Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный исследовательский Томский государственный университет»

На правах рукописи

Гриднева Алёна Андреевна

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

19.00.04 – Медицинская психология

Диссертация
на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Научный руководитель
доктор психологических наук, профессор
Мещерякова Эмма Ивановна

Томск – 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3
ГЛАВА 1 ЛИЧНОСТНО-СМЫСЛОВОЙ УРОВЕНЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННЫХ КОНЦЕПЦИЙ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ 112
1.1 Стрессогенные риски пенитенциарной среды 112
1.2 Стрессоустойчивость в структуре психического здоровья 222
1.3 Взаимосвязь смысложизненных ориентаций и стрессоустойчивости 35
ГЛАВА 2 ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ПЕНИТЕНЦИАРНОЙ СФЕРЫ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ 43
2.1 Описание методов исследования и исследовательской выборки 43
2.2 Сравнительный анализ личностных особенностей сотрудников пенитенциарной сферы с низкой и высокой стрессоустойчивостью 54
ГЛАВА 3 ВОЗМОЖНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СОТРУДНИКОВ ПЕНИТЕНЦИАРНОЙ СФЕРЫ 76
3.1 Описание программы психологического сопровождения процесса формирования стрессоустойчивости 76
3.2 Динамика уровня стрессоустойчивости сотрудников пенитенциарной сферы в результате психологического сопровождения 86
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 117
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 121
ПРИЛОЖЕНИЕ А Тренинговый модуль программы психологического сопровождения формирования стрессоустойчивости 142
ПРИЛОЖЕНИЕ Б Материалы модуля психологического сопровождения с использованием аудиовизуальной стимуляции 190

ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

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

Отмечая факт достаточного внимания и глубину разработки проблематики воздействия стрессогенных факторов на психическое здоровье в научной литературе, заметим, что исследование проблематики осуществляется в рамках нозоцентического подхода, во главе угла которого ставится болезнь и ее лечение. В свою очередь, в рамках нормоцентрического подхода, определяющего отклонение от «среднестатистической нормы» как вариант индивидуальной нормы, в рамках которого осуществляется диссертационное исследование, научные исследования по проблеме стрессоустойчивости как ресурса

психического здоровья представлены недостаточно и имеют низкое значение в научном обосновании проведения психопрофилактических мероприятий.

Актуальность исследования содержательно-феноменологических характеристик понятия «здоровья» и механизмов его сбережения и формирования связана с наличием статистических данных, указывающих на факты снижения уровня здоровья населения России многих профессиональных групп на фоне общего роста заболеваемости в стране. По данным Росстата, с 2000 по 2015 годы увеличилась заболеваемость населения на 6,5% на 1000 населения (с 730,5 до 778,2 случаев). В литературе также приведены данные и об увеличении заболеваемости среди сотрудников пенитенциарной системы. Важность изучения проблем здоровьесбережения для сотрудников уголовно-исполнительной системы обусловлена экстремальностью условий профессиональной деятельности и высокой степенью риска развития проблем в сфере психического здоровья и здоровья в целом (М.Г. Дебольский, А.Н. Баламут, Ю.А. Кренева). Это связано с работой с контингентом подозреваемых, обвиняемых, осужденных (многие из них страдают психическими расстройствами, тяжелыми хроническими и инфекционными заболеваниями, алкоголизмом и наркоманией), несущими угрозу жизни и здоровью, ограничениями в перемещении по территории учреждений, ограничениями в использовании личных вещей, изоляцией профессиональной деятельности, социальными предубеждениями и часто негативным отношением населения к профессии, напряженностью условий работы и высокими требованиями, предъявляемыми к профессиональной деятельности. Стрессоры профессиональной сферы деятельности человека предъявляют высокие требования к его адаптационным ресурсам. Нехватка этих ресурсов ведет к ухудшению результатов деятельности, нарушениям социальной адаптации, развитию стресс-зависимых заболеваний.

Деятельность каждого сотрудника УИС проходит в условиях истощающего психоэмоционального стресса, последствиями которого часто являются нарушения, проявляющиеся в виде различного девиантного поведения, связанного с алкоголизацией, проявлением вербальной и физической агрессии

или наличием скрытой аутоагрессии, склонностью к саморазрушающему, суицидальному поведению.

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

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

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

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

Современная пенитенциарная психология располагает достаточным арсеналом исследований в области теории и практики психологического

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

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

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

Объект исследования – стрессоустойчивость личности как ресурс психического здоровья.

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

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

Задачи исследования:

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

2) Рассмотреть алгоритм формирования стрессоустойчивости как ресурса психического здоровья.

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

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

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

В рамках исследовательской работы предусмотрен анализ существующих исследований по проблеме формирования стрессоустойчивости в системе психологического сопровождения, направленного на здоровьеформирование и здоровьесбережение, в контексте смысложизненных ориентаций, выявлены личностные особенности сотрудников пенитенциарной системы, детерминирующие формирование стресоустойчивость, разработаны и апробированы программы психологического сопровождения сотрудников пенитенциарной сферы.

Общеметодологическими основаниями исследования выступили принципы детерминизма, системности, развития и единства сознания и деятельности, сформулированные в работах отечественных психологов (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.). Теоретическими основами исследования выступили: современные представления о понятии «здоровье» и «психическое здоровье» (Г.С. Никифоров, В.П. Казначеев, В.А. Ананьев, И.И. Мамайчук, В.В. Блюм), общие представления о стрессе и стрессовых состояниях (Г. Селье, У. Вейтен, М. Лойд, К. Голлахан), подходы к изучению стресса и его источников, согласно которым причиной стресса выступает не само по себе воздействие как таковое, а отношение личности к этому воздействию и его оценка как негативного и угрожающего (В.А. Бодров,

Ф.Ю. Василюк, С. Фолкман, Р. Лазарус, А. Эллис и др.); подходы к изучению стрессоустойчивости личности, исследующие особенности личности и поведения, обеспечивающие высокую устойчивость и сопротивляемость стрессу (Л.И. Анцфыферова, В.А. Бодров, А.В. Либин, О.В. Лозгачева, и др.); концепция жизнестойкости и смысложизненных ориентаций (С. Мадди и Д. Кошаба, А.Н. Леонтьев, В. Франкл, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, Б.С. Братусь); изучение функциональной активности головного мозга в ситуации стресса и влияние аудиовизуальных воздействий (Изнак, Sauseng, Lopes da Silva, Basar, Klimesch, Shaw, Adrian, Metthews, И.А. Шевелев, Е.Д. Барк, С.В. Шушарджан).

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

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

Эмпирическая база исследования. Исследование проведено на базе Федеральной службы исполнения наказаний, в нем приняло участие 219 сотрудников пенитенциарной сферы. Средний возраст респондентов составил 35±7,16 лет.

Этапы исследования. На первом этапе (2014-2016) проведено изучение литературы по проблеме стрессоустойчивости как ресурса психического здоровья, смысложизненных ориентаций как фактора стрессоустойчивости и социально-

психологических особенностей пенитенциарной среды как стрессогенной. На втором этапе проведения эмпирического исследования (2015-2016) осуществлено изучение социально-психологических характеристик, личностных особенностей и компонента стрессоустойчивости как ресурса психического здоровья сотрудников. На третьем этапе (2016-2017) осуществлена разработка и апробация программы психологического сопровождения, направленной на формирование стрессоустойчивости как ресурса психического здоровья с учетом смысложизненных ориентаций.

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

Научная новизна исследования:

– впервые феномен стрессоустойчивости рассмотрен в проблемном поле клинической психологии с позиций психологии здоровья сотрудников экстремальной деятельности;

– впервые теоретически обоснован и эмпирически подтвержден новый взгляд на формирование стрессоустойчивости, отражающей состояние психического здоровья и ее согласованность со смысложизненными ориентациями;

– определены особенности смысложизненных ориентаций, характерных для сотрудников пенитенциарной сферы с низкой и высокой стрессоустойчивостью;

– теоретически обосновано сочетанное использование программы тренингового воздействия и аудиовизуальной стимуляции с целью повышения стрессоустойчивости сотрудников пенитенциарной системы;

– получены экспериментальные доказательства роли смысложизненных ориентаций в формировании стрессоустойчивости как ресурса психического здоровья.

Теоретическая значимость исследования. Расширено теоретическое представление о понятии стрессоустойчивости как основания психического здоровья, его содержании через введение в предметное поле стрессоустойчивости понятия смысложизненных ориентаций. Дополнено представление о смысложизненных ориентациях как ресурсной составляющей стрессоустойчивости, необходимой в условиях экстремальной деятельности.

Практическая значимость исследования. Разработан пакет исследовательских методов и методик, применение которых позволяет получить психодиагностические данные об особенностях взаимосвязи стрессоустойчивости и смысложизненных ориентаций. Разработана и апробирована программа психологического сопровождения, направленная на формирование стрессоустойчивости сотрудников пенитенциарной сферы, которая используется в работе психологических лабораторий пенитенциарных учреждений.

Положения, выносимые на защиту.

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

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

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

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

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

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

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

ГЛАВА 1 ЛИЧНОСТНО-СМЫСЛОВОЙ УРОВЕНЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННЫХ КОНЦЕПЦИЙ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

В главе рассматриваются смысложизненные ориентации как компонент стрессоустойчивости, являющейся ресурсом психического здоровья сотрудников пенитенциарной системы. Определены особенности пенитенциарной сферы и факторы риска формирования стрессонеустойчивости.

1.1 Стрессогенные риски пенитенциарной среды

Произошедшие с начала XXI в. изменения в социально-политической и экономической сферах в Российской Федерации в меньшей мере отразились на всей уголовно-исполнительной системе Российской Федерации (УИС РФ), которая во многом сохранила традиции пенитенциарной системы прошлого. Впервые ввел понятие «пенитенциарий» и разработал теорию «раскаяния» преступника, со временем ставшую наиболее популярной во многих западных странах, английский юрист Джон Говард. Заключенных приучали к праведному образу мыслей, раздумье о боге, пониманию различий между добром и злом [158].

Под понятием «пенитенциарный, пенитенциарная, пенитенциарное» (от лат. poenitens – «раскаивающийся, покаянный», либо от лат. poenitentiarius – «покаянный, исправительный») понимается что-либо, связанное с наказанием, преимущественно уголовным, а пенитенциарное учреждение как место, где люди содержатся в заключении и, как правило, лишены целого ряда личных свобод. В нашей стране подобного рода учреждения называются исправительными. В соответствии с ч. 1 ст. 74 Уголовно-исполнительного кодекса РФ (УИК РФ) к исправительным учреждениям (ИУ) относятся исправительные колонии, которые делятся на колонии-поселения, исправительные колонии общего режима, строгого и особого режима; воспитательные колонии; тюрьмы; лечебные ИУ [49].

Таким образом, пенитенциарная (уголовно-исполнительная) система – государственный институт, ведающий исполнением уголовных наказаний, наложенных на граждан в соответствии с законом. Обеспечивает исполнение наказаний как связанных, так и не связанных с лишением свободы, а также содержание подследственных с момента заключения под стражу до суда (до изменения меры процессуального пресечения в виде заключения под стражу). Пенитенциарная среда – это пространственная и социально-культурная сфера человеческой жизнедеятельности [33].

Понятие среды целесообразно рассматривать в трех основных смысловых значениях: среда – материальное либо виртуальное вещество, заполняющее какой-либо пространственный объем и обладающее определенными свойствами (водная среда, воздушная среда, социальная среда, информационная среда); среда – совокупность природных либо социально-бытовых условий (правил), в которых протекает жизнедеятельность каких-либо организмов (среда обитания, ойкумена – обитаемая Вселенная); среда – совокупность людей, объединенных специфическими интересами и условиями осуществления совместной деятельности (научная среда, студенческая среда, криминальная среда и т. п.) [136].

Пенитенциарная среда представляет собой комплекс, объединяющий все три значения. Пенитенциарным веществом, заполняющим пространство пенитенциарных учреждений, являются люди (осужденные, сотрудники), инженерно-технические сооружения и средства, обеспечивающие функционирование структурных подразделений УИС. Пенитенциарными условиями, определяющими природу пенитенциарной жизнедеятельности, являются правила поведения, закрепляемые как на законодательном (легальном) уровне, так и на уровне криминальной субкультуры, отражающейся в нормах, «понятиях» (отсюда «жить по понятиям»). Так, пенитенциарная среда в содержательном аспекте представляет собой совокупность пенитенциарных отношений между индивидуальными и коллективными участниками – субъектами. С определенной долей условности можно выделить три основные

группы субъектов пенитенциарных отношений: осужденные, сотрудники и государство, представленное судебными и правоохранительными органами, в том или ином качестве вовлеченными в механизм назначения и исполнения уголовного наказания.

Характеризуя функциональную направленность пенитенциарных отношений, следует акцентировать внимание на их детерминированности целями и задачами государственного развития. В любом государстве действует государственное принуждение, обеспечивающее государственную иерархию в системе государственного принуждения. Государство, определяя общезначимые и общеобязательные правила поведения, закрепляет их при помощи законов и обеспечивает реализацию посредством системы стимулов и наказаний. Основной целью использования и применения и тех и других является формирование у индивидов, локальных социальных групп и нации в целом психологического образа государства в качестве постоянного, всевидящего и всемогущего правителя, адекватным образом реагирующего на все виды и формы поведения независимо от нравственно-правовой оценки конкретного человеческого поступка.

В качестве типа социально-бытовой обстановки пенитенциарная среда представляет собой локальный (выделенный из системы нормальной жизнедеятельности) сегмент общественных отношений, в котором различные по возрасту, профессии, социальному статусу люди объединяются по факту участия в специфических социально-правовых отношениях, связанных с исполнением уголовных наказаний. При этом одна из сторон выступает в качестве субъекта, отбывающего наказание, а другая – обеспечивает его наказание. Пенитенциарная среда – это пространственная и социально-культурная сфера человеческой жизнедеятельности. Попадая в пенитенциарную среду, люди добровольно либо вынужденно принимают ее условия и правила, постепенно адаптируясь к ним и ассимилируя к пенитенциарной культуре [136]. Помимо прочего, пенитенциарная среда представляет собой закрытую, жестко регламентированную среду, лимитирующую обмен открытой системы, каковой на самом деле является

человек, с внешним миром, тем самым ограничивая его ресурсы для самоосуществления [84].

В современной России, объявившей приверженность к общечеловеческим ценностям и прежде всего к приоритету прав и свобод человека и гражданина, происходит непростой процесс трансформации уголовно-исполнительной системы из карательной, ориентированной на месть, в пенитенциарную, имеющую основной целью покаяние субъекта в содеянном и его подготовку к возвращению в нормальное общество, к нормальным человеческим отношениям. Непосредственными участниками пенитенциарных отношений независимо от их функциональной ориентированности являются представители двух локальных групп: администрации учреждений, обеспечивающих исполнение наказаний, и осужденных.

Говоря о психологии восприятия названными субъектами друг друга, следует прежде всего отметить наличие между ними взаимного недоверия и культурно-нравственного неприятия. Объективно в абсолютном большинстве все они являются гражданами одной страны и носителями одной национальной культуры. Вместе с тем на психологическом уровне имеет место взаимное отторжение. Основным отличительным фактором, отграничивающим одних от других, выступает способ попадания в пенитенциарную среду. Сотрудники сделали свой выбор добровольно и сознательно, осужденные приобрели специфический социально-правовой статус по решению суда.

То есть, в условиях пенитенциарной среды, характеризующейся повышенной степенью агрессии, в рамках разнонаправленных пенитенциарных отношений принудительным образом соединяются две социальные группы: сотрудники и осужденные, на психологическом уровне относящиеся друг к другу враждебно, что при определенных условиях влечет перерастание объективных и субъективных противоречий в конфликты, в том числе связанные с массовыми беспорядками [136].

Изменение социально-экономической ситуации в обществе и правовых подходов к исполнению уголовного наказания повлекли за собой не только

организационную реформу уголовно-исполнительной системы, но и появление новых, более высоких требований к личности и профессиональной компетентности сотрудников исправительных учреждений. В данном аспекте необходимо указать на наличие в российском законодательстве большого числа необоснованных правовых ограничений, в виде лимитов и запретов, что также способствует формированию стрессовых реакций сотрудников.

Служба в уголовно-исполнительной системе относится к экстремальным видам профессиональной деятельности, поэтому для описания психологического портрета пенитенциарной среды следует обратиться к характеристикам экстремальных профессий (М.Г. Дебольский, А.Н. Баламут, Ю.А. Кренева).

Изучая проблему экстремальной деятельности и ее влияние на субъектов данной деятельности, исследователи (А.М. Чирков, В.Л. Зубарев, Е.В. Василенко) сходятся во мнении о сложной природе экстремальной деятельности и необходимости всестороннего ее изучения с использованием полипарадигмальной методологии.

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. В.Л. Зубарев и А.М. Чирков выделяют факторы экстремальной деятельности, обусловливающие стресс: экстремальные профессионально-психологические факторы (опасность, риск, внезапность, дефицит времени, неопределенность, новизна, высокие нагрузки, чрезмерная ответственность) и экстремальные морально-психологические факторы (агрессивность, наличие криминального элемента и т.д.) [21]. М.Ш. Магомед-Эминов рассматривает трансформации личности в экстремальных условиях, описывает побудительные и избегательные тенденции реакций на условия среды. Общепсихологическое понимание экстремальности связано с трансформацией смысловой системы личности в переходах повседневного и неповседневного способов существования человека в мире, смысла бытия (жизни) и смысла

небытия (смерти). То есть феномен экстремальности имеет не только негативный смысл [103].

Деятельность каждого сотрудника УИС проходит в условиях истощающего психоэмоционального стресса, последствиями которого часто являются нарушения, проявляющиеся у них в виде различного девиантного поведения, связанного с алкоголизацией, проявлением вербальной и физической агрессии или наличием скрытой аутоагрессии, склонностью к саморазрушающему, суицидальному поведению. Согласно определению Роспотребнадзора, предложенному в 2011 г., «Опасность – совокупность свойств фактора среды обитания человека (или конкретной ситуации), определяющих их способность вызывать неблагоприятные для здоровья эффекты при определенных условиях воздействия...» [152].

Согласно Н.Н. Рыбалкину, Ю.П. Зинченко, источники опасностей, имеющие отношения к пенитенциарной сфере, имеют следующий характер:

- естественно-социальные опасности – наркомания, эпидемии инфекционных заболеваний, венерические заболевания, СПИД, рак и другие;
- социально-техногенные опасности – профессиональная заболеваемость, профессиональный травматизм, психические отклонения и заболевания, вызванные производственной деятельностью, массовые психические отклонения и заболевания, вызванные влиянием на подсознание средствами массовой информации и специальными техническими средствами, токсикомания;
- социальные опасности – опасности, вызванные низким духовным и культурным уровнем: бродяжничество, проституция, пьянство, алкоголизм, преступность, неудовлетворительное материальное состояние, плохие условия существования, забастовки, восстания, революции, конфликтные ситуации на межнациональной, этнической, расовой или религиозной почве;
- политические опасности – конфликты на межнациональном и межгосударственном уровнях, духовное притеснение, политический терроризм, идеологические, между партийные, межконфессиональные и вооруженные конфликты, войны;

- профессиональные опасности – профессиональная заболеваемость, профессиональный травматизм (явление в определенной отрасли, т.е. принадлежность профессии к классу опасных; регионе, стране).

Сотрудники пенитенциарной системы подвержены всем указанным видам опасностей. Осложняет профессиональную деятельность постоянная психологическая напряженность, детерминированная взаимодействием с осужденными, подозреваемыми, обвиняемыми, подавляющее большинство из которых имеют психические аномалии, инфекционные заболевания, девиации и нестабильное эмоциональное состояние, условиями труда, связанными с ограничениями в перемещении по территории учреждений, ограничениями в использовании личных вещей, строго регламентированной нормативными документами деятельностью и прочее. Указанные виды опасностей соответствуют вредным факторам, которые приводят к ухудшению самочувствия, снижения работоспособности, заболевания и даже смерти как следствию заболевания [132].

В научной литературе выделяются следующие факторы экстремальности в профессиональной деятельности:

• Организационный фактор: режим работы (жесткость графика, сменность, продолжительность); контролируемость (наблюдения, отчетность, заседения, пропускные системы); организация рабочего места (пространство, открытое пространство); безопасность (отсутствие уверенности в работе, в обещаниях, в качестве); физические условия (месторасположение, характеристики среды); техническая оснащенность (орудия труда, организация процесса).

• Социальный фактор: коллектив (моббинг (по горизонтали), групповые нормы, состав); руководство (стиль, система требований); семья (отношения).

• Кадровые процессы: прием на работу (экзамен); адаптация (испытательный срок); аттестация; повышение квалификации; увольнение.

• Содержание профессии: работа с девиантным поведением; вредные производства; опасности для жизни и здоровья; длительные пребывания в неудобной позе, в замкнутом пространстве; секретность; дисбаланс между требованиями профессии и профессиональными навыками (Чиксентмихайи).

• Личные качества: навыки, не соответствующие ситуации; (не способность/безответсвенность, повышенная тревожность, неспособность принятия решения).

Особенностью профессиональной деятельности в экстремальных типах профессий является возникновение различных проблемных ситуаций, которые характеризуются неопределенностью, наличием дефицита времени, информации, высоким уровнем сложности, ответственности и опасности, которые можно условно отнести к рискам среды. Особенностью пенитенциарной среды является необходимость применения регламентированных документами стратегий поведения к непредсказуемым опасным ситуациям. Кроме того, необходимо учитывать психические, индивидуально-психологические, личностные особенности профессионала, которые влияют на восприятие и переживание вероятностных и реальных рисков психологической безопасности.

Для экстремальных профессий характерны эмоциональные нагрузки, напряженность трудового процесса, степень монотонности и режим работы, которые оказывают нагрузку на центральную нервную систему, органы чувств и эмоциональную сферу работника в процессе выполнения им трудовых обязанностей. Значение таких феноменов, как склонность и готовность к риску, способность к эффективным действиям в условиях риска важно для решения задач оценки и формирования профессиональной пригодности у представителей «опасных» профессий и обеспечения безопасности труда. Степень риска для собственной жизни - критерий, мерой которого является вероятность наступления нежелательного события, которую с достаточной точностью можно выявить из статистических данных производственного травматизма на предприятии или в отрасли [136].

Так, в 2009 г. на учете психологической службы уголовно-исполнительной системы (УИС) состояло более 10 % сотрудников. К основаниям для постановки на учет наряду со склонностью к суициду и алкоголизму была отнесена и необходимость оказания сотрудникам психологической помощи в преодолении деструктивного поведения – 56,4 %, а также помощи после стресса – 14,7 %. Эти

статистические данные подтверждают тот факт, что условия, в которых приходится работать сотрудникам, с психологической точки зрения характеризуются значительным психотравмирующим воздействием, а проблема высокой вероятности возникновения стрессовых состояний у сотрудников уголовно-исполнительной системы стоит достаточно остро [10].

Выготский в своих трудах определяет структуру сознания как «динамическую смысловую систему» находящихся в единстве аффективных, волевых и интеллектуальных процессов. Выготский пришёл к выводу о том, что сознательная регуляция связана с опосредованным характером высших психологических функций, где особое внимание уделяется когнитивной составляющей. Между воздействующим стимулом и реакцией человека (как поведенческой, так и мыслительной) возникает дополнительная связь через опосредующее звено – стимул-средство, или знак, который определяет структуру поведения в ситуации неопределенности, или проблемной ситуации, которую можно охарактеризовать как стрессовую ситуацию [64].

Профессиональная деятельность в уголовно-исполнительной системе характеризуется не только интенсивностью и напряженностью, но и постоянным взаимодействием с осужденными, которое сопровождается негативным эмоциональным фоном. Все это объясняет достаточно широкую распространенность среди сотрудников различных психосоматических расстройств и заболеваний, возникающих под воздействием профессионального стресса, вызванного психотравмирующим характером условий служебной деятельности [10].

Еще в качестве одного фактора, формирующего угрозы пенитенциарной безопасности, можно отметить наличие рисков в самом праве, которые оказывают негативное влияние на механизм правоприменения, и, соответственно, функционирование уголовно-исполнительной системы, предопределяют невозможность позитивного развития, стагнацию, а, возможно, и негативные последствия, приводят к состояниям неопределенности и неоднозначности. Формирование рисков в праве предопределяется существующими подходами к

изданию нормативных правовых актов, представляющих собой некий компромисс различных взглядов, мыслей, идей, а также лоббирования интересов.

Существенным фактором, оказывающим влияние на пенитенциарную безопасность, является сложная оперативная обстановка в учреждениях уголовно-исполнительной системы, обусловленная ухудшением криминогенной характеристики осужденных, о чем свидетельствуют данные о значительном числе предотвращенных преступлений. В 2012 г. предотвращено 60 226 преступлений; в 2013 г. – 59 810; 2014 г. – 61 747. И это при снижении среднесписочной численности осужденных. Кроме того, с 2011 по 2015 г. обозначилась тенденция роста (почти на 12 %) лиц, водворенных в штрафной изолятор. Не лучше складывается ситуация и в отношении переводов осужденных из одних (лучших) условий содержания в худшие. Отмечается рост переводов в помещения камерного типа, а также действий, направленных на дезорганизацию работы исправительных учреждений [14].

Ежегодно фиксируется большое количество изъятых запрещенных предметов, в том числе наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, спиртных напитков промышленного и кустарного производства, все это свидетельствует об антисоциальной направленности поведения осужденных. В течение ряда лет отмечается рост числа преступлений мошеннического характера, совершенных с использованием средств мобильной связи осужденными, отбывающими лишение свободы. При этом необходимо учитывать, как представляется, высокую степень латентности данных правонарушений.

Повышение активности криминальных структур на свободе, направленной на подпитку лиц, отбывающих лишение свободы также необходимо отнести к угрозам безопасности учреждений и органов уголовно-исполнительной системы. В том числе, необходимо обратить внимание на повышенную активность адептов различных организаций экстремистской направленности, направленную на вовлечения в их ряды новых членов. Подмена (извращение) идей и учений, заложенных в той или иной религии, а порой простая корыстная заинтересованность, ложатся в основу придания криминальным деяниям ореола

мученичества, героизма, объявления джихада, до крайнего проявления – уничтожения «неверных», посредством проведения террористических актов [10].

