

На правах рукописи

Распопин Евгений Владимирович

**Психологическая устойчивость
к внешним и внутренним источникам стресса
(на примере сотрудников уголовно-исполнительной системы)**

Специальность: 19.00.01 – «Общая психология, психология личности,
история психологии»

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Екатеринбург – 2013

Работа выполнена в НОУ ВПО Гуманитарный университет

Научный руководитель - доктор психологических наук, доцент
Бусыгина Инна Сергеевна.

Официальные оппоненты: **Алексеева Любовь Васильевна,**
доктор психологических наук, профессор,
профессор кафедры общей и социальной
психологии ФГБОУ ВПО «Тюменский
государственный университет»;

Плугина Мария Ивановна,
доктор психологических наук, профессор,
зав. кафедрой педагогики, психологии и
социальных дисциплин Института
профессионального дополнительного
образования ГБОУ ВПО
«Ставропольский государственный
медицинский университет».

Ведущая организация - ФГАОУ ВПО «Уральский федеральный
университет имени первого Президента
России Б.Н. Ельцина»

Защита состоится 27 ноября 2013 года в 10:00 часов на заседании диссертационного совета ДМ 212.298.17 при ФГБОУ ВПО «Южно-Уральский государственный университет» (национальный исследовательский университет) (454080, г. Челябинск, пр. им. В.И.Ленина, 76, ауд. 363).

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ФГБОУ ВПО «ЮУрГУ» (НИУ) (454080, г. Челябинск, пр. им. В.И. Ленина, 87, корпус 3д.).

Автореферат разослан «___» октября 2013 года.

Ученый секретарь
диссертационного совета



Ю. В. Всемирова

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы исследования. В настоящее время проблема психологической устойчивости к стрессу является одной из наиболее активно изучаемых, что вызвано все более усложняющимися условиями существования человека в современном мире. Нарастание социальной напряженности и конфликты, информационные перегрузки, экономические потрясения – лишь немногие тому примеры.

Особое значение тема психологической устойчивости приобретает в сфере труда, где устойчивость к стрессу является одним из неотъемлемых требований к личности работника в самых различных сферах профессиональной деятельности (С.Б. Малых и Д.А. Кутузова, 2004, Н.В. Гафарова, 2012). 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.

Наиболее остро это проявляется в экстремальных условиях деятельности человека, в числе которых особое место занимает профессиональная деятельность сотрудников уголовно-исполнительной системы (УИС) (М.Г. Дебольский, 2006, А.Н. Баламут, 2010, Ю.А. Кренева, 2008).

Важное значение в эффективном функционировании системы «субъект–субъект», в которую включены сотрудники уголовно-исполнительной системы, имеет специфический социальный, культурный, социально-психологический, эмоциональный фон, определяющий эффективность профессиональной деятельности. Сотрудник пенитенциарной системы в своей работе непрерывно испытывает перегрузки. Психическая напряженность, необходимость постоянной оперативной реактивности предъявляют особые требования к нейрофизиологической организации работников и качествам их психики. Постоянные стрессы на службе, которые имеют неизбежные последствия для других областей жизни, способствует накоплению у сотрудников УИС нерешенных проблем, что приводит к выгоранию, профессиональным деформациям, дезадаптации, формированию специфических профессиональных и семейных отношений, особых жизненных сценариев. Все это оказывает влияние на психическое здоровье, профессиональную эффективность работников пенитенциарной системы и обуславливает необходимость дальнейшего изучения проблемы их психологической устойчивости к стресс-факторам профессиональной деятельности.

Следует отметить, что воздействие обычных условий, т.е. связанных с выполнением повседневных функциональных обязанностей в сложной и напряженной служебной деятельности у сотрудников УИС, а также внутриличностные ресурсы, обуславливающие их психологическую устойчивость к стрессу, также остаются недостаточно изученными. Недостаточная теоретическая разработанность изучаемой проблемы и ее практическая значимость определили актуальность диссертационного исследования на тему: «Психологическая устойчивость к внешним и

внутренним источникам стресса (на примере сотрудников уголовно-исполнительной системы)».

Степень научной разработанности проблемы. Проблема психологического стресса и стрессоустойчивости личности исследовалась в области изучения социальной стабильности, нарушения которой несут в себе угрозу возникновения стрессогенных ситуаций (А.И. Донцов, Е.Б. Перельгина, 2011), в области изучения межличностных отношений в плане проявлений толерантности – интолерантности личности (Л.В. Кавун, 2012), в области изучения юридически значимых состояний (Л.В. Алексеева, 1996), в области изучения переживания неудачи в личностно значимых сферах деятельности (Н.А. Батулин, 1999), в области изучения последствий техногенных аварий и катастроф (Н.А. Абдуллин, 2005), в области изучения поведения личности в экстремальных условиях (В.И. Лебедев, 1989). Большое количество исследований посвящено изучению факторов стрессоустойчивости представителей различных профессиональных и иных групп и сообществ: стрессоустойчивости педагогов (А.А. Реан, 1997), студентов (О.В. Лозгачева, 2004), спортсменов (Б.А. Вяткин, 2004), представителей медицинских профессий (Н.В. Гафарова, 2012).

При изучении проблемы стрессоустойчивости активное внимание уделяется рассмотрению внутриличностных ресурсов, обеспечивающих устойчивость к стрессу (Е.В. Змановская, В.Ю., Рыбников, 2011). Здесь можно отметить изучение свойств и качеств личности, коррелирующих с высокой устойчивостью к стрессу (В.А. Бодров, 2000, Б.А. Вяткин, 2004, В.В. Гуленко, 1995, Е.С. Жариков, 1990, Е.П. Кузнецова, 2009, О.В. Лозгачева, 2004, А.А. Реан, 1997, М.Р. Шагиев, 2009, S. Kobasa, 1982 и др.), анализ особенностей межличностного поведения стрессоустойчивой личности (О.В. Лозгачева, 2004, О.В. Рыбина, 2005), изучение копинг-стратегий и индивидуальных стилей реагирования на стресс (Л.И. Анцыферова, 2004, А.А. Либин, 1999 и др.). Эти исследования ставят своей целью спрогнозировать, как поведет себя личность в стрессовой ситуации.

В пенитенциарной системе проведены исследования стресс-факторов профессиональной деятельности сотрудников УИС (А.Н. Баламут, 2010, Л.Н. Елошвили, 2001, Е.А. Стрелкова, 2007, Н.В. Шестерня, 2010). Выделены этапы изменений личности под их воздействием – профессиональная девиация, профессиональная деформация и профессиональная деграция (М.Г. Дебольский, А.В. Ильин, А.В. Рогов, 2006). Однако психологическая устойчивость к стрессу и его источникам у сотрудников УИС изучена не достаточно.

Целью исследования является изучение внутриличностных ресурсов психологической устойчивости к внешним и внутренним источникам стресса (на примере сотрудников уголовно-исполнительной системы).

Объект исследования: психологическая устойчивость к источникам стресса.

