование корреляций, сравнительный анализ, методы математической статистики (математическая обработка проводилась в программе Statistica 10.0).

Методики исследования. Шкала организационного стресса Мак-Лина (1954); Сокращенный многофакторный опросник для исследования личности (Мини-мульти, адаптация В.П. Зайцева, 2004); Тест «Смысложизненные ориентации» (методика СЖО, Д.А. Леонтьев, 2000); Тест жизнестойкости (методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева, 1984); Краткий опросник ВОЗ для оценки качества жизни (WHOQOL-BREF, 1991).

Процедура и этапы исследования. На первом этапе (2014–2016) проведено изучение литературы по проблеме стрессоустойчивости как ресурса психического здоровья, смысложизненных ориентаций как фактора стрессоустойчивости и социально-психологических особенностей пенитенциарной среды как стрессогенной. На втором этапе проведения эмпирического исследования (2015–2016) осуществлено изучение социально-психологических характери-

стик, личностных особенностей и компонента стрессоустойчивости как ресурса психического здоровья сотрудников. На третьем этапе (2016–2017) осуществлена разработка и апробация программы психологического сопровождения, направленной на формирование стрессоустойчивости как ресурса психического здоровья с учетом смысложизненных ориентаций.

Экспериментальная база исследования. Исследование проведено на базе Федеральной службы исполнения наказаний, в нем приняли участие 219 сотрудников пенитенциарной сферы. Средний возраст респондентов составил ($35 \pm 7,16$) лет.

Научная новизна исследования:

1. Впервые феномен стрессоустойчивости рассмотрен в проблемном поле клинической психологии с позиций психологии здоровья сотрудников экстремальной деятельности.

2. Впервые теоретически обоснован и эмпирически подтвержден новый взгляд на формирование стрессоустойчивости, отражающей состояние психического здоровья и ее согласованность со смысложизненными ориентациями.

3. Определены особенности смысложизненных ориентаций, характерных для сотрудников пенитенциарной сферы с низкой и высокой стрессоустойчивостью.

4. Теоретически обосновано сочетанное использование программы тренингового воздействия и аудиовизуальной стимуляции с целью повышения стрессоустойчивости сотрудников пенитенциарной системы.

5. Получены экспериментальные доказательства роли смысложизненных ориентаций в формировании стрессоустойчивости как ресурса психического здоровья.

Теоретическая значимость работы:

– расширено теоретическое представление о понятии стрессоустойчивости как основания психического здоровья, его содержании через введение в предметное поле стрессоустойчивости понятия смысложизненных ориентаций;

– дополнено представление о смысложизненных ориентациях как ресурсной составляющей стрессоустойчивости, необходимой в условиях экстремальной деятельности.

Практическая значимость исследования:

– разработан пакет исследовательских методов и методик, применение которых позволяет получить психодиагностические данные об особенностях взаимосвязи стрессоустойчивости и смысложизненных ориентаций;

– разработана и апробирована программа психологического сопровождения, направленная на формирование стрессоустойчивости сотрудников пенитенциарной сферы, которая используется в работе психологических лабораторий пенитенциарных учреждений.

Положения, выносимые на защиту:

1. Смысложизненные ориентации определяют формирование личностно-смыслового уровня стрессоустойчивости как ресурса психического здоровья сотрудников пенитенциарной сферы.

2. Факторами, влияющими на формирование стрессоустойчивости, являются способность к целеполаганию и целедостижению, удовлетворенность процессом жизни, ощущение результативности и контролируемости жизни.

3. К психологическим факторам, создающим стресс, относятся недостаточная требовательность к себе и окружающим, неустойчивость жизненных целей, неуверенность в целесообразности деятельности и ее успехе, стремление полагаться на случай или действия окружающих, отсутствие поиска новых, нестандартных подходов и решений.

4. Технология психологического сопровождения сотрудников пенитенциарной сферы с комплексным использованием тренинговой программы и аудиовизуального воздействия является эффективным условием формирования стрессоустойчивости.

Надежность и достоверность результатов, обоснованность выводов.

Надежность и достоверность результатов обеспечивается методологической обоснованностью исходных положений, использованием валидных методов исследования и стандартизированных методик, использованием математического анализа данных и репрезентативностью выборки.

Апробация работы и внедрение результатов исследования. Основные идеи и научные результаты были представлены на международных научно-практических конференциях: «Исследование различных направлений развития психологии и педагогики» (Уфа, 2015), «Уголовно-исполнительная система: педагогика, психология и право» (Томск, 2015). Результаты исследования направлены в качестве передового опыта в Федеральную службу исполнения наказаний (Москва).

Публикации по теме исследования. По материалам диссертационного исследования опубликовано 7 работ, в том числе 4 статьи в журналах, включенных в Перечень рецензируемых научных изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук, 2 статьи в иных рецензируемых журналах, 2 статьи в сборниках материалов международных научно-практических конференций.

Структура и объем работы. Диссертационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы, включающего 195 наименований, и 2 приложений. В тексте содержится 33 таблицы. Полный объем диссертации составляет 191 страницы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обоснована актуальность исследуемой проблемы, определены объект, предмет, цель и задачи исследования, выдвинута гипотеза, определены методологические основы исследования и его теоретические основания, раскрыты научная новизна полученных результатов, теоретическая и практическая значимость, сформулированы положения, выносимые на защиту, представлены данные апробации и внедрения результатов исследования, характеризуются этапы и структура работы.

В первой главе «Личностно-смысловой уровень стрессоустойчивости сотрудников в контексте современных концепций психического здоровья» рассматриваются смысло-жизненные ориентации как компонент стрессоустойчивости, являющейся ресурсом психического здоровья сотрудников пенитенциарной системы. Определены особенности пенитенциарной сферы и факторы риска формирования стрессонеустойчивости.