Отмеченные факторы, как представляется, являются следствием отсутствия четкой концепции развития уголовного, уголовно-исполнительного права, имеющих место недостатков в деятельности системы. Они требуют системной, эффективной работы, направленной на минимизацию их влияния, устранения причин и условий дестабилизации деятельности учреждений уголовно-исполнительной системы, предопределяют необходимость поиска новых форм и методов воздействия на осужденных по достижению установленных ст. 43 УК РФ целей наказания, противодействия различным криминальным проявлениям, что, несомненно, будет способствовать повышению уровня пенитенциарной безопасности [14].

1.2 Стрессоустойчивость в структуре психического здоровья

Изучению понятия «здоровье» посвящено множество научных трудов со времен таких ученых и мыслителей, как Гален, Платон, Аристотель, Авиценна, которые, разделяя душу и тело, несмотря на признание наличия общего начала [16], рассматривают здоровье, как отсутствие заболеваний, являющееся условием свободной деятельности человека [50].

В противоположность изложенному, в определении феномена здоровья учитывалось и влияние душевного состояния. Необходимо обратить внимание на то, что в основе научного знания в Древней Греции лежал интуитивно-диалектический стиль мышления, который предполагает описание явлений и объектов окружающего мира с помощью определенных моделей посредством формулирования аксиом. Поскольку экспериментальных методов в те времена было недостаточное количество, заключения, сформулированные учеными, носили умозрительный характер и не имели доказательной базы. Для определений того времени характерна фиксация либо на телесном, либо на духовном (душевном) начале. В трудах Алкмеона мы сталкиваемся со следующим

определением: «Здоровье есть гармония противоположно направленных сил» [141]. Цицерон же охарактеризовал здоровье как правильное соотношение различных душевных состояний. Среди стоиков и эпикурейцев бытовало мнение, что здоровьем является «полное довольство», удовлетворение всех потребностей. При этом, склонность к риску и достижению каких-либо высот («стремлению ко всему неумеренному и опасному») считалось несовместимым со здоровьем [156].

В средние века и вплоть до XVIII в. религиозная парадигма здоровья считала наличие болезней и страданий человека нормой, изучение с целью создания возможности влияния на здоровье считалось вмешательством в компетенцию Всевышнего [63].

Дальнейшее преобразование понимания содержания такой дефиниции, как «здоровье», произошло в XIX в., что связано с множеством открытий в медицине и других областях науки [113]. По мнению Гегеля, здоровье представляет собой «пропорциональность между самостью организма и его наличным бытием», что говорит о наличии множества факторов, влияющих на состояние здоровья, помимо физиологического благополучия и отсутствия потребностей [101].

Последствием накопления различий в понимании здоровья как предмета исследования, сформировалось множество научных концепций в рамках различных дисциплин, предполагающих наличие различных подходов к формулировке понятия. Так, на основе исторически обусловленных функциональных определений «здоровья» А.Д. Степанов определил «здоровье» как состояние организма, при котором он способен полноценно выполнять свои функции.

Еще один подход в определении здоровья рассматривает его с точки зрения равновесия организма и окружающей среды. Представителем этого подхода является С.П. Боткин (XIX в.), ключевой идеей в трудах которого являлась мысль о том, что «проявление жизни в состоянии равновесия его отправлений составляет нормальную или здоровую жизнь» [156].

Анализируя существующие представления о здоровье, П. И. Калью сформулировал следующую классификацию моделей здоровья [77]:

1. медицинская модель здоровья, которая подчеркивает значение отсутствия болезней и их симптомов;

2. биомедицинская модель здоровья, которая акцентирует внимание на биологических закономерностях в жизнедеятельности человека и в его здоровье, наличии субъективного ощущения отсутствия болезней;

3. биосоциальная модель здоровья, рассматривающая биологические и социальные признаки в единстве, но отдающая приоритетное значение социальным признакам;

4. ценностно-социальная модель здоровья, согласно которой здоровье является необходимой предпосылкой для полноценной жизни, адаптации и самореализации [101].

Официальное определение Всемирной организации здравоохранения, как и некоторые другие определения, связывает здоровье с максимально возможным благополучием человека во всех сферах его бытия. Устав ВОЗ гласит: «Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов» [1]. Следует обратить внимание на то, что указанное определение не исключает субъективности в восприятии собственного состояния здоровья, актуализируя необходимость изучения внутренней картины здоровья человека, а понятие социального благополучия требует уточнения.

Г.С. Никифоров формулирует основные положения в понимании здоровья как феномена:

«1. В абсолютном смысле здоровья не существует. Абсолютное здоровье — идеал.

2. Каждый человек здоров условно. Ни один человек не бывает на протяжении всей жизни вполне здоровым.

3. Каждый человек может быть здоров в определенных условиях (климат, пища, труд). Есть подходящие (нормальные) и неподходящие (вредные)

жизненные условия для конкретного человека. Условия, нормальные для одного, могут быть ненормальными для другого» [132].

Существенный вклад в изучение здоровья внес В.М. Бехтерев (1857-1927), который рассматривал «здоровье» не только с точки зрения медицины, но и с точки зрения психиатрии и психологии, уделяя особое внимание личности, которая определяется единством умственных и душевных качеств, активным отношением к окружающим внешним условиям, способностью к управлению своим поведением и собственной деятельности. По его мнению, фактором, организующим личность, является направленность ее жизнедеятельности и устремленный [132].

Исследователи подчеркивают влияние субъективного восприятия собственного состояния здоровья. Зарубежная наука рассматривает отношение к здоровью в концепции поведения, связанного со здоровьем и обозначает его как «поведение, связанное со здоровьем» (health behavior or health-related behavior), которое интерпретируется как любое поведение, влияющее по мнению индивида, на состояние здоровья [191]. Влияние субъективного восприятия собственного состояния здоровья и социально-психологического благополучия рассматривалось в отечественной психологии с 1980-х годов, результатом чего стала разработка таких дефиниций, как «внутренняя картина здоровья» (В.М. Смирнов, Т.Н. Резникова), «отношение к здоровью» (Р. А. Березовская), «валеоустановка» (Т. В. Белинская, Ф. Р. Филатов); «социальные представления о здоровье» (И. Б. Бовина, Н. Л. Русинова) [147].

Здоровье является необходимым условием активной и нормальной жизнедеятельности человека и представляет собой сложный, системный феномен, определяющийся на физическом, психическом и социальном уровнях. В свою очередь, нарушение здоровья может привести к изменению привычного образа жизни, отношений с окружающим миром, снижению эффективности профессиональной деятельности и качества жизни. Особое внимание в медицинской психологии должно уделяться не столько симптомам начавшегося

психического или соматического заболевания, сколько формированию психического здоровья и его поддержке [132].

Понятие «психического здоровья» активно стало рассматриваться во второй половине XX века, что связано с активным изучением функционирования психики в гуманистической и трансперсональной психологических школах (Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, С. Гроф и др.) в целях систематизации знаний и о феномене здоровья. В отечественной психологии концепции о психическом здоровье отражены в трудах Б.С. Братуся, В.Я. Дорфман, Е.Р. Калитеевской, Ю.М. Орлова, Д.А. Леонтьева и др., которые содержали сочетание естественнонаучных и гуманитарных подходов и рассматривали ценностные основания и смысложизненные ориентации, нравственные начала в психическом благополучии человека.

Психиатрия, по определению К. Ясперса, рассматривает психическое здоровье как способность реализовать «естественный врожденный потенциал человеческого призвания» [170]. В этом ключе речь идет об адекватной самореализации. Акцент же сделан на психическую и психологическую составляющую здоровья, которая связана, согласно Ф. Перлзу, со способностью к адаптации, принятию собственной личности и ее потребностей, принятию ответственности за собственные действия и бездействия [121]. При этом, определить психическое здоровье как сохранность функций головного мозга, работоспособность или адаптивность не представляется возможным, что связано с характерностью указанных признаков для некоторых видов психических заболеваний (например, паранойяльные больные могут проявлять повышенную работоспособность). Так, известно множество случаев наличия психических заболеваний у гениальных личностей.

В этой связи проблемным полем психологической и психиатрической науки становится определение критериев и детерминант психического здоровья. По мнению Т.Б. Дмитриевой, Б.С. Положего, психическим здоровьем личности является состояние психики, характеризующееся «цельностью и согласованностью всех психических функций организма, обеспечивающих

чувство субъективной психической комфортности, способность к целенаправленной осмысленной деятельности и оптимальное выполнение социальных функций, адекватных общечеловеческим ценностям и этнокультурным особенностям той группы, к которой принадлежит индивид» [128].

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), психическим здоровьем является: «1. отсутствие выраженных психических расстройств; 2. определенный резерв сил человека, благодаря которому он может преодолеть неожиданные стрессы или затруднения, возникающие в исключительных обстоятельствах; 3. состояние равновесия между человеком и окружающим миром, гармония между ним и обществом, сосуществование представлений отдельного человека с представлениями других людей об «объективной реальности»» [132].

Психологическое здоровье, являющееся предметом изучения общепсихологических наук, по мнению В.М. Крук, следует рассматривать в узком смысле как «многоуровневое (духовное, индивидуально-психологическое, психосоматическое, биоэнергетическое) качество жизни, характеризующееся адекватностью психического развития, реагирования и ориентирования в проблемной ситуации»; в широком смысле как «комплексное многоуровневое качество жизни, выражающее соответствие психофизического состояния и самочувствия, ориентирования и поведения уровню развития и его особенностям, психофизической усталости, истощенности, наличных адаптивно-компенсаторных конституциональных возможностей психики в конкретной ситуации жизнедеятельности» [88]. То есть, психологическое здоровье является составляющим компонентом психического здоровья.

В своих трудах Братусь Б. С. подчеркивает многоуровневость психического здоровья. Основным уровнем психического здоровья является психофизиологическое здоровье, которое определяет мозговую и нейрофизиологическую деятельность. Далее следует уровень индивидуально-психологического здоровья, который опирается на состояние и

функционирование психической деятельности и определяет мотивацию человека. Самым высоким является личностно-смысловой уровень психического здоровья, который характеризуется смысловыми отношениями человека, способностью к целеполаганию и анализу смысловых устремлений. Итогом психического здоровья является выраженность смысложизненных ориентаций человека [34].

Определяя понятие «стресс», следует обратить внимание на наличие разнородных определений, связанных с изучением понятия различными научными дисциплинами: физиологией, психологией, социологией и т.д. (Ю.А. Александровский (1992), В.В. Собольников (1996), А. Бернар (1994), Ф.Е. Василюк (1984), Ф.З. Меерсон (1981), Н.И. Наенко (1976), Г. Селье (1979), Э.М. Рутман (1990), Д. Фонтан (1995), В.Н. Карандашев (1993) и др.). Стрессом является психическая напряженность, связанная с адаптацией (приспособлением), психического и физического состояния к изменяющимся условиям жизнедеятельности [127].

Фундаментальные концепции биологического стресса отражены в трудах Г. Селье (1936-1979 годы), Китаева-Смык Л.А., 1983; Платонова К.К., 1980 и др., описывающих влияние экстремальных факторов профессиональной деятельности на функциональное состояние и работоспособность человека (Китаев-Смык Л.А., 1983; Платонов К.К., 1980 и др.). Понятие «стресс» связано со стремлением организма к поддержанию гомеостаза и комфортного функционирования (У.Б. Кеннон), с изменением физического и эмоционального состояния человека. Г. Селье определял стресс как «неспецифический ответ организма на предъявленное ему требование» – стрессор («фактор, вызывающий стресс»), что вызывает «неспецифическую потребность осуществить приспособительные функции и восстановить нормальное состояние» организма [97].

Л.А. Китаев-Смык дает два определения «стрессу»:

1) в узком смысле «стресс» следует понимать как неспецифические физиологические и психологические проявления адаптационной активности в условиях сильного или экстремального для организма воздействия;

2) в широком смысле «стресс» является неспецифическим проявлением адаптивной активности в ситуации воздействии любых значимых для организма факторов.

По его словам, индивидуальная выраженность стресса и его негативного проявления по большей части зависит от осознания ответственности за собственные реакции и действия, за значимое окружение и за происходящее в экстремальной ситуации, от психологической установки на личностные проявления [40].

А.С. Разумов выделяет группы стрессоров:

1) Стрессоры активной деятельности, чье воздействие на организм осуществляется в процессе выполнения человеком какой-либо целенаправленной деятельности; стрессоры могут носит положительный или отрицательный эффект. Внутренняя классификация этих стрессоров: а) экстремальные стрессоры – участие в ситуациях, связанных с риском для жизни и здоровья; б) производственные стрессоры – при наличии работы с высоким уровнем ответственности, дефицитом времени и т.д.. в) стрессоры психосоциальной мотивации – соревновательные и конкурсные ситуации.

2) Стрессоры оценок: воздействие социальных оценок, стрессор воздействует на человека вне зависимости от времени получения социальной оценки. В эту категорию входят: а) старт-стрессоры и стрессоры памяти – будущие субъективно-значимые события и негативные воспоминания о прошлом; б) стрессоры побед и поражений; в) стрессоры зрелищ.

3) Стрессоры рассогласования деятельности, которые делятся на: а) стрессоры разобщения: конфликты, неожиданные значимые события; б) стрессоры психосоциальных и физиологических ограничений, например, жажда или болезнь.

4) Физические и природные стрессоры: например, сторонние вмешательства, чрезмерные нагрузки, экстремальные ситуации. [7].

Таким образом, любое событие, которое связано с возбуждением или напряжением, является стрессором. Важно отметить, что любое стрессовое

воздействие сопровождается физиологической и психологической реакцией вне зависимости от его природы.

Согласно некоторым определениям, стрессоустойчивость представляет собой совокупность качеств личности, позволяющих переносить стрессовые ситуации без значительных негативных последствий для деятельности, здоровья и взаимоотношений с окружающими [42].

В научных исследованиях существует тенденция к отождествлению понятий «стрессоустойчивость» и «эмоциональная устойчивость». Так, П.Б. Зильберман определяет «эмоциональную устойчивость» как свойство личности, сочетающее в себе эмоциональные, интеллектуальные и мотивационные компоненты психической деятельности, обеспечивающие успешное разрешение эмоционально-сложной ситуации [4].

Сходством между различными определениями эмоциональной устойчивости является их ориентация на деятельность. Так, Л.М. Аболин определяет эмоциональную устойчивость как свойство, характеризующее индивида во время осуществления деятельности, связанной с напряжением, эмоциональная составляющая которого приводит к успешному достижению поставленных целей [4].

О.А. Сиротин в своем определении делает акцент на критериях эмоциональной устойчивости, а именно на способности человека достигать цели в напряженной ситуации, важным является отсутствие существенного отрицательного влияния на самочувствие, здоровье, работоспособность [157].

По определению В.А. Бодрова и А.А. Обознова «стрессоустойчивость» представляет собой интегративное свойство человека, характеризующееся «необходимой степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных факторов среды и профессиональной деятельности», которое «детерминируется уровнем активации ресурсов организма и психики индивида и проявляется в показателях его функционального состояния и работоспособности [31].

А.А. Баранов подчеркивает, что стрессоустойчивость определяет внутренний психофизиологический гомеостаз и способствует оптимальному

взаимодействию со стрессорами. Обобщая сказанное, отмечаем, что стрессоустойчивость обеспечивает результативность деятельности и сохранение ресурсности индивида.

Б.Б. Величковский использует такую дефиницию, как «индивидуальная устойчивость к стрессу», представляющую собой системное свойство, способствующее успешной адаптации к стрессовым воздействиям без негативных кратковременных и долговременных последствий для психического и физического здоровья [42]. При этом индивидуальная устойчивость к стрессу не только основана на устойчивых чертах личности, но и на ситуативных состояниях.

Мнение о влиянии ситуативности на проявление стрессоустойчивости разделяет и В.А. Пономаренко, который описывает примеры дезадаптивного влияния механизмов, в иных ситуациях приводящих к адаптации [129]. Следует отметить, что основой психологической устойчивости к стрессовым воздействиям является скорость переключения между паттернами поведения, приводящими к адаптации. Стрессоустойчивость определяется в работе физиологическими характеристиками организма, эмоциональным опытом; особенностями личности; мотивационной направленностью личности и системой ценностей; социальной средой (социальное благополучие и микросреда). Важно то, что стрессоустойчивость представляет собой фактор, ослабляющий воздействие стресса, способствующего формированию дезадаптивных, болезненных состояний.

Современное понимание стрессоустойчивости сводится к тому, что стрессоустойчивость является личностным качеством, состоящим из психофизиологического (свойства нервной системы, темперамент), эмоционального (эмоциональный опыт в преодолении негативных переживаний), мотивационного (устойчивость мотивационной направленности), волевого (способность к сознательному самоконтролю поведения и эмоций), информационного (информированность для успешного разрешения стрессовой ситуации), интеллектуального (способности к оцениванию и прогнозированию

деятельности, принятию решений о применимой стратегии поведения) факторов [81].

Китаев-Смык Л.А. сформулировал факторы (ресурсы), влияющие на стрессоустойчивость: физиологические характеристики организма, эмоциональный опыт; особенности личности; мотивационная направленность личности и система ценностей; социальная среда (социальное благополучие и микросреда); когнитивные факторы (уровень эмоциональной чувствительности, прогностические и аналитические способности) [82]. Указанные факторы стрессоустойчивости изменчивы согласно сложившемуся пониманию о структуре психики, поэтому стрессоустойчивость следует рассматривать как динамическую структуру личности.

Существует ряд авторов, которые представляют тождественными понятия «стрессоустойчивость» и «жизнестойкость», предложенном С. Мадди. По мнению С. Мадди, стрессовые воздействия на человека естественны и напрямую связаны с процессом развития. Психологическую устойчивость к стрессовым воздействиям составляют аттитюды жизнестойкости и стратегии совладания со стрессом. Понятие «жизнестойкость» отражает, с точки зрения С.Мадди и Д.Кошаба, «психологическую живучесть», которая тесно связана с состоянием психического здоровья человека.

Мадди выделил 3 аттитюда жизнестойкости, названные им как «3-Си», а именно: вовлеченность, контроль и принятие вызова (принятие риска). Адаптивное совладание со стрессом посредством восприятия стрессовой ситуации как возможности развития возможно только в сочетании развития всех аттитюдов жизнестойкости.

Аттитюд «включенность» (commitment) является характеристикой самоотношения и отношения к окружающему миру, отражая характер их взаимодействия. Включенность обеспечивает мотивацию человека на самореализацию, принятию лидерской позиции, здоровому образу жизни и активности. Включенность позволяет ощущать себя значимым и достаточно

ценным, чтобы осуществлять решение жизненных задач и достигать целей в условиях стрессогенной ситуации.

Аттитюд «контроль» (control) определяет мотивацию к поиску стратегий влияния на итог стрессового воздействия, противоположностью является чувство беспомощности и пассивность. Аттитюд «контроль» тесно связан с понятием «локус-контроля» Роттера. Аттитюд «вызов» (challenge) способствует открытости окружающей среде и обществу. Жизнь воспринимается человеком как вызов и испытание, что способствует пониманию необходимости получения пользы от сложившейся стрессовой ситуации.

Таким образом, жизнестойкость является особым паттерном установок и навыков, способствующих принятию стрессовой ситуации как возможности. Жизнестойкость представляет собой черту личности, позволяющую справляться со стрессорами с высокой эффективностью и личностным ростом.

Ряд исследований показывают, что аттитюды жизнестойкости имеют буфферный эффект на деформацию и симптомы болезни. Бартон и др. (1989) исследовал воздействие военной воздушной катастрофы на спасательную бригаду. Более высокие значения аттитюдов жизнестойкости сопровождались меньшим количеством признаков деформации и болезней.

Зарубежные исследования рассматривали жизнестойкость в отношении механизма адаптации к стрессовым воздействиям в контексте психического и психологического здоровья в исследованиях Ла Грека, Солкана и Сикора, Ч. Шейер и М. Карвер, И. Солковой и П. Томанека. В концепциях этих авторов говорится не о различных подходах к пониманию проблемы психологической устойчивости и жизнестойкости, а об уровнях анализа адаптации, приводящего к самодетерминации и реализации своего жизненного предназначения. Большинство исследователей рассматривают «жизнестойкость» в отношении совладания со стрессом, социальной адаптации-дезадаптации, здоровьем.

С. Мадди же определяет феномен жизнестойкости в широком смысле, рассматривая индивидуальную и организационную жизнестойкость [5]. Помимо взаимосвязи жизнестойкости и производительности в профессиональной сфере

(Ланцер, 2000 – исследование женщин, претендующих на членство в сборной США по синхронному плаванию; Бартон, 1999 – исследование кадетов армии США, участвовавших в миротворческих миссиях и боевых действиях в других странах и др.), существуют эмпирические данные, показывающие взаимосвязи с различными личностными особенностями, детерминирующими здоровье и работоспособность [7].

При рассмотрении взаимосвязи жизнестойкости и стресса С. Ханг выявил тенденцию: люди, обладающие высокой жизнестойкостью, более вероятно сохранят свое здоровье [5]. В представленном исследовании разделяются понятия стрессоустойчивости и жизнестойкости: жизнестойкость определяется как когнитивный конструкт совладания со стрессом, стрессоустойчивость же является многокомпонентной структурой, относящейся к личности.

Рассмотрим нахождение стрессоустойчивости в структуре психического здоровья. Выделяют факторы, влияющие на здоровье: независимые (предшествующие), передающие факторы и мотиваторы поведения [174].

Предшествующими факторами являются факторы, определяющие предрасположенность к формированию здоровья или болезни. К ним относят поведенческие паттерны (амбициозность, агрессивность, раздражительность, мышечное напряжение, убыстренный тип деятельности, избегание активности и т.д.), эмоциональные паттерны (определяющие эмоциональное состояние), когнитивные факторы (представления о здоровье и болезни, установки, ценности, самооценка здоровья и т. п.), факторы социальной среды (социальная поддержка, семья, профессиональное окружение), демографические факторы (фактор пола, индивидуальные копинг-стратегии, этнические группы, социальные классы).

Передающими (преципитирующими) факторами являются факторы, поддерживающие или ослабляющие действия мотиваторов (стрессоустойчивость и совладание со стрессовыми ситуациями; поведение, способствующее здоровью или болезни (выбор экологической среды, физическая активность); соблюдение правил здорового образа жизни).

Мотиваторами являются поддерживающие факторы (стрессоры, существование в болезни (процессы адаптации к острым эпизодам болезни)) [132].

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

1.3 Взаимосвязь смысложизненных ориентаций и стрессоустойчивости

В параграфе 1.2 рассмотрено понятие стрессоустойчивости как психологического феномена. Многие авторы сходятся в том, что стрессоустойчивость является личностным качеством. Ряд исследователей понимает стрессоустойчивость как динамическую структуру, обладающую изменчивостью (М.Ф. Секач, А.А. Напримеров, О.Д. Привалова и др.).

Исходя из этого положения, стрессоустойчивость представляет собой динамическую структуру личности, определяющую совладание со стрессовыми воздействиями среды при сохранении результативности деятельности и ресурсности индивида, включающую в себя физиологические, эмоциональные, мотивационные, ценностные, социальные, когнитивные компоненты. Работа основывается на положении о подвижности психических процессов, что позволяет утверждать о возможности воздействия на уровень выраженности стрессоустойчивости с помощью психологического вмешательства.

Согласно системному подходу в изучении адаптации человека к жизнедеятельности в экстремальных условиях (В.М. Бехтерев, В.Н. Спицнадель, C.W. Churchman), системность представляется в виде объективно существующей

иерархии различно организованных взаимодействующих систем [145]. Так, составляющими стрессоустойчивости как динамической структуры личности рассматриваются как:

а) эмоциональные компоненты, связанные с эмоциональным опытом в ситуации совладания со стрессовыми воздействиями;

б) волевые компоненты, выражающиеся в осознанной саморегуляции эмоционально-поведенческих проявлений и ощущении контролируемости ситуации;

в) интеллектуальные компоненты, определяющие отношение к ситуации и жизни в целом, умственную работоспособность и тип мышления [106].

Ю.Н. Гурьянов, С.А. Козлов обращают внимание на такие компоненты стрессоустойчивости, как мотивационная, физиологическая, познавательная, операциональная (моторная) и коммуникативная составляющие. В этой связи, необходимо отметить роль оценочно-мотивационного механизма регуляции деятельности в структуре стрессоустойчивости, под которым мы понимаем особенности восприятия действительности, оценку ситуации с точки зрения жизненного опыта и представлений о жизни, а также мотивов, определяющих активность в ситуации совладания со стрессовыми факторами.

Ряд авторов (А.И. Волков, Т.Н. Солнцева, В.А. Пономаренко) находят отражение устойчивости в способности построения деятельности с учетом поставленных целей, временной перспективы и организационными условиями. В работах А.Н. Леонтьева (1974, 1975), Л.И. Божович (1968) о структуре личности рассматривается личностная устойчивость с точки зрения мотивов поведения и определяется как соотношение смыслообразующих мотивов и паттернов поведения [74].

Психологическая категория ценности входит в широкий класс мотивационных явлений. В психике людей ценность возникает одновременно с появлением положительной или отрицательной эмоции, связанной с конкретным знанием, позволяющим выбрать тот или иной вариант поведения или деятельности. Учитывая вышесказанное, можно говорить об интегративном

характере ценностей как психологических образований, включающих себя когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты и выступающих в неразрывном единстве этих компонентов. М.С. Яницкий утверждает, что именно ценности, являясь субъективно наиболее важными, определяют основные качественные характеристики установки [169]. По мнению К. Клакхона, ценности характеризуются как «аспект мотивации, соотносящийся с личными или культурными стандартами, не связанными исключительно с актуальным напряжением или сиюминутной ситуацией» [95], подчеркивая относительную стабильность ценностей, в отличие от потребностей.

В социальных ситуациях именно установки и ценностные ориентации личности регулируют реализацию ее потребностей. По мнению В.Я. Ядова, регулятивные образования можно объединить в диспозиции, т.е. «предрасположенности», и на этом основании выделить иерархическую организацию системы диспозиционных образований, которая включает в себя подвижные и неподвижные ценности [168].

