DOI 10.51522/2307-0382-2021-228-5-35-46

УДК 159.9.07

Ю. А. СОКОЛОВА

доцент кафедры психологии и педагогики профессиональной деятельности
ВЮИ ФСИН России, кандидат психологических наук, полковник внутренней службы

Владимир

YULIYA A. SOKOLOVA

Assistant Professor of the Department of Psychology and Pedagogy of Professional Activity
of the VLI of the FPS of Russia, Candidate of Psychology, Colonel of the Internal Service

Vladimir

Влияние стрессовых факторов на личность сотрудников уголовно-исполнительной системы Российской Федерации в условиях профессиональной деятельности

**Influence of stress factors on the personality of employees
of the Russian penal system in the course of professional activity**

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные с влиянием стрессовых факторов на личность сотрудников уголовно-исполнительной системы, анализируется понятие стресса, симптомы его проявления, а также причины, вызывающие стресс. Предметом статьи выступили результаты психодиагностического исследования, научная литература по теме работы. Цель исследования – изучить стрессовые факторы, оказывающие влияние на личность сотрудников уголовно-исполнительной системы, подтвердить, что профессиональная деятельность сотрудников уголовно-исполнительной системы протекает в напряженных, конфликтных, экстремальных условиях, связана с наличием постоянно действующих стрессогенных факторов, что приводит к развитию профессионального стресса, оказывает негативное воздействие на психическое и эмоциональное состояние личности, влияет на успешность выполнения служебных обязанностей.

Abstract. The article examines the issues related to the influence of stress factors on the personality of penal system employees, analyzes the concept of stress, the symptoms of its manifestation, as well as the causes of stress. The article is devoted to the results of psycho-diagnostic research and scientific literature on the topic of the work. The research is aimed at studying stress factors affecting the personality of the penal system employees, confirming the statement that the professional activity of the penal system employees takes place in tense, conflict, extreme conditions, it is associated with the presence of permanent stress factors, which leads to the development of professional stress, has a negative impact on the mental and emotional state of the individual, affects the success of the performance of official duties. The methodological basis of the research includes methods of analysis and synthesis, statistical and system-structural method. As a result of this

Методологическую основу исследования составили методы анализа, синтеза, статистический и системно-структурный метод. В результате проведенной работы изучено понятие стресса как ответной реакции организма на воздействие внешней среды, выделены его симптомы. Проанализированы стресс-факторы профессиональной деятельности, исследовано их негативное воздействие на личность сотрудников уголовно-исполнительной системы, выделены профессионально важные качества, препятствующие отрицательному воздействию стресса на личность. Установлено, что интенсивность воздействия стрессовых факторов на личность сотрудников уголовно-исполнительной системы зависит от стажа службы в уголовно-исполнительной системе, возраста, от уровня профессионализма. Сделаны выводы о важности профилактики стрессовых состояний для сохранения и укрепления психического и эмоционального здоровья сотрудников, для снижения риска развития негативных изменений личности, для формирования навыков преодоления и регуляции стрессовых состояний, для успешного выполнения профессиональных обязанностей.

Ключевые слова: профессиональный стресс, стресс-факторы, профессиональная деятельность, сотрудники уголовно-исполнительной системы, уголовно-исполнительная система.

work, the concept of stress as a response of the body to the impact of the external environment has been studied, its symptoms have been identified. The stress factors of professional activity are analyzed, their negative impact on the personality of the penal system employees is investigated, professionally important qualities that prevent the negative impact of stress on the personality are highlighted. It has been established that the intensity of the stress factors' impact on the personality of penal system employees depends on the length of service in the penal system, age, and the level of professionalism. Conclusions are drawn about the importance of preventing stressful conditions for maintaining and strengthening the mental and emotional health of employees, for reducing the risk of development of negative personality changes, for developing skills of overcoming and regulating stressful conditions, for the successful fulfillment of professional duties.

Key words: professional stress, stress factors, professional activity, penal system employees, penal system.

19.00.06 Юридическая психология (психологические науки)
Legal psychology (psychological sciences)

В повседневной деятельности каждый человек сталкивается с ситуациями, которые порождают различные реакции организма на внешний раздражитель. Такой реакцией на окружающую реальность является стресс, а раздражителями – стрессовые факторы.