В параграфе 1.1 рассмотрено понятие «пенитенциарная среда» и ее составляющие, психологические особенности пенитенциарной среды и стрессогенные риски, определяющие экстремальность условий профессиональной деятельности сотрудников.

Под понятием «пенитенциарный, пенитенциарная, пенитенциарное» (от лат. *poenitens* – «раскаивающийся, покаянный», либо от лат. *poenitentiarius* – «покаянный, исправительный») понимается что-либо, связанное с наказанием, преимущественно уголовным, а пенитенциарное учреждение как место, где люди содержатся в заключении и, как правило, лишены целого ряда личных свобод. Дальнейшее изучение пенитенциарной среды осуществляется с точки зрения взаимодействия сотрудников, осужденных, и государства, пенитенциарных условий, определяющих природу пенитенциарной жизнедеятельности, правил поведения, закрепленных как на законодательном уровне, так и на уровне криминальной субкультуры, отражающейся в нормах, «понятиях» (С.А. Болтрушко, Р.А. Ромашов, М.Г. Дебольский), что обуславливает экстремальность пенитенциарной среды за счет наличия стрессогенных факторов. Представлены классификации источников опасностей пенитенциарной среды, факторов экстремальности в профессиональной деятельности, приведены возможные последствия их воздействия, влияние на психическое здоровье, трансформацию личности и ее системы смыслов.

В параграфе 1.2 обобщены представления о различных концепциях психического здоровья, отражены характеристики стрессоустойчивости и место стрессоустойчивости в структуре психического здоровья.

Историческая трансформация понятия «здоровья» связана с развитием научного знания и экспериментальных методов исследования. Начиная с XIX в. ученые обращают внимание на роль социально-психологических компонентов в понимании здоровья наряду с полноценным выполнением своих физических функций (А.Д. Степанов, С.П. Боткин). Классификация моделей здоровья сформирована П.И. Калью. В.М. Крук, Г.С. Никифоров подчеркивают субъективность и ситуативность здоровья, В.М. Бехтерев говорит о влиянии направленности жизнедеятельности человека и его устремлений на восприятие здоровья.

Понятие «психического здоровья» рассматривается в гуманистической и трансперсональной психологических школах (Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, С. Гроф и др.), в рамках естественнонаучных и гуманитарных подходов (Б.С. Братусь, В.Я. Дорфман, Е.Р. Калитеевская, Ю.М. Орлов, Д.А. Леонтьев и др.) с акцентом на ценностных основаниях, смысло-жизненных ориентациях и нравственных началах психического благополучия человека. Ресурсами психического здоровья являются факторы, способные поддерживать психическое здоровье или улучшать его состояние. Проблемным полем в изучении психического

здоровья становится определением его критериев и детерминант. Высшим уровнем психического здоровья является его личностно-смысловой уровень, который характеризуется смысловыми отношениями, способностью к целеполаганию и анализу смысловых устремлений (Б.С. Братусь).

В диссертации рассмотрены различные подходы к пониманию стресса (Г. Селье, Л.А. Китаев-Смык, К.К. Платонов, У.Б. Кеннон), определяющих его как адаптационную активность организма в ответ на экстремальное или значимое воздействие, обращается внимание на субъективность в восприятии воздействия как стрессового (А.С. Разумов). Существуют концепции стрессоустойчивости, определяющие ее как свойство или совокупность качеств личности, позволяющих переносить стрессовые ситуации и достигать цели без негативных последствий для деятельности, здоровья и взаимоотношений с окружающими (Б.Б. Величковский, П.Б. Зильберман, Л.М. Аболин, О.А. Сиротин). С точки зрения адаптации к воздействию экстремальных факторов среды, устойчивости к воздействию стрессоров стрессоустойчивость рассматривали В.А. Бодров, А.А. Обознов, А.А. Баранов, Б.Б. Величковский, В.А. Пономаренко. Изменчивость уровня стрессоустойчивости обусловлена динамичностью структуры личности и влиянием физиологических характеристик организма, эмоционального опыта, особенностей и мотивационной направленности личности, системы ценностей, социальной среды и когнитивных факторов (прогностические и аналитические способности) (Л.А. Китаев-Смык). С. Мадди и Д. Кошаба вводят понятие «жизнестойкость», представляющее собой «психологическую живучесть», связанную с состоянием психического здоровья человека. Некоторые авторы отождествляют понятия «жизнестойкость» и «стрессоустойчивость».

Таким образом, стрессоустойчивость представляет собой динамическую структуру личности, определяющую совладание со стрессовыми воздействиями среды при сохранении результативности деятельности и ресурсности индивида; включает в себя физиологические, эмоциональные, мотивационные, ценностные, социальные, когнитивные компоненты, и является фактором, ослабляющим воздействие стресса, способствующего формированию дезадаптивных и болезненных состояний, поэтому стрессоустойчивость можно рассматривать как ресурс психического здоровья.

В параграфе 1.3 рассмотрены представления о личностном смысле и смысложизненных ориентациях, взаимосвязи смысложизненных ориентаций и стрессоустойчивости.

Исходя из положения о многоуровневости стрессоустойчивости (Ю.Н. Гурьянов, С.А. Козлов), отмечается роль оценочно-мотивационного характера регуляции деятельности в структуре стрессоустойчивости, под которым понимаются особенности восприятия окружающего, оценка ситуации с точки зрения жизненного опыта и представлений о жизни, а также мотивов, определяющих активность в ситуации совладания со стрессовыми факторами. В работах А.Н. Леонтьева, Л.И. Божович личностная устойчивость рассматривается с точки зрения мотивов поведения и определяется как соотношение смыслообразующих мотивов и паттернов поведения.