Б.С. Братусь называет личностными ценностями осознанные и принятые человеком общие смыслы его жизни». Он разделяет личные ценности на осознанные смыслы жизни и декларируемые, «навязываемые», внешние по отношению к человеку ценности, «не обеспеченные «золотым запасом» соответствующего смыслового, эмоционально-переживаемого, задевающего личность отношения к жизни, поскольку такого рода ценности не имеют, по сути дела, прямого касательства к смысловой сфере» [35]. Такие ученые, как В. Брожик, А.А. Ручка, M. Rokeach, B. Schloeder понимают под личностными ценностями критерии, используемые в ситуации выбора для обоснования собственных поступков, оценивания себя, окружающих и событий, что близко к дефинициям «представления», «убеждения».

По Д.А. Леонтьеву, личностные ценности являются как источниками, так и носителями смыслов, значимых для человека. Содержательная сторона направленности личности образуется системой личностных ценностей, которая отображает внутреннюю основу отношения личности к действительности.

Следовательно, это компонент структуры личности является осью сознания, вокруг которой сосредоточены помыслы и чувства человека и которая влияет на то, как оцениваются, интерпретируются и решаются многие жизненные задачи, включая совладание со стрессовой ситуацией. Ценности – это важнейший компонент структуры личности и они же определяют поведение и отношение субъекта к окружающему миру, непосредственно влияют на характер и особенности жизненного, личностного и профессионального самоопределения человека, что является главным условием стрессоустойчивости по отношению к организационному стрессу [163].

В концепции «личностного смысла» А.Н. Леонтьева подчеркивается, что функциональность мотивов заключается в оценивании значимости для человека объективной ситуации и придании им личностного смысла, регулирующего эмоционально-поведенческие реакции на внешнее воздействие в зависимости отношений между стрессором и мотивами, ценностями человека. Иначе говоря, личностный смысл определяет уровень значимости стрессовой ситуации, эмоциональную составляющую и содержание взаимосвязи ситуации с потребностями, мотивами и ценностями [99].

В свою очередь, С.В. Быков, А.А. Студеникин выявляют взаимосвязь характера реагирования на стрессовую ситуацию и личностной направленности субъекта, локуса контроля, эмоционального компонента, копинг-стратегий, информированности или подготовленности к ситуации и способности к рефлексии [39].

В научной литературе «смысл» рассматривается как высшая интегративная основа личности человека (В. Франкл, М. Чиксентмихали, С. Мадди, Ф. Феникс и др.), а также как универсальный базовый механизм сознания и поведения (Ж. Нюттен, Р. Мэй, Дж. Келли, Дж. Этвуд и Р. Столоров, Л. Томас и Ш. Харри-Аугстайн, Р. Харре, Дж. Шоттер и др.). С онтологической точки зрения единого мнения о том, отражает ли дефиниция «смысл» объективную или субъективную реальность, не существует [97].

Среди отечественных психологов понятие «смысл» рассмотрено А.Н. Леонтьевым, Л.С. Выготским, С.Л. Рубинштейном, Б.С. Братусем с опорой на представления экзистенциально-гуманистической психологии.

Д.А. Леонтьев провел подробный теоретический анализ смысловой реальности, затрагивающий исследование проблемы смысла, видов его существования во взаимодействии человека с миром, а также в структуре личности, в ее сознании и деятельности. Актуальный подход к исследованию проблемы смысла жизни использует изучение конкретных ситуаций в жизни человека, при этом основанием для целостного понимания этих ситуаций служит принцип взаимодействия. В условиях постоянно изменяющейся реальности изменения личностных структур вызваны сложной регуляцией функционирования субъекта. Содержательная модификация смысловых структур не была отмечена исследованиями в рамках теории деятельности [75]. По мнению автора, дефиниция «смысл» связана с регуляцией и саморегуляцией. «Смысл» выступает в качестве «регуляторного принципа человеческого поведения» [94]. Им выделяются составляющие смысла жизни: субъективный образ цели, объективная направленность и эмоциональное переживание включенности и осмысленности.

В.Э. Чудновский, изучая «смысл жизни», пришел к заключению о том, что смысл жизни является не только определенной идеей, но и целью жизни, которая становится значимой ценностью. «Смысл жизни» – психическое образование, которое имеет этапы формирования и свою специфику. Относительная устойчивость и независимость от причинообразования оказывает влияние на решения и поведение человека. Вместе с соавторами, В.Э. Чудновский формулирует определение смысложизненных ориентаций, которые являются целостной системой сознательных и избирательных связей, представляющих собой отражение направленности личности, ее жизненных целей, осмысленности выборов и оценок, удовлетворенности жизнью (самореализацией) и способности нести за нее ответственность и влиять на нее. Следует отметить наличие связи между смысложизненными ориентациями в этой трактовке и жизнестойкости, заключающейся в контроле и принятии жизни [163].

В психологической науке смысложизненные ориентации рассматриваются как итог осознания ценностей, целей и смыла жизни. В отличии от Д.А. Леонтьева, который обобщенно указывает на то, что личностные (индивидуальные) ценности одновременно являются и источниками, и носителями значимых для индивида смыслов [95], А.В. Серый говорит о наличии нескольких уровней организации системы личностных смыслов, включающих в себя биологический, индивидный, личностный и смысложизненный уровни. Личностный уровень представлен ценностными ориентациями и отвечает за адаптацию к новым социальным условиям жизни или новой ситуации. Уровень смысложизненных отношений определяется смысложизненными ориентациями и отвечает за генерализацию и операционализацию смыслов нижележащих уровней [163].

Таким образом, в научной литературе выделятся как минимум два значения дефиниции «смысложизненные ориентации». Первое из них определяет «смысложизненные ориентации» по аналогии с «ценностными ориентациями» в отношении направленности смыслообразующих ценностей. Так, ряд авторов (Яницкий М.С., Пелех Ю.В.) говорит о взаимообусловленности ценностей и смыслов. «Ценностные ориентации, определяющие жизненные цели человека, выражают соответственно то, что является для него наиболее важным и обладает для него личностным смыслом» [80].

Еще одно значение обусловлено разработкой такой методики, как «тест смысложизненных ориентаций» (СЖО), который разработан Д.А. Леонтьевым при адаптации методики «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика [97]. Методика «Цели жизни» основана на изучении степени осознанности человеком онтологической своей значимости жизни на основе теории стремления к смыслу Виктора Франкла, согласно которой источником ноогенных неврозов («экзистенциального вакуума») являются трудности в поиске смысла жизни и, как следствие, ощущение утраты смысла жизни. «Экзистенциальный вакуум» проявляется как апатия, отсутствие целей в жизни, депрессивные проявления.

Смысложизненные ориентации – это комплексные психологические образования, вызванные актуальными для субъекта жизненными взаимоотношениями с объектами жизнедеятельности и отражающие субъективно-значимую трактовку сути этих отношений. Смысложизненные ориентации релевантны на протяжении всей жизни личности и придают динамическое равновесие системе ее жизненных взаимотношений, задают направление самореализации и ее границы через структурную организацию главных жизненных целей-ценностей. Смысложизненные ориентации – это структурообразующие подсистемы смысла жизни личности, и они представляют его структуру как качественно, так и количественно [70].

Согласно Леонтьеву Д.А., подсистемами смысла жизни личности являются жизненные цели, степень наполненности и эмоциональной насыщенности жизни, степень удовлетворенности самореализацией и профессиональными успехами, чувство контролируемости жизни и способности принимать решения [97].

В исследовании смысложизненные ориентации рассматриваются как комплексные психологические образования, отражающие смысл жизни человека и вызванные актуальными для субъекта жизненными взаимоотношениями с объектами жизнедеятельности и ситуацией, отражающие субъективно-значимую трактовку сути этих отношений. В структуру смысложизненных ориентаций входят жизненные цели, степень наполненности и эмоциональной насыщенности жизни, степень удовлетворенности самореализацией и профессиональными успехами, чувство контролируемости жизни и способности принимать решения. В свою очередь, смысложизненные ориентации определяют личностно-смысловой уровень стрессоустойчивости как ресурса психического здоровья.

Выводы по главе 1.

В работе рассмотрены различные подходы к пониманию «здоровья» (А.Д. Степанов, С.П. Боткин, М.П. Мультановский, классификация подходов к определению «здоровья» П.И. Калью и т.д.). В диссертационном исследовании мы основываемся на официальном определении «здоровья», предложенном

Всемирной организацией здравоохранения, согласно которому «здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов» [1]. Важным является субъективность и ситуативность психического здоровья (В.М. Крук) [88]. В связи с этим, стрессовое воздействие рассматривается как фактор риска для психического здоровья и здоровья в целом. Психическим здоровьем является: «1. отсутствие выраженных психических расстройств; 2. определенный резерв сил человека, благодаря которому он может преодолеть неожиданные стрессы или затруднения, возникающие в исключительных обстоятельствах; 3. состояние равновесия между человеком и окружающим миром, гармония между ним и обществом, сосуществование представлений отдельного человека с представлениями других людей об «объективной реальности»» [132]. Ресурсами психического здоровья являются факторы, способные поддерживать психическое здоровье или улучшать его состояние.

Исследование подверженности формирования и угасания проявлений стрессовых состояний у сотрудников УИС основывается на принципах детерминизма, системности, развития и единства сознания и деятельности, сформулированные в работах отечественных психологов (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.). Стрессоустойчивость представляет собой динамическую структуру личности, определяющую совладание со стрессовыми воздействиями среды при сохранении результативности деятельности и ресурсности индивида, поэтому стрессоустойчивость можно рассматривать как ресурс психического здоровья. Так как служба в пенитенциарных условиях относится к экстремальным видам профессиональной деятельности, в работе правомерно рассмотрено влияние экстремальных условий деятельности на личность сотрудника в отношении стрессоустойчивости. Смысложизненные ориентации определяют смысловое отношение к ситуации и самоотношение, которые представляют личностно-смысловой уровень стрессоустойчивости как ресурса психического здоровья.

ГЛАВА 2 ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ПЕНИТЕНЦИАРНОЙ СФЕРЫ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Во второй главе содержится описание методологического аппарата, методов исследования, социо-демографических характеристик и личностных особенностей сотрудников, входящих в исследовательскую выборку. Определены направления в психологическом сопровождении сотрудников, склонных к формированию стрессовых состояний.

2.1 Описание методов исследования и исследовательской выборки

Федеральная служба исполнения наказаний (сокращенное наименование - ФСИН России) является федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим правоприменительные функции, функции по контролю и надзору в сфере исполнения уголовных наказаний в отношении осужденных, функции по содержанию лиц, подозреваемых либо обвиняемых в совершении преступлений, и подсудимых, находящихся под стражей, их охране и конвоированию, а также функции по контролю за поведением условно осужденных и осужденных, которым судом предоставлена отсрочка отбывания наказания. ФСИН России подведомственна Министерству юстиции Российской Федерации.

Федеральная служба исполнения наказаний практически реализует функции уголовно-исполнительной системы, что предполагает осуществление учреждениями и органами УИС различных видов деятельности, в том числе обеспечивающих привлечение осужденных к труду, создание условий содержания лиц, к которым применена мера пресечения в виде заключения под стражу на уровне международных стандартов, развитие социальной сферы и т.д. [3].

В состав ФСИН России входит 81 территориальный орган: Главные управления Федеральной службы исполнения наказаний по субъектам федерации

(11), Управления Федеральной службы исполнения наказаний по субъектам федерации (68), Отделы Федеральной службы исполнения наказаний по субъектам федерации (2). В соответствии с действующим законодательством в состав уголовно-исполнительной системы помимо федерального органа уголовно-исполнительной системы – ФСИН России входят [154]:

1) территориальные органы ФСИН России, созданные в субъектах Российской Федерации;

2) учреждения, исполняющие наказания, к числу которых относятся исправительные учреждения (колонии – поселения, исправительные колонии общего, строгого или особого режима, воспитательные колонии, тюрьмы, лечебные исправительные учреждения) и уголовно-исполнительные инспекции;

3) следственные изоляторы;

4) образовательные учреждения;

5) иные учреждения (научно-исследовательские, лечебные и др.), созданные по решению Правительства Российской Федерации.

По состоянию на 1 января 2011 года списочная численность сотрудников УИС составила 251278 сотрудников (97,7% от штатной численности). Штатная численность сотрудников УФСИН России по Томской области на момент проведения исследования – 1718 человек.

Исследование проведено на базе подразделений Управления Федеральной службы исполнения наказаний по Томской области, в нем приняло участие 219 человек, среди которых сотрудники воспитательной колонии, исправительных учреждений, следственного изолятора и аппарата управления. Исследуемая выборка сформирована случайно и представляет собой 12,7% от числа всех сотрудников УФСИН России по Томской области, что свидетельствует о высокой достоверности исследования. Доверительная вероятность (точность выборки, показывающая, с какой вероятностью полученные значения попадают в доверительный интервал) по численности сотрудников УИС Российской Федерации составляет около 87% при доверительном интервале (погрешности) в 5% [135].

Среди сотрудников УФСИН России по Томской области – представители младшей (инспектора служб и отделов, водители, техники информационно-технического обеспечения, персонал хозяйственно-бытового обеспечения; 56,5%) и средней должностных групп (офицерские должности: старшие инспектора, заместители и начальники служб и отделов, заместители и начальник территориального органа управления; 43,5%). В числе респондентов сотрудники, напрямую взаимодействующие с осужденными, подозреваемыми, обвиняемыми (отдела режима, воспитательного отдела, начальствующий состав учреждений), сотрудники, осуществляющие бытовое обеспечение спецконтингента, а также сотрудники, осуществляющие координацию деятельности учреждений (сотрудники аппарата Управления).

Распределение сотрудников по полу приведено в таблице 1.

Таблица 1 – Распределение сотрудников УИС по полу

Пол	Количество, чел.	%
Мужской	139	63,5
Женский	80	36,5

Как видно из таблицы, в выборке преобладают мужчины (63,5%), что связано со спецификой деятельности (обеспечение режима в учреждениях, охранная деятельность) и кадровой политикой. Пол респондентов является важной социо-демографической характеристикой, однако в дальнейшем в работе учитываться не будет, так как изучение гендерных особенностей не входит в число исследовательских задач.

Распределение сотрудников по возрасту приведено в таблице 2. Сотрудники сгруппированы по 7 возрастным группам, что связано с особенностями внутреннего кадрового учета.

В исследовании приняли участие аттестованные сотрудники учреждений УФСИН России по Томской области в возрасте от 21 до 61 года, средний возраст респондентов составил 35±7,16 лет.

Таблица 2 – Распределение сотрудников УИС по возрасту

Возраст	Количество, чел.	%
До 25 лет	16	7,3
От 26 до 30 лет	32	14,6
От 31 до 35 лет	62	28,3
От 36 до 40 лет	57	26
От 41 до 45 лет	41	18,7
От 46 до 50 лет	4	1,8
Старше 50 лет	7	3,2

Согласно возрастной классификации Всемирной организации здравоохранения, большинство сотрудников УИС – молодого и среднего возраста; основные психолого-педагогические возрастные периодизации определяют исследуемый возрастной период как зрелость. Э. Эриксон в своей периодизации в теории психосоциального развития характеризует возрастной промежуток (молодость, взрослость) как период становления семейной жизни, период, когда человек прочно связывает себя с определенным родом занятий. Это наиболее продуктивный возраст в плане физического состояния организма, наличия профессионального опыта и опыта социального взаимодействия [167].

Стаж сотрудников в исследуемой выборке составляет 10±6,37 лет, что указывает на стабильность кадрового звена и высокий уровень мотивации сотрудников к сохранению своего рабочего места. 128 респондентов (58,4%) указали, что уголовно-исполнительная система является их первым или вторым местом работы.

Таблица 3 содержит данные, характеризующие семейное положение сотрудников. Большая часть сотрудников, принявших участие в исследовании, состоит в браке (74,9%) и имеет одного и более ребенка (83,6%), что может говорить об относительном семейном благополучии респондентов. Процентное

соотношение в группе сравнения и экспериментальной группе отличается, различия не являются статистически значимыми.

Таблица 3 – Семейное положение сотрудников УИС

Семейное положение	Количество, чел.	%
Не состоит в браке	44	20,1
Женат (замужем)	164	74,9
Разведен(а) или вдовец (вдова)	11	5
Наличие детей		
Нет	36	16,4
Один	72	32,9
Два	103	47,0
Три и более	8	3,7

Уровень имеющегося образования, полученная в образовательном учреждении специальность как профессионально-квалификационная характеристика сотрудников представлены в таблицах 4 и 5.

Таблица 4 – Уровень образования сотрудников УИС

Образование	Количество, чел.	%
Среднее общее	6	2,7
Среднее профессиональное	104	47,5
Высшее профессиональное	109	49,8

Квалификационным требованием для сотрудников средней должностной группы (43,5% респондентов) является наличие высшего образования. Как видно из таблицы, в исследуемой выборке преобладают сотрудники, имеющие высшее профессиональное образование (49,8%). Необходимо отметить, что сотрудники

младшей должностной группы в исследуемой выборке имеют более высокий образовательный уровень, чем требует работодатель, что говорит наличии мотивации к профессиональному росту и развитию.

Таблица 5 – Направления профессиональной подготовки сотрудников пенитенциарной системы

Специальность	Количество, чел.	%
Юриспруденция	54	24,7
Педагогика	15	6,8
Психология	7	3,2
Технические специальности	111	50,7
Экономика, государственное и муниципальное управление	19	8,7
Другое	13	5,9

Наиболее распространенным направлением профессиональной подготовки сотрудников является техническое, что связано частично с характером исполняемых профессиональных обязанностей. В ряде случаев, полученная профессиональная подготовка не связана с профессиональной деятельностью, что может являться предметом дальнейших научных исследований. Следует отметить, что для замещения многих начальствующих должностей в пенитенциарной среде необходимо иметь юридическое образование, поэтому юридическое образование является распространенным (24,7% респондентов).

Таким образом, для исследуемой выборки характерно преобладание сотрудников мужского пола (63,5%), среднего возраста (35±7,16 лет). Наблюдается стабильность и образованность кадрового звена, относительное семейное благополучие. В числе респондентов сотрудники младшей и средней должностных групп регулярно взаимодействующие с осужденными, подозреваемыми, обвиняемыми, сотрудники, осуществляющие бытовое

обеспечение спецконтингента, а также сотрудники, осуществляющие координацию деятельности учреждений (сотрудники аппарата Управления)/

На этапе теоретического обоснования проблемы проведено изучение литературы по проблеме стрессоустойчивости как ресурса психического здоровья, смысложизненных ориентаций как фактора стрессоустойчивости и социально-психологических особенностей пенитенциарной среды как стрессогенной. Применялись методы теоретического и сравнительного анализа, обобщения и систематизации. В соответствии с целью и задачами эмпирического исследования использовались методы измерения, формирующего эксперимента.

Эмпирическая часть исследования в соответствии с разрабатываемыми задачами состоит из следующих этапов:

1) исследование социально-психологических характеристик, личностных особенностей и компонента стрессоустойчивости как ресурса психического здоровья сотрудников до проведения эксперимента;

2) статистическая обработка данных, анализ и обобщение полученных результатов эксперимента

3) экспериментальное обоснование роли смысложизненных ориентаций в формировании стрессоустойчивости как ресурса психического здоровья сотрудников пенитенциарной сферы;

4) разработка и апробация программ, направленных на формирование стрессоустойчивости как ресурса психического здоровья.

Анализ материалов личного дела позволил собрать социально-демографические данные, содержащие информацию о возрасте респондентов, стаже службы в уголовно-исполнительной системе, количестве предыдущих мест работы, семейном положении, количестве детей, образовании.

Использовались психодиагностические методы:

1. Сокращенный многофакторный опросник для исследования личности (Мини-мульт) (адаптация В.П. Зайцева, 2004) используется для изучения личностных особенностей и представляет собой сокращенный вариант MMPI

(Миннесотский многофазный личностный тест, McKinley, Hathaway 1948, 1954), версия разработана в 1960-х гг. в Психоневрологическом институте им. В. М. Бехтерева Березиным и М.П. Мирошниковым. Опросник предназначается для выявления свойств личности. Тест анкетного типа, состоящий из 71 вопроса с вариантами ответов «верно» и «неверно», имеет 11 шкал, 3 из которых – оценочные, измеряющие искренность испытуемого, степень достоверности результатов тестирования и величину коррекций, вносимых чрезмерной осторожностью испытуемого; остальные 8 шкал являются базовыми и оценивают свойства личности по показателям ипохондрии (Hs), депрессии (D), истерии (Hy), психопатии (Pd), паранойяльности (Pa), психастении (Pt), шизоидности (Sc), гипомании (Ma). Помимо анализа каждой шкалы отдельно, определенное сочетание шкал позволяет исследовать дополнительные феномены [115]. Значения шкал в сырых баллах нормируются и переводятся в Т-баллы.

2. Методика «Шкала организационного стресса Мак-Лина (OSS)», адаптированная Н. Е. Водопьяновой, оценивает предрасположенность к переживанию дистресса в условиях профессиональной деятельности, определена структура факторов стресса (шкалы: «Способности самопознания», «Широта интересов», «Принятие ценностей других», «Гибкость поведения», «Активность и продуктивность») и тип реагирования на изменение среды. Эта методика анкетного типа в оригинале состоит из 25 вопросов с 8 вариантами ответов. В адаптированной и используемой нами методике – 20 вопросов с 5 вариантами ответов. Варианты ответов отражают степень согласия с утверждениями, представленными в вопросах. Шкала измеряет восприимчивость к организационному стрессу, связанную с недостаточным умением общаться, принимать ценности других людей, адекватно оценивать ситуацию без ущерба для своего здоровья и работоспособности, негибкостью поведения и пассивностью по отношению к активным формам отдыха и восстановления жизненных сил. Измерение стрессовых ощущений осуществляется по соматическим, поведенческим, эмоциональным признакам [44]. Исследуются шкалы: «Суммарный показатель организационного стресса», «Способность

самопознания (когнитивность)», «Широта интересов», «Принятие ценностей других», «Гибкость поведения», «Активность и продуктивность». Методика позволяет сделать выводы по базовым шкалам теста и общий вывод по шкале «суммарный показатель организационного стресса». Автор интерпретирует склонность к формированию дистресса через концепцию поведенческих типов А/Б (Friedman M., Rosenman R. H.), которые определяются предрасположенностью к формированию сердечно-сосудистых заболеваний в стрессовой ситуации. Чем меньше суммарный показатель организационного стресса, тем выше толерантность, а чем он больше, тем больше предрасположенность к переживанию дистресса и различным стресс синдромам, например, к риску профессионального выгорания и коронарных заболеваний. Также чем больше суммарный показатель организационного стресса, тем больше и предрасположенность к риску коронарных заболеваний, наивысший же риск при поведении типа А [44]. Тип А связан со стремлением к достижению цели, склонностью к конкуренции, ответственностью, с постановкой завышенных целей, агрессией, возникающей после недостижения целей, следствием чего является низкая адаптируемость к стрессу, легкость возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы. Тип В, в противоположность, характеризуется спокойствием, отсутствием депрессии, большей стрессоустойчивостью [47].

3. Тест «Смысложизненные ориентации» (методика СЖО) Д. А. Леонтьева (1986–1988) позволяет оценить осмысленность жизни, способности к целеполаганию и особенности локус-контроля как ценностные основания стрессоустойчивости. Основой СЖО является тест «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика, который был разработан на основе теории стремления к смыслу и логотерапии В.Франкла. Шкалы теста: «Цели в жизни», «Процесс жизни», «Результат жизни», «Локус контроля – Я», «Локус контроля – жизнь», «Общий показатель – осмысленность жизни». Методика СЖО содержит 20 пар противоположных утверждений, отражающих представление о факторах осмысленности жизни личности. Испытуемому

предлагается выбрать не только утверждение, которое подходит ему, но и степень соответствия этого утверждения позиции испытуемого [97].

4. «Тест жизнестойкости» (С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева) используется для определения уровня жизнестойкости как качества личности, определяющего адаптационный потенциал личности и тесно связанного с копинг-стратегиями. Методика анкетного типа, содержащая 45 вопросов, вариантов ответов – 4. Тест жизнестойкости разработан американским психологом Сальваторе Мадди (Maddi) в 1984 году. Жизнестойкость – термин, введенный С. Мадди, представляет собой стержневую личностную характеристику, лежащую в основе «мужества быть» по П.Тиллиху и во многом ответственной за успешность личности в совладании с неблагоприятными обстоятельствами жизни (Из предисловия к книге С.Мадди «Теории личности») [186]. В структуре жизнестойкости С. Мадди выделяет 3 компонента: вовлеченность, контроль и принятие вызова (принятие риска), которые являются шкалами как оригинальной методики (третья версия опросника жизнестойкости «The Personal Views Survey III-R»), так и адаптированной Д.А. Леонтьевым, Е.И. Рассказовой. Дополнительной шкалой является общий уровень жизнестойкости [94; 181].

5. Опросник ВОЗ для оценки качества жизни (WHOQOL-BREF, WHOQOL - World Health Oranization's Qualiti of Life) используется для изучения субъективного социального, психологического и физиологического благополучия, определяющих уровень качества жизни как интегрального показателя состояния здоровья [110]. Опросник качества жизни ВОЗ (1991 г.) разработан Всемирной организацией здравоохранения для получения методики оценки качества жизни людей вне зависимости от социального, культурного, демографического и политического контекста. Разработка русскоязычной версии методики была проведена в НИИ им. Бехтерева под контролем специалистов ВОЗ [192]. Краткая версия опросника (англ. WHOQOL-BREF) состоит из 26 вопросов. 24 из них группируются в 4 шкалы: «Физическое и психологическое благополучие», «Самовосприятие», «Микросоциальная поддержка», «Социальное благополучие».

Для осуществления обработки ответов испытуемых использована специализированная программа «Автоматизированное рабочее место пенитенциарного психолога Psychometric Expert» (АРМ ПП Psychometric Expert). Программа разработана ООО «Научно-производственный центр «Интроспекция»» («НПЦ «Интроспекция»») в г. Ярославле в 2003 г. и адаптирована к условиям пенитенциарной системы Межрегиональным отделом информационно-технического обеспечения психологической работы УФСИН России по Ярославской области. Psychometric Expert позволяет осуществлять: планирование и проведение психологической диагностики личности и группы, вести учёт, психологический отбор, оценку и сопровождение сотрудников; подсчет баллов по различным методикам, используемым при проведении психодиагностических мероприятий, получение первичной интерпретации; содержит библиотеку психодиагностических методик с возможностью печати стимульного материала, бланков, накладных ключей и т.д.; разработку и совершенствование экспериментальных методов исследования личности и группы, в частности психодиагностических тестов; проведение статистического анализа данных (к сожалению, набор реализованных критериев ограничен), формирования базы данных для исследовательской деятельности [117].