Предмет исследования: внутриличностные ресурсы психологической устойчивости к внешним и внутренним источникам стресса.

Гипотезы исследования:

1. Психологическая устойчивость к источникам стресса обеспечивается внутриличностными ресурсами, представленными индивидуально-психологическими особенностями личности, стилем межличностных отношений и ведущими копинг-стратегиями поведения в стрессе.

2. Сотрудники УИС с разной степенью психологической устойчивости к стрессу отличаются по параметру локализации источников стресса. У сотрудников с большей сопротивляемостью стрессу источники стресса носят преимущественно внешний характер, у сотрудников со сниженной устойчивостью к стрессу – внутренний характер.

3. Индивидуально-психологическими ресурсами устойчивости к источникам стресса сотрудников УИС выступают высокий уровень развития воли, интернальный локус контроля, эмоциональная устойчивость, низкая тревожность, социальная смелость.

4. Для сотрудников УИС с высокой устойчивостью к источникам стресса характерны стили межличностных отношений, ориентированные на сотрудничество; для сотрудников с низкой стрессоустойчивостью характерны властно-лидирующие и агрессивно-доминирующие тенденции.

5. Психологическая устойчивость сотрудников УИС к источникам стресса обусловлена поведенческими и проблемно-ориентированными копинг-стратегиями, ориентированными на самоконтроль поведения и решение проблемы; избегающие стратегии и стратегии, ориентированные на поиск социальной поддержки, малоэффективны.

Исходя из цели, гипотез, особенностей объекта и предмета исследования были поставлены следующие **задачи исследования:**

1. Провести научно-теоретический анализ основных подходов к исследованию психологической устойчивости к стрессу и построить модель психологической устойчивости к источникам стресса.

2. Разработать и апробировать методику психологической диагностики устойчивости к внешним и внутренним источникам стресса.

3. Исследовать индивидуальные различия устойчивости к различным источникам стресса у сотрудников УИС.

4. Изучить внутриличностные ресурсы психологической устойчивости сотрудников УИС к источникам стресса.

5. Разработать и апробировать технологию формирования психологической устойчивости сотрудников УИС к стрессу.

Теоретико-методологические основы исследования.

Общеметодологическими основами 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: 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. Анцфыферова, В.А. Бодров, А.В. Либин, О.В. Лозгачева, и др.); принципы и подходы к разработке психодиагностических методик (Н.А. Батулин, Н.Н. Мельникова).

Работа строилась в соответствии с принципами феноменологически-описательного (Н.Д. Левитов), системно-уровневого (А.О. Прохоров) и деятельностного (А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия, С.Л. Рубинштейн) подходов к исследованию психических явлений, теории отношений (В.Н. Мясищев) и трансформации личности в экстремальных условиях (М.Ш. Магомед-Эминов), интегративного подхода к исследованию посттравматического стрессового расстройства (Н.В. Тарабрина), теоретико-методическими основами исследования поведения личности в экстремальных условиях жизнедеятельности (О.Г. Ковалев, И.О. Котенев, Л.А. Корыстылева, А.И. Папкин, В.М. Поздняков, В.Н. Смирнов, Д.В. Сочивко, А.М. Столяренко, А.Н. Сухов, А.И. Ушатиков).

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: контент-анализ, исследование корреляций, сравнительный анализ, методы математической статистики.

При статистической обработке данных использовались: обобщенная формула Спирмена – Брауна, коэффициент дискриминативности Фергюсона, коэффициент линейной корреляции Пирсона, t-критерий Стьюдента для связанных и несвязанных выборок. Математико-статистические процедуры выполнялись с использованием статистических приложений Excel и Psychometric Expert.

Методики исследования. На этапе эмпирической части исследования использовались: методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко), методика изучения воли (В.П. Прядеин), уровня субъективного контроля опросник (Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, А.М. Эткинд), шкала проявления тревожности (Дж. Тейлор), шкала С (эмоциональная устойчивость – неустойчивость) опросника 16PF формы А, шкала Н (социальная смелость – робость) опросника 16PF формы А (Р. Кеттелл), методика диагностики межличностных отношений (Т. Лири), методика изучения копинг-стратегий поведения в стрессе (Р. Лазарус), шкала психосоциального стресса Л. Ридера, шкала удовлетворенности условиями жизни и шкала удовлетворенности основных жизненных потребностей (О.С. Копина, Е.А. Суслова, Е.В. Заикин), а также специально разработанная в рамках исследования шкала устойчивости к источникам стресса (Е.В. Распопин).

Этапы исследования:

На первом этапе (2003 – 2011 гг.) проводился анализ основных теоретических подходов к изучению стрессоустойчивости личности, причин и источников психологического стресса; формулировка темы, цели, задач,

гипотез исследования; подбор методик для проведения психодиагностического исследования; разработка, проверка основных психометрических характеристик методики, предназначенной для изучения индивидуальных различий устойчивости к источникам стресса.

На втором этапе (2011 – 2012 гг.) осуществлялись сбор, обработка и интерпретация эмпирических данных.

На третьем этапе (2012 – 2013 гг.) осуществлялись подведение и обобщение итогов эмпирического исследования. Проводилась систематизация результатов исследования, их теоретическая интерпретация. Разрабатывалась и апробировалась программа формирования психологической устойчивости сотрудников УИС к стрессу.

Эмпирическая база исследования.

Выборку исследования составили сотрудники учреждений исполнения наказаний ГУФСИН России по Свердловской области в количестве 290 человек. На этапе разработки методики, предназначенной для изучения устойчивости к источникам стресса, в общей сложности приняли участие 250 испытуемых.

Достоверность данных, полученных в работе, обеспечивалась тщательным описанием и теоретическим анализом изучаемых конструктов, соблюдением строгой последовательности организации эмпирического исследования, следованием основным психометрическим требованиям к разработке инструмента исследования, использованием надежного и валидного психодиагностического инструментария и адекватных целям исследования математико-статистических процедур, содержательным анализом выявленных фактов и взаимосвязей.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

1. Впервые выдвинуто и обосновано предположение о том, что психологическую устойчивость к стрессу необходимо рассматривать по отношению к воздействию различных – внешних и внутренних, – источников стресса, к каждому из которых устойчивость личности может быть различной.

2. Впервые разработана и апробирована новая авторская психодиагностическая методика, «шкала устойчивости к источникам стресса» (ШУИС), позволяющая исследовать устойчивость личности к влиянию различных – внутренних и внешних – источников стресса.

3. Показано, что индивидуальные различия устойчивости к различным источникам стресса у сотрудников УИС проявляются в волевой сфере, локусе контроля, эмоциональной устойчивости, социально-психологической компетентности, копинг-стратегиях.

4. Построена модель психологической устойчивости личности к стрессу. На основании предложенной модели выявлены внутриличностные ресурсы устойчивости к стрессу и его источникам у сотрудников УИС. Доказано, что устойчивость к стрессу у сотрудников УИС обеспечивается интернальным локусом контроля, эмоциональной устойчивостью, социальной смелостью, низкой тревожностью, развитыми волевыми качествами, агрессивным и

властно-лидирующим стилем межличностного взаимодействия, проблемно-ориентированными копинг-стратегиями.