Ценности как класс мотивационных явлений, включающий в себя когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты, выступающий в неразрывном единстве этих компонентов и определяющий смысловые установки личности рассматривают Б.С. Братусь, Д.А. Леонтьев, М.С. Яницкий. А.Н. Леонтьев подчеркивал, что личностный смысл определяет уровень значимости стрессовой ситуации, эмоциональную составляющую и содержание взаимосвязи ситуации с потребностями, мотивами и ценностями. С.В. Быков и А.А. Студеникин выявляют взаимосвязь характера реагирования на стрессовую ситуацию и личностной направленности субъекта, локуса контроля, информированности или подготовленности к ситуации и способности к рефлексии. В психологической литературе «смысл» рассматривается как высшая интегративная основа личности человека (В. Франкл, М. Чиксентмихали, С. Мадди, Ф. Феникс и др.), а также как универсальный базовый механизм сознания и поведения (Ж. Нюттен, Р. Мэй, Дж. Келли, Дж. Этвуд и Р. Столоров, Л. Томас и Ш. Харри-Аугстайн, Р. Харре, Дж. Шоттер и др.). Отечественные психологи рассматривают понятие «смысл» с опорой на представления экзистенциально-гуманистической психологии, согласно которой «смысл» выступает в качестве регуляторного принципа человеческого поведения (А.Н. Леонтьев, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, Б.С. Братусь, В.Э. Чудновский).

Смысложизненные ориентации в психологической науке рассматриваются как целостная система сознательных и избирательных связей, представляющих собой отражение направленности личности, ее жизненных целей, осмысленности выборов и оценок, удовлетворенности жизнью (самореализацией) со способностью нести ответственность и влиять на нее (Д.А. Леонтьев, В.Э. Чудновский, А.В. Серый). Наличие связи между смысложизненными ориентациями и жизнестойкостью выражается, в частности, в контроле и принятии жизни (О.Б. Хлебодарова). В представляемом исследовании смысложизненные ориентации рассматриваются как комплексные психологические образования, отражающие смыслы жизни человека и вызванные актуальными для него жизненными взаимоотношениями с объектами жизнедеятельности и ситуациями, что означает субъективно-значимую трактовку сути этих отношений. В структуру смысложизненных ориентаций входят жизненные цели, степень наполненности и эмоциональной насыщенности жизни, степень удовлетворенности самореализацией и профессиональными успехами, чувство контролируемости жизни и способности принимать решения (Д.А. Леонтьев). В свою очередь, смысложизненные ориентации определяют личностно-смысловой уровень стрессоустойчивости как ресурса психического здоровья.

Во второй главе «Личностные особенности сотрудников пенитенциарной сферы с разным уровнем стрессоустойчивости» осуществлено описание методологического аппарата, методов исследования, социо-демографических характеристик и личностных особенностей сотрудников, входящих в исследовательскую выборку. Определены направления психологического сопровождения сотрудников, склонных к формированию стрессовых состояний.

В параграфе 2.1 описывается последовательность проведения эмпирического исследования, характеристика выборки, обосновывается выбор методов

исследования и комплекса психодиагностических методик, методов математической статистики.

Исследование проведено на базе подразделений Управления Федеральной службы исполнения наказаний, в нем приняло участие 219 человек, среди которых сотрудники воспитательной колонии, исправительных учреждений, следственного изолятора и аппарата управления. Исследуемая выборка сформирована случайно и представляет собой 12,7% от числа всех сотрудников УФСИН России по области. Доверительная вероятность (точность выборки, показывающая, с какой вероятностью полученные значения попадают в доверительный интервал) по численности сотрудников УИС Российской Федерации составляет около 87% при погрешности в 5%. В исследовании приняли участие аттестованные сотрудники в возрасте от 21 до 61 г., средний возраст респондентов составил $35 \pm 7,16$ лет. Стаж сотрудников в исследуемой выборке составляет $10 \pm 6,37$ лет. Представлены данные о семейном положении, уровне образования и направлении профессиональной подготовки сотрудников, которые свидетельствуют об относительно социальном благополучии участников исследования.

В параграфе 2.2 проведен сравнительный анализ личностных особенностей сотрудников пенитенциарной сферы с высокой и низкой стрессоустойчивостью. Для определения уровня стрессоустойчивости была применена методика «Шкала организационного стресса» (OSS) (табл. 1).

Таблица 1 – Средние значения показателей предрасположенности к формированию стресса по группам

	Шкалы OSS					
	Суммарный показатель стресса	Способность самопознания	Широта интересов	Принятие ценностей других	Гибкость поведения	Активность и продуктивность
Низкая стрессоустойчивость	$47,98 \pm 5,36$	$8,67 \pm 1,89$	$10,19 \pm 2,02$	$9,44 \pm 5,55$	$10,33 \pm 1,98$	$9,66 \pm 2,12$
Высокая стрессоустойчивость	$33,46 \pm 6,35$	$5,92 \pm 1,56$	$7,05 \pm 1,89$	$6,79 \pm 1,45$	$7,33 \pm 2,09$	$6,38 \pm 1,99$
t-уровень	-10,76304	-6,14486	-7,54859	-5,15089	-6,58277	-6,79206
p	0,0006095	0,003407458	0,00080144	0,00019825	0,0000531	0,00021585

В группу сравнения, представляющую собой сотрудников, устойчивых к формированию организационного стресса, вошли сотрудники, имеющие менее 40 баллов по шкале «Суммарный показатель организационного стресса» методики «OSS» (51 человек). Сотрудники, имеющие низкий уровень стрессоустойчивости, вошли в три экспериментальные группы (168 человек).

