Дата поступления рукописи в редакцию: 17.12.2025 г. DOI: 10.24412/2782-3830-2025-12-217-222
Дата принятия рукописи в печать: 09.01.2026 г.

ПОЛЯКОВА Янина Николаевна,
ведущий научный сотрудник ФКУ НИИ ФСИН России,
г. Москва, Российская Федерация;
доцент кафедры уголовного права и криминологии
Ростовского института (филиал) ВГУЮ (РПА Минюста России),
г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация;
кандидат психологических наук,
e-mail: ynpolyakova@yandex.ru

ОРГАНИЗАЦИЯ, МЕТОДЫ И МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СОТРУДНИКОВ УИС

Аннотация. *В статье рассматривается вопрос организации, методов и методики исследования особенностей стресса и стрессоустойчивости у сотрудников уголовно-исполнительной системы. Целью экспериментального исследования являлось изучение особенности проявления стресса, а также стрессоустойчивость сотрудников УИС как системного, интегративного, динамичного свойства личности и путей ее повышения.*

Ключевые слова: *сотрудник, уголовно-исполнительная система, эксперимент, стресс, стрессоустойчивость, психологические резервы.*

POLYAKOVA Ya.N.,
leading researcher, Federal State Institution Research Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia,
Moscow, Russian Federation;
Candidate of Psychological Sciences

ORGANIZATION, METHODS AND TECHNIQUES OF STUDYING THE FEATURES OF STRESS AND STRESS TOLERANCE AMONG EMPLOYEES OF THE MANAGEMENT SYSTEM

Annotation. *The article discusses the issue of organization, methods and methodology for studying the characteristics of stress and stress tolerance among employees of the penal system. The aim of the experimental study was to study the peculiarities of stress manifestation, as well as the stress tolerance of UIS employees as a systemic, integrative, dynamic personality trait and ways to improve it.*

Key words: *employee, penal enforcement system, experiment, stress, stress tolerance, psychological reserves.*

Понятие стресса в современном его понимании сложилось в ходе физиологических, психофизиологических и психологических исследований данного феномена. Итогом комплексных, многодисциплинарных исследований можно считать определения стресса как психологического феномена, включающего в себя несколько его определений: как ответной реакции организма на травмирующее воздействие; как ситуации, отягощающей и усложняющей течение событий; как эмоциональной реакции на определенное событие (стрессовое переживание); как трансактного процесса взаимодействия и столкновения с окружающим миром.

Для реализации поставленной цели исследования были поставлены задачи:

1. Провести теоретический анализ состояния проблемы стресса и стрессоустойчивости.
2. Определить особенности, структурные компоненты и психологиче¬ские ресурсы стрессоустойчивости сотрудников уголовно-исполнительной системы.
3. Предложить диагностический инструментарий, позволяющий оце-нивать степень стрессоустойчивости сотрудников.
4. Разработать технологию повышения стрессоустойчивости сотрудников УИС.

5. Организовать и провести психокоррекционную программу, направленную на повышение стрессоустойчивости сотрудников пенитенциарных учреждений.
6. На основе результатов проведенного эксперимента предложить практические рекомендации по повышению стрессоустойчивости в учреждения уголовно-исполнительной системы.

Исследование проводилось поэтапно.

1. Теоретико-поисковый этап. На нем осуществлялся теоретический анализ научных источников по проблеме исследования.
2. Констатирующий этап. На данном этапе были изучены особенности стресса, стрессоустойчивости и психологических ресурсов в профессиональной деятельности сотрудников УИС.
3. Формирующий этап. В ходе соответствующей психокоррекционной программы были реализованы следующие цели:

– формирование компетентности сотрудников УИС по проблеме стресса и стрессоустойчивого поведения;
– активизация психологических ресурсов сотрудников пенитенциарной системы и формирование навыков преодолевающего поведения в стрессовых ситуациях.

4. Контрольный этап. На данном этапе проводилось исследование с целью изучения динамики стрессоустойчивости, особенностей и значимых различий до и после проведения коррекции.

В соответствии с поставленными целями и задачами нами было проведено эмпирическое исследование по выявлению зависимости возникновения и особенностей проявлений стресса от факторов профессиональной деятельности сотрудников УИС. Исследование проводилось в форме опросного обследования. Для проведения обследования использовался единый комплекс методических средств, позволяющий в общем виде оценить и сопоставить проявления стресса у такой категории сотрудников, как младший инспектор, с применением современных психодиагностических средств и методов статистической обработки данных.