5. Доказано, что психологическая устойчивость к источникам стресса положительно коррелирует с удовлетворенностью основных жизненных потребностей и не зависит от пола и возраста личности.

Теоретическая значимость исследования состоит в следующем:

1. Обобщены и систематизированы научные представления о стрессоустойчивости как о свойстве личности, обеспечивающим сопротивляемость негативному влиянию различных источников стресса. Систематизированы данные об индивидуально-психологических характеристиках стрессоустойчивой личности, об уровнях развития и формах реализации стрессоустойчивости.

2. Доказано предположение о том, что психологическую устойчивость к стрессу необходимо исследовать по отношению к воздействию различных источников стресса, к каждому из которых личность имеет индивидуальную степень устойчивости или, напротив, подверженности их негативному влиянию.

3. Изучены взаимосвязи и закономерности, показывающие, что индивидуальные различия устойчивости к стрессу и его источникам обусловлены внутриличностными ресурсами личности.

4. Построена модель психологической устойчивости сотрудников УИС к источникам стресса и на ее основе разработана технология формирования психологической устойчивости.

Практическая значимость исследования. Разработана и апробирована психодиагностическая методика, предназначенная для изучения психологической устойчивости к различным источникам стресса. Разработана технология формирования психологической устойчивости сотрудников УИС к стрессу. Результаты исследования могут быть рекомендованы для включения в программы учебных курсов для студентов психологических специальностей по дисциплинам «Психология индивидуальных различий» и «Психология стресса». Также результаты могут быть использованы для исследования устойчивости к стрессу в деятельности сотрудников производственных предприятий.

Положения, выносимые на защиту:

1. Психологическую устойчивость к стрессу необходимо рассматривать по отношению к воздействию различных источников стресса, к каждому из которых устойчивость конкретной личности может быть выше или ниже.

2. У стрессоустойчивых сотрудников УИС источники стресса носят преимущественно внешний характер, у сотрудников со сниженной устойчивостью к стрессу – внутренний характер.

3. Психологическая устойчивость сотрудников УИС к источникам стресса обусловлена такими ресурсами, как высокий уровень развития воли, интернальный локус контроля, эмоциональная устойчивость, низкая и умеренная тревожность, социальная смелость, агрессивные и властно-

лидирующие стратегии межличностного взаимодействия, а также копинг-стратегии, ориентированные на самоконтроль поведения и решение проблемы.

4. Психологическая устойчивость к стрессу и его источникам у сотрудников УИС коррелирует с удовлетворенностью основных жизненных потребностей, связана со служебным статусом и не зависит от пола и возраста.

5. Разработанная модель психологической устойчивости к источникам стресса служит основанием для технологии формирования психологической устойчивости сотрудников УИС к стрессу.

Соответствие диссертации паспорту научной специальности.

Работа соответствует пункту 29 «Черты личности, их диагностика. Психометрика. Конструирование и апробация опросников личностных черт» и пункта 31 «Проблема индивидуальных различий и типология личности» паспорта специальности 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии». Соответствие подтверждается содержанием цели, объекта и предмета исследования.

Апробация работы. Результаты исследования докладывались на межрегиональной научно-практической конференции в рамках «Весенней психологической сессии» (Екатеринбург, УрГПУ, 2003 г.), на межрегиональной научной конференции молодых ученых «Культура и общество: актуальные проблемы теории и практики» (Ростов-на-Дону, ЮФУ, 2012 г.), на международных научно-практических конференциях Гуманитарного университета (Екатеринбург, 2011, 2012, 2013 г.г.), в рамках учебно-практической конференции на базе ГУФСИН по Свердловской области (Екатеринбург, Межрегиональная психологическая лаборатория ГУФСИН по Свердловской области, 2011 г.). По результатам исследования опубликовано 16 работ, в том числе 3 работы в изданиях, рекомендованных ВАК.

Разработанная методика изучения устойчивости к источникам стресса внедрена в практическую деятельность психологов ГУФСИН России по Свердловской области (акт о внедрении опыта № 68/ТО/31-12 от 11.10.2013).

Структура и объем диссертации. Структура работы отражает общую логику исследования и представлена введением, тремя главами, заключением, списком литературы и приложениями. Содержит 16 таблиц, 3 рисунка. Основной текст изложен на 158 страницах. Список литературы включает в себя 221 источник, в том числе 25 источников на иностранном языке.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обоснована актуальность темы исследования, определены цель, задачи, объект и предмет, сформулированы гипотезы исследования, описаны методы исследования, раскрываются научная новизна, теоретическая и практическая значимость, сформулированы положения, выносимые на защиту.

Первая глава «Теоретический анализ проблемы психологической устойчивости к стрессу» посвящена анализу и обобщению основных направлений изучения стрессоустойчивости.

В параграфе 1.1 анализируются внутриличностные ресурсы стрессоустойчивости личности (Е.В. Змановская, В.Ю. Рыбников, 2011).

При обобщении работ Б.А. Вяткина, В.А. Бодрова, S. Kobasa и других исследователей, были сделаны выводы, что стрессоустойчивая личность обладает такими характеристиками, как:

- 1) эмоциональная устойчивость;
- 2) внутренний (интернальный) локус контроля;
- 3) низкая тревожность;
- 4) упорство, настойчивость, развитые волевые качества;
- 5) сотрудничающий стиль межличностного поведения;
- 6) терпимость и доброжелательность по отношению к другим людям;
- 7) социальная смелость, открытость, общительность.

Напротив, при снижении стрессоустойчивости на первый план выступают следующие характеристики:

- 1) эмоциональная лабильность;
- 2) личностная тревожность;
- 3) пассивность, снижение волевых качеств;
- 4) внешний (экстернальный) локус контроля;
- 5) агрессивный стиль межличностного поведения;
- 6) замкнутость и закрытость.

Также стрессоустойчивая личность отличается от личности со сниженной устойчивостью к стрессу по стилю поведения в стрессогенной ситуации. Здесь выделяются два основных стиля: совладание и защита. Совладание направлено на разрешение стрессогенной ситуации. Защита, преимущественно, направлена на снижение эмоционального напряжения путем ухода от проблемы (Г. Томэ, А.В. Либин, Р. Лазарус, К. Nakano и др.).

Таким образом, в качестве внутриличностных ресурсов стрессоустойчивости личности рассматриваются психологические свойства и качества личности, обеспечивающие устойчивость к стрессу.

В параграфе 1.2 рассматривается многообразие видов и классификаций источников стресса, описанных в литературе.