Для группы сотрудников с высокой стрессоустойчивостью получены следующие результаты исследования личностных особенностей. Высокий, выше среднего уровень способности к самопознанию (шкала 2 – $5,92 \pm 1,56$, методика «OSS»), широты интересов (шкала 3 – $7,05 \pm 1,89$, методика «OSS»), активности и продуктивности (шкала 6 – $6,38 \pm 1,99$, методика «OSS»), гибкость поведения в стабильной и изменяющейся ситуации (шкала 5 – $7,33 \pm 2,09$, методика «OSS»), внимание к интересам окружающих (шкала 4 – $6,79 \pm 1,45$, методика

«OSS») и высокую эффективность в профессиональной деятельности. Представители группы сравнения достаточно уверены в себе и не стремятся выглядеть в лучшем свете (шкала «ложь» – $54,33 \pm 9,47$, методика «Мини-мульти»). Сотрудники, входящие в группу сравнения, не склонны к фиксации внимания на физиологических ощущениях в оценке состояния здоровья (шкала 1 – $48,99 \pm 7,74$, методика «Мини-мульти»). Характерна активность, энергичность, уверенность, отсутствие тревожности, возможна недооценка опасностей (шкала 2 – $37,49 \pm 6,36$, шкала 7 – $45,08 \pm 11,00$, методика «Мини-мульти»), проявление недостаточной требовательности к себе и окружающим (шкала 6 – $40,74 \pm 8,20$, методика «Мини-мульти»). Респонденты считают себя значимыми и достаточно ценными, чтобы полностью включаться в решение жизненных задач, несмотря на наличие стрессогенных факторов и изменений (шкала 1 – $47,03 \pm 10,94$, методика «HS»), способны находить пути влияния на результаты стрессогенных изменений (шкала 2 – $40,23 \pm 9,06$, методика «HS»), принимают стрессовые ситуации как возможность для развития и достижения результатов (шкала 3 – $22,03 \pm 5,61$, методика «HS»). Сотрудники имеют сформированные цели в жизни, но способны, ориентируясь на имеющиеся условия, корректировать их и пути их достижения (шкала 1 – $38,87 \pm 6,22$, методика «СЖО»). Респонденты удовлетворены процессом жизни, оценивают свою жизнь как интересную и эмоционально насыщенную, довольно результативную (шкала 2 – $35,69 \pm 7,16$, методика «СЖО»). Жизнь воспринимается как управляемая, осмысленная (шкала 5 – $38,74 \pm 11,17$, шкала 6 – $122,56 \pm 23,49$, методика «СЖО»), цели – как достижимые (шкала 3 – $31,72 \pm 4,76$, методика «СЖО»), собственная личность – как имеющая достаточное количество ресурсов для их достижения (шкала 4 – $25,51 \pm 4,24$, методика «СЖО»). Характерны средние, выше средних значения физического и психического благополучия (шкала 1 – $25,69 \pm 4,51$, методика «WHOQOL»), выше среднего, высокие значения самовосприятия (шкала 2 – $24,10 \pm 2,26$, методика «WHOQOL»), социального благополучия (шкала 4 – $29,05 \pm 4,36$, методика «WHOQOL»), что может свидетельствовать об адекватной оценке собственной жизненной ситуации. Сотрудники не отрицают наличие некоторых проблем и трудностей, но эти трудности не доставляют им значительного беспокойства.

Для группы сотрудников с низкой стрессоустойчивостью получены следующие результаты. Эти респонденты обладают гибкостью поведения только в стабильной ситуации (шкала 5 – $10,33 \pm 1,98$, средний уровень, методика «OSS»); достаточно активны и продуктивны (шкала 6 – $9,66 \pm 2,12$, средний уровень, методика «OSS») в рамках определенных паттернов поведения; имеют средний уровень широты интересов (шкала 3 – $10,19 \pm 2,02$, методика «OSS»); способны принимать ценности других людей (шкала 4 – $9,44 \pm 5,55$, средний уровень, методика «OSS»), сопоставляя свою индивидуальность с окружающими (шкала 2 – $8,67 \pm 1,89$, средний уровень, методика «OSS»). Сотрудники, входящие в экспериментальную группу, не склонны к фиксации внимания на физиологических ощущениях в оценке состояния здоровья (шкала 1 – $48,16 \pm 7,17$, методика «Мини-мульти»). Низкие значения по шкале «Истерия» или «Демонстративность» говорят об отсутствии склонности к вербализации собственных переживаний (шкала 3 – $44,20 \pm 8,27$, методика «Мини-мульти»), значимые различия при $p = 0,05$).

Характерно отсутствие склонности к поиску новых, нестандартных подходов и решений, что связано с необходимостью следовать требованиям приказов и распоряжений руководства. В случае нестандартной ситуации вероятен отказ от активности или дезадаптивное поведение (шкала 8 – $45,74 \pm 9,00$, методика «Мини-мульти», значимые различия при $p = 0,01$). Низкие значения по шкале «Гипомании» или «Оптимизма и активности», свидетельствует о несформированности жизненных целей и отсутствии уверенности в целесообразности деятельности или ее успехе, стремлении полагаться на случай или действия окружающих (шкала 9 – $42,31 \pm 9,35$, методика «Мини-мульти», значимые различия при $p = 0,05$; шкала 1 – $31,81 \pm 6,05$, методика «СЖО», значимые различия при $p = 0,05$). Для представителей экспериментальной группы характерен выше среднего уровень жизнестойкости и ее аттитудов, значимых различий между группами не выявлено. Респонденты удовлетворены процессом жизни, оценивают свою жизнь как интересную и эмоционально насыщенную, довольно результативную (шкала 2 – $33,16 \pm 6,81$, шкала 3 – $25,52 \pm 5,53$, методика «СЖО», значимые различия при $p = 0,05$). Следует отметить, что для исследуемых сотрудников в экспериментальной группе характерны средние, выше средних значения физического и психического благополучия (шкала 1 – $24,76 \pm 3,15$, методика «WHOQOL»), самовосприятия (шкала 2 – $22,82 \pm 2,30$, методика «WHOQOL»), социального благополучия (шкала 4 – $24,95 \pm 3,90$, методика «WHOQOL»), выше среднего значения - микросоциальной поддержки (шкала 3 – $12,55 \pm 1,77$, методика «WHOQOL»), что может свидетельствовать об адекватной оценке собственной жизненной ситуации. Выявлены статистически значимые различия результатов теста при по шкалам «Самовосприятие» при $p = 0,05$, «Социальное благополучие» $p = 0,01$ (более низкие показатели в экспериментальной группе).