Для получения предварительной информации о составе обследуемой выборки сотрудников Федеральной службы исполнения наказаний (ФСИН), степени напряженности их профессиональной деятельности и особенностях жизненной ситуации нами была подготовлена специализированная анкета-интервью, содержащая 5 блоков вопросов, касающихся:

– (а) демографического статуса обследуемого (пол, возраст, образование, стаж работы в целом и по специальности, место работы);
– (б) уровня служебной нагрузки (основная нагрузка, дополнительные служебные обязанности и т.д);
– (в) наличия отягчающих стрессовых событий на работе и в личной жизни (трудности на работе, смена места жительства, изменение семейного положения, потеря и тяжелые болезни близких и др.);
– (г) общего состояния здоровья (наличие острых и хронических заболеваний), а также полноценности использования отпуска для отдыха;
– (д) удовлетворенности работой со стороны оценки своего профессионального статуса, результатов труда, заработной платы и как обобщающей характеристики - желания сменить профессию (уход из системы, перевод в другое учреждение, перевод на иную должность).

В целом в анкете содержится 11 пунктов, сформулированных в виде коротких утверждений или вопросов, для которых были предусмотрены четкие градации ответов - либо занесение конкретной информации (например, возраст или стаж работы), либо ответы типа «да», «нет», «не знаю». Полученные ответы легко переводились в количественные оценки: двухбалльные шкалы «1 - 0» (ответы «да» - «нет») или трехбалльные шкалы «2 - 1 - 0» (ответы «да» - «не знаю» - «нет»).

Опираясь на существующее в психологии понимание стрессоустойчивости как интегративной характеристики (В. А. Бодров, П. Е. Зильберман и др.) мы воспользовались методиками, адекватными задачам исследования, и позволяющими оценивать стрессоустойчивость и ее структурные компоненты.

Был применен тест «Определение уровня стрессоустойчивости личности» Ю.В. Щербатых Тест «Определение уровня стрессоустойчивости личности» выявляет уровень устойчивости человека к стрессу. С целью более полного выявления признаков данного феномена, автором был разработан опросник проявлений стресса, позволяющий определить особенности эмоциональных, когнитивных и поведенческих проявлений стресса у сотрудников УИС. Опросник проявлений стресса позволяет уточнить и конкретизировать результаты комплексной диагностики проявлений стресса.

Методика определения доминирующего состояния Л. В. Куликова необходима нам для определения характеристик настроений сотрудников подразделения исправительного учреждения, а также некоторых других характеристик личностного уровня психических состояний с помощью субъективных оценок испытуемого. Основным назначением данной методики является психодиагностика устойчивых (относительно доминирующих) психических состояний.

Нами был выбран краткий вариант опросника с шестью шкалами, состоящий из 42 утверждений, так как он достаточно удобен для ручной обработки. Суммарные баллы для всех шкал можно подсчитать непосредственным арифметическим суммированием.

Основные шкалы опросника:

Шкала «Ак»: «активное – пассивное отношение к жизненной ситуации». С помощью этой шкалы можно составить представление о характеристике состояния, в большинстве случаев сильнее зависящей от соответствующего свойства личности – активности, чем от других факторов. Для диагностики состояний и настроений необходимо учитывать крепость веры в достижение своих целей, выявлять активную или пассивную позицию по отношению к сложившейся жизненной ситуации. Данный параметр состояния особенно важен при диагностике стрессовых состояний у сотрудников.

Шкала «То»: «тонус: высокий – низкий». В ситуации острого стресса человек чаще испытывает ощущения подъема сил, но часто наблюдается и противоположная картина – ощущения слабости. Такая же картина может наблюдаться и в затяжном стрессе. Энергические характеристики для любого психического состояния являются важнейшим измерением. В диагностике стрессовых состояний они дают ценные данные о глубине стресса.

Шкала «Сп»: «спокойствие – тревога». В психическом состоянии переживание тревоги имеет определяющее значение для ряда других явлений. Именно тревога усиливает звучание эмоциогенных раздражителей различной силы, в том числе и незначительных, увеличивая при этом интенсивность отрицательных эмоций, делая хуже их негативное влияние на сознание, поведение и деятельность. Шкала предназначена для измерения уровня генерализованной тревоги.