В современной психологической литературе описаны многочисленные виды источников стресса, воздействующих на человека в экстремальных условиях его деятельности (В.И. Лебедев), в трудовой и учебной деятельности (М. Борневассер, Л.В. Куликов, О.А. Михайлова, Э. Голизек, D. Zapf и др.), в ситуациях межличностного взаимодействия (Н.В. Самоукина, М.В. Коврова), в семье (Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис, А.М. Спринц, Н.Ф. Михайлова, Е.П. Шаталова). При этом основными источниками стресса являются такие объекты и события, которые на основании когнитивной оценки интерпретируются как угроза, вред и/или вызов ресурсам личности (S. Folkman, R.S. Lazarus). Оцениванию подвергаются характеристики собственной личности либо характеристики поведения других людей и окружающего мира в целом (А. Эллис).

Обобщение этих работ позволяет объединить все источники стресса в две большие группы: внешние (угрозы со стороны других людей и внешнего мира в

целом) и внутренние (угрозы со стороны состояний, свойств и качеств собственной личности). При этом разные группы людей обладают разной устойчивостью к различным источникам стресса.

В параграфе 1.3 изучаются причины и последствия стресса в профессиональной деятельности сотрудников УИС.

Специфика профессиональной деятельности сотрудников органов уголовно-исполнительной системы предполагает постоянное решение ими сложных, нестандартных и опасных ситуаций и, как следствие – эмоциональную напряжённость и стресс. Поэтому персонал УИС, несомненно, можно отнести к группе повышенного риска. В связи с этим, многие исследователи на протяжении ряда лет предпринимали попытки выявить и классифицировать стрессогенные факторы, сопутствующие деятельности сотрудников УИС (А.Н. Баламут, М.Г. Дебольский, О.Н. Ежова, Ю.А. Кренева, А.В. Рогов и др.).

При изучении источников стресса в деятельности сотрудников УИС можно выделить различные группы стрессоров. Первая группа – это общие стрессоры, присущие данной деятельности в целом. Вторая группа – это специфические стрессоры, присущие деятельности отдельных служб и отделов: отрядов специального назначения, служб охраны, безопасности, конвоирования и т.д. Наконец, есть группы стрессоров, возникающих при выполнении различных особых видов деятельности – например, при освобождении заложников, захваченных преступниками в местах лишения свободы. В качестве конкретных источников стресса в профессиональной деятельности сотрудников УИС особое место занимают несение службы с оружием, контакты с осужденными, значительные физические нагрузки, высокая вероятность возникновения чрезвычайных происшествий, высокая ответственность за принимаемые решения, угроза здоровью и жизни.

В целом все источники стресса в профессиональной деятельности сотрудников УИС также могут быть разделены на две большие группы – внутренние (переутомление и негативное самочувствие, страх, сомнения в правильности своих действий, ответственность и т.д.) и внешние (тяжелые условия работы, общение со спецконтингентом, опасность, угроза и т.д.) (Н.В. Шестерня).

Вследствие постоянного негативного воздействия стресс-факторов профессиональной среды у сотрудников УИС развиваются негативные физические, эмоциональные, когнитивные и поведенческие эффекты и последствия. Особое место среди них занимают профессиональная деформация и профессиональное «выгорание» (О.Н. Ежова, Ю.А. Кренева, Е.А. Стрелкова и др.). Динамика процесса «выгорания» представлена отдельными фазами развития общего адаптационного синдрома (стресса): 1) напряжением (мобилизацией адаптационных ресурсов); 2) резистентностью (сопротивлением стрессу путем расходования адаптационных ресурсов); 3) истощением (израсходованием адаптационных ресурсов) (В.В. Бойко, Г. Селье). Сопrotивляемость сотрудника УИС «выгоранию» и стрессу обеспечивается внутрличностными ресурсами: интернальным локусом контроля, эмоциональной устойчивостью, активностью и т.д. (В.В. Прокопьев).

В параграфе 1.4 осуществляется синтез и обобщение представлений об источниках стресса и ресурсах стрессоустойчивости личности. Проводится контент-аналитическое исследование высказываний 30 сотрудников УИС об источниках стресса в их деятельности, подтвердившее правомерность выделения двух категорий стресс-факторов – внешних и внутренних. Далее приводится модель устойчивости сотрудника УИС к внешним и внутренним источникам стресса, разработанная на основании проведенного теоретического анализа проблемы психологической устойчивости к стрессу. Даная модель включает в себя три блока:

Блок 1. Индивидуально-психологические характеристики личности сотрудника:

1) сотрудник с высокой устойчивостью к стрессу: характеризуется высоким уровнем развития воли; интернальным локусом контроля; эмоциональной устойчивостью, низким уровнем тревожности, социальной смелостью;

2) сотрудник со сниженной устойчивостью к стрессу: характеризуется низким уровнем развития воли; экстернальным локусом контроля; эмоциональной неустойчивостью, высоким уровнем тревожности, социальной робостью.

Блок 2. Социально-психологические характеристики личности сотрудника – стили межличностного взаимодействия:

1) сотрудник с высокой устойчивостью к стрессу: использует стратегии межличностного поведения, ориентированные на партнерство, взаимодействие и сотрудничество;

2) сотрудник со сниженной устойчивостью к стрессу: использует агрессивные, конкурентные и доминирующие стратегии межличностного поведения.

Блок 3. Копинг-стратегии поведения в стрессе:

1) сотрудник с высокой устойчивостью к стрессу: использует проблемно-ориентированные стратегии;

2) сотрудник со сниженной устойчивостью к стрессу: использует избегающие и ориентированные на социальную поддержку стратегии.

Эмпирическое исследование ресурсов стрессоустойчивости сотрудников УИС осуществлялось на основании этой модели.

Во второй главе «Методы исследования» описываются методики, характеристика выборки и процедура организации исследования.

В параграфе 2.1 ставятся цели и задачи эмпирической части исследования, описываются его этапы.

Итак, целью эмпирической части исследования является изучение внутриличностных ресурсов личности, обеспечивающих устойчивость к внешним и внутренним источникам стресса.

Задачи:

1. Разработать методику, предназначенную для изучения устойчивости к внешним и внутренним источникам стресса.

2. Провести проверку валидности и надежности методики.

3. Исследовать индивидуальные различия устойчивости к различным источникам стресса у сотрудников УИС.

4. Изучить внутриличностные ресурсы психологической устойчивости сотрудников УИС к источникам стресса.

5. Разработать технологию формирования психологической устойчивости сотрудников УИС к стрессу.

В соответствии с поставленными задачами, были обозначены следующие этапы исследования.

1. Разработка методики исследования устойчивости к различным – внешним и внутренним – источникам стресса.

2. Оценка устойчивости сотрудников УИС к внешним и внутренним источникам стресса.

3. Изучение внутриличностных ресурсов стрессоустойчивости у сотрудников УИС с разной устойчивостью к внешним и внутренним источникам стресса.

4. Разработка и апробация технологии формирования психологической стрессоустойчивости сотрудников УИС.

В параграфе 2.2 описываются методики исследования.