Для одних людей стресс является потрясением, оказывающим негативное воздействие на личность, на функционирование организма, здоровье, для других – наоборот, мотивирующим фактором для дальнейшего личностного и профессионального развития. Но так или иначе

стресс в той или иной степени оказывает влияние на личность, на профессиональную деятельность, на физическое, психическое и эмоциональное здоровье.

В психологии стресс рассматривают с разных точек зрения. С одной стороны, стресс понимается как ситуация, внешние факторы которой требуют перестройки поведения человека. С другой стороны, стресс рассматривается как реакция организма на воздействие внешней среды, способная изменяться во времени и переходить в хронические формы. Согласно третьему подходу, стресс – это негатив-

ные последствия переживаний, нарушающих физическое и психическое здоровье человека, а также нормальное течение его жизнедеятельности.

Под «стрессом понимается состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах» [1].

Следовательно, стресс – это реакция организма на воздействие стрессоров. Стрессорами являются различные факторы, присущие внешним и внутренним сферам жизнедеятельности, на которые реагирует организм. Стресс-факторы бывают как физическими (высокая или низкая температура, чрезмерная физическая нагрузка, токсины, неблагоприятное воздействие трудовой деятельности и другие), так и психологическими (семейные конфликты, смерть близкого человека, повышенная ответственность, информационный и временной дефицит, эмоциональная напряженность, физические и психические перегрузки, неудовлетворенность профессиональной деятельностью, карьерным ростом и другие), как внешними, так и внутренними. Главной отличительной особенностью всех стресс-факторов является длительность, интенсивность воздействия, значимость для человека, а также то воздействие, которое они оказывают, и к каким последствиям приводят.

Б. Р. Мандель приводит следующую классификацию симптомов стресса: «физиологические симптомы (головные боли, нарушение пищеварения, учащенное сердцебиение, судороги, утомление, подверженность аллергиям, мышечное напряжение и другие), интеллектуальные (ослабление памяти, ухудшение концентрации внимания, спутанное мышление и

другие), эмоциональные (раздражительность, беспокойство, подозрительность, депрессия и другие), поведенческие (неэффективное распределение времени, антисоциальное поведение, неспособность к развитию, злоупотребление алкоголем и другие)» [2].

Стресс присутствует и в профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы Российской Федерации (далее – уголовно-исполнительная система), оказывая негативное воздействие на работоспособность, производительность, качество труда, повышает риск возникновения негативных изменений личности, ухудшения здоровья.

Особенность профессионального стресса заключается не только в отражении особенностей стрессового состояния, которое появляется при выполнении профессиональных обязанностей, но и в необходимости изучения форм и условий организации деятельности, проведения анализа проявлений стресса в зависимости от специфики профессии.

По мнению В. А. Бодрова, «профессиональный стресс представляет собой многомерный феномен, выражающийся в физиологических и психологических реакциях на сложную рабочую ситуацию» [3].

«Специфика профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы предполагает постоянное решение ими сложных, опасных ситуаций и, как следствие, эмоциональную напряженность и стресс. Источниками стресса выступают как внутренние (переутомление и негативное самочувствие, страх, сомнения в правильности своих действий, ответственность и так далее), так и внешние (тяжелые условия работы, общение со спецконтингентом, опасность, угроза и подобные) факторы» [4].

С целью изучения влияния стрессовых факторов на личность сотрудников уголовно-исполнительной системы нами было проведено исследование, в котором приняли участие 70 сотрудников мужского пола, проходящих службу в разных исправительных учреждениях общего режима. Все испытуемые были разделены на пять равных групп в зависимости от стажа службы в уголовно-исполнительной системе:

Группа	Стаж службы
1	До 5 лет
2	От 5 до 10 лет
3	От 10 до 15 лет
4	От 15 до 20 лет
5	Свыше 20 лет

В исследовании были использованы следующие психодиагностические методики:

- опросник, определяющий склонность к развитию стресса (Т. А. Немчин, Дж. Тейлор);
- опросник «Оценка профессионального стресса» К. Вайсмана;
- тест-опросник «Причины стресса в вашей работе» Ю. В. Щербатых;
- авторская анкета «Изучение стрессовых факторов, влияющих на профессиональную деятельность сотрудников уголовно-исполнительной системы».