Шкала «Ус»: «устойчивость – неустойчивость эмоционального тона».

Шкала «Уд»: «удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью в целом (ее ходом, процессом самореализации)». Затруднения в процессе самореализации приводят к переживаниям объемного эмоционального дискомфорта. Такая характеристика имеет особую диагностическую значимость в индивидуальной консультации и психокоррекции.

Контрольная шкала. Шкала «По»: «положительный – отрицательный образ самого себя». Эта шкала вспомогательная, она позволяет определить критичность самооценивания (низкую или высокую), адекватность самооценивания. В шкале 6 пунктов. Критичность самооценивания непосредственно связана с принятием личностью себя. Чем положителен образ самого себя, тем меньше человек видит в себе недостатков.

Опросник трудового стресса.

Данная методика использовалась для определения наиболее значимых причин или источников стресса и характеристики субъективного образа профессиональных трудностей в деятельности сотрудников ФСИН.

«Опросник трудового стресса» является полноценной русскоязычной версией широко распространенного на Западе теста американского исследователя Ч. Д. Спилбергера «Job».

Данный опросник относится к классу методик субъективного типа. Она предназначенная для выявления специфического комплекса причин возникновения затруднений и помех в работе, которые оцениваются профессионалами одной и той же группы как наиболее существенные. Оригинальный вариант данного теста был подготовлен Ч. Д. Спилбергером и его сотрудниками на основе последовательной адаптации нескольких профессионально ориентированных опросников – TSS, PSS и др. В своем окончательном варианте он содержит перечень пунктов, отражающий наиболее типичные источники и причины стресса в труде, выделенные на основании анализа более чем 30 профессий.

Русскоязычная версия данного теста была подготовлена Леоновой и Величковской. Она полностью воспроизводит структуру и содержание оригинального варианта теста. Психометрическая адаптация, стандартизация и валидизация была проведена на репрезентативных выборках представителей более чем 10 профессий (учителя, преподаватели вузов, врачи, инженеры, программисты, менеджеры, юристы, студенты, и др.), общей численностью около 900 чел. В настоящее время данный тест с успехом используется при проведении прикладных психологических исследований.

Тестовый материал «Опросника трудового стресса» включает список из 30-ти утверждений, которые соответствуют наиболее типичным и субъективно значимым причинам возникновения стресса в профессиональной деятельности. Обследуемому предлагается дважды оценить степень субъективной выраженности негативного влияния по каждому пункту в списке: сначала с точки зрения того, насколько они значимы по силе или интенсивности воздействия (вариант 1), а затем – по частоте возникновения в обычной профессиональной ситуации (вариант 2). Обследуемый обязательно заполняет оба варианта теста, пользуясь соответствующей инструкцией. Для количественных оценок по каждому пункту используется однополярная 9-ти балльная шкала, на которой диапазон от 1 до 3 баллов соответствуют низкому, от 4 до 6 баллов – умеренному, а от 7 до 9 баллов – высокому уровню влияния соответствующего стрессора.

Обработка результатов теста включает несколько этапов:

1) подсчет взвешенного показателя – или веса – по каждому пункту опросника, который равен произведению моментов силы и частоты стрессора;
2) определение средних значений по всем пунктам опросника – средних значений силы, частоты и веса стресса, которые являются основными количественными показателями методики;
3) построение и анализ т.н. «профиля» стресса по всем 30-ти пунктам опросника, и выделение на его основе 3-х (а при необходимости и более) наиболее значимых стрессоров, получивших максимальные значения по весу;
4) для качественного анализа структуры причин, определяющих развитие стресса и отражающих особенности «субъективного образа» трудностей в конкретной профессиональной ситуации, целесообразно проводить факторный анализ по 10 наиболее выраженным по весу пунктам опросника.

На основании данных, собранных на выборке стандартизации, определены критические диапазоны для определения степени выраженности стресса по основным показателям методики:

– низкий (сила-до 3.8 баллов, частота-до 3.1 баллов, вес-до 14.2 баллов);
– умеренный (сила - от 3.8 до 4.8 баллов, частота- от 3.1 до 4.2 баллов, вес - от 14.3 до 20.2);
– выраженный (сила - от 4.9 до 6.8 баллов; частота - от 4.3 до 6.3, вес - от 20.3 до 38.2);
– высокий (сила - более 6.3 баллов; частота - более 6.3 баллов, вес - более 38.2 баллов).