Для исследования психологической устойчивости к внешним и внутренним источникам стресса была разработана специальная методика – шкала устойчивости к источникам стресса (ШУИС). Методика разрабатывалась в соответствии с общей схемой разработки психодиагностических методик (Н.А. Батулин, Н.Н. Мельникова) и в соответствии с временным стандартом требований к психодиагностическим методикам (Н.А. Батулин, НОЦ «Психодиагностика» ЮУрГУ). Методика состоит из следующих шкал:

1) шкала «Я сам»: оценивает устойчивость к внутренним источникам стресса;

2) шкала «Мир вокруг»: оценивает устойчивость к внешним источникам стресса.

0) общая шкала: отражает общий уровень устойчивости к стрессу.

Для оценки уровня стресса у испытуемых использовалась методика эмоционального выгорания В.В. Бойко. Методика позволяет оценить, в какой фазе формирования стресса – напряжения, резистенции или истощения – находится испытуемый.

Для изучения внутриличностных ресурсов устойчивости к стрессу сотрудников УИС были использованы три группы методик. Эти методики предназначены для изучения:

1. Индивидуально-психологических особенностей личности сотрудников УИС (методика «Воля» В.П. Пряжина, уровня субъективного контроля опросник, шкала проявления тревожности Дж. Тейлора, шкала эмоциональной устойчивости и шкала социальной смелости опросника 16PF версии А).

2. Социально-психологических характеристик личности сотрудников УИС (методика диагностики межличностного взаимодействия Т. Лири).

3. Копинг-стратегий поведения сотрудников в стрессе (копинг-тест Р. Лазарус в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк).

Для проверки валидности шкалы устойчивости к источникам стресса были использованы отдельные шкалы комплексной методики «Ваше самочувствие» (Копина О.С.). Методика выявляет различные аспекты в жизни испытуемого, которые в случае фрустрированности и неудовлетворенности являются для него источником стресса. Были использованы следующие шкалы.

1. Шкала психосоциального стресса Л. Ридера. Предназначена для исследования стресса, развивающегося под воздействием психосоциальных факторов (работа, социальное окружение, семья и т.д.).

2. Шкала удовлетворенности условиями жизни. Оценивает, насколько условия жизни, представленные отдельными пунктами, способствуют сохранению здоровья испытуемого или, напротив, являются для него источником стресса.

3. Шкала удовлетворенности основных жизненных потребностей. Оценивает, насколько удовлетворены основные жизненные потребности испытуемого, представленные отдельными пунктами. Неудовлетворенные потребности являются источниками стресса для испытуемого.

В параграфе 2.3 описываются статистические методы обработки данных. При статистической обработке данных использовались: обобщенная формула Спирмена – Брауна, коэффициент дискриминативности Фергюсона, коэффициент линейной корреляции Пирсона, t-критерий Стьюдента для связанных и несвязанных выборок.

В параграфе 2.3 приводится характеристика выборки исследования внутриличностных ресурсов устойчивости к источникам стресса. Выборку исследования составили 260 испытуемых – сотрудников ГУФСИН России по Свердловской области.

В главе 3 описываются результаты эмпирического исследования психологической устойчивости сотрудников УИС к стрессу.

В параграфе 3.1 описывается процедура оценки устойчивости сотрудников УИС к стрессу и его источникам. Эта процедура осуществлялась с помощью методики изучения синдрома эмоционального выгорания В.В Бойко и шкалы устойчивости к источникам стресса (ШУИС).

Уровень сформированности стресса у испытуемых оценивался с помощью методики В.В. Бойко. У 80 испытуемых признаков стресса выявлено не было. Эта группа была обозначена как группа, обладающая высокой устойчивостью к стрессу. У 84 испытуемых стресс выражен в фазе напряжения. Эта группа была обозначена как группа с неудовлетворительной (сниженной) устойчивостью к стрессу. Остальные испытуемые обнаружили признаки стресса в фазах резистентности и истощения.

После этого испытуемые с высокой и сниженной устойчивостью к стрессу были исследованы на чувствительность к различным – внешним и внутренним – источникам стресса с помощью шкалы устойчивости к источникам стресса. Группа, показавшая при исследовании синдрома выгорания высокую сопротивляемость стрессу, также обнаружила более высокие показатели устойчивости к стрессу по общей шкале ШУИС ($t = 2,15$ при $p \leq 0,05$). То есть эта группа обладает более высоким уровнем

стрессоустойчивости в целом, чем вторая группа. С другой стороны, несмотря на более высокий общий уровень устойчивости к стрессу, испытуемые из первой группы показали, что они более чувствительны к влиянию внешних источников стресса, чем представители второй группы ($t = 7,18$ при $p \leq 0,01$). В свою очередь, испытуемые второй группы обнаружили большую чувствительность и подверженность влиянию внутренних источников стресса, чем представители первой группы ($t = 10,77$ при $p \leq 0,01$).

Таким образом, полученные результаты подтвердили предположение о том, что сотрудники УИС с разной степенью психологической устойчивости к стрессу отличаются по параметру локализации источников стресса. У сотрудников с большей сопротивляемостью стрессу источники стресса носят преимущественно внешний характер, у сотрудников со сниженной устойчивостью к стрессу – внутренний характер. Иными словами, для сотрудников, обладающих высокой устойчивостью к стрессу, в качестве источников стресса выступают внешние, объективные факторы, а для сотрудников со сниженной устойчивостью к стрессу в качестве основных источников стресса доминируют внутренние, субъективные факторы.

В свою очередь, это позволяет сделать вывод о том, что психологическую устойчивость необходимо рассматривать по отношению к воздействию различных источников стресса, к каждому из которых устойчивость конкретной личности может быть выше или ниже.

В параграфе 3.2 исследовались связи между устойчивостью к источникам стресса и социально-демографическими характеристиками испытуемых ($N = 150$). В качестве этих характеристик выступили пол, возраст, статус в УИС (офицерский состав – рядовой и сержантский состав), а также удовлетворенность испытуемых основными жизненными потребностями.

Характеристики пола обнаружили очень слабые корреляции с уровнем психологической устойчивости к источникам стресса. Характеристики возраста обнаружили слабые корреляции с уровнем психологической устойчивости к источникам стресса. Т.е. половозрастные характеристики личности испытуемых не влияют на уровень стрессоустойчивости.

Что же касается звания, то уровень психологической устойчивости к стрессу и его источникам обнаружил умеренную положительную корреляцию с наличием у испытуемых офицерского звания (шкала «я сам»: $r = 0,38$; шкала «мир вокруг»: $r = 0,32$; общая шкала: $r = 0,42$; все связи значимы при $p \leq 0,01$). Таким образом, офицеры УИС обнаруживают тенденцию к более высокой стрессоустойчивости, чем рядовые и сержанты.

Кроме этого, при проверке валидности методики было обнаружено, что устойчивость к источникам стресса коррелирует с удовлетворенностью условиями жизни. Поэтому было решено изучить связи между устойчивостью к источникам стресса и отдельными пунктами шкалы удовлетворенности основных жизненных потребностей. Те потребности, которые не удовлетворены, выступают для испытуемого источником стресса. Напротив, удовлетворенные потребности являются для испытуемого источником

поддержки. В шкале рассматриваются следующие стороны жизни и связанные с ними потребности: 1) работа; 2) отношения в семье; 3) дети; 4) питание; 5) отдых; 6) материальное благополучие, обеспеченность; 7) общение с друзьями; 8) положение в обществе; 9) жизненные перспективы; 10) любовь, сексуальные отношения; 11) любимое занятие, хобби, увлечение. В результате исследования были получены следующие связи.