При изучении склонности к развитию стресса по методике Т. А. Немчина и Дж. Тейлора были получены следующие результаты.

40 % сотрудников уголовно-исполнительной системы со стажем службы до 5 лет и от 15 до 20 лет находятся в состоянии стрессоустойчивости. Такие сотрудники характеризуются эмоциональной стабильностью, низким уровнем тревоги, высоким уровнем саморегуляции, психологической готовностью к стрессу.

Сотрудники со стажем службы до 5 лет – это молодые сотрудники, недавно поступившие на службу в уголовно-исполнительную систему, у которых проходит процесс адаптации к условиям службы, к новым требованиям, начинается процесс профессионального становления. Поэтому все усилия они направляют на оптимизацию своего рабочего времени, выработку необходимого алгоритма для успешного выполнения поставленных задач, на планирование своей деятельности. Так как стресс-факторы накапливаются, оказывая постепенное воздействие, то молодые сотрудники пока не ощутили их негативного влияния на личность либо данные факторы не воспринимаются как стрессогенные.

Что касается сотрудников со стажем службы от 15 до 20 лет, то они успешно освоили стратегии совладания со стрессом, научились управлять своими эмоциями, осуществлять свою деятельность на высоком профессиональном уровне.

У 20 % сотрудников со стажем службы от 10 до 15 лет наблюдается развитие эустресса. С точки зрения Г. Селье, «эустресс оказывает на человека положительное влияние, мобилизует его личностные ресурсы, улучшает внимание, реакции, психическую активность, повышает адаптационные возможности организма» [5].

У 40 % сотрудников со стажем службы от 5 до 10 лет и свыше 20 лет присутствует вероятность развития дистресса. «Дистресс оказывает отрицательное влияние на организм, на психическую деятельность и поведение человека вплоть до полной их дезорганизации. Он может привести к повреждению практически любых органов и систем организма, обострить течение невротических, психосоматических и органических заболеваний» [5].

У сотрудников со стажем службы от 5 до 10 лет причиной возникновения дистресса, возможно, являются проблемы, связанные не только с профессиональной деятельностью, но и личного характера.

В отношении сотрудников со стажем службы свыше 20 лет можно предположить, что постоянное воздействие стрессогенных факторов, связанных с профессиональной деятельностью, на протяжении длительного периода службы привело к развитию профессиональной деформации, эмоционального выгорания, негативных профессионально-личностных изменений.

Полученные результаты подтверждаются результатами диагностики по методике К. Вайсмана.

Так, у 20 % сотрудников уголовно-исполнительной системы со стажем службы до 5 лет наблюдается минимальный уровень развития профессионального стресса, у 40 % сотрудников со стажем службы от 10 до 15 лет и от 15 до 20 лет – средний уровень развития профессионального стресса, у 40 % сотрудников со стажем службы от 5 до 10 лет и свыше 20 лет – максимальный уровень развития профессионального стресса.

По результатам диагностики по методике Ю. В. Щербатых были получены следующие результаты.

20 % сотрудников со стажем службы от 10 до 15 лет, принявших участие в исследовании, находятся под воздействием достаточно умеренного количества стресс-факторов. Можно предположить, что в той или иной ситуации сотрудники научились равномерно распределять нагрузку в течение рабочего времени, сочетать трудовую деятельность с отдыхом, применять определенные стратегии преодоления стресса, находить рациональный

выход из сложившихся ситуаций. Но следует отметить, что иногда они оказываются в неблагоприятных, напряженных, экстремальных ситуациях, что способствует развитию сильного стресса. Следовательно, таким сотрудникам следует обратить внимание на использование в своей профессиональной деятельности разнообразных способов регуляции стрессовых состояний, стратегий совладания со стрессом.