Далее для определения структуры стрессоустойчивости сотрудников (группы сравнения и экспериментальных групп) проведен анализ корреляционных связей между шкалами методики «Шкала организационного стресса Мак-Лина» (методика «OSS») и другими исследуемыми параметрами. При уровне значимости $p = 0,01$ по классификации Бююль и Цефель выявлены корреляционные связи высокой значимости между шкалами: «Суммарный показатель организационного стресса» (OSS) и «Цели жизни» (СЖО) ($-0,7648$), «Суммарный показатель организационного стресса» (OSS) и «Результативность жизни, удовлетворенность самореализацией» (СЖО) ($-0,7107$). Стрессоустойчивость сотрудников связана с целенаправленностью деятельности, субъективным ощущением эффективности деятельности и реализацией собственного потенциала.

Корреляционные связи средней значимости выявлены между шкалами: «Суммарный показатель организационного стресса» (OSS) и «Общий показатель осмысленности жизни» (СЖО) ($-0,6971$), «Суммарный показатель организационного стресса» (OSS) и «Локус-контроля-Я» (СЖО) ($-0,6296$), «Суммарный показатель организационного стресса» (OSS) и «Параноя» (Мини-мульти) ($0,5352$), «Суммарный показатель организационного стресса» (OSS) и «Процесс жизни, интерес и эмоциональная насыщенность» (СЖО) ($-0,5218$). Представления о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора,

чтобы построить свою жизнь в соответствии с целями и задачами (ЛК-Я), восприятие своей жизни как интересной, эмоционально насыщенной и наполненной смыслом (ПЖиЭН), отсутствие фиксации на негативных переживаниях («Паранойя») сопровождаются низкой предрасположенностью к формированию организационного стресса.

Стрессоустойчивость сотрудников связана с подвижностью нервных процессов, быстротой переключаемости эмоциональных переживаний (низкие показатели по шкале «Паранойя» теста Мини-мульти), убежденностью в том, что включенность в ситуацию дает максимальный шанс для развития и достижения целей («Вовлеченность» теста NS), а активность в процессе жизни позволяет влиять на исход ситуации («Контроль» теста NS). Высокий уровень стрессоустойчивости также сопровождается высокими значениями по шкалам: «Микросоциальная поддержка», «Социальное благополучие», «Цели в жизни», «Удовлетворенность процессом жизни», «Результативность жизни», «Локус-контроля Я», «Локус-контроля Жизнь», «Общий показатель осмысленности жизни», что говорит о сформированности смысложизненных ориентаций, благоприятном социальном климате, что является преципитирующими факторами, препятствующими формированию организационного стресса. В свою очередь, существенного вклада в структуру стрессоустойчивости субъективное восприятие психологического и физического благополучия (тест WHOQOL) не вносит, так как различий между группой сравнения и экспериментальной группой по шкалам не выявлено. Для выборки характерны высокие показатели по указанным шкалам.

Далее экспериментальная группа была разделена на три согласно задачам исследования по апробации методов психологической помощи: группа А – тренинговый модуль программы психологического сопровождения (52 человека); группа Б – модуль психологического сопровождения с использованием аудиовизуальной стимуляции (59 человек); группа В – сочетанное использование тренингового модуля и аудиовизуальной стимуляции (57 человек).

В третьей главе «Возможности психологического сопровождения процесса формирования стрессоустойчивости у сотрудников пенитенциарной сферы» приведено описание программы психологического сопровождения процесса формирования стрессоустойчивости, включающей в себя тренинговый модуль и модуль психологического сопровождения с использованием аудиовизуальной стимуляции, результаты апробации программы в группе сотрудников, обладающей низкой стрессоустойчивостью (экспериментальной группе).

В параграфе 3.1 приводится описание модулей программы психологического сопровождения сотрудников, направленной на формирование стрессоустойчивости.

«Тренинговый модуль программы психологического сопровождения формирования стрессоустойчивости» имеет целью формирование стрессоустойчивости сотрудников посредством развития смысложизненных ориентаций и жизнестойкости. Прототипом создания модуля является программа повышения жизнестойкости, разработанная С. Мадди, которая называется Hardiness Enhancing Lifestyle Program (HELP). Программа включает в себя: актуализация и развитие

личностных ресурсов, мотивирующих к активной жизненной позиции и развитию (методы логотерапии, гештальт-терапии); обучение навыкам разрешения проблем, поиска стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями (методы когнитивно-поведенческой терапии); обучение коммуникации, развитие навыков общения и социальной поддержки; расслабляющие практики (работа с дыханием и мышцами, способы согревания рук, методов аутотренинга); обучение навыкам психофизической саморегуляции эмоционально-поведенческих реакций; контроль результатов на протяжении года посредством индивидуального консультирования с целью повышения стойкости эффекта.