Психологическая устойчивость к внутренним источникам стресса (шкала «Я сам») достаточно тесно связана с удовлетворенностью отношениями в семье ($r = 0,31$ при $p \leq 0,01$), общением с друзьями ($r = 0,31$ при $p \leq 0,01$), любовью и сексуальными отношениями ($r = 0,36$ при $p \leq 0,01$), положением в обществе ($r = 0,33$ при $p \leq 0,01$) и жизненными перспективами ($r = 0,42$ при $p \leq 0,01$).

Психологическая устойчивость к внешним источникам стресса (шкала «Мир вокруг») связана с удовлетворенностью работой ($r = 0,31$ при $p \leq 0,01$), материальным благополучием и обеспеченностью ($r = 0,35$ при $p \leq 0,01$), положением в обществе ($r = 0,31$ при $p \leq 0,01$), общением с друзьями ($r = 0,38$ при $p \leq 0,01$).

Общий уровень психологической устойчивости к стрессу связан с удовлетворенностью отношениями в семье ($r = 0,36$ при $p \leq 0,01$), питанием ($r = 0,32$ при $p \leq 0,01$), общением с друзьями ($r = 0,42$ при $p \leq 0,01$), любовными отношениями ($r = 0,31$ при $p \leq 0,01$), положением в обществе ($r = 0,39$ при $p \leq 0,01$) и жизненными перспективами ($r = 0,31$ при $p \leq 0,01$).

Таким образом, психологическая устойчивость к стрессу не зависит от пола и возраста испытуемых, положительно связана со служебным статусом (наличие офицерского звания) и положительно коррелирует с удовлетворенностью основных жизненных потребностей.

В параграфе 3.3 изучались собственно внутриличностные ресурсы психологической устойчивости к стрессу сотрудников УИС.

На первом этапе этой части исследования был проведен сравнительный анализ индивидуально-психологических характеристик сотрудников УИС с разной психологической устойчивостью к стрессу и его источникам.

Различия изучались между двумя выделенными ранее группами испытуемых:

- 1) испытуемые, обнаружившие высокую устойчивость к стрессу (80 испытуемых);
- 2) испытующие, выявившие сниженную устойчивость к стрессу (84 испытуемых).

В соответствии с разработанной в теоретической части исследования модели стрессоустойчивости личности (п. 1.4), различия между группами оценивались по следующим параметрам:

- 1) индивидуально-психологические особенности личности (уровень развития воли, локус контроля, эмоциональная устойчивость, уровень личностной тревожности, социальная смелость);
- 2) стили межличностных отношений;
- 3) копинг-стратегии поведения испытуемых в стрессе.

Различия между группами изучались с помощью t-критерия Стьюдента для несвязных выборок.

Итак, при сравнении индивидуально-психологических характеристик были выявлены следующие различия между группами (см. таблицу 1).

Таблица 1

Сравнительный анализ индивидуально-психологических характеристик между группами

	Сравниваемые характеристики				
	1	2	3	4	5
М 1	12,68	312,18	6,76	20,15	18,25
σ 1	5,91	55,85	1,75	3,73	4,1
М 2	22,82	252,25	4,42	16,08	16,24
σ 2	8,93	72,85	1,67	3,75	3,82
t	8,59	5,93	9	7,02	3,24
p	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01

Примечания к таблице 1:

М 1, σ 1 – средние значения и стандартные отклонения в группе с высокой устойчивостью к стрессу;

М 2, σ 2 – средние значения и стандартные отклонения в группе со сниженной устойчивостью к стрессу;

t – значение t-критерия Стьюдента;

p – уровень значимости различий по t-критерию Стьюдента;

Сравниваемые характеристики: 1 – уровень личностной тревожности; 2 – уровень развития воли; 3 – интернальность; 4 – эмоциональная устойчивость; 5 – социальная смелость.

Как видно из таблицы, в группе испытуемых с высоким уровнем стрессоустойчивости сильнее, чем в группе со сниженной стрессоустойчивостью, выражены характеристики воли, интернальности локуса контроля, эмоциональной устойчивости и социальной смелости. Уровень тревожности, напротив, выше в группе испытуемых со сниженной устойчивостью к стрессу.

На следующем этапе изучались стили межличностного взаимодействия, преобладающие в группах. При сравнении стилей межличностного взаимодействия были выявлены следующие различия.

В группе с высокой стрессоустойчивостью сильнее выражены властно-лидирующий ($t = 7,1$ при $p \leq 0,01$), независимо-доминирующий ($t = 8,37$ при $p \leq 0,01$) и прямолинейно-агрессивный ($t = 2,22$ при $p \leq 0,01$) стили межличностного взаимодействия. В группе со сниженной стрессоустойчивостью в большей степени выражены зависимо-послушный ($t = 6,2$ при $p \leq 0,01$) сотрудничающе-конвенциональный ($t = 7,33$ при $p \leq 0,01$) и ответственно-великодушный ($t = 7,69$ при $p \leq 0,01$) стили поведения.

По параметрам доминирования-подчинения и доброжелательности-агрессивности были выявлены следующие особенности.

В группе с высокой устойчивостью к стрессу выражены тенденции к доминированию ($V = 4,02$) и к агрессивности ($G = -7,38$). Т.е. этим испытуемым свойственны стремление к доминированию, лидированию, агрессивности и конкуренции.

В группе со сниженной устойчивостью к стрессу выражены тенденции к подчинению ($V = -3,09$) и к доброжелательности ($G = 2,83$). Т.е. этим испытуемым свойственно стремление к дружелюбию, сотрудничеству, подчинению.

Таким образом, эти результаты оказались диаметрально противоположными представлениям о социально-психологических особенностях личности, которые были заложены в теоретическую модель стрессоустойчивости сотрудника УИС.

Наконец, в обеих группах была обнаружена высокая степень выраженности недоверчиво-скептического стиля межличностного взаимодействия. Для этого стиля характерны реалистичность базы суждений и поступков, а также скептицизм, который способен перерасти в недоверчивый стиль отношения к окружающим, с выраженной склонностью к критицизму, недовольством другими и подозрительностью. Очевидно, высокие значения выраженности данного стиля поведения вызваны особенностями профессиональной деятельности сотрудников УИС: обеспечением охраны мест лишения свободы, постоянным ожиданием опасного и противоправного поведения со стороны спецконтингента, готовностью быть постоянно «на чеку» и т.д.

На третьем этапе изучались копинг-стратегии испытуемых с высокой и со сниженной устойчивостью к стрессу.

Внутригрупповые картины напряженности копинг-стратегий распределились следующим образом.