Методы статистической обработки данных: корреляционный анализ по методу Спирмена, t-критерий Стьюдента для зависимых и независимых выборок, реализованные в программе Statistica 10.0, некоторые функции статистической обработки данных в офисной программе Microsoft Office Excel.

Корреляционный анализ по методу Спирмена, или коэффициент ранговой корреляции Спирмена представляет собой непараметрический статистический метод, который позволяет исследовать наличие, «тесноту» и направление связи между явлениями. «Теснота» взаимосвязей определяется приближением наблюдаемого значения критерия к единице (коэффициент корреляции может принимать значения от минус единицы до единицы). Положительная взаимосвязь (положительное наблюдаемое значение критерия) означает прямую зависимость параметров между собой: при увеличении значений одного исследуемого

параметра, пропорционально ему увеличивается значение другого исследуемого параметра. Отрицательная взаимосвязь (отрицательное наблюдаемое значение критерия) определяет обратную зависимость параметров между собой: при увеличении значений одного исследуемого параметра, пропорционально ему уменьшается значение другого исследуемого параметра. Эффективность и качество оценки методом Спирмена снижается при чрезмерно большой разнице между исследуемыми величинами. Не рекомендуется использовать коэффициент Спирмена, если имеет место неравномерное распределение значений измеряемой величины [86].

Оценка изменений исследуемых в диссертации параметров после проведения психологических мероприятий осуществляется с помощью t-критерия Стьюдента для зависимых выборок, определяющего степень различия между средними в двух группах зависит от внутригрупповой вариации (дисперсии) переменных. Так как критерий является параметрическим, перед использованием следует проверить выборку на нормальность распределения. Кроме того, при многократном попарном сравнении вероятность ошибку возрастает, поэтому следует осуществлять проверку наличия различий «до» и «после» проведения превенционных мероприятий отдельно для каждого кластера или для каждой из исследуемых подгрупп [71].

2.2 Сравнительный анализ личностных особенностей сотрудников пенитенциарной сферы с низкой и высокой стрессоустойчивостью

Первым шагом в аналитике было определение в выборке исследования группы стрессоустойчивых и стрессонеустойчивых сотрудников пенитенциарных учреждений. Для этого была применена методика «Шкала организационного стресса» (OSS), показатели которой представлены в таблице 6. С помощью t-критерия Стьюдента осуществлена оценка различий между группами.

Таблица 6 – Средние значения показателей предрасположенности к формированию стресса по группам по методике «Шкала организационного стресса Мак-Лина (OSS)»

	Шкалы OSS					
	Суммарный показатель организационного стресса	Способность самопознания	Широта интересов	Принятие ценностей других	Гибкость поведения	Активность и продуктивность
Среднее значение показателей в группе с низкой стрессоустойчивостью	47,98±5,36	8,67±1,89	10,19±2,02	9,44±5,55	10,33±1,98	9,66±2,12
Среднее значение показателей в группе с высокой стрессоустойчивостью	33,46±6,35	5,92±1,56	7,05±1,89	6,79±1,45	7,33±2,09	6,38±1,99
t-уровень	-10,76304	-6,14486	-7,54859	-5,15089	-6,58277	-6,79206
p	0,0006095	0,003407458	0,00080144	0,00019825	0,0000531	0,00021585

Характеристика личностных особенностей сотрудников пенитенциарной сферы с высокой стрессоустойчивостью (группа сравнения)

В группу сравнения, представляющую собой сотрудников, устойчивых к формированию организационного стресса, входят сотрудники, имеющие менее 40 баллов по шкале «Суммарный показатель организационного стресса» по результатам методики «Шкала организационного стресса Мак-Лина (OSS)» (51

человек). Рассматриваются средние значения изучаемых параметров в сравнении с нормативными значениями, представленными авторами психодиагностических методик, с учетом разброса значений (стандартного отклонения). Средние значения по шкалам теста «Шкала организационного стресса Мак-Лина» группы сравнения представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Средние значения по шкалам теста «Шкала организационного стресса Мак-Лина» группы сравнения

	Шкалы OSS					
	Суммарный показатель организационного стресса	Способность самопознания	Широта интересов	Принятие ценностей других	Гибкость поведения	Активность и продуктивность
Среднее значение	33,46±6,35	5,92±1,56	7,05±1,89	6,79±1,45	7,33±2,09	6,38±1,99
Границы уровня выраженности фактора*						
Низкий	<39	14-20	14-20	14-20	14-20	14-20
Средний	40-49	8-13	8-13	8-13	8-13	8-13
Высокий	>50	0-7	0-7	0-7	0-7	0-7
* В силу отсутствия информации о стандартизированных интервалах, обозначающих границы уровня выраженности факторов, интервалы определены с учетов минимумов и максимумов по исследуемым шкалам.						

Согласно результатам исследования (таблица 7), сотрудники группы сравнения проявляют высокий, выше среднего уровень способности к самопознанию (шкала 2 – 5,92±1,56), широты интересов (шкала 3 – 7,05±1,89), активности и продуктивности (шкала 6 - 6,38±1,99). Респонденты указывают на гибкость поведения в стабильной и изменяющейся ситуации (шкала 5 – 7,33±2,09), внимание к интересам окружающих (шкала 4 – 6,79±1,45) и высокую эффективность в профессиональной деятельности.

Суммарный показатель организационного стресса соответствует низкой предрасположенности к формированию организационного стресса и может

свидетельствовать о высокой стрессоустойчивости (шкала 1 – 33,46±6,35). Рассмотрим личностные особенности сотрудников с помощью методики «Мини-мульт» (таблица 8).

Таблица 8 – Средние значения по шкалам теста «Мини-мульт» для группы сравнения

Шкалы Мини-мульт	Среднее значение
Ложь	54,33±9,47
Достоверность	44,93±6,76
Коррекция	58,65±7,10
1. Ипохондрия	48,99±7,74
2. Депрессия	37,49±6,36
3. Истерия	44,85±8,83
4. Психопатия	45,26±7,94
6. Паранойя	40,74±8,20
7. Психастения	45,08±11,00
8. Шизоидность	46,24±9,70
9. Гипомания	41,91±10,15

В таблице 8 указаны результаты исследования качеств личности по тесту «Мини-мульт» в группе сравнения. Средний возраст респондентов составляет 35,82±7,94 лет. В этом возрасте нормативные значения приближаются к 60-70П [151].

В исследуемой группе наблюдается снижение значений относительно нормы, что принимается как особенность профессиональной группы. Представители группы сравнения достаточно уверены в себе и не стремятся выглядеть в лучшем свете (шкала «ложь» – 54,33±9,47).

Рассматривая соотношение значений по шкалам «ложь», «достоверность», «коррекция», следует отметить наличие стремления респондентов влиять на результаты исследования [151]. Сотрудники, входящие в группу сравнения, не

склонны к фиксации внимания на физиологических ощущениях в оценке состояния здоровья (шкала 1 – 48,99±7,74).

Характерна активность, энергичность, уверенность, отсутствие тревожности, возможна недооценка опасностей (шкала 2 – 37,49±6,36, шкала 7 – 45,08±11,00).

Низкие значения по шкале «истерия» или «демонстративность» говорят об отсутствии склонности к вербализации собственных переживаний (шкала 3 – 44,85±8,83). Респонденты группы сравнения не предрасположены к длительной фиксации на негативных переживаниях. Возможно проявление недостаточной требовательности к себе и окружающим (шкала 6 – 40,74±8,20).

Существенной особенностью является отсутствие склонности к поиску новых, нестандартных подходов и решений, что связано с необходимостью следовать требованиям приказов и распоряжений руководства (шкала 8 – 46,24±9,70). В случае нестандартной ситуации вероятен отказ от активности или дезадаптивное поведение.

Низкие значения по шкале «гипомании» или «оптимизма и активности», которые проявляют представители группы сравнения, свидетельствует о стремлении полагаться на случай или действия окружающих (шкала 9 – 41,91±10,15).

Рассмотрим особенности поведения в стрессовой ситуации и его когнитивного обоснования с помощью теста жизнестойкости (таблица 9).

В таблице 9 представлены результаты исследования жизнестойкости в группе сравнения. Группу сравнения составляют сотрудники, значения исследуемых параметров жизнестойкости которых выше нормативных значений и приближены к верхней границе возможных результатов.

Респонденты считают себя значимыми и достаточно ценными, чтобы полностью включаться в решение жизненных задач, несмотря на наличие стрессогенных факторов и изменений (шкала 1 – 47,03±10,94), способны находить пути влияния на результаты стрессогенных изменений (шкала 2 – 40,23±9,06),

принимают стрессовые ситуации как возможность для развития и достижения результатов (шкала 3 – 22,03±5,61) [94; 81].

Таблица 9 – Средние значения показателей жизнестойкости группы сравнения

	Шкалы HS			
	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
Среднее значение	47,03±10,94	40,23±9,06	22,03±5,61	105,23±31,47
Нормативное значение*	37,64±8,08	29,17±8,43	13,91±4,39	80,72±18,53
* Авторские нормы методики «Тест жизнестойкости» в адаптации опросника Hardiness Survey С. Мадди Д.А.Леонтьева, Е.И.Рассказовой, 2006 [94].				

Рассмотрим ценностные основания проявления активности с помощью теста «Смысложизненные ориентации» (таблица 10).

В таблице 10 приведены показатели выраженности смысложизненных ориентаций сотрудников группы сравнения.

Следует отметить, что значения по шкалам теста расположены в интервале «выше среднего», «высокий» уровень выраженности. Сотрудники имеют сформированные цели в жизни, но способны, ориентируясь на имеющиеся условия, корректировать их и пути их достижения (шкала 1 – 38,87±6,22).

Респонденты удовлетворены процессом жизни, оценивают свою жизнь как интересную и эмоционально насыщенную, довольно результативную (шкала 2 – 35,69±7,16).

Предположительно, сотрудники обладают критичностью по отношению к текущим достижениям, обнаруживая наличие зоны карьерного и личностного роста. Жизнь воспринимается как управляемая, осмысленная (шкала 5 – 38,74±11,17, шкала 6 – 122,56±23,49), цели – как достижимые (шкала 3 – 31,72±4,76), собственная личность – как имеющая достаточное количество ресурсов для их достижения (шкала 4 – 25,51±4,24).

Таблица 10 – Средние значения по шкалам теста «Смысложизненные ориентации» группы сравнения.

	Шкалы СЖО					
	Цели жизни	Процесс жизни, интерес и эмоциональная насыщенность	Результативность жизни, удовлетворенность самореализацией	Локус-контроля-Я	Локус-контроля-жизнь	Общий показатель осмысленности жизни
Среднее значение	38,87 ±6,22	35,69 ±7,16	31,72 ±4,76	25,51 ±4,24	38,74 ±11,17	122,56 ±23,49
Нормативное значение*	38,91 ±3,20	35,95 ±4,06	29,83 ±3,00	24,65 ±2,39	34,59 ±4,44	120,36 ±10,21
* Для взрослых лиц в возрасте от 30 до 55 лет обоего пола по данным Е.А. Петровой, А.А. Шестакова, 2002 [122].						

Существенным является осознание сотрудников наличия факторов, способных повлиять на жизненную ситуацию, хотя и в меньшей степени, чем собственные поступки.

Интегральным показателем состояния здоровья является уровень качества жизни в ситуации совладания со стрессовыми ситуациями (таблица 11).

В таблице 11 представлены результаты исследования по тесту «Краткий опросник качества жизни ВОЗ» в группе сравнения.

Для исследуемой группы сотрудников характерны средние, выше средних значения физического и психического благополучия (шкала 1 – 25,69±4,51), выше среднего, высокие значения самовосприятия (шкала 2 – 24,10±2,26), социального благополучия (шкала 4 – 29,05±4,36), что может свидетельствовать об адекватной оценке собственной жизненной ситуации.

Сотрудники не отрицают наличие некоторых проблем и трудностей, но эти трудности, скорее всего не доставляют им значительного беспокойства.

Таблица 11 – Средние значения по шкалам теста «Краткий опросник качества жизни ВОЗ» группы сравнения

	Шкалы WHOQOL			
	Физическое и психологичес-кое благополучие	Самовосприятие	Микросоциаль-ная поддержка	Социальное благополучие
Среднее значение	25,69±4,51	24,10±2,26	12,79±2,79	29,05±4,36
Границы уровня выраженности фактора*				
Низкий	7-16	6-14	3-7	7-16
Средний	17-25	15-22	8-11	17-25
Высокий	26-35	23-30	12-15	26-35
* В силу отсутствия информации о стандартизированных интервалах, обозначающих границы уровня выраженности факторов, интервалы определены с учетов минимумов и максимумов по исследуемым шкалам.				

В сочетании с результатами других тестов (в частности, со шкалой 4 «Психопатия» теста «Мини-мульт»), можно выдвинуть предположение, что, вследствие высокого уровня идентификации со своим профессиональным статусом, проблемным полем, требующим большего внимания сотрудников, является совокупность служебных задач, чем собственное физическое и социально-психологическое благополучие.

Выдвинутая гипотеза требует последующего утверждения или опровержения. Респонденты удовлетворены микросоциальной поддержкой (шкала 3 – 12,79±2,79). В исследовании микросоциальная среда состоит из близких родственников и друзей. Наличие микросоциальной поддержки можно оценивать как ресурс совладания со стрессовыми ситуациями.

Таким образом, представители группы сравнения достаточно уверены в себе и не стремятся выглядеть в лучшем свете, не склонны к фиксации внимания на физиологических ощущениях в оценке состояния здоровья. Характерна активность, энергичность, уверенность, отсутствие тревожности, возможна недооценка опасностей. Респонденты группы сравнения не предрасположены к

длительной фиксации на негативных переживаниях. Возможно проявление недостаточной требовательности к себе и окружающим. Существенной особенностью является отсутствие склонности к поиску новых, нестандартных подходов и решений, что связано с необходимостью следовать требованиям приказов и распоряжений руководства. В случае нестандартной ситуации вероятен отказ от активности или дезадаптивное поведение. Стремление полагаться на случай или действия окружающих. Респонденты считают себя значимыми и достаточно ценными, способны находить пути влияния на результаты стрессогенных изменений, принимают стрессовые ситуации как возможность для развития и достижения результатов. Сотрудники имеют сформированные цели в жизни, но способны, ориентируясь на имеющиеся условия, корректировать их и пути их достижения, удовлетворены процессом жизни, оценивают свою жизнь как интересную и эмоционально насыщенную, довольно результативную.

В таблице 12 представлены значения корреляционных связей между шкалами методики «Шкала организационного стресса Мак-Лина» (методика «OSS») и другими исследуемыми параметрами.

Методика имеет обратную интерпретацию по шкалам (например, чем ниже значения по шкале «способность самопознания», тем выше способность самопознания), поэтому положительную корреляцию следует интерпретировать как отрицательную и наоборот.

При уровне значимости p=0,01 по классификации Бююль и Цефель выявлены корреляционные связи высокой значимости между шкалами [38]: «Суммарный показатель организационного стресса» (OSS) и «Цели жизни» (СЖО) (-0,7648), «Суммарный показатель организационного стресса» (OSS) и «Результативность жизни, удовлетворенность самореализацией» (СЖО) (-0,7107).

Стрессоустойчивость сотрудников связана с целенаправленностью деятельности, субъективным ощущением эффективности деятельности и реализацией собственного потенциала.

Таблица 12 – Корреляционные связи между исследуемыми параметрами в группе сравнения

		Методика "OSS"					
		Суммарный показатель организационного стресса	Способность самопознания	Широта интересов	Принятие ценностей других	Гибкость поведения	Активность и продуктивность
Методика «Мини-мульт»	Истерия	-0,3040	-0,1328	-0,4280	0,1591	-0,1952	-0,2190
	Паранойя	0,532	0,4917	-0,0316	0,2216	0,3685	0,3930
Методика «СЖО»	Цели жизни	-0,7648	-0,5158	-0,5639	-0,3779	-0,5686	-0,2690
	Процесс жизни, интерес и эмоциональная насыщенность	-0,5218	-0,2447	-0,2887	-0,4384	-0,3701	-0,1448
	Результативность жизни, удовлетворенность самореализацией	-0,7107	-0,4072	-0,4049	-0,3334	-0,5163	-0,2749
	Локус-контроля-Я	-0,6296	-0,3754	-0,4723	-0,4740	-0,3920	-0,2497
	Локус-контроля-жизнь	-0,4335	-0,1633	-0,3172	-0,3484	-0,3369	-0,1073
	Общий показатель осмысленности жизни	-0,6971	-0,4543	-0,4252	-0,4502	-0,4887	-0,2069
Методика "HS"	Вовлеченность	-0,4000	-0,3619	-0,0635	-0,2170	-0,2442	-0,0863
	Контроль	-0,3510	-0,2670	-0,1820	-0,1934	-0,0818	-0,0808

Корреляционные связи средней значимости выявлены между шкалами: «Суммарный показатель организационного стресса» (OSS) и «Общий показатель осмысленности жизни» (СЖО) (-0,6971), «Суммарный показатель организационного стресса» (OSS) и «Локус-контроля-Я» (СЖО) (-0,6296), «Суммарный показатель организационного стресса» (OSS) и «Паранойя» (Мини-мульт) (0,5352), «Суммарный показатель организационного стресса» (OSS) и «Процесс жизни, интерес и эмоциональная насыщенность» (СЖО) (-0,5218).

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

Слабая корреляция выявлена между шкалами: «Суммарный показатель организационного стресса» (OSS) и «Локус-контроля-жизнь» (СЖО) (-0,4335), «Суммарный показатель организационного стресса» (OSS) и «Вовлеченность» (HS) (-0,4000), «Суммарный показатель организационного стресса» (OSS) и «Контроль» (HS) (-0,3510), «Суммарный показатель организационного стресса» (OSS) и «Истерия» (Мини-мульт) (-0,3040), «Суммарный показатель организационного стресса» (OSS) и «Жизнестойкость» (HS) (-0,2939), «Суммарный показатель организационного стресса» (OSS) и «Психопатия» (Мини-мульт) (-0,2830).

Активность в реализации целей («Психопатия») для воздействия на ситуацию («Контроль») и получения пользы для личности («Вовлеченность»), убеждение в контролируемости жизни (ЛК-Ж), способность рефлексии и чувствительность к переживаниям других людей («Истерия») связаны со стрессоустойчивостью.

Подводя итог, отметим, что стрессоустойчивость сотрудников связана с подвижностью нервных процессов, быстротой переключаемости эмоциональных переживаний (шкала «Паранойя» теста Мини-мульт), убежденностью в том, что

включенность в ситуацию дает максимальный шанс для развития и достижения целей («Вовлеченность» теста HS), а активность в процессе жизни позволяет влиять на исход ситуации («Контроль» теста HS).

Высокий уровень стрессоустойчивости также сопровождается высокими значениями по шкалам: «Микросоциальная поддержка», «Социальное благополучие», «Цели в жизни», «Удовлетворенность процессом жизни», «Результативность жизни», «Локус-контроля Я», «Локус-контроля Жизнь», «Общий показатель осмысленности жизни», что говорит о сформированности смысложизненных ориентаций, благоприятном социальном климате, что является преципитирующими факторами, препятствующими формированию организационного стресса.

В свою очередь, существенного вклада в структуру стрессоустойчивости субъективное восприятие психологического и физического благополучия (тест WHOQOL) не входит не вносит, так как различий между группой сравнения и экспериментальной группой по шкалам не выявлено. Для выборки характерны высокие показатели по указанным шкалам.

Характеристика личностных особенностей сотрудников пенитенциарной сферы с низкой стрессоустойчивостью (экспериментальная группа)

Рассматриваются средние значения изучаемых параметров в экспериментальной группе, представляющей собой группу сотрудников, имеющих высокую предрасположенность к формированию организационного стресса, по отношению к группе сравнения и нормативным значениям, представленными авторами психодиагностических методик, с учетом разброса значений (стандартного отклонения). С помощью t-критерия Стьюдента осуществлена оценка различий между группой сравнения и экспериментальной группой.

В таблице 13 представлены результаты, полученные в экспериментальной группе по тесту «Шкала организационного стресса Мак-Лина».

Таблица 13 – Средние значения по шкалам теста «Шкала организационного стресса Мак-Лина» экспериментальной группы

	Шкалы OSS					
	Суммарный показатель организационного стресса	Способность самопознания	Широта интересов	Принятие ценностей других	Гибкость поведения	Активность и продуктивность
Среднее значение	47,98 ±5,36	8,67 ±1,89	10,19 ±2,02	9,44 ±5,55	10,33 ±1,98	9,66 ±2,12
Среднее значение ГС*	33,46 ±6,35	5,92 ±1,56	7,05 ±1,89	6,79 ±1,45	7,33 ±2,09	6,38 ±1,99
t-уровень	-10,76304	-6,14486	-7,54859	-5,15089	-6,58277	-6,79206
p	0,0006095	0,003407458	0,00080144	0,00019825	0,0000531	0,00021585
Границы уровня выраженности фактора**						
Низкий	<39	14-20	14-20	14-20	14-20	14-20
Средний	40-49	8-13	8-13	8-13	8-13	8-13
Высокий	>50	0-7	0-7	0-7	0-7	0-7

* Среднее значение ГС – среднее значение в группе сравнения.

**В силу отсутствия информации о стандартизированных интервалах, обозначающих границы уровня выраженности факторов, интервалы определены с учетов минимумов и максимумов по исследуемым шкалам.

Для экспериментальной группы характерным является выше среднего-высокий уровень предрасположенности к формированию организационного стресса (47,98±5,36) при средних значениях остальных изучаемых параметров. Выявлены статистически значимые различия (p=0,01) экспериментальной группы и группы сравнения по всем шкалам методики.

Респонденты обладают гибкостью поведения в стабильной ситуации (шкала 5 – 10,33±1,98, средний уровень); достаточно активны и продуктивны (шкала 6 –

9,66±2,12, средний уровень) в рамках определенных паттернов поведения; имеют средний уровень широты интересов (шкала 3 – 10,19±2,02); способны принимать ценности других людей (шкала 4 – 9,44±5,55, средний уровень), сопоставляя свою индивидуальность с окружающими (шкала 2 – 8,67±1,89, средний уровень).

Рассмотрим личностные особенности сотрудников экспериментальной группы по результатам теста «Мини-мульт» (таблица 14).

Таблица 14 – Средние значения по шкалам теста «Мини-мульт» экспериментальной группы

Шкалы Мини-мульт	Среднее значение	Среднее значение ГС*	t-уровень	p
Ложь	54,89±10,04	54,33±9,47	3,75563	0,003367
Достоверность	44,98±6,42	44,93±6,76	-1,12176	0,265498
Коррекция	58,05±7,97	58,65±7,10	2,93571	0,004400
1. Ипохондрия	48,16±7,17	48,99±7,74	2,06900	0,041947
2. Депрессия	37,55±6,86	37,49±6,36	2,22870	0,028790
3. Истерия	44,20±8,27	44,85±8,83	2,08750	0,040195
4. Психопатия	44,51±7,71	45,26±7,94	1,21176	0,229359
6. Паранойя	40,81±8,16	40,74±8,20	0,63769	0,525594
7. Психастения	44,52±11,03	45,08±11,00	2,68789	0,008831
8. Шизоидность	45,74±9,00	46,24±9,70	2,81049	0,006288
9. Гипомания	42,31±9,35	41,91±10,15	-2,08116	0,038566
* Среднее значение ГС – среднее значение в группе сравнения.				

В таблице 14 представлены средние значения по шкалам теста «Мини-мульт» в кластерах экспериментальной группы. Средний возраст респондентов составляет 35,76±6,87 лет. В этом возрасте нормативные значения приближаются к 60-70П [151].

В исследуемой группе наблюдается снижение значений относительно нормы как в экспериментальной группе, так и в группе сравнения, что можно

принять как особенность профессиональной группы. При этом существует тенденция произвести на окружение "благоприятное впечатление".

Рассматривая соотношение значений по шкалам «Ложь», «Достоверность», «Коррекция» следует отметить наличие стремления респондентов влиять на результаты исследования [151]. Сотрудники, входящие в экспериментальную группу, не склонны к фиксации внимания на физиологических ощущениях в оценке состояния здоровья (шкала 1 – 48,16±7,17). Сотрудники демонстрируют активность, энергичность, уверенность, отсутствие тревожности, возможна недооценка опасностей (шкала 2 – 37,55±6,86).

Низкие значения по шкале «Истерия» или «Демонстративность» говорят об отсутствии склонности к вербализации собственных переживаний (шкала 3 – 44,20±8,27).

Выявлены статистически значимые различия между экспериментальной группой и группой сравнения по шкалам 2, 3, 9 при p=0,05, при этом показатели интерпретируются одинаково. Сотрудники экспериментальной группы не предрасположены к длительной фиксации на негативных переживаниях, о чем свидетельствуют низкие баллы по шкале «паранойя». Возможно проявление недостаточной требовательности к себе и окружающим (шкала 6 – 40,81±8,16). Характерно отсутствие склонности к поиску новых, нестандартных подходов и решений, что связано с необходимостью следовать требованиям приказов и распоряжений руководства. В случае нестандартной ситуации вероятен отказ от активности или дезадаптивное поведение (шкала 8 – 45,74±9,00).

Выявлены значимые различия между экспериментальной группой и группой сравнения по шкалам 7 и 8 при p=0,01, показатели находятся в одном диапазоне интерпретации. Низкие значения по шкале «Гипомании» или «Оптимизма и активности», свидетельствует о несформированности жизненных целей и отсутствии уверенности в целесообразности деятельности или ее успехе, стремлении полагаться на случай или действия окружающих (шкала 9 – 42,31±9,35).