«Модуль психологического сопровождения с использованием аудиовизуальной стимуляции» имеет целью формирование стрессоустойчивости сотрудников посредством аудиовизуальной стимуляции. В работе используются приборы аудиовизуальной стимуляции (майнд-машины) Luma10 и InnerPulse американской фирмы Photosonix с определенной частотой волны на волновую активность головного мозга. Аудиовизуальная стимуляция (АВС, auditory visual stimulation, AVS) – метод, при котором изменение функционального состояния ЦНС достигается за счет воздействия периодическими импульсами света (вспышки) на зрительный анализатор и звука (щелчки или бинауральные биения) на слуховой анализатор. Использование приборов аудиовизуальной стимуляции позволяет изменять функциональное состояние головного мозга и организма в целом, тренировать головной мозг для поддержания определенного уровня волновой активности в зависимости от используемой программы. Частота биоэлектрических колебаний мозга способна синхронизироваться с различными ритмичными стимулами, например, импульсами сверх слабого электрического тока, световыми вспышками и звуковыми щелчками, если частота следования стимулов находится в рамках естественного диапазона частот биоэлектрических потенциалов мозга. В стрессовой ситуации у испытуемых обнаружено подавление высокочастотной активности и повышение мощности медленных ритмов (дельта-, тета-) преимущественно во фронтальных отведениях. Отмечено, что по всем ритмам преобладает активность левого полушария. Исследователи отмечают, что чем выше показатели функциональной асимметрии мозга, тем меньше стрессоустойчивость индивида. М.С. Мыслободский предполагает, что неспецифичность стресса связана с более высокой «специфической» уязвимостью правого полушария, организующего реакцию тревоги. А.М. Вейн и группа исследователей считают, что в ходе стресса изменяется механизм межполушарной асимметрии в виде сдвига в индексе церебрального доминирования.

В параграфе 3.2 рассматривается динамика уровня стрессоустойчивости сотрудников как результат психологического сопровождения в зависимости от вида воздействия.

А) Сотрудники, которые участвовали в тренинговом модуле программы психологического сопровождения, показали следующие результаты. Наблюдается снижение вероятности формирования стрессовых состояний в случае высокой интенсификации или быстрых изменениях в условиях профессиональной деятельности сдвиг значений по шкалам методики «Шкала организационного стресса Мак-Лина», который носит статистически значимый характер ($p = 0,01$)

(табл. 2). Значения исследуемых параметров недостаточно приблизились к значениям группы сравнения.

Таблица 2 – Динамика формирования стрессоустойчивости посредством тренинга

	Шкалы OSS					
	Суммарный показатель стресса	Способность самопознания	Широта интересов	Принятие ценностей других	Гибкость поведения	Активность и продуктивность
Среднее значение «до»	47,41 ± 5,01	8,67 ± 2,31	10,51 ± 2,15	8,97 ± 2,21	10,08 ± 1,55	9,36 ± 1,87
Среднее значение «после»	42,10 ± 4,67	7,82 ± 1,92	8,92 ± 1,61	7,82 ± 1,80	8,97 ± 1,35	8,44 ± 1,35
Сдвиг значений	-5,31	-0,85	-1,59	-1,15	-1,10	-0,92
Различия «до» и «после» мероприятий t-уровень	9,098757	4,649805	8,075315	5,683730	5,909439	3,954021
p	0,00000032	0,0000039	0,00000044	0,000002	0,0000013	0,000324
Среднее значение ГС*	33,46 ± 6,35	5,92 ± 1,56	7,05 ± 1,89	6,79 ± 1,45	7,33 ± 2,09	6,38 ± 1,99
Различия относительно ГС** t-уровень	-6,84566	-4,79036	-4,70388	-2,76373	-4,11542	-5,31410
p	0,000017	0,000081	0,000082	0,007166	0,000097	0,000001
* Среднее значение ГС – среднее значение в группе сравнения.						
** Различия относительно ГС - различия между группой сравнения и результатами в экспериментальной группе после психологических мероприятий						

Повышение рефлексивности, осмысленности жизни (снижение значений по шкале «Истерия» с 43,62 до 39,59, методика «Мини-мульти», значимые различия при $p = 0,01$; превышают показатели группы сравнения значения в экспериментальной группе по шкалам «Результативность жизни» ($p = 0,026007$), «Локус-контроля Я» ($p = 0,000269$) методики «СЖО»), повышение показателей вовлеченности, контроля и принятия риска (методика «HS», значимые различия при $p = 0,01$). Тенденция к принятию физических и психологических компонентов образа-Я (изменение средних значений по шкале «Самовосприятие» с 23,08 до 27,26, методика «WHOQOL», статистически значимые различия при $p = 0,01$).

Б) Сотрудники, которые участвовали в модуле психологического сопровождения с использованием аудиовизуальной стимуляции, показали следующие результаты. Наблюдается статистически значимый ($p = 0,01$, методика «OSS») сдвиг значений по шкалам: «Суммарный показатель организационного стресса», «Способность самопознания», «Активность и продуктивность», приближение значений к «средним», что говорит о повышении стрессоустойчиво-

сти. Использование приборов аудиовизуальной стимуляции не оказало существенного воздействия на гибкость поведения, широту интересов и принятие ценностей окружающих. Выявлены статистически значимые различия между экспериментальной группой и группой сравнения по всем шкалам, значения исследуемых параметров недостаточно приблизились к значениям группы сравнения (табл. 3).