В группе с высокой устойчивостью к стрессу: 1) планирование решения проблемы (70,98%); 2) самоконтроль (63,52%); 3) принятие ответственности (60,33%); 4) поиск социальной поддержки (58,06%); 5) конфронтация (50%); 6) дистанцирование (46,56%); 7) положительное переоценивание (44,57%); 8) бегство-избегание (43,17%).

В группе со сниженной устойчивостью к стрессу: 1) поиск социальной поддержки (73,28%); 2) дистанцирование (60,82%); 3) самоконтроль (54,48%); 4) планирование решения проблемы (52,56%); 5) конфронтация (48,83%); 6) принятие ответственности (47,33%); 7) положительное переоценивание (44,57%); 8) бегство-избегание (44,25%).

Примечательно, что стратегия бегства оказалась на последней позиции в обеих группах. Очевидно, ее использование претит представлениям сотрудников УИС о своем статусе как о «человеке в погонах», для которого подобное поведение считается неприемлемым.

При сравнении копинг-стратегий, преобладающих в разных группах, были выявлены следующие различия. В группе стрессоустойчивых

испытуемых в большей степени выражено использование таких копинг-стратегий, как самоконтроль ($t = 3,96$ при $p \leq 0,01$), принятие ответственности ($t = 4,88$ при $p \leq 0,01$) и планирование решения проблемы ($t = 7,5$ при $p \leq 0,01$). В группе испытуемых со сниженной стрессоустойчивостью в большей степени выражено использование таких стратегий, как дистанцирование ($t = 6,78$ при $p \leq 0,01$) и поиск социальной поддержки ($t = 6,68$ при $p \leq 0,01$).

При обобщении результатов, полученных в ходе сравнительного анализа, был составлен портрет индивидуально-психологических характеристик личности стрессоустойчивого сотрудника УИС. Для него характерны: высокий уровень развития воли, интернальный локус контроля, высокая эмоциональная устойчивость, тревожность в пределах средних значений с тенденцией к низким, высокие показатели социальной смелости. В сфере межличностного взаимодействия преобладают доминантность и агрессивность: выражены властно-лидирующий, независимо-доминирующий и прямолинейно-агрессивный стили межличностных отношений. Преобладают поведенческие и активно-действенные копинг-стратегии поведения в стрессе: самоконтроль, принятие ответственности и планирование решения проблемы. Источники стресса носят преимущественно внешний характер. С учетом выявленных индивидуально-психологических и поведенческих характеристик этих сотрудников, стресс воспринимается ими как внешняя задача, требующая для своего разрешения привлечения внутренних сил и ресурсов.

В параграфе 3.4 описывается технология формирования психологической устойчивости сотрудников УИС к стрессу.

Общеметодологическими основами технологии формирования стрессоустойчивости послужили положения В.А. Бодрова, Ф.Е. Василюка, Л.В. Китаев-Смыка, согласно которым не любые потенциально стрессогенные события вызывают стресс, а только те из них, которые субъективно оцениваются как угрожающие.

Программа строилась в рамках рационально-эмоциональной поведенческой терапии (РЭПТ) (А. Эллис). Согласно данному подходу, источником стресса являются иррациональные (стрессогенные) оценки и взгляды в отношении себя, других людей и окружающего мира. Соответственно, для того, чтобы научиться справляться с негативным влиянием источников стресса, необходимо скорректировать иррациональные суждения и взгляды и изменить их на рациональные взгляды. Коррекция суждений проводилась с помощью когнитивных техник (дискутирование), также использовались эмоциональные и поведенческие техники. Коррекциям подвергались иррациональные суждения в отношении внешних и внутренних источников стресса. Занятия проводились в групповой форме. Общая продолжительность работы составила 10 занятий.

Эффективность программы оценивалась с помощью шкалы устойчивости к источникам стресса. Для организации оценки результатов программы использовался план типа «тест – воздействие – ретест» с экспериментальной и контрольной группами (Дружинин В.Н.). В каждую группу было включено по 15 человек, обнаруживших по методике сниженную устойчивость к стрессу и

его источникам. Согласно данному плану, об эффективности психокоррекции можно судить по увеличению показателей результатов тестирования экспериментальной группы от первого ко второму тестированию и по их увеличению по сравнению с контрольной группой. При оценке эффективности программы были получены следующие результаты.

В начале работы участники обеих групп имели низкие показатели устойчивости к различным источникам стресса. От первого ко второму тестированию в контрольной группе статистически значимых сдвигов по шкалам выявлено не было. В экспериментальной группе ко второму тестированию выросли показатели по всем шкалам (см. таблицу 2). Также на момент повторного тестирования испытуемые из экспериментальной группы показали более высокие значения по шкалам методики, чем испытуемые из контрольной группы. Таким образом, в результате проведенной работы удалось повысить уровень устойчивости к стрессу у участников экспериментальной группы.

Таблица 2

**Оценка сдвигов значений по шкалам методики
в контрольной и экспериментальной группе**

Шкалы методики	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	t	p	t	p
Я сам	10.5	0.01	0.1	-
Мир вокруг	9.6	0.01	1	-
Общая	13.4	0.01	0.8	-

В заключении подводятся итоги и формулируются **основные выводы** диссертационного исследования:

1. Психологическую устойчивость к стрессу необходимо рассматривать по отношению к воздействию различных источников стресса, к каждому из которых устойчивость личности может быть различной. Источники стресса могут быть разделены на две большие группы: внешние и внутренние.

2. Служебная деятельность сотрудников УИС насыщена большим количеством источников стресса – как внешних, так и внутренних. Влияние стресс-факторов профессиональной деятельности сотрудников УИС ведет к негативным физическим, эмоциональным и поведенческим последствиям, эмоциональному «выгоранию» и профессиональной деформации.

3. Проведенное с помощью специально разработанной методики исследование подтвердило, что разные группы испытуемых обнаруживают разную степень устойчивости к различным – внешним и внутренним – источникам стресса.

У сотрудников УИС с высокой стрессоустойчивостью источники стресса носят преимущественно внешний характер. Стресс воспринимается ими как

внешняя задача, требующая для своего разрешения привлечения внутренних сил и ресурсов.

У сотрудников со сниженной устойчивостью к стрессу источники стресса носят преимущественно внутренний характер. Стресс воспринимается ими как внутренняя угроза, требующая для своего разрешения привлечения преимущественно внешних сил и ресурсов.

4. Подтверждено предположение о том, что устойчивость к стрессу обеспечивается внутриличностными ресурсами.

Доказано, что личность стрессоустойчивого сотрудника УИС отличается высоким уровнем развития воли, интернальным локусом контроля, высокой эмоциональной устойчивостью, оптимальным (средним с тенденцией к низкому) уровнем тревожности и социальной смелостью.

Личность сотрудника УИС со сниженной стрессоустойчивостью характеризуется ситуационным характером проявления воли, экстернальным локусом контроля, средним с тенденцией к высокому уровню тревожности.