В таблице 15 представлены показатели жизнестойкости среди сотрудников экспериментальной группы. Выраженность аттитюдов жизнестойкости среди сотрудников в экспериментальной группе ниже, чем среди сотрудников в группе сравнения (статистически значимые различия при p=0,01).

Таблица 15 – Средние значения показателей жизнестойкости экспериментальной группы

	Шкалы HS			
	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
Среднее значение	44,87±6,65	37,16±5,18	19,42±4,26	101,19±16,43
Среднее значение ГС*	47,03±10,94	40,23±9,06	22,03±5,61	105,23±31,47
Нормативное значение**	37,64±8,08	29,17±8,43	13,91±4,39	80,72±18,53
t-уровень	1,236986049	2,051446486	2,37232437	0,802633539
p	0,219900922	0,043669198	0,02020721	0,424689458

* Среднее значение ГС – среднее значение в группе сравнения.

**Авторские нормы методики «Тест жизнестойкости» в адаптации опросника Hardiness Survey С. Мадди, Д.А.Леонтьева, Е.И.Рассказовой, 2006 [94].

Статистически значимых различий между группой сравнения и экспериментальной группой не выявлено.

Для представителей экспериментальной группы характерен выше среднего уровень жизнестойкости и ее аттитюдов. Сотрудники ощущают уверенность в своих силах в преодолении стрессовых ситуаций, стремятся к проявлению активности в достижении желаемых целей (шкала 1 – 44,87±6,65), при этом оценка собственной эффективности зависит от контекста ситуации (является ли она «личностно значимой», «личностно трудной») (шкала 2 – 37,16±5,18, шкала 3 – 19,42±4,26).

Результаты по тесту «Смысложизненные ориентации» в экспериментальной группе представлены в таблице 16.

Таблица 16 – Средние значения по шкалам теста «Смысложизненные ориентации» экспериментальной группы

	Шкалы СЖО					
	Цели жизни	Процесс жизни, интерес и эмоциональная насыщенность	Результативность жизни, удовлетворенность самореализацией	Локус-контроля-Я	Локус-контроля-жизнь	Общий показатель осмысленности жизни
Среднее значение	31,81 ±6,05	33,16 ±6,81	25,52 ±5,53	22,58 ±4,98	29,96 ±7,44	104,32 ±13,23
Среднее значение ГС*	38,87 ±6,22	35,69 ±7,16	31,72 ±4,76	25,51 ±4,24	38,74 ±11,17	122,56 ±23,49
Нормативное значение**	38,91 ±3,20	35,95 ±4,06	29,83 ±3,00	24,65 ±2,39	34,59 ±4,44	120,36 ±10,21
t-уровень	2,051446	1,0644714	2,018681	0,8178590	2,379032	1,03705404
p	0,043669	0,2904855	0,046789	0,4159944	0,019681	0,30299905

* Среднее значение ГС – среднее значение в группе сравнения.

**для взрослых лиц в возрасте от 30 до 55 лет обоего пола по данным Е.А. Петровой, А.А. Шестакова, 2002 [122].

Значения по шкалам теста расположены в интервале «средний» - «выше среднего» уровень выраженности, ниже средних значений в группе сравнения и ниже нормативного значения. Выявлены статистически значимые различия с группой сравнения по шкалам «Цели жизни», «Результативность жизни, удовлетворенность самореализацией», «Локус-контроля-жизнь» при p=0,05.

Сотрудники имеют сформированные, возможно не устойчивые, цели в жизни, способны, ориентируясь на имеющиеся условия, корректировать их и пути их достижения (шкала 1 – 31,81±6,05).

Респонденты удовлетворены процессом жизни, оценивают свою жизнь как интересную и эмоционально насыщенную, довольно результативную (шкала 2 – 33,16±6,81, шкала 3 – 25,52±5,53). Средние значения могут говорить о самокритичности или о завышенном уровне притязаний. Жизнь воспринимается как ситуативно управляемая, цели – как достижимые при наличии определенных обстоятельств (шкала 5 – 29,96±7,44), собственная личность – как имеющая достаточное количество ресурсов для их достижения (шкала 4 – 22,58±4,98).

В таблице 17 представлены результаты изучения качества жизни в экспериментальной группе. Следует отметить, что для исследуемых сотрудников в экспериментальной группе характерны средние, выше средних значения физического и психического благополучия (шкала 1 – 24,76±3,15), самовосприятия (шкала 2 – 22,82±2,30), социального благополучия (шкала 4 – 24,95±3,90), выше среднего значения - микросоциальной поддержки (шкала 3 – 12,55±1,77), что может свидетельствовать об адекватной оценке собственной жизненной ситуации.

Несмотря на однородность экспериментальной группы и группы сравнения по социально-демографическим характеристикам (см. п.2.2 главы 2 работы), между группами выявлены статистически значимые различия результатов теста при по шкалам «Самовосприятие» при p=0,05, «Социальное благополучие» p=0,01 (более низкие показатели в экспериментальной группе).

Таким образом, респонденты в экспериментальной группе обладают гибкостью поведения в стабильной ситуации; достаточно активны и продуктивны в рамках определенных паттернов поведения; имеют средний уровень широты интересов; способны принимать ценности других людей, сопоставляя свою индивидуальность с окружающими.

Сотрудники, входящие в экспериментальную группу, не склонны к фиксации внимания на физиологических ощущениях в оценке состояния

здоровья; демонстрируют активность, энергичность, уверенность, отсутствие тревожности, возможна недооценка опасностей.

Таблица 17 – Средние значения по шкалам теста «Краткий опросник качества жизни ВОЗ» экспериментальной группы для каждого кластера.

	ШкалыWHOQOL			
	Физическое и психологическое благополучие	Само-восприятие	Микро-социальная поддержка	Социальное благополучие
Среднее значение	24,76±3,15	22,82±2,30	12,55±1,77	24,95±3,90
Среднее значение ГС*	25,69±4,51	24,10±2,26	12,79±2,79	29,05±4,36
t-уровень	0,789586093	2,057234783	0,197749104	4,794335934
p	0,43222609	0,0430945	0,843769331	0,00079345
Границы уровня выраженности фактора**				
Низкий	7-16	6-14	3-7	7-16
Средний	17-25	15-22	8-11	17-25
Высокий	26-35	23-30	12-15	26-35

* Среднее значение ГС – среднее значение в группе сравнения.

** В силу отсутствия информации о стандартизированных интервалах, обозначающих границы уровня выраженности факторов, интервалы определены с учетов минимумов и максимумов по исследуемым шкалам.

Отсутствует склонность к вербализации собственных переживаний, предрасположенность к длительной фиксации на негативных переживаниях. Возможно проявление недостаточной требовательности к себе и окружающим.

Характерно отсутствие склонности к поиску новых, нестандартных подходов и решений, что связано с необходимостью следовать требованиям приказов и распоряжений руководства. В случае нестандартной ситуации вероятен отказ от активности или дезадаптивное поведение. Жизненные цели не устойчивые, либо отсутствует уверенность в целесообразности деятельности или

ее успехе. Жизнь воспринимается как ситуативно управляемая, цели – как достижимые при наличии определенных обстоятельств, собственная личность – как имеющая достаточное количество ресурсов для их достижения. Характерно стремление полагаться на случай или действия окружающих. Сотрудники ощущают уверенность в своих силах в преодолении стрессовых ситуаций, стремятся к проявлению активности в достижении желаемого, при этом оценка собственной эффективности зависит от контекста ситуации (является ли она «личностно значимой», «личностно трудной»).

Респонденты удовлетворены процессом жизни, оценивают свою жизнь как интересную и эмоционально насыщенную, довольно результативную. Рассмотрим субъективное восприятие качества жизни респондентов, которое является показателем психического здоровья и здоровья в целом.

Выше представлены результаты психодиагностического исследования компонентов стрессоустойчивости, личностных качеств, смысложизненных ориентаций, жизнестойкости и качества жизни в группе сравнения, в которую вошли стрессоустойчивые сотрудники, и экспериментальной группе, состоящей из сотрудников, склонных к формированию дистресса.

Проведен анализ взаимосвязей между компонентами стрессоустойчивости и другими исследуемыми параметрами (таблица 12, корреляционный анализ). Согласно полученным данным, высокий уровень стрессоустойчивости положительно коррелирует с такими показателями сформированности смысложизненных ориентаций, как целеустремленность, осмысленность жизни, ее направленность, восприятие жизни, как насыщенной, интересной, продуктивной и контролируемой, уверенность в себе и своих способностях к преодолению стрессовых ситуаций.

Помимо сказанного, стрессоустойчивость сотрудников связана с подвижностью нервных процессов, быстротой переключаемости эмоциональных переживаний (шкала «Паранойя» теста Мини-мульт), убежденностью в том, что включенность в ситуацию дает максимальный шанс для развития и достижения

целей («Вовлеченность» теста HS), а активность в процессе жизни позволяет влиять на исход ситуации («Контроль» теста HS).

Для стрессоустойчивых сотрудников характерно: активность, энергичность, уверенность, отсутствие тревожности, возможна недооценка опасностей. Респонденты считают себя значимыми и достаточно ценными, способны находить пути влияния на результаты стрессогенных изменений, принимают стрессовые ситуации как возможность для развития и достижения результатов.

Сотрудники имеют сформированные цели в жизни, но способны, ориентируясь на имеющиеся условия, корректировать их и пути их достижения, удовлетворены процессом жизни, оценивают свою жизнь как интересную и эмоционально насыщенную, довольно результативную.

Сотрудники, склонные к формированию организационного стресса, обладают гибкостью поведения только в стабильной ситуации; достаточно активны и продуктивны в рамках определенных паттернов поведения; имеют средний уровень широты интересов; способны принимать ценности других людей, сопоставляя свою индивидуальность с окружающими. Возможно проявление недостаточной требовательности к себе и окружающим. Жизненные цели не устойчивые, либо отсутствует уверенность в целесообразности деятельности или ее успехе. Жизнь воспринимается как ситуативно управляемая, цели – как достижимые при наличии определенных обстоятельств, собственная личность – как имеющая достаточное количество ресурсов для их достижения. Характерно стремление полагаться на случай или действия окружающих. Сотрудники ощущают уверенность в своих силах в преодолении стрессовых ситуаций, стремятся к проявлению активности в достижении желаемого, при этом оценка собственной эффективности зависит от контекста ситуации (является ли она «личностно значимой», «личностно трудной»). Респонденты удовлетворены процессом жизни, оценивают свою жизнь как интересную и эмоционально насыщенную, довольно результативную.

Существенной особенностью всех обследованных сотрудников (как в группе сравнения, так и в экспериментальной группе) является отсутствие

склонности к поиску новых, нестандартных подходов и решений, что связано с необходимостью следовать требованиям приказов и распоряжений руководства. В случае нестандартной ситуации вероятен отказ от активности или дезадаптивное поведение. Стремление полагаться на случай или действия окружающих.

Среди стрессонеустойчивых сотрудников показатели гибкости поведения, широте интересов, активности поведения, самовосприятия и социального благополучия, целеустремленности, удовлетворенности самореализацией, ощущении контролируемости жизни, ниже, чем у стрессоустойчивых сотрудников (t-критерий Стьюдента для независимых выборок), что подтверждается результатами корреляционного анализ, описанного выше.

Для повышения стрессоустойчивости сотрудников с учетом полученных результатов, экспериментальная группа разделена на три согласно задачам исследования по апробации методов психологической помощи:

1 группа – тренинговый модуль программы психологического сопровождения, направленной на формирование стрессоустойчивости;

2 группа – модуль психологического сопровождения с использованием аудиовизуальной стимуляции;

3 группа – сочетанное использование тренингового модуля и аудиовизуальной стимуляции.

ГЛАВА 3 ВОЗМОЖНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СОТРУДНИКОВ ПЕНИТЕНЦИАРНОЙ СФЕРЫ

Глава содержит описание программы психологического сопровождения процесса формирования стрессоустойчивости, включающей в себя тренинговый модуль и модуль психологического сопровождения с использованием аудиовизуальной стимуляции, результаты апробации программы в группе сотрудников, обладающей низкой стрессоустойчивостью (экспериментальной группе).

3.1 Описание программы психологического сопровождения процесса формирования стрессоустойчивости

В медицинской психологии рассмотрены алгоритмы формирования стрессоустойчивости в групповом и индивидуальном психологическом сопровождении [132].

Программы направлены на эмоциональный, интеллектуальный и информационный уровни и содержат 7 модулей: системная интеграция личности, эмоциональная саморегуляция, психологическая готовность к стрессу, развитие навыков саморегуляции, социальная адаптация и эффективная коммуникация, расширение поведенческих стратегий, эффективное поведение в стрессовой ситуации. В данном исследовании осуществлена оригинальная разработка и апробация программы, направленной на формирование стрессоустойчивости как ресурса психического здоровья, с учетом модулей, рассмотренных выше. В соответствии с целью диссертационного исследования подготовлены:

1. «Тренинговый модуль программы психологического сопровождения формирования стрессоустойчивости».

Цель – формирование стрессоустойчивости сотрудников посредством развития смысложизненных ориентаций и жизнестойкости.

Задачи:

1) выявление предрасположенности сотрудников к формированию дистресса и личностных качеств, определяющих наличие этой предрасположенности;

2) развитие навыков целеполагания, целеустремленности и ассертивности;

3) развитие смысложизненных ориентаций и жизнестойкости сотрудников как качеств, повышающих стрессоустойчивость;

4) развитие навыков саморегуляции эмоционально-поведенческих реакций.

Прототипом создания модуля является программа повышения жизнестойкости, разработанная С Мадди, которая называется Hardiness Enhancing Lifestyle Program (HELP).

Программа включает в себя: расслабляющие практики (работа с дыханием и мышцами, использование методов биологической обратной связи); практика совладания (обучение решению проблем, исследование эмоциональных качеств); обучение коммуникации, развитие навыков общения и социальной поддержки; контроль результатов на протяжении года с целью предупреждения рецидивов [181].

Программа состоит из 12 групповых занятий длительностью в 1 час, индивидуальных консультаций с целью динамического контроля психоэмоционального состояния по мере необходимости, но не реже, чем через 3 занятия.

Использование групповой формы работы обусловлено высокой эффективностью в развитии социально-коммуникативных навыков и навыков решения межличностных проблем; наличием обратной связи от участников тренинга, большей степенью свободы в самореализации и самопознании, благодаря возможности идентификации своих чувств и ощущений в сравнении с чувствами и ощущениями других участников тренинга; стимулированием мотивации к самопознанию и самоосуществлению в рамках группового процесса;

возможностью для использования большего репертуара методик работы и большему охвату сотрудников психологическими мероприятиями [80].

Длительность и количество занятий согласованы с временем, отводимым для сотрудников нормативно-правовыми актами на служебно-боевую подготовку, в которую входит работа с психологом. Подробное описание содержания тренинговых занятий представлено в приложении.

Программа включает в себя:

- расслабляющие практики (работа с дыханием и мышцами, способы согревания рук, методов аутотренинга);

- обучение навыкам разрешения проблем, поиска стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями (методы когнитивно-поведенческой терапии);

- обучение коммуникации, развитие навыков общения и социальной поддержки;

- актуализация и развитие личностных ресурсов, мотивирующих к активной жизненной позиции и развитию (методы логотерапии, гештальт-терапии);

- обучение навыкам психофизической саморегуляции эмоционально-поведенческих реакций; контроль результатов на протяжении года посредством индивидуального консультирования с целью повышения стойкости эффекта.

В таблице 18 приведено описание используемых упражнений с точки зрения их целей и последовательности применения. В структуре занятий: упражнение разминки, основные упражнения, носящие диагностический и терапевтический характер, расслабляющая практика, завершающее занятие, подведение итогов занятия (рефлексия).

Таблица 18 – Динамика изменения склонности к формированию организационного стресса (методика OSS) по итогам формирования стрессоустойчивости у сотрудников посредством тренинга

№ занятия	Цель занятия	Используемые упражнения	Используемые методы
Занятие № 1	Ознакомление группы с правилами работы в тренинге и структурой тренинга, знакомство участников друг с другом и мотивирование на работу в группе.	1) Установочная речь о целях программы; 2) «Как вы меня узнаете?»; 3) установление правил группы; 4) сочинение «Я и моя работа»; 5) расслабляющая практика, работа с дыханием; 6) упражнение «Спасибо»; 7) рефлексия.	Методы арт-терапии, гештальт-терапии, дыхательная гимнастика, аутотренинг
Занятие № 2	Установление доверительных взаимоотношений в группе, диагностика когнитивных искажений по отношению к восприятия своего «Я» и восприятию окружающих	1) Процедура «Эмоциональная диагностика»; 2) упражнение «Найди пару»; 3) упражнение «Я» глазами других «Я»; 4) упражнение «Таможня»; 5) расслабляющая практика «Нади Шодхана»; 6) упражнение «Аплодисменты»; 7) рефлексия.	Методы арт-терапии, когнитивной терапии, дыхательная гимнастика, аутотренинг
Занятие № 3	Развитие коммуникативных навыков и навыков взаимодействия в группе	1) Процедура «Эмоциональная диагностика»; 2) интеллектуальная разминка «Это слишком логично»; 3) упражнение «Международный симпозиум»; 4) расслабляющая практика; 5) упражнение рефлексии «Закончите предложение».	Методы арт-терапии, когнитивной терапии, психофизиологической регуляции эмоционального состояния, снятия физической усталости

Продолжение таблицы 18

Окончание таблицы 18

№ занятия	Цель занятия	Используемые упражнения	Используемые методы
Занятие № 4	Формирование психологической готовности к стрессу, развитие навыков саморегуляции	1) Процедура «Эмоциональная диагностика»; 2) упражнение «Комиссионный магазин»; 3) упражнение «Анализ проблемы»; 4) мышечная релаксация; 5) упражнение рефлексии «Оценка».	Методы арт-терапии, когнитивной терапии, логотерапии, психофизиологической регуляции эмоционального состояния, снятия физической усталости
Занятие № 6	Развитие навыков саморегуляции и рефлексии	1) Процедура «Эмоциональная диагностика»; 2) упражнение «Четыре угла – четыре выбора»; 3) Упражнения психофизической регуляции эмоционального состояния; 4) упражнение рефлексии «Передай теплое слово».	Методы арт-терапии, логотерапии, психофизиологической регуляции эмоционального состояния
Занятие № 7	Развитие навыков целеполагания, целеустремленности и ассертивности	1) Процедура «Эмоциональная диагностика»; 2) упражнение «Афоризмы и поговорки»; 3) рисунок «То, что мной движет»; 4) упражнение «Контроль эмоций»; 5) упражнение рефлексии «Мои впечатления».	Методы арт-терапии, логотерапии, аутотренинг
Занятие № 8	Развитие навыков эффективной коммуникации, расширение репертуара поведенческих стратегий	1) Процедура «Эмоциональная диагностика»; 2) упражнение «Принцесса и крестьянин»; 3) упражнение «Плюсы и минусы конфликта»; 4) упражнение «Быстроногий олень и звенящая струна»; 5) рефлексия.	Методы арт-терапии, гештальт-терапии, логотерапии

Продолжение таблицы 18

Окончание таблицы 18

№ занятия	Цель занятия	Используемые упражнения	Используемые методы
Занятие № 9	Развитие жизнестойкости, смысложизненных ориентаций	1) Процедура «Эмоциональная диагностика»; 2) игра «Сотворение мира»; 3) упражнение «Зато...»; 4) расслабляющая практика; 5) рефлексия.	Методы арт-терапии, когнитивной терапии, логотерапии, дыхательная гимнастика, аутотренинг
Занятие № 10	Развитие жизнестойкости и смысложизненных ориентаций	1) Процедура «Эмоциональная диагностика»; 2) упражнение «Белка в колесе»; 3) упражнение «Слалом»; 4) расслабляющая практика; 5) рефлексия.	Методы арт-терапии, когнитивной терапии, логотерапии, психофизиологической регуляции эмоционального состояния
Занятие № 11	Развитие жизнестойкости и смысложизненных ориентаций	1) Процедура «Эмоциональная диагностика»; 2) упражнение «5 шагов»; 3) упражнение «Подведение итогов»; 4) рефлексия.	Методы арт-терапии, когнитивной терапии, логотерапии
Занятие № 12	Завершение тренинга, подведение итогов	1) Процедура «Эмоциональная диагностика»; 2) сочинение «Я и моя работа» (анализ материалов первого занятия); 3) упражнение «Пост-тренинговое коуч-сопровождение»; 4) упражнение «Вагончики»; 5) рефлексия	Методы арт-терапии, когнитивной терапии, логотерапии,

2. «Модуль психологического сопровождения с использованием аудиовизуальной стимуляции».

Цель применения модуля: формирование стрессоустойчивости сотрудников посредством аудиовизуальной стимуляции.

Задачи модуля:

1) коррекция функционального состояния;

2) повышение психологической готовности к стрессу путем поддержания стабильного функционального состояния за счет нормализации волновой активности головного мозга;

3) развитие навыков саморегуляции.

В своей работе мы используем приборы аудио-визуальной стимуляции (майнд-машины) Luma10 и InnerPulse американской фирмы Photosonix [72]. Аудиовизуальная стимуляция основана на воздействии аудиальных и визуальных стимулов с определенной частотой волны на волновую активность головного мозга.

Аудиовизуальная стимуляция (ABC, auditory visual stimulation, AVS) – метод, при котором изменение функционального состояния ЦНС достигается за счет воздействия периодическими импульсами света (вспышки) на зрительный анализатор и звука (щелчки или бинауральные биения) на слуховой анализатор. Аудиовизуальная стимуляция осуществляет влияние на организм через зрительный и слуховой анализаторы с вовлечением в процесс корковых, лимбических структур и ретикулярной формации головного мозга, воздействуя на нейрогуморальную регуляцию человека.

Использование приборов аудиовизуальной стимуляции позволяет изменять функциональное состояние головного мозга и организма в целом, тренировать головной мозг для поддержания определенного уровня волновой активности в зависимости от используемой программы. Частота биоэлектрических колебаний мозга способна синхронизироваться с различными ритмичными стимулами, например, импульсами сверх слабого электрического тока, световыми вспышками и звуковыми щелчками, если частота следования стимулов находится в рамках естественного диапазона частот биоэлектрических потенциалов мозга.

В зарубежной литературе среди таких методов выделяются метод «синхронизации мозговых волн» (Brain Wave Synchronization), применяемый для нелекарственной коррекции состояний тревожности и стресса, и метод «аудио-

визуального вовлечения» (Audio-Visual Entrainment), используемый для коррекции многих аффективных расстройств. Подобные лечебные воздействия называются аудио-визуальной, сенсорной или резонансной стимуляцией [107].

Существует множество исследований, определяющих функциональную роль альфа-ритма электроэнцефалограммы в различных когнитивных процессах и других высших психических функциях (Изнак, Sauseng, Lopes da Silva, Basar, Klimesch, Shaw). Выявлено наличие связи между уровнем альфа-активности и уровнем внимания, воображения и визуализации [152].

Бета-ритм имеет частоту 13 – 30 Гц и отражает состояние тревожности, беспокойства, депрессии. Бета-активность играет роль в наличии взаимосвязей между когнитивными и эмоциональными процессами [188]. Бета-ритм регистрируется с максимальной интенсивностью над лобными долями мозга, отвечающими за эмоциональные и волевые составляющие познавательной активности. Тета-ритм с частотой 4 – 7 Гц и дельта-ритм с частотой 0,5 – 3 Гц отражает состояние естественного сна.

В стрессовой ситуации у испытуемых обнаружено подавление высокочастотной активности и повышение мощности медленных ритмов (дельта-, тета-) преимущественно во фронтальных отведениях [15]. Отмечено, что по всем ритмам преобладает активность левого полушария. Исследователи отмечают, что чем выше показатели функциональной асимметрии мозга, тем меньше стрессоустойчивость индивида [140].

М.С. Мыслободский [114] предполагает, что неспецифичность стресса связана с более высокой «специфической» уязвимостью правого полушария, организующего реакцию тревоги. А.М. Вейн и группа исследователей считают, что в ходе стресса изменяется механизм межполушарной асимметрии в виде сдвига в индексе церебрального доминирования [41].

По мнению В.В. Аршавского и др. [18], лица «левополушарного типа» характеризуются повышенным уровнем ситуативной и личностной тревожности и склонностью к возникновению психосоматических заболеваний, однако по данным Л.И. Афтанас [20], в других исследованиях высокая тревожность

ассоциируется с эффектами правополушарной активации [120]. При подаче сигналов на правый и левый анализаторы возникает и дополнительный эффект – синхронизация активности правого и левого полушарий мозга, улучшается межполушарное взаимодействие.

Изменения биоэлектрической активности головного мозга по мере перехода от обычного бодрствующего состояния к релаксации показывают смену быстрой волновой активности бета-диапазона (12–42 Гц) и усиление альфа-ритмов (8–12 Гц), что свойственно безмятежному, восприимчивому и расширенному состоянию сознания. Различные виды медитации также соответствуют переходу уровня мозговой активности от альфа-ритма (8– 12 Гц) к тета- (4–7 Гц) и дельта-ритму (0.1–4 Гц) при сохранности сознания [115].

Некоторые исследователи высказывают предположение о важной роли альфа-ритма в объединении мозговых структур при различных видах когнитивной или сенсорной деятельности. Р. Мачинская, рассматривая гипотезу о соотношении различных ритмогенных механизмов в процессе обработки информации, высказывает предположение, что «…при произвольном избирательном внимании управляемые ритмогенные альфа-сети формируют основу функциональной системы будущей когнитивной деятельности в соответствии с внутренним планом или инструкцией» [26].

Согласно исследованиям Барк Е.Д., при ритмической фотостимуляции через закрытые веки с частотой альфа-ритма, у испытуемого возникают оформленные зрительные образы, которые осуществляют воздействие на когнитивную активность испытуемого [22].

В работе используются приборы Luma10, который включает 50 встроенных программ, и InnerPulse, который содержит 75 программ (10 из которых – дыхательная гимнастика; дыхательные сессии помогут приблизится к дыханию, применяемому в йоге, пранаяма и дао).