Опросник «Степень хронического утомления».

Необходимо было продиагностировать уровень хронического утомления сотрудников, потому что, на наш взгляд, это является важнейшей предпосылкой появления стресса. Данная методика использовалась для типа негативных последствий стресса в деятельности сотрудников – общей астенизации, отражающей степень истощения психосоматических ресурсов человека. Опросник «Степень хронического утомления» предназначен для диагностики доклинических степеней хронического утомления, которое при накоплении может переходить на уровень патологических состояний и психосоматических заболеваний, требующих уже медицинского вмешательства. Поэтому использование данной методики имеет важное значение в психологической диагностике предстрессовых расстройств, так как дает возможность оценить те стадии развития хронического утомления, которые негативно влияют на эффективность деятельности и существенно снижают ресурсы психологической адаптации до начала потери трудоспособности. Опросник «Степень хронического утомления» является полностью стандартизованным диагностическим тестом и давно используется в психологической практике. В его состав входят 36 кратких утверждений, отражающих типичную симптоматику вида хронических состояний сниженной работоспособности. Для ответов обследуемого используется простая 3-балльная шкала: «да» (2 балла); «отчасти»» (1 балл); «нет» (0 баллов). Проявления хронического утомления сформулированы как в прямом, так и обратном виде, всего 30 прямых и 6 обратных пунктов. Они распределены в тексте опросника случайным образом за исключением первого и последнего пунктов, представленных обратными формулировками и не позволяющих обследуемому фиксироваться исключительно на негативных переживаниях.

В состав опросника входят 4 основные группы признаков хронического утомления:

– ухудшение общего самочувствия и нарушения в протекании основных когнитивных функций - памяти, внимания, мышления (10 п.п.);
– ощущения физиологического дискомфорта со стороны различных органов и систем организма (15 п.п.);
– изменения эмоционального фона деятельности (6 п.п.);
– нарушения продуктивной мотивации и в сфере межличностного общения (5 п.п.).

Обработка результатов опросника включает:

1) подсчет основного показателя методики - общего индекса хронического утомления, который рассчитывается как сумма баллов по всем пунктам опросника (с учетом знака формулировки) по формуле:

ИХрУ - (Епо «прямым» п.п. - Его «обратным» п.п.) + 18;

2) частные индексы по каждой группе симптомов хронического утомления, которые представлены суммой баллов в процентном отношении к общему числу пунктов по каждой группе. Это дает представление об «удельном весе» определенного типа симптоматики в общем индексе хронического утомления и важно для качественной интерпретации данных.

Общая интерпретация результатов по данной методики строится на основе определения

стадии развития хронического утомления в соответствии с имеющимися общегрупповыми нормами: отсутствие признаков хронического утомления (до 17 баллов); начальная стадия (от 18 до 26 баллов); выраженная стадия (от 27 до 37 баллов); сильная стадия (от 38 до 48 баллов) и переходная в область патологических состояний (более 48 баллов).

Оцениваемые признаки хронического утомления по своему содержанию часто близки к симптоматике начальных проявлений синдрома психического выгорания. Так, ухудшение общего самочувствия и физиологический дискомфорт соотносимы с уровнем физического истощения, сдвиги в эмоциональной сфере и аффективной окраске деятельности – с компонентом эмоционального истощения, а изменения мотивации и межличностных отношений создают благоприятную почву для утраты интереса к другим людям, трудностей в общении, т.е. деперсонализация окружения. Близость понятий «выгорание» и «синдром хронической усталости» отмечают в своих работах многие исследователи. Вместе с тем, по дальней судьбе своего развития - это разные психологические феномены. Формирование синдрома выгорания - это путь к потере профессиональной квалификации и финальной депрессивной невротизации личности, а развитие хронического утомления ведет к развитию соматических патологий и потери трудоспособности в области физического здоровья. Поэтому использование данной методики при обследовании сотрудников исправительной колонии и управления полезно для более точной дифференциации специфичных для этого вида служебной деятельности форм хронического накопления стресса.

Таким образом, мы описали набор диагностического инструментария нашего исследования для выявления проявлений стресса и уровня стрессоустойчивости у сотрудников исправительных учреждений.