40 % сотрудников со стажем службы до 5 лет и от 15 до 20 лет в своей профессиональной деятельности сталкиваются с незначительным количеством стресс-факторов, которые оказывают на них негативное воздействие. Сотрудники со стажем службы от 15 до 20 лет адаптировались к воздействию стресса, либо перестали реагировать на исполнение служебных обязанностей как на раздражитель, либо научились применять широкий спектр стратегий и методов преодоления профессионального стресса (продуктивные копинг-стратегии, приемы эмоциональной саморегуляции, дыхательная гимнастика, медитация и другие). Что касается молодых сотрудников, то можно предположить, что количество стресс-факторов, оказывающих негативное воздействие на личность и приводящих к деструктивным последствиям, еще недостаточно накопилось.

У 40 % сотрудников со стажем службы от 5 до 10 лет и свыше 20 лет присутствует высокий уровень стресса. Высокий уровень стресса свидетельствует о том, что у сотрудников набралось достаточное количество стрессовых факторов, вызывающих негативные реакции организма, оказывающих разрушительное воздействие на здоровье сотрудников. Они близки к нервному срыву, агрессивным и аффективным вспышкам.

По данным некоторых исследователей (А. И. Мокрецов, В. П. Голубев, А. В. Шамис) [6], на период службы в уголовно-исполнительной системе от 5 до 10 лет приходится пик проявлений профессиональной деформации. Сотрудники переживают личностную тревогу, негодование, разочарование в себе, в профессии или в месте работы.

Что касается сотрудников со стажем службы свыше 20 лет, то длительный период работы в учреждении способствует развитию непосредственной деформации личности, формированию отрицательных личностных качеств под влиянием профессиональной деятельности.

Данный факт подтверждается результатами проведенного психодиагностического исследования. Следовательно, сотрудники со стажем службы от 5 до 10 лет и свыше 20 лет нуждаются в психологической помощи, в укреплении своего психического, физического и эмоционального здоровья.

В результате проведенного анкетирования было установлено, что 85 % сотрудников, принявших участие в исследовании, указали на присутствие стресса в профессиональной деятельности.

При ответе на вопрос «Каким образом стресс влияет на вашу профессиональную деятельность?» сотрудники указали на снижение работоспособности, эффективности и результативности деятельности, на ухудшение социально-психологического климата в служебных коллективах, на ухудшение самочувствия, на снижение внимательности, на появление нервозности, на постоянную напряженность, усталость, головные боли и другие факторы.

Следовательно, можно сделать вывод о том, что профессиональная деятельность оказывает воздействие не только на выпол-

нение служебных обязанностей, но и на состояние здоровья сотрудника.

На вопрос «Какие стресс-факторы влияют на профессиональную деятельность?» были получены следующие ответы:

- «Ненормированный рабочий день»;
- «Низкий уровень заработной платы»;
- «Большой объем бумажной работы»;
- «Кадровый дефицит»;
- «Постоянные переработки»;
- «Неравномерное распределение нагрузки между сотрудниками»;
- «Нарушение дисциплины»;
- «Халатное отношение к выполнению служебных обязанностей»;
- «Напряженные отношения в служебных коллективах»;
- «Значительное превышение обязанностей над правами»;
- «Отсутствие должного внимания к нуждам подчиненных со стороны руководства»;
- «Проявление несправедливости по отношению к подчиненным со стороны начальника»;
- «Собственные ошибки и просчеты в работе»;
- «Отсутствие материальных стимулов в работе»;
- «Отсутствие нормальных условий для эффективного выполнения служебных обязанностей».

С нашей точки зрения, постоянное негативное воздействие стресс-факторов профессиональной среды приводит к различным личностным деструкциям. На данный факт указали 15 % сотрудников со стажем службы от 5 до 10 лет. Они отметили, что влияние профессиональной деятельности проявляется в повышенной агрессивности, профессиональной деформации, вспыльчивости, раздражительности, тревоге, беспокойстве, появлении симптомов эмоционального

выгорания, а также в периодических болях в различных частях тела.

10 % сотрудников со стажем службы свыше 20 лет указали, что у них все чаще появляются проблемы с запоминанием и сохранением информации, концентрацией внимания, обратили внимание на рассеянность, сложность в формулировке мыслей. Следует отметить, что длительное воздействие стрессоров на личность сотрудников, значительный стаж службы в уголовно-исполнительной системе, а также возраст – все это в совокупности негативно влияет на функционирование познавательных процессов.