При проведении мероприятий в рамках исследования нами были использованы следующие программы (сессии):

- релаксационные программы «Волны спокойствия» (для быстрого расслабления; используется, в частности, шумановский резонанс (7,83гц); 10 минут; частота 7,83-12 гц; тип тона dbb), «Мощное расслабление» (расслабление для физического тела; используется после тяжелой физической или умственной работы; 15 минут; частота 10-11 гц; тип тона dbb);

- медитативная программа ««ОМ» медитация Медитация» (с успокаивающим звуком прибоя и с шумановским резонансом и его гармониками; 33 минуты; частота 4-24 гц; тип тона bbs);

- программа обучения «Отвлекись!» (способствует абстрагированию от навязчивых мыслей, помогает успокоиться и сосредоточиться на состоянии «здесь и сейчас»; 10 минут; частота 1,5-34 гц; тип тона dbb);

- энергетическая программа «Перед работой» (двойные бинауральные ритмы бета диапазона на низких тонах дают энергетический эффект, для психического подъема до тренировки или физических упражнений; 18 минут; частота 1-20 гц; тип тона dbb).

Использование приборов аудивизуальной стимуляции в практике пенитенциарного психолога осуществлялось в индивидуальной работе. Перед использованием приборов выяснялось наличие или отсутствие у сотрудников противопоказаний к использованию оборудования. Для отслеживания динамики изменения психоэмоционального состояния сотрудников использовался экран психоэмоционального состояния, где сотруднику предлагается выбрать из предложенных (подчеркнуть) определений характеризующие его состояние до сеанса и после (формы представлены в приложении). При использовании приборов аудиовизуальной стимуляции отсутствует когнитивная целенаправленная деятельность человека по изменению восприятия действительности и формированию навыков, связанная с принятием ответственности за результат психологической работы над своей личностью, исключается влияние на результат личности психолога, отношения к психологу и степени доверия психологу и ситуации.

3.2 Динамика уровня стрессоустойчивости сотрудников пенитенциарной сферы в результате психологического сопровождения

Рассмотрена динамика изменения психодиагностических показателей по итогам выполнения программ в рамках психологического сопровождения сотрудников, обладающих низкой стрессоустойчивостью (раздел 3.3).

Представлены показатели по группам сотрудников:

А) сотрудники, которые участвовали в тренинговом модуле программы психологического сопровождения, направленной на формирование стрессоустойчивости (52 человека);

Б) сотрудники, которые участвовали в модуле психологического сопровождения с использованием аудиовизуальной стимуляции (59 человек);

В) сотрудники, которые участвовали в комплексной программе психологического сопровождения, направленной на формирование стрессоустойчивости, использующей как тренинговые методы вмешательства, так и средства аудиовизуальной стимуляции (57 человек).

А) Формирование стрессоустойчивости посредством тренингового модуля

Рассмотрены результаты использования программы психологического сопровождения сотрудников, базирующейся на методах психологического и психотерапевтического воздействия, проводится сравнение психодиагностических данных до проведения психологических мероприятий и по прошествии 6 месяцев после проведения психологических мероприятий (с помощью t-критерия Стьюдента).

В таблице 19 представлены различия в средних значениях по шкалам методики OSS в экспериментальной группе до и после проведения тренинговых мероприятиях, в группе сравнения. Наблюдается сдвиг значений по шкалам методики «Шкала организационного стресса Мак-Лина», который носит статистически значимый характер (p=0,01), приближение значений к «средним», «ниже среднего», что говорит о снижении вероятности формирования стрессовых

состояний в случае высокой интенсификации или быстрых изменениях в условиях профессиональной деятельности.

Таблица 19 – Динамика изменения склонности к формированию организационного стресса (методика OSS) по итогам формирования стрессоустойчивости у сотрудников посредством тренинга

	Шкалы OSS					
	Суммарный показатель организационного стресса	Способность самопознания	Широта интересов	Принятие ценностей других	Гибкость поведения	Активность и продуктивность
Среднее значение «до»	47,41±5,01	8,67±2,31	10,51±2,15	8,97±2,21	10,08±1,55	9,36±1,87
Среднее значение «после»	42,10±4,67	7,82±1,92	8,92±1,61	7,82±1,80	8,97±1,35	8,44±1,35
Сдвиг значений	-5,31	-0,85	-1,59	-1,15	-1,10	-0,92
Различия «до» и «после» мероприятий t-уровень	9,098757	4,649805	8,075315	5,683730	5,909439	3,954021
p	0,00000032	0,000039	0,00000044	0,000002	0,0000013	0,000324
Среднее значение ГС*	33,46±6,35	5,92±1,56	7,05±1,89	6,79±1,45	7,33±2,09	6,38±1,99
Различия относительно ГС** t-уровень	-6,84566	-4,79036	-4,70388	-2,76373	-4,11542	-5,31410
p	0,000017	0,000081	0,000082	0,007166	0,000097	0,000001

* Среднее значение ГС – среднее значение в группе сравнения.
** Различия относительно ГС - различия между группой сравнения и результатами в экспериментальной группе после психологических мероприятий

Выявлены статистически значимые различия между экспериментальной группой и группой сравнения по всем шкалам, значения исследуемых параметров недостаточно приблизились к значениям группы сравнения.

Динамика изменения личностных качеств согласно результатам методики «Мини-мульт» представлена в таблице 20. Согласно таблице 20, по результатам психологических мероприятий получены статистически значимые изменения (p=0,01) по шкалам «Достоверность» и «Истерия», по шкале «Ипохондрия» (p=0,05). Приближение значений по шкале достоверности к средним значением нормы может говорить об усилении критичности сотрудников к себе и наличии тенденции к формированию более объективной самооценки.

Таблица 20 – Динамика изменения личностных качеств (методика «Мини-мульт») по итогам формирования стрессоустойчивости у сотрудников посредством тренинга.

Шкалы Мини-мульт	Среднее значение «до»	Среднее значение «после»	Сдвиг значений	Различия «до» и «после» мероприятий t-уровень	p	Среднее значение ГС*	Различия относительно ГС** t-уровень	p
Ложь	52,97 ±9,90	52,03 ±5,49	-0,95	0,6607	0,512803	54,33 ±9,47	4,95104	0,000004
Достоверность	45,72 ±6,11	50,36 ±8,87	4,64	-5,0677	0,000011	44,93 ±6,76	-3,65075	0,000478
Коррекция	57,36 ±8,37	56,77 ±6,97	-0,59	0,7960	0,430964	58,65 ±7,10	3,52563	0,000720
1. Ипохондрия	46,74 ±6,15	47,77 ±4,91	1,03	-2,2536	0,030075	48,99 ±7,74	1,47522	0,144285
2. Депрессия	35,77 ±6,51	35,95-±6,27	0,18	-0,7376	0,465259	37,49 ±6,36	2,14592	0,035072

Продолжение таблицы 20

Окончание таблицы 20

Шкалы Мини-мульт	Сред-нее зна-чение «до»	Сред-нее значе-ние «после»	Сдвиг зна-чений	Разли-чия «до» и «после» меро-приятий t-уровень	p	Сред-нее значе-ние ГС*	Разли-чия относи-тельно ГС** t-уро-вень	p
3. Ис-терия	43,62-±8,09	39,59-±6,73	-4,03	7,8780	0,000002	44,85 ±8,83	4,72879	0,000010
4. Пси-хопатия	45,00 ±7,23	46,56 ±16,30	1,56	-0,6667	0,508962	45,26 ±7,94	0,26837	0,789139
6. Па-ранойя	41,18 ±7,69	40,62 ±7,64	-0,56	1,6027	0,117277	40,74 ±8,20	1,03247	0,305126
7. Псих-астения	43,44 ±10,49	45,23 ±10,31	1,79	-0,8700	0,389785	45,08 ±11,00	1,48781	0,140938
8. Ши-зоид-ность	45,51 ±8,58	47,97 ±9,22	2,46	-1,4895	0,144622	46,24 ±9,70	1,08839	0,279863
9. Гипо-мания	47,10 ±12,36	47,54 ±10,13	0,44	-0,2128	0,832637	41,91 ±10,15	-1,66713	0,13344

* Среднее значение ГС – среднее значение в группе сравнения.

** Различия относительно ГС - различия между группой сравнения и результатами в экспериментальной группе после психологических мероприятий

С точки зрения психологических проявлений и возможностей интерпретации, изменения значений достоверности не существенны (изменение средних значений в выборке с 45,72 до 50,36). Снижение значений по шкале «Истерия» (изменение средних значений в выборке с 43,62 до 39,59) свидетельствует об обращенности внимания сотрудников на свои переживания и повышение рефлексивности. Подробная интерпретация низких значений в научной литературе не приводится [151]. Существенных изменений результатов психодиагностических исследований после психологических мероприятий в сторону приближения к результатам группы сравнения не выявлено.

При сравнении результатов методики «Смысложизненные ориентации» до и после проведения мероприятий по формированию стрессоустойчивости (таблица 21) выявлены статистически значимые различия (p=0,01) по шкалам: «Цели жизни», «Результативность жизни», «Локус-контроля Я», «Общий показатель осмысленности жизни» в сторону увеличения значений, что говорит о повышении рефлексивности, осмысленности жизни и принятии жизни.

Наблюдается приближение значений исследуемых параметров смысложизненных ориентаций в экспериментальной группе к значениям в группе сравнения.

Таблица 21 – Динамика изменения сформированности смысложизненных ориентаций (методика «СЖО») по итогам формирования стрессоустойчивости у сотрудников посредством тренинга.

	Шкалы СЖО					
	Цели жизни	Процесс жизни, интерес и эмоциональная насыщенность	Результативность жизни, удовлетворенность самореализацией	Локус-контроля-Я	Локус-контроля-жизнь	Общий показатель осмысленности жизни
Среднее значение «до»	32,04 ±7,15	36,65±7,30	26,81±5,74	22,94±6,11	30,29±8,25	108,22 ±23,01
Среднее значение «после»	38,90 ±4,99	37,38±5,80	34,03±4,20	29,28±4,47	37,10±5,91	128,72 ±10,67
Сдвиг значений	6,86	0,73	7,22	6,34	6,81	20,50
Различия «до» и «после» мероприятий t-уровень	-2,592338	-2,418317	-3,830437	-4,512831	-2,462031	-3,162712

Продолжение таблицы 21

Окончание таблицы 21

	Шкалы СЖО					
	Цели жизни	Процесс жизни, интерес и эмоцио-нальная насыщен-ность	Результа-тивность жизни, удовлетво-ренность самореали зацией	Локус-контроля-Я	Локус-контроля-жизнь	Общий показатель осмыслен-ности жизни
p	0,013456	0,020493	0,000465	0,000060	0,018465	0,003069
Среднее значение ГС*	38,87 ±6,22	35,69±7,16	31,72±4,76	25,51±4,24	38,74±11,17	122,56 ±23,49
Различия относитель но ГС** t-уровень	-0,02007	-1,14639	-2,27056	-3,82163	0,81132	-1,48929
p	0,984037	0,255230	0,026007	0,000269	0,419713	0,140548

* Среднее значение ГС – среднее значение в группе сравнения.

** Различия относительно ГС - различия между группой сравнения и результатами в экспериментальной группе после психологических мероприятий

Превышают показатели группы сравнения значения в экспериментальной группе по шкалам «Результативность жизни» (p=0,026007), «Локус-контроля Я» (p=0,000269). Оценивание жизни как результативной определяет пройденный отрезок жизни как ресурс для активного достижения целей. В сочетании с развитым локус-контролем Я, определяющим наличие ощущения значимости собственного выбора, формирует целеустремленность и стремление к активным совладающим действиям. Различия значений в группе «до» и «после» проведения мероприятий носят статистически значимый характер.

Согласно результатам исследования (таблица 22), результативность использования программы формирования стрессоустойчивости подтверждается статистически значимыми изменениями по всем шкалам теста жизнестойкости в сторону увеличения жизнестойкости.

Таблица 22 – Динамика изменения жизнестойкости (методика «HS») по итогам формирования стрессоустойчивости у сотрудников посредством тренинга.

	Шкалы HS			
	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
Среднее значение «до»	44,56±5,89	36,64±6,11	19,31±4,44	100,82±13,67
Среднее значение «после»	46,56±6,04	39,36±5,71	22,85±4,96	108,90±12,76
Сдвиг значений	2,00	2,72	3,54	8,08
Различия «до» и «после» мероприятий t-уровень	-2,722132	-4,837155	-6,353382	-4,848450
p	0,009737	0,000022	0,000001	0,000021
Среднее значение ГС*	47,03±10,94	40,23±9,06	22,03±5,61	105,23±31,47
Различия относительно ГС** t-уровень	0,23060	0,50816	-0,68441	-0,67420
p	0,81824	0,61281	0,49580	0,50223

* Среднее значение ГС – среднее значение в группе сравнения.

** Различия относительно ГС - различия между группой сравнения и результатами в экспериментальной группе после психологических мероприятий

По результатам мероприятий наблюдается смещение значений до уровня «высокий», изменения носят статистически значимый характер (p=0,01). Значения по шкалам приближаются к значениям в группе сравнения, отсутствия статистически значимых различий между группой сравнения и экспериментальной группой подтверждают результативность психологического

воздействия в сторону повышения показателей вовлеченности, контроля и принятия риска.

Динамика изменения субъективного восприятия качества жизни по итогам формирования стрессоустойчивости у сотрудников посредством тренинга представлена в таблице 23.

Таблица 23 – Динамика изменения качества жизни (методика «WHOQOL») по итогам формирования стрессоустойчивости у сотрудников посредством тренинга.

	Шкалы WHOQOL			
	Физическое и психологическое благополучие	Само-восприятие	Микросоциальная поддержка	Социальное благополучие
Среднее значение «до»	24,97±3,45	23,08±2,14	12,69±1,64	24,87±3,25
Среднее значение «после»	26,92±3,53	27,26±2,26	13,51±1,48	28,26±3,54
Сдвиг значений	1,95	4,18	0,82	3,38
Различия «до» и «после» мероприятий t-уровень	-5,859857	-11,109711	-2,862770	-6,570670
p	0,000001	0,0000001	0,006797	0,000001
Среднее значение ГС*	25,69±4,51	24,10±2,26	12,79±2,79	29,05±4,36
Различия относительно ГС** t-уровень	-1,34277	-6,17156	-1,41764	0,88359
p	0,183342	0,003045	0,160382	0,379704

* Среднее значение ГС – среднее значение в группе сравнения.

** Различия относительно ГС - различия между группой сравнения и результатами в экспериментальной группе после психологических мероприятий

Наибольшее изменение в самооценке качества жизни наблюдается по шкале «Самовосприятие» (изменение средних значений по группе с 23,08 до 27,26, статистически значимые различия при p=0,01) (таблица 23). Так как вопросы шкалы направлены на изучение удовлетворенности своей внешностью, в интерпретации мы основываемся на положение о включении образа «физического Я» в структуру Я-концепции, как сложного конструкта, состоящего из когнитивного, поведенческого и аффективного компонентов. Следовательно, необходимо подчеркнуть, что в результате проведения психологических мероприятий выявлена тенденция к принятию физических и психологических компонентов образа-Я, что подтверждается статистически значимым увеличением показателей по шкалам «физическое и психологическое благополучие» [48].

В результате психологического воздействия значения показателей по шкалам методики превышают значения в группе сравнения, статистически значимые различия выявлены по шкале «Самовосприятия» (0,003045).

Таким образом, в результате проведения психологических мероприятий, направленных на формирование стрессоустойчивости с помощью тренинговой программы, получены следующие результаты:

- снижена вероятности формирования стрессовых состояний в случае высокой интенсификации или быстрых изменениях в условиях профессиональной деятельности;
- появилась тенденция к усилению критичности сотрудников к себе и формированию более объективной самооценки;
- повысилась рефлексивность, осмысленности жизни и принятия жизни; пройденный отрезок жизни воспринимается как результативный, развитый локус-контроль Я, определяющий наличие ощущения значимости собственного выбора, представляют собой ресурсы для активного достижения целей и совладающим действиям в стрессовой ситуации;
- по результатам превенции наблюдается смещение значений по шкалам теста жизнестойкости до уровня «высокий», что говорит об результативности

программы формирования стрессоустойчивости посредством развития смысложизненных ориентаций и жизнестойкости;

- тенденция к принятию физических и психологических компонентов образа-Я в структуре самовосприятия.

Б) Показатели формирования стрессоустойчивости посредством аудиовизуальной стимуляции

Рассмотрены результаты использования модуля психологического сопровождения с использованием аудиовизуальной стимуляции, проводится сравнение психодиагностических данных до проведения психологических мероприятий и по прошествии 6 месяцев после проведения психологических мероприятий (с помощью t-критерия Стьюдента).

В таблице 24 представлены различия в средних значениях (со стандартным отклонением) по шкалам методики OSS. Наблюдается статистически значимый (p=0,01) сдвиг значений по шкалам: «Суммарный показатель организационного стресса», «Способность самопознания», «Активность и продуктивность», приближение значений к «средним», что говорит о повышении стрессоустойчивости. Использование приборов аудиовизуальной стимуляции не оказало существенного воздействия на гибкость поведения, широту интересов и принятие ценностей окружающих. Выявлены статистически значимые различия между экспериментальной группой и группой сравнения по всем шкалам, значения исследуемых параметров недостаточно приблизились к значениям группы сравнения.

Динамика изменения личностных качеств, полученных по методике «Мини-мульт» по итогам формирования стрессоустойчивости у сотрудников посредством аудиовизуальной стимуляции представлена в таблице 25.

По результатам применения приборов аудиовизуальной стимуляции получены статистически значимые изменения (p=0,01) по шкалам «Ложь», «Достоверность», «Истерия», «Шизоидность», «Паранойя».

Таблица 24 – Динамика изменения склонности к формированию организационного стресса (методика OSS) по итогам формирования стрессоустойчивости у сотрудников посредством аудиовизуальной стимуляции

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

* Среднее значение ГС – среднее значение в группе сравнения.
** Различия относительно ГС - различия между группой сравнения и результатами в экспериментальной группе после психологических мероприятий

Таблица 25 – Динамика изменения личностных качеств (методика «Мини-мульт») по итогам формирования стрессоустойчивости у сотрудников посредством аудиовизуальной стимуляции

Шкалы Мини-мульт	Среднее значение «до»	Среднее значение «после»	Сдвиг значе-ний	Различия «до» и «после» мероприятий t-уровень	p	Среднее значение ГС*	Различия относи-тельно ГС** t-уровень	p
Ложь	56,20±11,01	52,42±7,84	-3,78	3,0712	0,003648	54,33±9,47	4,56130	0,000018
Достоверность	43,76±5,10	48,24±5,67	4,49	-4,6882	0,000027	44,93±6,76	-3,25856	0,001631
Коррекция	58,67±7,81	58,42±6,34	-0,24	0,4195	0,676895	58,65±7,10	2,79952	0,006379
1. Ипохондрия	49,09±8,31	49,93±6,70	0,84	-1,4083	0,166073	48,99±7,74	-0,20617	0,837168
2. Депрессия	37,64±7,54	36,78±6,54	-0,87	2,1653	0,035828	37,49±6,36	1,58755	0,116236
3. Истерия	44,36±9,14	39,36±8,11	-5,00	8,5954	0,000012	44,85±8,83	4,60573	0,001488
4. Психопатия	43,49±7,73	43,11±7,00	-0,38	0,7217	0,474316	45,26±7,94	2,30057	0,023956

Продолжение таблицы 25

Окончание таблицы 25

Шкалы Мини-мульт	Среднее значение «до»	Среднее значение «после»	Сдвиг значе-ний	Различия «до» и «после» мероприятий t-уровень	p	Среднее значение ГС*	Различия относи-тельно ГС** t-уровень	p
6. Паранойя	40,38±7,60	40,47±6,81	0,09	-0,2484	0,805018	40,74±8,20	1,25763	0,010295
7. Психастения	45,02±13,07	45,78±10,19	0,76	-0,7339	0,466875	45,08±11,00	1,65876	0,100984
8. Шизоидность	45,80±9,37	48,24±8,80	2,44	-3,3454	0,001688	46,24±9,70	1,32452	0,189010
9. Гипомания	39,89±6,74	40,80±5,66	0,91	-1,4266	0,1660761	41,91±10,15	-0,06934	0,944890

* Среднее значение ГС – среднее значение в группе сравнения.

** Различия относительно ГС - различия между группой сравнения и результатами в экспериментальной группе после психологических мероприятий

Снижение показателей по шкале «Ложь» и повышение показателей по шкале «Достоверность» свидетельствует о наличии тенденции к повышению уверенности сотрудников в себе и удовлетворенности собой и окружением. Описание изменений носит предположительный характер, что связано с особенностью интерпретации результатов [151].

Снижение значений по шкале «Истерия» (изменение средних значений в выборке с 44,36 до 39,36) свидетельствует об обращенности внимания сотрудников на свои переживания и повышение рефлексивности.

Подробная интерпретация низких значений в научной литературе не приводится [152].Изменения по шкале «Шизоидность» не связаны с изменением интерпретации полученных результатов.

Существенных изменений результатов психодиагностических исследований после психологических мероприятий в сторону приближения к результатам группы сравнения не выявлено.

Изменение сформированности смысложизненных ориентаций по итогам формирования стрессоустойчивости у сотрудников посредством аудиовизуальной стимуляции представлено в таблице 26.

При сравнении результатов методики «Смысложизненные ориентации» до и после проведения мероприятий по формированию стрессоустойчивости выявлены статистически значимые различия (p=0,01) по шкалам: «Цели жизни», «Локус-контроля-жизнь», «Общий показатель осмысленности жизни» в сторону увеличения значений, что говорит о повышении осмысленности и целенаправленности жизни, ощущении управляемости жизни.

Наблюдается приближение значений исследуемых параметров смысло-жизненных ориентаций в экспериментальной группе к значениям в группе сравнения, отсутствие статистически значимых различий между группами говорит об их однородности.

Таблица 26 – Динамика изменения сформированности смысложизненных ориентаций (методика «СЖО») по итогам формирования стрессоустойчивости у сотрудников посредством аудиовизуальной стимуляции.

	Шкалы СЖО					
	Цели жизни	Процесс жизни, интерес и эмоцио-нальная насыщен-ность	Результа-тивность жизни, удовлет-ворен-ность самореа-лизацией	Локус-контроля-Я	Локус-контроля-жизнь	Общий показатель осмыслен-ности жизни
Среднее значение «до»	32,15 ±3,80	34,16 ±6,81	25,96 ±4,91	23,65 ±3,91	31,74 ±6,32	112,23 ±21,38
Среднее значение «после»	38,40 ±3,56	35,02 ±5,48	31,47 ±5,03	26,31 ±4,01	41,56 ±43,38	124,04 ±13,17
Сдвиг значений	6,25	0,86	5,51	2,66	9,82	11,81
Различия «до» и «после» мероприятий t-уровень	-2,6349	-0,8686	-1,9032	-1,13042	-4,1258	-2,7054
p	0,011578	0,389803	0,063566	0,264422	0,000162	0,009669
Среднее значение ГС*	38,87 ±6,22	35,69 ±7,16	31,72 ±4,76	25,51 ±4,24	38,74 ±11,17	122,56 ±23,49
Различия относительно ГС** t-уровень	0,43351	0,48508	0,23403	-0,88581	-0,39342	-0,36227
p	0,665781	0,628916	0,815544	0,378308	0,695034	0,718085

* Среднее значение ГС – среднее значение в группе сравнения.

** Различия относительно ГС - различия между группой сравнения и результатами в экспериментальной группе после психологических мероприятий

Динамика изменения жизнестойкости по итогам формирования стрессоустойчивости у сотрудников посредством аудиовизуальной стимуляции отражена в таблице 27.

Таблица 27 – Динамика изменения жизнестойкости (методика «HS») по итогам формирования стрессоустойчивости у сотрудников посредством аудиовизуальной стимуляции.

	Шкалы HS			
	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
Среднее значение «до»	45,69±9,59	37,44±6,66	19,31±4,03	100,91±18,91
Среднее значение «после»	46,13±6,29	37,53±6,70	22,07±3,66	106,09±15,14
Сдвиг значений	0,44	0,09	2,76	5,18
Различия «до» и «после» мероприятий t-уровень	-0,5202	-0,2255	-6,3376	-4,2560
p	0,605508	0,822631	0,000001	0,000107
Среднее значение ГС*	47,03±10,94	40,23±9,06	22,03±5,61	105,23±31,47
Различия относительно ГС** t-уровень	0,46561	1,56369	-0,04018	-0,16258
p	0,642731	0,121741	0,968044	0,871247

* Среднее значение ГС – среднее значение в группе сравнения.

** Различия относительно ГС – различия между группой сравнения и результатами в экспериментальной группе после психологических мероприятий

Согласно результатам исследования (таблица 27), результативность использования приборов аудиовизуальной стимуляции в формировании стрессоустойчивости подтверждается статистически значимыми изменениями (p=0,01) по шкалам «Принятие риска», «Жизнестойкость» в сторону увеличения значений, что свидетельствует о принятии жизни как способа приобретения опыта. Значения по шкалам приближаются к значениям в группе сравнения, отсутствия статистически значимых различий между группой сравнения и экспериментальной группой подтверждают результативность психологического воздействия.

В таблице 28 показана динамика изменения качества жизни (методика «WHOQOL») по итогам формирования стрессоустойчивости у сотрудников посредством аудиовизуальной стимуляции. Выявлены статистически значимые (p=0,01) сдвиги значений по шкалам теста.

Таблица 28 – Динамика изменения качества жизни (методика «WHOQOL») по итогам формирования стрессоустойчивости у сотрудников посредством аудиовизуальной стимуляции. Методика «WHOQOL».