Таблица 3 – Динамика формирования стрессоустойчивости посредством аудиовизуальной стимуляции

	Шкалы OSS					
	Суммарный показатель стресса	Способность само-познания	Широта интересов	Принятие ценностей других	Гибкость поведения	Активность и продуктивность
Среднее значение «до»	48,16 ± 5,77	8,60 ± 1,74	10,00 ± 1,73	8,96 ± 1,93	10,73 ± 1,97	9,73 ± 2,50
Среднее значение «после»	42,93 ± 4,85	6,44 ± 1,47	9,93 ± 1,94	9,00 ± 1,71	10,20 ± 1,71	7,36 ± 2,25
Сдвиг значений	-5,22	-2,16	-0,07	0,04	-0,53	-2,38
Различия «до» и «после» мероприятий t-уровень	10,1925	10,11545	0,39361	-0,33002	2,35907	9,88448
p	0,0000001	0,0000001	0,695769	0,742954	0,022825	0,000001
Среднее значение ГС*	33,46 ± 6,35	5,92 ± 1,56	7,05 ± 1,89	6,79 ± 1,45	7,33 ± 2,09	6,38 ± 1,99
Различия относительно ГС** t-уровень	-7,73268	-1,57438	-6,87928	-6,32315	-6,89819	-2,07936
p	0,000024	0,119251	0,000011	0,000127	0,000101	0,040709
* Среднее значение ГС – среднее значение в группе сравнения. ** Различия относительно ГС - различия между группой сравнения и результатами в экспериментальной группе после психологических мероприятий						

Повышение рефлексивности и обращенности внимания сотрудников на свои переживания (изменение средних значений с 44,36 до 39,36 по шкале «Истерия», методика «Мини-мульти», значимые изменения при $p = 0,01$). Существенных личностных изменений в сторону приближения к результатам группы сравнения не выявлено. Повышение осмысленности и целенаправленности жизни, ощущении управляемости жизни (статистически значимые изменения ($p = 0,01$) по шкалам методики «СЖО»: «Цели жизни», «Локус-контроль-жизнь», «Общий показатель осмысленности жизни», приближение к значениям в группе сравнения). Принятие жизни как способа приобретения опыта (значимые изменения ($p = 0,01$) по шкалам «Принятие риска», «Жизнестойкость» методики «HS», отсутствие статистически значимых различий между группой

сравнения и экспериментальной группой). Принятие физических и психологических компонентов образа-Я, ощущение социального благополучия (статистически значимое увеличение показателей по шкалам «Физическое и психологическое благополучие», «Самовосприятие», «Социальное благополучие» методики «WHOQOL»).

В) Сотрудники, которые участвовали в комплексной программе психологического сопровождения, использующей как тренинговые методы вмешательства, так и средства аудиовизуальной стимуляции, показали следующие результаты. Общее повышение стрессоустойчивости (статистически значимый ($p = 0,01$) сдвиг значений по всем шкалам методики «OSS», приближение к значениям в группе сравнения) (табл. 4).

Таблица 4 – Динамика формирования стрессоустойчивости посредством сочетанного применения тренинговой программы и методов аудиовизуальной стимуляции

	Шкалы OSS					
	Суммарный показатель стресса	Способность самопознания	Широта интересов	Принятие ценностей других	Гибкость поведения	Активность и продуктивность
Среднее значение «до»	47,79 ± 5,58	8,72 ± 1,98	10,16 ± 2,20	9,07 ± 1,61	10,05 ± 2,27	9,58 ± 2,04
Среднее значение «после»	37,30 ± 4,79	6,74 ± 1,50	8,35 ± 1,80	7,16 ± 1,70	7,95 ± 1,63	7,23 ± 1,82
Сдвиг значений	-10,49	-1,98	-1,81	-1,91	-2,09	-2,35
Различия «до» и «после» мероприятий t-уровень	19,9986	10,42150	9,75000	7,40948	11,71700	12,50007
p	0,000001	0,000001	0,000011	0,000012	0,000001	0,000001
Среднее значение ГС*	33,46 ± 6,35	5,92 ± 1,56	7,05 ± 1,89	6,79 ± 1,45	7,33 ± 2,09	6,38 ± 1,99
Различия относительно ГС** t-уровень	-3,10787	-2,42905	-3,18430	-1,04651	-1,50292	-2,01092
p	0,002609	0,017380	0,002068	0,298475	0,136798	0,047702
* Среднее значение ГС – среднее значение в группе сравнения.						
** Различия относительно ГС - различия между группой сравнения и результатами в экспериментальной группе после психологических мероприятий						

Повышение рефлексивности и обращенности внимания сотрудников на свои переживания (изменение средних значений по шкале «Истерия» методики «Мини-мульти» с 44,35 до 41,84, значимые изменения при $p = 0,01$). Значимые изменения ($p = 0,01$) по шкалам «Ипохондрия», «Шизоидность» не связаны с изменением интерпретации. Повышение осмысленности и целенаправленности

жизни, ощущении управляемости и эмоциональной насыщенности жизни (статистически значимые изменения ($p = 0,01$) по всем шкалам методики «СЖО», превышение значений группы сравнения (кроме шкалы «Локус-контроля-жизнь»)), параметров жизнестойкости (статистически значимые изменения ($p = 0,01$) по всем шкалам методики «HS»). Повышение качества жизни по показателю «социальное благополучие» во взаимосвязи с позитивным самовосприятием (методика «WHOQOL»), значимые различия при $p = 0,01$).

Таким образом, проведение мероприятий тренингового модуля программы психологического сопровождения формирования стрессоустойчивости позволило снизить предрасположенность к стрессовому реагированию на нестандартные ситуации в профессиональной деятельности путем развития широты интересов, гибкости поведения, принятия ценностей окружающих, повышения уверенности в себе, рефлексивности, осмысленности жизни и развития способности к целеполаганию и осознанию своей личности как сильной, способной достигать поставленные цели, повышению жизнестойкости и качества жизни.

В результате аудиовизуальной стимуляции, как и в первой группе, наблюдается повышение стрессоустойчивости посредством развития способности самопознания, ощущения управляемости жизнью, готовности к активности и саморазвитию (аттитюд жизнестойкости «принятие риска») и субъективного ощущения повышения качества жизни. Использование аудиовизуальной стимуляции, в отличие от психологических и психотерапевтических методов работы, не показало свою результативность в развитии широты интересов, гибкости поведения, принятия ценностей окружающих, вовлеченности в процесс жизни, формировании осмысленности жизни и постановке жизненных целей.