Список литературы:

[1] Литвишков В. М. Стороны делового общения / А. В. Вилкова, В. М. Литвишков // В сборнике: Научные труды ФКУ НИИ ФСИН России. Научно-практическое ежеквартальное издание. Москва. 2020. С. 131-144.

[2] Фадеева С. А. Делинкветное поведение как разновидность отклоняющегося поведения / А. В. Вилкова, С. А. Фадеева // В сборнике: Научные труды ФКУ НИИ ФСИН России. Научно-практическое ежеквартальное издание. Москва, 2019. С. 66-68.

[3] Вилкова А. В. Психолого-педагогическое изучение и социально-психологическая характеристика личности несовершеннолетних осужденных. Москва.2018.

[4] Литвишков В. М. Организация объединенных наций и развитие пенитенциарных правовых основ / А. В. Вилкова, В. М. Литвишков// Вопросы педагогики. 2018. № 10. С. 24-28.

[5] Литвишков В. М. Нормативные основы содержания осужденных в пенитенциарных учреждениях Федеративной республики Германии / А. В. Вилкова, В. М. Литвишков // Образование и наука в России и за рубежом. 2018. № 10(45). С. 44-47.

[6] Литвишков В. М. Вклад организация объединенных наций в развитие пенитенциарных правовых основ / А. В. Вилкова, В. М. Литвишков// Школа науки. 2018. № 7(7). С. 10-13.

[7] Хайрутдинова И. В. Проблема разграничения понятий «обучаемый» и «обучающийся» в профессиональном образовании в системе правоохранительных органов / А. В. Вилкова, И. В. Хайрутдинова, Ф. А. Якупов // Современное педагогическое образование. 2024. № 8 С. 57-60.

[8] Гузеев М. С. Социальная система как предмет междисциплинарных исследований / А. В. Вилкова, М. С. Гузеев // Вопросы современной науки и практики. 2024. № 1(10). С. 70-74.

[9] Научные труды ФКУ НИИ ФСИН России. Научно-практическое ежеквартальное издание / Том Выпуск 4. Москва. 2021.

[10] Научные труды ФКУ НИИ ФСИН России. Научно-практическое ежеквартальное издание / Том Выпуск 1. Москва. 2022.

References:

[1] Litvishkov V. M. Parties to business communication/A. V. Vilkov, V. M. Litvishkov//In the collection: Scientific works of the PKU Research Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia. Scientific and practical quarterly publication. Moscow. 2020. S. 131-144.

[2] Fadeeva S. A. Delinquent behavior as a type of deviant behavior/A. V. Vilkov, S. A. Fadeev//In the collection: Scientific works of the PKU Research Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia. Scientific and practical quarterly publication. Moscow, 2019. S. 66-68.

[3] A. V. Vilkova. Psycholor-pedagogical study and socio-psychological characteristics of the personality of juvenile convicts. Moskva.2018.

[4] Litvishkov V. M. Organization of the United Nations and the Development of Penitentiary Legal Foundations/A. V. Vilkova, V. M. Litvishkov//Questions of pedagogy. 2018. № 10. S. 24-28.

[5] Litvishkov V. M. Normative foundations of the detention of convicts in penitentiary institutions of the Federal Republic of Germany/A. V. Vilkov, V. M. Litvishkov//Education and science in Russia and abroad. 2018. № 10(45). S. 44-47.

[6] Litvishkov V. M. Contribution of the organization of united nations to the development of peni-

tentiary legal foundations/A. V. Vilkov, V. M. Litvishkov//School of Science. 2018. № 7(7). S. 10-13.

[7] Khairutdinova I.V. The problem of distinguishing between the concepts of “trainee” and “trainee” in vocational education in the law enforcement system/A.V. Vilkov, I.V. Khairutdinova, F.A. Yakupov//Modern pedagogical education. 2024. NO. 8 S. 57-60.

[8] Guzeev M.S. Social system as a subject of interdisciplinary research/A.V. Vilkova, M.S. Guzeev// Issues of modern science and practice. 2024. № 1(10). S. 70-74.

[9] Scientific works of the PKU Research Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia. Scientific and practical quarterly publication/Volume Issue 4. Moscow. 2021.

[10] Scientific works of the PKU Research Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia. Scientific and practical quarterly publication/Volume Issue 1. Moscow. 2022.