	Шкалы WHOQOL			
	Физическое и психологическое благополучие	Само-восприятие	Микросоциальная поддержка	Социальное благополучие
Среднее значение «до»	24,45±2,61	22,57±2,93	12,41±1,65	25,64±4,05
Среднее значение «после»	26,33±2,92	25,33±3,10	13,16±1,28	28,07±3,99
Сдвиг значений	1,88	2,77	0,75	2,43
Различия «до» и «после» мероприятий t-уровень	-6,1155	-6,9336	-3,7179	-4,5781
p	0,000001	0,000001	0,000576	0,000040

Продолжение таблицы 28

Окончание таблицы 28

	Шкалы WHOQOL			
	Физическое и психологическое благополучие	Самовосприятие	Микросоциальная поддержка	Социальное благополучие
Среднее значение ГС*	25,69±4,51	24,10±2,26	12,79±2,79	29,05±4,36
Различия относительно ГС** t-уровень	-0,78367	-2,05323	-0,77795	1,07972
p	0,435494254	0,043238305	0,438839982	0,283432497

* Среднее значение ГС – среднее значение в группе сравнения.
** Различия относительно ГС - различия между группой сравнения и результатами в экспериментальной группе после психологических мероприятий

Использование аудиовизуальной стимуляции положительно влияет на принятие физических и психологических компонентов образа-Я, ощущение социального благополучия, что подтверждается статистически значимым увеличением показателей по шкалам «Физическое и психологическое благополучие», «Самовосприятие», «Социальное благополучие» [48]. В результате психологического воздействия значения показателей по шкалам методики превышают значения в группе сравнения, статистически значимые различия выявлены по шкале «Самовосприятия» (0,043238305).

Таким образом, в результате аудиовизуального воздействия, получены следующие результаты по формированию стрессоустойчивости:

- общее повышение стрессоустойчивости; использование приборов аудиовизуальной стимуляции не оказало существенного воздействия на гибкость поведения, широту интересов и принятие ценностей окружающих; значения

показателей стрессоустойчивости недостаточно приблизились к значениям группы сравнения;

- тенденция к повышению рефлексивности, существенных личностных изменений в сторону приближения к результатам группы сравнения не выявлено;
- повышение осмысленности и целенаправленности жизни, ощущение управляемости жизни, что связано с развитием навыков саморегуляции; наблюдается приближение значений исследуемых параметров смысложизненных ориентаций в экспериментальной группе к значениям в группе сравнения;
- повышение психологической готовности к стрессу, показателей принятия жизни как компонента жизнестойкости, значения по шкалам приближаются к значениям в группе сравнения;
- повышение удовлетворенности физическим и психологическим благополучием, ощущение социального благополучия посредством коррекции функционального состояния.

В) Показатели формирования стрессоустойчивости посредством сочетанного применения тренинговой программы и методов аудиовизуальной стимуляции

Рассмотрена результативность совместного применения методов психологического, психотерапевтического воздействия и приборов аудиовизуальной стимуляции в формировании стрессоустойчивости, проводится сравнение психодиагностических данных до проведения психологических мероприятий и по прошествии 6 месяцев после проведения психологических мероприятий (с помощью t-критерия Стьюдента).

В таблице 29 представлены различия в средних значениях по шкалам методики OSS в экспериментальной группе до и после прохождения системы психологических мероприятий в группе сравнения.

Таблица 29 – Динамика изменения склонности к формированию организационного стресса (методика OSS) по итогам формирования стрессоустойчивости у сотрудников посредством сочетанного применения тренинговой программы и методов аудиовизуальной стимуляции

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

* Среднее значение ГС – среднее значение в группе сравнения.

** Различия относительно ГС - различия между группой сравнения и результатами в экспериментальной группе после психологических мероприятий

Наблюдается статистически значимый (p=0,01) сдвиг значений по всем шкалам, что говорит о повышении стрессоустойчивости. По результатам исследования выявлен низкий уровень предрасположенности к формированию организационного стресса (37,30±4,79).

Несмотря на наличие статистически значимых различий между экспериментальной группой и группой сравнения, значения по исследуемым параметрам в экспериментальной группе приближаются к значениям в группе сравнения.

Согласно таблице 30, по результатам системного воздействия получены статистически значимые изменения (p=0,01) по шкалам «Ложь», «Достоверность», «Ипохондрия», «Истерия», «Шизоидность». Снижение показателей по шкале «Ложь» и повышение показателей по шкале «Достоверность» свидетельствует о наличии тенденции к повышению уверенности сотрудников в себе и удовлетворенности собой и окружением. Описание изменений носит предположительный характер, что связано с особенностью интерпретации результатов [151]. Изменения по шкале «Ипохондрии» носят статистически значимый характер (p=0,01), результаты входят в один интервал интерпретации. Снижение значений по шкале «Истерия» (изменение средних значений в выборке с 44,35 до 41,84) свидетельствует об обращенности внимания сотрудников на свои переживания и повышение рефлексивности. Изменения по шкале «Шизоидность» (изменение средних значений в выборке с 45,84 до 47,70) не связаны с изменением интерпретации полученных результатов. Существенных изменений результатов психодиагностических исследований после психологических мероприятий в сторону приближения к результатам группы сравнения не выявлено.

Таблица 30 – Динамика изменения личностных качеств (методика «Мини-мульт») по итогам формирования стрессоустойчивости у сотрудников посредством сочетанного применения тренинговой программы и методов аудиовизуальной стимуляции

Шкалы Мини-мульт	Среднее значение «до»	Среднее значение «после»	Сдвиг значе-ний	Различия «до» и «после» меро-приятий t-уровень	p	Среднее значение ГС*	Различия относительно ГС** t-уровень	p
Ложь	54,51±9,55	51,21±7,88	-3,30	3,0344	0,004125	54,33±9,47	5,05075	0,000003
Достоверность	44,51±7,04	47,19±7,91	2,67	-3,4625	0,001244	44,93±6,76	-1,93522	0,056497
Коррекция	58,65±7,47	58,95±6,04	0,30	-0,6706	0,506150	58,65±7,10	2,48242	0,015142
1. Ипохондрия	48,21±7,67	49,60±7,04	1,40	-3,4107	0,001443	48,99±7,74	0,02468	0,980370
2. Депрессия	37,65±6,73	37,37±5,96	-0,28	0,8544	0,397704	37,49±6,36	1,21167	0,229206
3. Истерия	44,35±8,48	41,84±8,08	-2,51	5,3055	0,000004	44,85±8,83	3,15143	0,002287
4. Психопатия	44,93±9,68	47,28±16,85	2,35	-1,0877	0,282929	45,26±7,94	0,03409	0,972889
6. Паранойя	41,26±9,11	41,26±8,26	0,00	0,0001	1,000	40,74±8,20	0,56157	0,575981
7. Психастения	44,93±11,35	45,70±10,19	0,77	-1,3476	0,184997	45,08±11,00	1,68490	0,095905
8. Шизоидность	45,84±10,12	47,70±9,21	1,86	-3,0338	0,004130	46,24±9,70	1,57088	0,120159
9. Гипомания	41,09±7,58	42,37±7,38	1,28	-2,3206	0,025236	41,91±10,15	-1,16827	0,246166

* Среднее значение ГС – среднее значение в группе сравнения.
** Различия относительно ГС - различия между группой сравнения и результатами в экспериментальной группе после психологических мероприятий

В таблице 31 представлена динамика изменения сформированности смысложизненных ориентаций (методика «СЖО») по итогам формирования стрессоустойчивости у сотрудников посредством сочетанного применения тренинговой программы и методов аудиовизуальной стимуляции.

Таблица 31 – Динамика изменения сформированности смысложизненных ориентаций (методика «СЖО») по итогам формирования стрессоустойчивости у сотрудников посредством сочетанного применения тренинговой программы и методов аудиовизуальной стимуляции.

	Шкалы HS			
	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
Среднее значение «до»	45,63±6,32	38,23±5,79	20,14±4,30	104,37±16,69
Среднее значение «после»	49,28±4,29	42,07±5,41	25,02±3,92	117,65±10,09
Сдвиг значений	3,65	3,84	4,88	13,28
Различия «до» и «после» мероприятий t-уровень	-6,3892	-6,8191	-9,3910	-6,3674
p	0,000001	0,000001	0,000001	0,000001
Среднее значение ГС*	47,03±10,94	40,23±9,06	22,03±5,61	105,23±31,47
Различия относительно ГС** t-уровень	-1,24947	-1,12786	-2,82515	-2,45390

Продолжение таблицы 31

Окончание таблицы 31

	Шкалы HS			
	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
p	0,215136041	0,262749899	0,005964683	0,016303765
* Среднее значение ГС – среднее значение в группе сравнения. ** Различия относительно ГС - различия между группой сравнения и результатами в экспериментальной группе после психологических мероприятий				

При сравнении результатов методики «Смысложизненные ориентации» до и после проведения мероприятий по формированию стрессоустойчивости посредством системного воздействия выявлены статистически значимые различия (p=0,01) по всем шкалам методики, что говорит о повышении осмысленности и целенаправленности жизни, ощущении управляемости и эмоциональной насыщенности жизни.

Наблюдается приближение значений исследуемых параметров смысло-жизненных ориентаций в экспериментальной группе к значениям в группе сравнения и превышают их (кроме шкалы «Локус-контроля-жизнь»), что говорит о высокой результативности воздействия.

В таблице 32 представлено изменение жизнестойкости по итогам формирования стрессоустойчивости у сотрудников посредством сочетанного применения тренинговой программы и методов аудиовизуальной стимуляции.

В таблице 33 представлены результаты изучения удовлетворенности компонентами качества жизни после проведения мероприятий по психологическому сопровождению.

В результате психологического воздействия значения показателей по шкалам 1 – 3 методики в экспериментальной группе превышают значения в группе сравнения, что подтверждается результатами статистического анализа.

Таблица 32 – Динамика изменения жизнестойкости (методика «HS») по итогам формирования стрессоустойчивости у сотрудников посредством сочетанного применения тренинговой программы и методов аудиовизуальной стимуляции

	Шкалы HS			
	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
Среднее значение «до»	45,63±6,32	38,23±5,79	20,14±4,30	104,37±16,69
Среднее значение «после»	49,28±4,29	42,07±5,41	25,02±3,92	117,65±10,09
Сдвиг значений	3,65	3,84	4,88	13,28
Различия «до» и «после» мероприятий t-уровень	-6,3892	-6,8191	-9,3910	-6,3674
p	0,000001	0,000001	0,000001	0,000001
Среднее значение ГС*	47,03±10,94	40,23±9,06	22,03±5,61	105,23±31,47
Различия относительно ГС** t-уровень	-1,24947	-1,12786	-2,82515	-2,45390
p	0,215136041	0,262749899	0,005964683	0,016303765

* Среднее значение ГС – среднее значение в группе сравнения.

** Различия относительно ГС - различия между группой сравнения и результатами в экспериментальной группе после психологических мероприятий

Таблица 33 – Динамика изменения качества жизни (методика «WHOQOL») по итогам формирования стрессоустойчивости у сотрудников посредством сочетанного применения тренинговой программы и методов аудиовизуальной стимуляции.

	Шкалы WHOQOL			
	Физическое и психологи-ческое благополучие	Само-восприятие	Микросоциаль-ная поддержка	Социальное благополучие
Среднее значение «до»	24,49±2,49	23,07±2,10	12,77±1,84	25,00±4,82
Среднее значение «после»	29,26±2,95	28,16±2,85	13,79±1,37	28,65±3,45
Сдвиг значений	4,77	5,09	1,02	3,65
Различия «до» и «после» мероприятий t-уровень	-13,9917	-13,8666	-4,5098	-8,8160
p	0,000001	0,000001	0,000051	0,000001
Среднее значение ГС*	25,69±4,51	24,10±2,26	12,79±2,79	29,05±4,36
Различия относительно ГС** t-уровень	-4,27186	-7,09734	-2,07873	0,46266
p	0,000053	0,000046	0,040847	0,644863

* Среднее значение ГС – среднее значение в группе сравнения.

** Различия относительно ГС - различия между группой сравнения и результатами в экспериментальной группе после психологических мероприятий

Таким образом, в результате системного воздействия посредством сочетанности модулей тренинговых мероприятий и аудиовизуальной стимуляции, получены следующие результаты:

– повышены показатели стрессоустойчивости сотрудников и ее компоненты (способность самопознания, широта интересов, принятие ценностей других, гибкость поведения, активность и продуктивность) за счет развития навыков целеполагания, целеустремленности и ассертивности, повышения психологической готовности к стрессу;

– развитие способности стойкого совладания со стрессовыми воздействиями и восприятия их как менее значимых, принятии рисков в жизнедеятельности за счет развития навыков саморегуляции;

– повышение психологической готовности к стрессу через поддержание стабильного функционального состояния за счет нормализации волновой активности головного мозга;

– повышение качества жизни по показателю «социальное благополучие» во взаимосвязи с позитивным самовосприятием;

– повышение показателей осмысленности и целенаправленности жизни, ощущения управляемости и эмоциональной насыщенности жизни как ресурса стрессоустойчивости.

Итоги по результатам психологического воздействия

Проведение мероприятий тренингового модуля программы психологического сопровождения формирования стрессоустойчивости» позволило снизить предрасположенность к стрессовому реагированию на нестандартные ситуации в профессиональной деятельности путем развития широты интересов, гибкости поведения, принятия ценностей окружающих, повышения уверенности в

себе, рефлексивности, осмысленности жизни и развития способности к целеполаганию и осознанию своей личности как сильной, способной достигать поставленные цели, повышению жизнестойкости и качества жизни. Указанные изменения входят в структуру стрессоустойчивости (см. таблицу 12).

В результате аудиовизуальной стимуляции, как и в первой группе, наблюдается повышение стрессоустойчивости посредством развития способности самопознания, ощущения управляемости жизнью, готовности к активности и саморазвитию (аттитюд жизнестойкости «принятие риска) и субъективного ощущения повышения качества жизни.

Использование аудиовизуальной стимуляции, в отличие от психологических и психотерапевтических методов работы, не показало свою результативность в развитии широты интересов, гибкости поведения, принятия ценностей окружающих, вовлеченности в процесс жизни, формировании осмысленности жизни и постановке жизненных целей, что входит в структуру стрессоустойчивости (см. таблицу 12).

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

В результате эмпирического исследования компонентов стрессоустойчивости сотрудников пенитенциарной системы и апробации программ психологического сопровождения получены следующие результаты.

1) Выявлено, что среди сотрудников пенитенциарных учреждений преобладают сотрудники, склонные к формированию дистресса (168 человек из 219). В соответствии с задачами исследования выборка поделена на группы: группа сравнения, в состав которой входят сотрудники, устойчивые к формированию стресса (51 человек); три экспериментальные группы, по

структуре и социо-демографическим характеристикам репрезентативные с группой сравнения, в состав которых входят стрессонеустойчивые сотрудники (52, 59 и 57 человек).

2) Для стрессоустойчивых сотрудников характерна активность, энергичность, уверенность, отсутствие тревожности, возможна недооценка опасностей. Респонденты считают себя значимыми и достаточно ценными, способны находить пути влияния на результаты стрессогенных изменений, принимают стрессовые ситуации как возможность для развития и достижения результатов.

Сотрудники имеют сформированные цели в жизни, но способны, ориентируясь на имеющиеся условия, корректировать их и пути их достижения, удовлетворены процессом жизни, оценивают свою жизнь как интересную и эмоционально насыщенную, довольно результативную.

Стрессоустойчивость сотрудников связана с подвижностью нервных процессов, быстротой переключаемости эмоциональных переживаний (шкала «Паранойя» теста Мини-мульт), убежденностью в том, что включенность в ситуацию дает максимальный шанс для развития и достижения целей («Вовлеченность» теста HS), а активность в процессе жизни позволяет влиять на исход ситуации («Контроль» теста HS).

Высокий уровень стрессоустойчивости также сопровождается высокими значениями по шкалам: «Микросоциальная поддержка», «Социальное благополучие», «Цели в жизни», «Удовлетворенность процессом жизни», «Результативность жизни», «Локус-контроля Я», «Локус-контроля Жизнь», «Общий показатель осмысленности жизни».

3) Сотрудники, склонные к формированию организационного стресса, обладают гибкостью поведения в только в стабильной ситуации; достаточно активны и продуктивны в рамках определенных паттернов поведения; имеют

средний уровень широты интересов; способны принимать ценности других людей, сопоставляя свою индивидуальность с окружающими.

Возможно проявление недостаточной требовательности к себе и окружающим. Жизненные цели не устойчивые, либо отсутствует уверенность в целесообразности деятельности или ее успехе. Жизнь воспринимается как ситуативно управляемая, цели – как достижимые при наличии определенных обстоятельств, собственная личность – как имеющая достаточное количество ресурсов для их достижения. Характерно стремление полагаться на случай или действия окружающих.

Сотрудники ощущают уверенность в своих силах в преодолении стрессовых ситуаций, стремятся к проявлению активности в достижении желаемого, при этом оценка собственной эффективности зависит от контекста ситуации (является ли она «личностно значимой», «личностно трудной»). Респонденты удовлетворены процессом жизни, оценивают свою жизнь как интересную и эмоционально насыщенную, довольно результативную.

4) Проведение мероприятий, входящих в модуль психологического сопровождения с использованием аудиовизуальной стимуляции, позволило снизить предрасположенность к стрессовому реагированию на нестандартные ситуации в профессиональной деятельности путем развития широты интересов, гибкости поведения, принятия ценностей окружающих, повышения уверенности в себе, рефлексивности, осмысленности жизни и развития способности к целеполаганию и осознанию своей личности как сильной, способной достигать поставленные цели, повышению жизнестойкости и качества жизни.

В результате аудиовизуальной стимуляции, как и в первой группе, наблюдается повышение стрессоустойчивости посредством развития способности самопознания, ощущения управляемости жизнью, готовности к активности и

саморазвитию (аттитюд жизнестойкости «принятие риска) и субъективного ощущения повышения качества жизни.

Использование аудиовизуальной стимуляции, в тренинговых мероприятий, не показало свою результативность в развитии широты интересов, гибкости поведения, принятия ценностей окружающих, вовлеченности в процесс жизни, формировании осмысленности жизни и постановке жизненных целей, что входит в структуру стрессоустойчивости.

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

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучение экстремальной деятельности и особенностей ее влияния на субъектов данной деятельности, является актуальным с точки зрения недостаточной комплексной методологической проработки и наличия потребности подробного практикоориентированного ее изучения (А.М. Чирков, В.Л. Зубарев, Е.В. Василенко).

Стрессорами экстремальной деятельности являются экстремальные профессионально-психологические факторы (опасность, риск, внезапность, дефицит времени, неопределенность, новизна, высокие нагрузки, чрезмерная ответственность) и экстремальные морально-психологические факторы (агрессивность, наличие криминального элемента и т.д.) [52].

Нахождение в условиях истощающего психоэмоционального стресса предъявляет высокие требования к адаптационным ресурсам сотрудников и состоянию их физического и психологического здоровья. В случае, если адаптивные ресурсы человека недостаточно развиты, существует риск развития психосоматических заболеваний.

Деятельность каждого сотрудника УИС проходит в условиях истощающего психоэмоционального стресса (М.Г. Дебольский, А.Н. Баламут, Ю.А. Кренева), последствиями которого часто являются нарушения, проявляющиеся у них в виде различного девиантного поведения, связанного с алкоголизацией, проявлением вербальной и физической агрессии или наличием скрытой аутоагрессии, склонностью к саморазрушающему, суицидальному поведению.

Осложняет профессиональную деятельность постоянная психологическая напряженность, детерминированная взаимодействием с осужденными, подозреваемыми, обвиняемыми, подавляющее большинство из которых имеют психические аномалии и девиации и нестабильное эмоциональное состояние, условиями труда, связанными с ограничениями в перемещении по территории

учреждений, ограничениями в использовании личных вещей, строго регламентированной нормативными документами деятельностью и прочее.

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

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

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

3. Факторами, влияющими на формирование стрессоустойчивости, являются следующие компоненты смысложизненных ориентаций: способность к целеполаганию и целедостижению (целей в жизни, локус-контролем-Я), удовлетворенность процессом жизни, ощущение результативности и ее контролируемости. Стрессоустойчивость сотрудников связана с подвижностью нервных процессов, быстротой переключаемости эмоциональных переживаний, убежденностью в том, что включенность в ситуацию дает максимальный шанс для развития и достижения целей, а активность в процессе жизни позволяет влиять на исход ситуации.

4. Психологическими факторами, обусловливающими формирование стрессовых состояний, являются недостаточная требовательность к себе и окружающим, неустойчивость жизненных целей, неуверенность в целесообразности деятельности и ее успехе, стремление полагаться на случай или действия окружающих, отсутствие поиска новых, нестандартных подходов и решений. Жизнь воспринимается сотрудниками пенитенциарной сферы как

ситуативно управляемая, цели – как достижимые при наличии определенных обстоятельств, собственная личность – как имеющая достаточное количество ресурсов для их достижения.

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

Психологическое воздействие, сочетающее тренинг и аудиовизуальную стимуляцию позволяет добиться большей результативности в формировании стрессоустойчивости как ресурса психического здоровья, что проявляется в существенном увеличении выраженности показателей смысложизненных ориентаций наряду с показателями стрессоустойчивости.

Таким образом, в рамках исследовательской работы в парадигме психического здоровья построена теоретическая модель исследования, учитывающая особенности системы смысложизненных ориентаций и ее компонентов, проанализированы существующие исследования по проблемам стрессовых состояний, связанных с экстремальной профессиональной деятельностью, выявлены личностные особенности сотрудников пенитенциарной системы, детерминирующие формирование стрессовых состояний в условиях истощающего психоэмоционального стресса.

Исследовательская работа не претендует на полное разрешение проблемы психического здоровья сотрудников пенитенциарной системы. Темами для дальнейшего исследования могут быть: выявление гендерных различий в динамике формирования стрессоустойчивости, изучение феноменологии субъективного восприятия состояния здоровья, углубленное рассмотрение структурно-содержательных характеристик системы личностных смыслов сотрудников пенитенциарной системы в структуре психического здоровья.

Результаты, полученные в ходе исследования, могут быть использованы в практической деятельности как пенитенциарных психологов других учреждений и регионов, так и в деятельности психологов, осуществляющих психологическое сопровождение сотрудников экстремальных профессий, при разработке дифференцированных программ психологической помощи указанным сотрудникам и при профессиональном отборе; в службах психического здоровья, которые занимаются профилактикой нарушения психического здоровья, в психоневрологических диспансерах при оказании комплексной специализированной помощи населению.

Материалы исследования могут быть использованы в образовательном процессе при подготовке специалистов «клинической психологии», «психологии безопасности», «психологии здоровья», а также в учебных заведениях, занимающихся подготовкой и повышением квалификации сотрудников экстремальных профессий.

Содержание диссертационного исследования отвечает формуле специальности 19.00.04 – «Медицинская психология» в части выявления закономерностей влияния психических факторов на укрепление здоровья и формирование установок на здоровый образ жизни и соответствует области исследования «Психология здоровья: психологические особенности сохранения здоровья работников различных профессиональных сфер (в том числе пенитенциарной системы)» (п. 9 паспорта специальности).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Преамбула к Уставу (Конституции) Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс]: Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения // Docs.cntd.ru, все Кодексы РФ, СП, ГОСТ, Снип, Санпин, регламенты, указы, законы: [сайт]. URL: http://docs.cntd.ru/document/901977493 (дата обращения: 01.03.2017).

2. Положение о Федеральной службе исполнения наказаний [Электронный ресурс]: Указ Президента РФ от 13 октября 2004 г. № 1314 «Вопросы Федеральной службы исполнения наказаний» // Документы системы ГАРАНТ: [сайт]. – 2014. – URL: http://base.garant.ru/12137239/# ixzz43vSXVKpb (дата обращения: 01.03.2017).

3. Положение о ФСИН России. [Электронный ресурс] // ФСИН России: [сайт]. [2003-]. URL: http://www.fsin.su/fsin/status/ (дата обращения: 28.12.2016)

4. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. – Казань: изд-во Казанского университета, 1987. – 262 с.

5. Агапитова Е.С., Левина Н.А. Психологические ресурсы жизнестойкости и проблема предупреждения эмоционального выгорания у сотрудников МЧС // Социально-экономические явления и процессы. – 2012. – № 7-8 (41-42). – С. 238-243.

6. Александрова А.А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей // Психология способностей: современное состояние и перспективы исследований: материалы науч. конф. – М.: Институт психологии РАН, 2005. – С. 16–21.

7. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии. // Сибирская психология сегодня: сб. научн. тр. под ред. М. М. Горбатовой, А. В. Серого, М. С. Яницкого. – Кемерово, 2004. – Вып. 2. – С. 82-90.

8. Александровский Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация (пограничные нервно-психические расстройства). – М.: Наука,1976. – 291 с.

9. Алексейчук И.В., Кануников И.Е., Белов Д.Р. Психофизиологические корреляты феномена «бегущей волны» ЭЭГ // Вестник СПбГУ. Серия 3. Биология. – 2013. – Вып. 2. – С. 47-55.

10. Антипов А.Н. О некоторых угрозах пенитенциарной безопасности. // Уголовно-исполнительная система на современном этапе: взаимодействие науки и практики: материалы Международной научно-практической межведомственной конференции / под общей редакцией А.А. Вотинова. – Самара: Самарский юридический институт Федеральной службы исполнения наказаний, 2016. – С. 23-26.

11. Антипов А. Н. К вопросу о конвергенции права России и зарубежных государств // Библиотека криминалиста. Научный журнал. –2015. – Выпуск № 5(22). – С. 36–40.

12. Влияние международно-правовых актов на уголовно-исполнительное законодательство России: монография / Антипов А. Н. [и др.]. – Тверь: ФКУ НИИИТ ФСИН России, 2015.

13. Лимиты и запреты в уголовно-исполнительном законодательстве России: постановка проблемы / Антипов А. Н., Голик Н. М., Кудряшов О. В. [и др.] // Человек: преступление и наказание. – 2014. – № 3. – С. 57–63.

14. Антипов А. Н., Овчинников С. Н., Киселев Э. П. О некоторых дестабилизирующих факторах // Преступление и наказание. – 2014. – № 3. – С. 14–16.

15. Аракелов Г.Г., Шотт Е.К. КГР как проявление эмоциональных, ориентировочных и двигательных составляющих стресса // Психологический журнал. – 1998. – Т. 19, № 4. – С. 70–79.

16. Аристотель. Метафизика. / Пер. А. В. Кубицкого в переработке М. И. Иткина. – Режим доступа: http://lib.ru/POEEAST/ARISTOTEL/metaphiz.txt_with-big-pictures.html (Дата обращения: 31.05.2016).

17. Артомонова Л.Н., Леонова А.Б. Организационный стресс у сотрудников банка // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. – 2009. – №1. – С. 39-52.

18. Аршавский В.В., Гольдштейн Н.И. Характер пространственной синхронизации ЭЭГ и изменение уровня тревоги при воздействии запахов у лиц с различным типом полушарного реагирования // Физиология человека. – 1994. – Т. 20, № 1. – С. 27–36.