Среди основных профессионально важных качеств, препятствующих отрицательному воздействию стресса на личность, сотрудники, принявшие участие в исследовании, выделили следующие качества:

- стрессоустойчивость;
- уравновешенность;
- дисциплинированность;
- ответственность;
- сдержанность;
- рассудительность;
- оптимизм;
- сила воли;
- решительность;
- исполнительность;
- чувство юмора;
- терпение;
- эмоциональная устойчивость;
- стойкость;
- уверенность в себе.

Кроме того, сотрудниками были даны рекомендации будущим специалистам по профилактике профессионального стресса:

- рациональный подход к выполнению служебных обязанностей;
- повышение профессионального уровня;

- развитие личностного потенциала;
- проявление эмоциональной сдержанности;
- устойчивость к воздействию негативных факторов;
- прогнозирование своего поведения и действий;
- адекватная самооценка;
- четкое выполнение должностных инструкций;
- соблюдение законодательства.

Таким образом, проведенное исследование позволило выявить стресс-факторы профессиональной деятельности, оказывающие негативное воздействие на личность сотрудников. Сотрудники уголовно-исполнительной системы, принявшие участие в исследовании, в той или иной степени испытывают постоянное воздействие неблагоприятных стрессогенных факторов, выполняют свои профессиональные обязанности в экстремальных условиях, в состоянии повышенной психической напряженности, что способствует развитию профессиональной деформации, эмоционального выгорания, личностных деструкций.

Среди факторов, оказывающих негативное воздействие на личность сотрудников уголовно-исполнительной системы, необходимо выделить факторы, связанные с организацией профессиональной деятельности, а также факторы, связанные с взаимоотношениями сотрудников внутри служебных коллективов.

Для преодоления отрицательного воздействия стресс-факторов сотрудникам уголовно-исполнительной системы необходимо научиться распознавать проявления стресса, овладеть методами преодоления и стратегиями совладания со стрессогенными ситуациями, постоянно работать над повышением уровня своей профессиональной квалификации,

принимать активное участие в тренингах личностного роста, стрессоустойчивости, коммуникативной и конфликтологической компетентности. Вовремя принятые меры по профилактике негативных последствий воздействия стресс-факторов помогут сохранить физическое, психическое и эмоциональное здоровье сотрудников, снизят риск развития негативных изменений их личности. ◆

1. Большой психологический словарь / под. ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. М. : Прайм-Еврознак, 2002. С. 479.
2. Мандель Б. Р. Психология стресса. М. : Флинта, 2014. С. 203.
3. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М. : ПЕР СЭ, 2006. С. 21.
4. Тимофеева Е. А., Горбунова Е. А. Понятие, основные факторы возникновения и профилактика пенитенциарного стресса у сотрудников УИС // Работы членов студенческого научного сообщества СЮИ ФСИН России : сборник статей. Самара : СЮИ ФСИН России, 2018. С. 114–120.
5. Селье Г. Стресс без дистресса. М. : Книга по требованию, 2012. 66 с.
6. Рабочая книга пенитенциарного психолога / под ред. А. И. Мокрецова, В. П. Голубева, А. В. Шамиса. М. : ВНИИ МВД России ; ГУИН МВД России, 1997. С. 5–9.

1. Ed. by Zinchenko, V. P., Meshcheryakov, B. G. (2002) *Big Psychological Dictionary*. Moscow : Prime-Evroznak, p. 479.
2. Mandel, B. R. (2014) *Psychology of stress*. Moscow : Flinta, p. 203.
3. Bodrov, V. A. (2006) *Psychological stress: development and overcoming*. Moscow : PER SE, p. 21.
4. Timofeeva, E. A., Gorbunova, E. A. (2018) *The concept, the main factors of the occurrence and prevention of penitentiary stress among the penal system employees // Works of the members of the student scientific community of the SLI of the FPS of Russia : collection of articles*. Samara : SLI of the FPS of Russia, pp. 114–120.
5. Selye, G. (2012) *Stress without distress*. Moscow : Book on demand, 66 p.
6. Ed. by Mokretsov, A. I., Golubev, V. P., Shamis, A. V. (1997) *Workbook of a penitentiary psychologist*. Moscow : All-Russian Research Institute of the MIA of Russia ; MIA of Russia General Administration for the Execution of Sentences, pp. 5–9.