Итак, психологическое воздействие, сочетающее в себе одновременное использование тренинга и аудиовизуальной стимуляции позволяет добиться большей результативности в формировании стрессоустойчивости как ресурса психического здоровья.

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Результаты, полученные в ходе диссертационного исследования, позволили сделать следующие выводы:

1. Стрессоустойчивость рассматривается как ресурс психического здоровья, а смысложизненные ориентации определяют личностно-смысловой уровень стрессоустойчивости и представляют собой фактор, ослабляющий воздействие стресса.

2. Пенитенциарная среда как закрытая система создает условия истощающего психоэмоционального стресса, связанного с социально-психологическими опасностями, постоянной угрозой жизни и здоровью, что определяет риски для психического здоровья и требует от сотрудников высокого уровня стрессоустойчивости.

3. Факторами, влияющими на формирование стрессоустойчивости, являются следующие компоненты смысложизненных ориентаций: способность к целеполаганию и целедостижению (целей в жизни, локус-контролем-Я), удо-

влетворенность процессом жизни, ощущение результативности и ее контролируемости. Стрессоустойчивость сотрудников связана с подвижностью нервных процессов, быстротой переключаемости эмоциональных переживаний, убежденностью в том, что включенность в ситуацию дает максимальный шанс для развития и достижения целей, а активность в процессе жизни позволяет влиять на исход ситуации.

4. Психологическими факторами, обуславливающими формирование стрессовых состояний, являются недостаточная требовательность к себе и окружающим, неустойчивость жизненных целей, неуверенность в целесообразности деятельности и ее успехе, стремление полагаться на случай или действия окружающих, отсутствие поиска новых, нестандартных подходов и решений. Жизнь воспринимается сотрудниками пенитенциарной сферы как ситуативно управляемая, цели – как достижимые при наличии определенных обстоятельств, собственная личность – как имеющая достаточное количество ресурсов для их достижения.

5. Сочетанное использование тренинговых мероприятий и методов аудиовизуальной стимуляции позволяет усилить результативность мероприятий за счет совмещения формирования компонентов смысложизненных ориентаций и развития навыков саморегуляции.

СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ АВТОРА

Статьи в журналах, включенных в Перечень рецензируемых научных изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук:

1. Мещерякова Э. И. Сравнительный анализ гендерных особенностей эмоционально-коммуникативной сферы руководящего состава службы исполнения наказаний / Э. И. Мещерякова, А. В. Ларионова, О. Ю. Горчакова, **А. А. Гриднева** // Вестник Томского государственного университета. – 2016. – № 403. – С. 163–171. – DOI: 10.17223/15617793/403/27. – 0,57 / 0,19 а.л.

Web of Science: Meshcheryakova E. I. Comparative analysis of gender characteristics in the field of emotional communication skills of the penitentiary service management staff / E. I. Meshcheryakova, A. V. Larionova, O. Yu. Gorchakova, **A. A. Gridneva** // Tomsk State University Journal. – 2016. – Vol. 403. – P. 163–171.

2. Мещерякова Э. И. Особенности саморегуляции руководящего состава сотрудников пенитенциарной службы / Э. И. Мещерякова, О. Ю. Горчакова, А. В. Ларионова, Н. В. Козлова, **А. А. Гриднева** // Сибирский психологический журнал. – 2017. – № 64. – С. 49–64. – DOI: 10.17223/17267080/64/3. – 1,14 / 0,3 а.л.

3. **Гриднева А. А.** Адаптационные ресурсы личности в экстремальных условиях профессиональной деятельности (на примере работников пенитенциарной системы) [Электронный ресурс] / А. А. Гриднева, Э. И. Мещерякова // Психология и психотехника. – 2017. – № 1. – С. 85–95. – URL: http://nbpublish.com/library_read_article.php?id=23102 (дата обращения: 11.03.2018). – DOI: 10.7256/2454-0722.2017.1.23102. – 0,79 / 0,4 а.л.

4. **Гриднева А. А.** Формирование стрессоустойчивости в психологическом сопровождении сотрудников пенитенциарной службы [Электронный ресурс] / А. А. Гриднева, А. В. Ларионова, Э. И. Мещерякова // Психология и психотехника. – 2018. – № 1. – С. 33–40. – URL: http://nbpublish.com/library_read_article.php?id=25667 (дата обращения: 11.03.2018). – DOI: 10.7256/2454-0722.2018.1.25667. – 0,57 / 0,25 а.л.

Статьи в прочих научных изданиях:

5. **Гриднева А. А.** Личностные характеристики жизнестойкости сотрудников уголовно-исполнительной системы как перспективное направление исследований в области пенитенциарной психологии / А. А. Гриднева // Исследование различных направлений развития психологии и педагогики : сборник статей международной научно-практической конференции. Уфа, 10 июня 2015 г. – Уфа, 2015. – С. 59–61. – 0,21 а.л.

6. **Гриднева А. А.** Психологическая безопасность сотрудников УИС в условиях истощающего организационного стресса / А. А. Гриднева // Уголовно-исполнительная система : педагогика, психология и право : материалы всероссийской научно-практической конференции. Томск, 15–16 апреля 2015 г. – Томск, 2015. – Вып. 3. – С. 163–165. – 0,21 а.л.

7. **Гриднева А. А.** Роль смысложизненных ориентаций в формировании стрессоустойчивости сотрудников пенитенциарной сферы [Электронный ресурс] / А. А. Гриднева // Организация работы с молодежью. – 2018. – № 2. – 6 с. – URL: <http://ovv.esrae.ru/283-1228> (дата обращения: 11.03.2018). – 0,36 а.л.

Издание подготовлено в авторской редакции.
Отпечатано на участке цифровой печати
Издательского Дома Томского государственного университета
Заказ № 07-0418 от «06» апреля 2018 г. Тираж 100 экз.
г. Томск Московский тр.8 тел. 53-15-28