5. Опровергнуто предположение о том, что для стрессоустойчивой личности характерны стили межличностных отношений, ориентированные на сотрудничество, а для лиц с низкой стрессоустойчивостью характерны властно-лидирующие и агрессивно-доминирующие тенденции.

Напротив, в сфере межличностных отношений у сотрудников, обладающих высокой устойчивостью к стрессу, доминируют агрессивность, стремление к доминированию, лидированию, конкуренции. У них выражены властно-лидирующий, независимо-доминирующий и прямолинейно-агрессивный стили межличностного взаимодействия.

У сотрудников со сниженной стрессоустойчивостью преобладают стремление к сотрудничеству, доброжелательности, подчинению. У них доминируют сотрудничающе-конвенциональный, ответственно-великодушный, а также зависимо-послушный стиль межличностного взаимодействия.

Также у сотрудников УИС вне зависимости от уровня стрессоустойчивости выражен недоверчиво-скептический стиль межличностного взаимодействия.

6. Подтверждено, что у стрессоустойчивых сотрудников УИС преобладают проблемно-ориентированные копинг-стратегии поведения в стрессе: самоконтроль поведения, принятие ответственности и планирование решения проблемы.

У сотрудников УИС со сниженной стрессоустойчивостью преобладают стратегии, ориентированные на отстранение от проблемы и социально-зависимые стратегии: дистанцирование и поиск социальной поддержки.

7. Эмпирически обосновано, что психологическая устойчивость к источникам стресса обусловлена не только внутриличностными ресурсами, но и внешними, в т.ч. социально-демографическими, ресурсами.

Так, психологическая устойчивость к стрессу у сотрудников УИС не связана с половыми и возрастными характеристиками личности, но положительно коррелирует с наличием офицерского звания.

Также психологическая устойчивость к стрессу у сотрудников УИС положительно коррелирует с удовлетворенностью основных жизненных потребностей. При этом в качестве наиболее существенных «антистрессовых» коррелятов выступают удовлетворенность отношениями в семье, общением с друзьями, любовными отношениями, а также удовлетворенность своей работой и своим положением в обществе.

8. Разработанная модель психологической устойчивости служит основанием для технологии формирования психологической устойчивости сотрудников УИС к стрессу и его источникам. Технология доказала свою эффективность.

СПИСОК РАБОТ

Статьи, опубликованные в рецензируемых научных журналах, определенных ВАК:

1. Распопин Е.В. Индивидуальные различия устойчивости к различным источникам стресса / Е.В. Распопин // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – №5; URL: www.science-education.ru/105-6946 (дата обращения: 14.10.2012). - 0,4 п. л.

2. Распопин Е.В. Внутриличностные ресурсы стрессоустойчивости личности / И.С. Бусыгина, Е.В. Распопин // Вестник ЮУрГУ. – 2013. – №2. – С. 93 – 97. – 0,3 п.л. (авторские права не разделены).

3. Распопин Е.В. Шкала устойчивости к источникам стресса / Е.В. Распопин // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – №6; URL: www.science-education.ru/106-7193 (дата обращения: 09.10.2012). - 0,5 п. л.

Другие публикации:

4. Распопин Е.В. Дифференцированная оценка психологической устойчивости к стрессу / Е.В. Распопин // 20 лет постсоветской России: кризисные явления и механизмы модернизации: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции Гуманитарного университета. – Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2011. – С. 272 – 276. – 0,3 п. л.

5. Распопин Е.В. Индивидуально-психологические характеристики стрессоустойчивой личности / Е.В. Распопин // Современная наука: Актуальные проблемы теории и практики (серия «Гуманитарные науки»). – 2012. – №1. – С. 76 – 77. – 0,1 п. л.

6. Распопин Е.В. Исследование стрессоустойчивости сотрудников УИС / Е.В. Распопин // Ведомости уголовно-исполнительной системы. – 2013. – №4. – с. 23 – 26. – 0,3 п. л.

7. Распопин Е.В. Источники стресса в трудовой деятельности / Е.В. Распопин // Российский человек в «разломе эпох»: материалы XV Международной научно-практической конференции Гуманитарного университета. – Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2012. – С. 157 – 160. – 0,3 п. л.

8. Распопин Е.В. Краткая шкала стрессоустойчивости личности / Е.В. Распопин // Россия в мире XXI века: между насилием и диалогом: материалы XVI Международной научно-практической конференции Гуманитарного университета. – Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2013. – С. 282 – 285. – 0,3 п.л.
9. Распопин Е.В. Методы исследования стрессоустойчивости личности / Е.В. Распопин // Инновационные процессы и человеческий капитал: материалы III международной научно-практической конференции студентов, аспирантов, преподавателей. – Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2013. – С. 55 – 60. – 0,4 п. л.
10. Распопин Е.В. О структуре стрессоустойчивости / Е.В. Распопин // Актуальные проблемы психологии личности: сб. науч. тр. – Екатеринбург: УрГПУ, 2005. – С. 94 – 102. – 0,6 п. л.
11. Распопин Е.В. Опросник психологической устойчивости к стрессу / Е.В. Распопин // Психологическая диагностика. – 2009. – №3. – С. 104 – 122. – 1,2 п. л.
12. Распопин Е.В. Природа стресса: состояния внутриличностных напряжений: учебное пособие / Е.В. Распопин, В.В. Колпачников. – Екатеринбург: УрГПУ, 2005. – 103 с. – 6,4 п. л. (авторские права не разделены).
13. Распопин Е.В. Причины развития состояний внутриличностных напряжений / Е.В. Распопин // Практическая психология, 2003: материалы региональной научно-практической конференции. – Екатеринбург: УрГПУ, 2003. – С. 64 – 66. – 0,2 п. л.
14. Распопин Е.В. Причины стресса на рабочем месте / Е.В. Распопин // Инновационные процессы в социальной сфере: материалы II международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых специалистов. – Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2011. – С. 76 – 80. – 0,3 п.л.
15. Распопин Е.В. Религиозность и стрессоустойчивость: сравнительный анализ уровня стрессоустойчивости у верующих и неверующих людей / Е.В. Распопин, В.С. Фролова // Пасхи: Научно-психологический журнал / Гл. ред. С.А. Минюрова. – Екатеринбург: УрГПУ, 2006. – С. 147 – 153. – 0,4 п.л. (авторские права не разделены).
16. Распопин Е.В. Формы реализации устойчивости к стрессу / Е.В. Распопин // Культура и общество: актуальные проблемы теории и практики: материалы Межрегиональной научной конференции молодых ученых. Гуманитарные и социальные науки. – 2012. – №1. – С. 749 – 750. – 0,1 п. л.

Распопин Евгений Владимирович
Психологическая устойчивость к внешним и внутренним источникам стресса
(на примере сотрудников уголовно-исполнительной системы)
Автореф. дисс. на соискание учёной степени кандидата психол. наук.
Подписано в печать 17.10.2013. Заказ № _____
Формат 60×90/16. Усл. печ. л. 1,5. Тираж 120 экз.
Типография Гуманитарного университета