19. Астапов В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги в напряженных условиях деятельности: автореф. дис. канд. психол. наук. – М., 1986. – 24 с.

20. Афтанас Л. И. Эмоциональное пространство человека: психофизиологический анализ. – Новосибирск: Изд-во СО РАМН, 2000. – 126 с.

21. Ашанина Е.Н. Структурно-функциональная модель копинг-поведения сотрудников МЧС России как субъекта экстремальной профессиональной деятельности: автореферат дисс. на соискание ученой степени доктора психолог. наук. – Санкт-Петербург, 2011. – 38 с.

22. Барк Е.Д. Исследование альфа-ритма ЭЭГ как распространяющегося волнового процесса: дисс. на соискание степени канд. биол. наук. – Москва, 2006. – 142 с.

23. Батаршев А.В. Диагностика пограничных психических расстройств личности: учеб. пособие. - М.: Изд-во Института психотерапии, 2004. – 320 с. – С. 200-207.

24. Белов Д.Р., Степанова П.А., Колодяжный С.Ф. Движущаяся волна ЭЭГ человека при произвольных движениях рукой // ЖВНД. – 2014. – Т. 64, № 2. – С. 1-15.

25. Белов Д.Р. Движущаяся волна ЭЭГ человека: автореферат дисс. на соискание ученой степени доктора биолог. наук. – Санкт-Петербургский государственный университет. – Санкт-Петербург, 2014. – 48 с.

26. Белов Д.Р., Кануников И.Е., Кавшбая Н.А. Влияние пола на пространственную синхронизацию ЭЭГ // Российский физиологический журнал им. И.М.Сеченова. – 1997. – Т. 83, № 7. – С. 28-36.

27. Белов Д.Р., Кануников И.Е. Исследование формы волн спонтанной ЭЭГ в разных условиях умственной деятельности // Физиологический журнал им. И.М. Сеченова. – 1993. – Т. 79, № 7. – С. 20-28.

28. Биологическая обратная связь [Электронный ресурс] // НИИ педиатрии: РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР: [сайт]. [2009-]. URL: http://kdcenter.ru/rbt/content/metod-biologicheskoj-obratnoj-svyazi (дата обращения: 31.05.2016).

29. Богомаз С.А., Баланев Д.Ю. Жизнестойкость как компонент инновационного потенциала человека // Сибирский психологический журнал. – 2009. – № 32. – С. 23–28.

30. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – ООО «ПЕР СЭ», 2006 – 528 с.

31. Бодров В.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21, № 4. – С. 32-44.

32. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М., 1996. – 472 с.

33. Болтрушко С.А., Мухамеджанова В. Конфликты в пенитенциарной среде // Социум и жизненное пространство личности (междисциплинарные аспекты): сборник статей V Международной научно-практической конференции / под редакцией Е.В. Ерёминой, В.Ф. Мухамеджановой. – 2015, С. 23-29.

34. Братусь Б.С. Русская, советская, российская психология: Конспективное рассмотрение. - М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2000. – 88 с.

35. Братусь Б.С. Психологические аспекты нравственного развития личности. – М. : Знание, 1977.

36. Булатова Т.А., Черных Е.И. Социальная тревожность в контексте психологических защит // Вестник Томского гос. пед. ун-та. – 2010. – Вып. 2 (92). – С. 107–112.

37. Бухтояров О.В., Пономарев С.Б. О роли психогенного фактора в развитии злокачественных опухолей у сотрудников уголовно-исполнительной системы. // Ведомости уголовно-исполнительной системы. – 2017. – № 9. – С.2-5.

38. Бююль А., Цёфель П. SPSS: Искусство обработки информации. Анализ статистических данных и восстановление скрытых закономерностей: Пер. с нем. - СПб.: ДиаСофтЮП, 2005. – 608 с.

39. Быков С.В., Студеникин А.А. Ценности и смысложизненные ориентауии персонала как характеристики корпоративной культуры организации // Вестник СаГА. Серия «Психология». – 2009. – № 1. – С.105-115

40. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. – М.: Наука, 1983. – С. 542-543.

41. Вейн А. М., Родштат И.В. Проблема психологического стресса и неврология неспецифических систем головного мозга // Стресс и его патогенетические механизмы: мат-лы Всесоюз. симпозиума. – Кишинев: Штиинца, 1973. – С. 352–354.

42. Величковский Б.Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу: автореф. дис. ...канд.психол.наук. - М.: Академический проект, 2007. – 28 с.

43. Вилюнас В.К. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2004. – 496 с.

44. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.: ил. – С. 62-67.

45. Выготский Л. С. Собрание сочинений. В 6 т. – Т. 3. – М.: Педагогика, 1983. – С. 68.

46. Выготский Л. С. Психика, сознание, бессознательное // Корнилов, К. Н. (Ред.). Элементы общей психологии (Основные механизмы человеческого поведения). – М: изд-во БЗО при педагогическом факультете 2-го МГУ, 1930. – Вып. 4. – С. 48-61

47. Выскочков В.С., Михайлова А.А. Связь типа личности и копинг-стратегий с уровнем стресса у студентов томских вузов // Научно-практическая

конференция им. Н.И. Пирогова (Томск, 16-18 мая 2011 г.): сборник статей / под ред. В. В. Новицкого, Л. М. Огородовой. − Томск: Сибирский государственный медицинский университет, 2011. − С.61-63.

48. Гавриленко А.А. Образ физического Я как структурная составляющая Я-концепции: автореф. дис. … канд. псих. наук. - ИСУП Государственного университета управления. – М., 2009. – 18 с.

49. Гайдай М.К., Герасимова Ю.Р. Повторная пенитенциарная девиантность [Электронный ресурс] // Вестник БГУ. – 2015. – № 6. – НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА «КИБЕРЛЕНИНКА» [сайт]. URL: http://cyberleninka.ru/article/n/povtornaya-penitentsiarnaya-deviantnost (дата обращения: 23.05.2017).

50. Гордеева С.С. Отношение к здоровью как социальный феномен. // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2011.– Вып. 2 (6). – С. 131-136.

51. Грачев С. Г. Применение приборов аудиовизуальной стимуляции при психологической работе с сотрудниками, выполняющими служебные обязанности в особых условиях // Вопросы психологии экстремальных ситуаций. – 2007. – № 2. – С.19-22.

52. Гриднева А.А., Выскочков В.С. Личностные характеристики жизнестойкости сотрудников уголовно-исполнительной системы // Символ науки. – 2015. – № 5. – С. 249-250.

53. Гриднева А.А. Личностные характеристики жизнестойкости сотрудников уголовно-исполнительной системы как перспективное направление исследований в области пенитенциарной психологии // Сборник статей Международной научно-практической конференции «Исследование различных направлений развития психологии и педагогики» (г.Уфа, 10 июня 2015 г.) – Уфа, 2015. – С.59-61.

54. Гриднева А.А. Психологическая безопасность сотрудников УИС в условиях истощающего организационного стресса // Уголовно-исполнительная

система: педагогика, психология и право: матер. Всеросс. научн.-практ. конф., Томск, 15-16 апреля 2015 г. – Томск, 2015. – С.163-165.

55. Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. – СПб.: Питер,2002. – 496 с.

56. Давлетбаева З.К. Психологическая превенция и профилактика: понятийный аспект [Электронный ресурс] // Вестник СПбГУ. Серия 12. Социология. – 2013. – № 1. – НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА «КИБЕРЛЕНИНКА» [сайт]. URL: http://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-preventsiya-i-profilaktika-ponyatiynyy-aspekt (дата обращения: 20.05.2017).

57. Данилова Н. Н. Психофизиологическая диагностика функциональных состояний: учеб. пособие. – М.: Изд-во МГУ, 1992. – 192 с.

58. Денеко М.В. Потенциал личности как движущая сила развития преподавателя-профессионала // Известия Томского политехнического университета. – 2006. – Т. 309, № 5. – С. 246–250.

59. Денисова Д.М. Методы исследования воздействия сенсорных стимулов на психофизиологическое состояние человека // Труды СПИИРАН. – 2009. – Вып. 9. – С. 219-227.

60. Дунина Н.Е., Мороз К.А. Анализ ЭЭГ при выполнении когнитивных задач в изменяющихся условиях среды // Евразийский Союз Ученых (ЕСУ). – 2015. – № 6 (15). – С. 32-33.

61. Жигалов А.Ю. Исследование динамики альфа-активности ЭЭГ человека в контуре интерфейса мозг-компьютер: автореферат дисс. на соискание ученой степени канд. биолог. наук. – Москва, 2009. – 25 с.

62. Жирмунская Е. А. Клиническая электроэнцефалография. – М.: МЭЙБИ, 1991. – 296 с.

63. Журавлева И.В. Отношение к здоровью как социокультурный феномен [Электронный ресурс]. – М., 2005. – 434 с. – Режим доступа: http://www.dissercat.com/content/otnoshenie-k-zdorovyu-kak-sotsiokulturnyi-fenomen#ixzz4wwvCrwj7 (Дата обращения: 31.05.2016).

64. Завершнева Е.Ю. Проблема свободы как отличительной характеристики человека в работах Л. С. Выготского // Вопросы психологии. – 2015. – № 5. – С. 89-106

65. Завершнева Е.Ю. Записные книжки, заметки, научные дневники Л. С. Выготского: результаты исследования семейного архива (часть 2) // Вопросы психологии. – 2008. – № 2. – С. 120-136.

66. Закерничная Н.В. Теоретическое осмысление понятия жизнестойкости в отечественных и зарубежных исследованиях // Ученые записки Забайкальского государственного университета. Серия: педагогические науки. – 2016. – № 5. – Т. 11. – С. 61-66.

67. Влияние темпо-ритмической структуры музыки на функциональное состояние организма студентов / Звягина Н.В. [и др.]. Инновации в науке. – 2016. – № 57-1. – С. 29-36.

68. Змановская Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений . – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 288 с.

69. Зобков А. В. Акмеология саморегуляции учебной деятельности : монография. – Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых ; Санкт-Петербург. акмеолог. акад. / под науч. ред. проф. Н. П. Фетискина. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2013. – 320 с.

70. Иванов М.А., Шустерман Д.М. Организация как ваш инструмент // Российский менталитет и практика бизнеса. – М.: Альпина Паблишер, 2003. – С. 56-58.

71. Ильин В.П. Методические особенности применения t-критерия Стьюдента в медико-биологических исследованиях // Экспериментальные исследования в биологии и медицине. Бюллетень ВСНЦ СО РАСН. – 2011. – № 5 (81). – С. 160-161.

72. Инструкция по эксплуатации приборов Photosonix. Регистрационный номер декларации о соответствии: ТС N RU Д-US.АЛ16.В.45426. – Введ. 2015-01-28. – Microfirm. Inc.. – 2015. – 13 с.

73. Отрицательная корреляция между зрительно- пространственными и вербально-логическими способностями: взаимосвязь с функциональной асимметрией полушарий / Кавшбая Н.А. [и др.] // Доклады академии наук. – 1996. – Т. 347, № 2. – С. 271-274.

74. Казаков Ю.Н. Медицинская акмеология здоровья и стрессоустойчивости в психологии безопасности государственных служащих [Электронный ресурс]. – Режим доступа http://thsp.ru/issues/issue0109/010907.htm (Дата обращения: 25.08.2017).

75. Камерон К., Куинн Р. Диагностика и изменение организационной культуры / пер. с англ. под ред. И.В. Андреевой. – СПб.: Питер, 2001. – 320 с.

76. Картавщикова Е.В. Совладающее поведение как компонент смысложизненной стратегии в контексте кризиса тридцати лет // Аспирант. – 2014. – № 2. – С. 35–38.

77. Калью П.И. Сущностная характеристика понятия "здоровье" и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация. – М.: ВНИИМИ, 1988. – 220 с.

78. Кануников И.Е., Ламкин П.Э., Белов Д.Р. Показатели пространственной синхронизации ЭЭГ у школьников 10-12 лет в норме и при трудностях обучения // Российский физиологический журнал им. И.М.Сеченова. – 1999. – Т. 85, № 3. – С. 360-371.

79. Каплан А.Я., Жигалов А.Ю. Динамика альфа-активности ЭЭГ у человека при триггерной фотостимуляции в контуре интерфейса мозг-компьютер (ИМК) // Бюллетень СО РАМН. – 2010. – № 2. – С. 7-11.

80. Карвасарский Б.Д. Клиническая психология: учебник. – Питер, 2008. – 649 с.

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

82. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. – М.: Академический Проект, 2009. – 943 с.

83. Кластерный анализ [Электронный ресурс] // StatSoft: [сайт]. [1999-]. URL: http://statsoft.ru/home/textbook/modules/stcluan.htm (дата обращения: 24.04.2017)

84. Клочко В.Е., Клочко Ю.В. Человек: открытая система в закрытой среде // Сибирский психологический журнал. – 2015. – № 57. – С. 6–16.

85. Котенёв И.О. Психологические реакции работников милиции в чрезвычайных обстоятельствах и постстрессовые состояния: предупреждение и психологическая коррекция // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 1996. – № 1 (3) – С. 76-84.

86. Коэффициент ранговой корреляции Спирмена [Электронный ресурс] // Медицинская статистика: [сайт]. [2013-]. URL: http://medstatistic.ru/theory/spirmen.html (дата обращения: 28.12.2016).

87. Критерий Краскела-Уоллиса [Электронный ресурс] // Портал Знаний StatSoft: [сайт]. URL: http://statistica.ru/local-portals/medicine/kriteriy-kraskela-uollisa (дата обращения: 25.14.2017).

88. Крук В.М. Психогигиена и психотерапия. – М., 1993. – С. 125.

89. Кунавин М.А., Соколова Л.В. Спектральные характеристики биоэлектрической активности мозга студентов при прослушивании аудио-стимулов различного компонентно-структурного состава // Экология человека. – 2014. – № 3. – С. 34–48.

90. Лактионова А.И. «Жизнеспособность» в структуре психологических понятий // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2010. – № 3. – С. 11–15.

91. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции / под ред. Л. Леви, В. Н. Мясищева. – Л., 1970. – 127 с.

92. Лапкина Е.В. Совладающее поведение, жизнестойкость и жизнеспособность личности: связь понятий, функции // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2015.– Т. 21, № 4. – С. 130-133.

93. Левин Ф.М., Белов Д.Р., Колодяжный С.Ф. Воспроизведение изображений, предъявляемых в разные фазы альфа-волн // Российский физиологический журнал им. И.М. Сеченова. – 2013. – Т. 99, № 5. – С. 586- 598.

94. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. - М.: Смысл, 2006. – 63 с.

95. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М., 2003. – 487 с.

96. Леонтьев А. Н. Лекции по общей психологии. –М.: Смысл, 2000. –511с.

97. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). – 2-е изд. – М.: Смысл, 2000. — 189 с.

98. Леонтьев Д.А. Некоторые проблемы психологии искусства // Избранные психологические произведения: в 2 т. – М.: Педагогика, 1983. – 320 с.

99. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, эмоции. – М. : Изд-во МГУ, 1971. – 40 с.

100. Либин А.В. Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций. – М,: Смысл, 1999.— 532 с.

101. Литовченко О. С. Представление о здоровье в современной науке // Молодой ученый. – 2014. – № 4. – С. 697-699.

102. Логинова М. В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: автореф. дис. канд. психол. наук. – М., 2010. – 24 с.

103. Магомед-Эминов М.Ш. Деятельностно-смысловой подход к психологической трансформации личности: автореферат дисс. на соискание ученой степени доктора психолог. наук. – М., 2009. – 53 с.

104. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. – 2005. –Т. 26, № 6. – С. 85–111.

105. Малыхина Я.В. Социально-психологические аспекты системной профилактики «общего девиантного синдрома»: диссертация на соискание степени кандидата психологических наук. – Санкт-Петербург, 2004. – 151 с.

106. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб.: Изд-во «Сентябрь», 2001. – 260 с.

107. Матрусов С.Г., Семенов В.С., Федотчев А.И. Аудио-визуальные воздействия на основе обратной связи от ЭЭГ пациента в лечении стресс-вызванных расстройств // Вестник новых медицинских технологий. – 2007. – Т. XIV, № 1 – С. 202-203.

108. Махнач А.В., Лактионова А.И. Жизнеспособность подростка: понятие и концепция // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. – М.: Изд-во ИП РАН, 2007. – 624 с.

109. Мельников В.И. Психологические механизмы коррекции стрессовых состояний личности: дисс. на соискание степени кандидата психологических наук. – Новосибирск, 2000. – 169 с.

110. Мещерякова Н. Н. Качество жизни важнейший интегральный показатель состояния здоровья // Практическая пульмонология. – 2005. – № 2. – С.37.

111. Сравнительный анализ гендерных особенностей эмоционально-коммуникативной сферы руководящего состава службы исполнения наказаний / Мещерякова Э.И. [и др.] // Вестник Томского государственного университета. – 2016. – № 403. – С. 163-171.

112. Молчанова Л.Н. Жизнестойкость как фактор устойчивости к психическому выгоранию представителей экстремальных профессий [Электронный ресурс] // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. – 2015. – № 4 (10). – Медицинская психология: [сайт]. [2013-]. URL: http://medpsy.ru/climp (дата обращения: 25.03.2017).

113. Мультановский М.П. История медицины [Электронный ресурс]. – М., 1967. – Режим доступа: https://studfiles.net/preview/4021463/ (Дата обращения: 31.05.2016).

114. Мыслободский М. С. Проблема «неспецифичности» стресса и функциональная асимметрия человеческого мозга // Стресс и его

патогенетические механизмы: мат-лы Всесоюз. симпозиума. – Кишинев: Штиинца, 1973. – С. 97–98.

115. Немеров Е. В., Языков К. Г. К вопросу изучения личностных свойств в психофизиологической реактивности больных бронхиальной астмой на аудиовизуальную стимуляцию // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2011. – Выпуск 6 (108). – С. 134-138.

116. Николаев Е.Л., Лазарева Е.Ю. Адаптация и адаптационный потенциал личности: соотношение современных исследовательских подходов // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. – 2013. – № 9. – С. 18-32.

117. О программе Psychometric Expert [Электронный ресурс] // Psychometric Expert: [сайт]. URL: http://www.psychometrica.ru/index.php/program-about/programm-about (дата обращения: 25.04.2017).

118. Овчинников А.А., Султанова А.Н., Силищева А.С., Чистяков И.А. Влияние имплицитных аттитюдов по отношению к понедельнику и пятнице на синдром эмоционального выгорания у офисных работников // Медицина и образование в Сибири. – 2016. – № 4. – С. 3.

119. Овчинников А.А., Султанова А.Н., Войтова А.С., Сычева Т.Ю. Антиципационная состоятельность, толерантность к неопределённости и тревожность у специалистов разных профессией // Неврологический вестник. Журнал им. В.М. Бехтерева. – 2017. – Т. XLIX, № 3. – С. 24-27.

120. Панченко Л. Л. Диагностика стресса: учеб. пособие. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2005. – 35 с.

121. Перлз Ф. Гештальт-семинары / Перевод с англ. М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2007. – 352 с.

122. Петрова Е. А., Шестаков А.А. Социально-психологические основы ассесмента руководителей банковских структур. – Новомосковск.: Реком, 2002. – 120 с.

123. Петухова М.И. Особенности информационно-волновой природы музыки и использование механизмов ее воздействия в оздоровлении детей

младшего школьного возраста // Современные проблемы науки и образования. 2014. – № 3. – С. 157–164.

124. Писарев О.М. Особенности смысловых установок личности в закрытой среде // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2010. – № 5. – С. 123-128.

125. Писарев О.М. Актуальные вопросы изучения человека как маргинальной личности в условиях социальной изоляции // Ведомости уголовно-исполнительной системы. – 2016. – № 12 (175). – С. 21-23.

126. Писарев О.М. К вопросу об архаизации психологического пространства личности в местах лишения свободы // Вестник института: преступление, наказание, исправление. – 2017. – № 4 (40). – С. 87-90.

127. Питкевич М.Ю. Стрессовые состояния и стрессоустойчивость человека // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2015. – № 1. – С. 115-120.

128. Пичугина И.В. Здоровьесбережение как один из факторов профессионального роста и продвижения будущего специалиста // Педагогический менеджмент в здоровьесберегающем образовании: темат. сб. науч.тр. / Урал.гос.ун-т физ.культуры. – Челябинск: Урал.акад., 2015. – С.107–112.

129. Пономаренко В.А. Экстремальность и проблема отношения к профессиональной деятельности и в профессиональной жизнедеятельности // Мир психологии. – 2006. – № 4. – С. 38-46.

130. Практикум по психологии состояний: учебное пособие / под ред. проф. А.О. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. – 480 с.

131. Профилактика и её виды [Электронный ресурс] // Санитарно-эпидемиологическая службы России. Санитарно-профилактические мероприятия: [сайт]. URL: http://rosoblses.ru/sanitarno-epidemiologicheskie-sluzhby/sanitarno-profilakticheskie-meropriyatiya/profilaktika-i-ee-vidy.html (дата обращения: 20.05.2017).

132. Психология здоровья: учебник для вузов / под редакцией Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.

133. Рассказова Е. И. Динамика смысла в процессе совладания с тревогой // Проблема смысла в науках о человеке (к 100-летию Виктора Франкла): материалы междунар. конф. / под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2005. – С. 175–189.

134. Распопин Е.В. Психологическая устойчивость к внешним и внутренним источникам стресса (на примере сотрудников уголовно-исполнительной системы): автореферат дисс. на соискание ученой степени кандидата психолог. наук – Екатеринбург, 2013. – 23 с.

135. Результаты специальной переписи работников уголовно-исполнительной системы / под общей редакцией заместителя директора ФСИН России В.П. Большакова. – М., 2012. – 92 с.

136. Ромашов Р.А. Психологические аспекты воспитания и взаимодействия субъектов пенитенциарных отношений // Прикладная юридическая психология. – 2013. – № 1. – С. 32-37.

137. Рыльская Е.А. Психология жизнеспособности человека: дисс. д-ра психол. наук. – Ярославль, 2014. – 446 с.

138. Рыльская А.Е. Психологическая структура жизнеспособности человека: синергетический аспект // Известия российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2011. – № 142. – С. 72–83.

139. Рыльская А.Е. Жизнеспособность человека: понятие и концептуальные основы исследования // Сибирский психологический журнал. – 2009. – № 31. – С. 6–11.

140. Сандомирский М. Е. Защита от стресса. Физиологически ориентированный подход к решению психологических проблем (метод РЕТРИ). – М.: Изд-во Института психотерапии, 2001. – 336 с.

141. Селевко О., Синягина Н.Ю. О проблеме здоровья // Здоровье всех от А до Я. – 2007. – № 1. – С. 2—10.

142. Селье Г. На уровне целого организма. – М.: Наука, 1972. – С. 24.

143. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1982. – 124 с.

144. Серёжкина Е.В. Теории и политика управления стрессом на рабочем месте во Франции // Журнал исследований социальной политики. – 2015. – № 1. – С. 158-163.

145. Сидельникова Н. Ю., Рязанцева М.А., Глебов В.В. Профилактические и коррекционные мероприятия по адаптации детей дошкольного и младшего школьного возрастов в условиях большого города // Материалы I Международной заочной научно-практической конференции «Научная дискуссия: инновация в современном мире» (г. Москва, 23 мая 2012г.). – Ч. 1. – Москва: Изд. «Международный центр науки и образования», 2012. – С.53-56.

146. Слабинский В.Ю., Воищева Н.М. Индивидуально-психологические характеристики профессионального выгорания у экологов в свете психологии отношений В.Н. Мясищева // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2014. – № 9 (115). – С. 207-217.

147. Смирнов В. М., Резникова Т. Н. Основные принципы и методы психологического исследования внутренней картины болезни // Методы психологической диагностики и коррекция в клинике : сб. ст.; под ред. М. М. Кабанова, А. Е. Личко, В. М. Смирнова. – Л: Изд-во «Медицина», 1983. – С.38-61.

148. Собольников В.В. Социальная перцепция как условие формирования коммуникативной компетентности следователей // Вестник Академии Следственного комитета Российской Федерации. – 2016. – № 4 (10). – С. 153-158.

149. Собольников В. В. Мотивация профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных структур и проблемы диагностики // Развитие человека в современном мире : [в 2 ч.] : материалы VI Всерос науч.-практ. конф. с междунар. участием (г. Новосибирск, 14-16 апреля 2015 г.) / под ред. Н. Я. Большуновой, О. А. Шамшиковой ; Новосиб. гос. пед. ун-т. – Новосибирск: НГПУ, 2015. – Ч. 2. – С. 102-112.

150. Собольников В.В. Специфика профессиональных деструкций сотрудников уголовно-исполнительной системы // Развитие человека в современном мире : [в 2 ч.] : материалы V Всерос. науч.-практ. конф. с междунар.

участием (15-17 апр. 2014 г., г. Новосибирск) / под ред. Н. Я. Большуновой, О.А. Шамшиковой. – 2014. – С. 168-173.

151. Собчик Л. Н. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности СМИЛ. – СПб.: Речь, 2000. – 219 с. – С. 5.

152. Состояние здоровья населения в связи с состоянием окружающей среды и условиями проживания населения. Оценка риска, связанного с воздействием факторов образа жизни на здоровье населения. Методические рекомендации (утв. Роспотребнадзором 31.07.2011). – 2011. – С.5

153. В. Н. Спицнадель. Основы системного анализа: учеб. пособие. — СПб.: «Изд. дом «Бизнесс-пресса», 2000. — 326 с.

154. Структурные подразделения ФСИН России [Электронный ресурс] // ФСИН России: [сайт]. [2003-]. URL: http://www.fsin.su/fsin/structure/ (дата обращения: 28.12.2016).

155. Султанмуратов Ю.М., Овчинников А.А., Султанова А.Н., Сычева Т.Ю. Индивидуально-психологические особенности военнослужащих, влияющие на успешность адаптации // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2017. – № 3 (96). – С. 50-56.

156. Тронева Л.Ф. Структура и сущность понятий "Здоровье" и "ЗОЖ" // «Педагогические и психологические науки: актуальные вопросы»: материалы международной заочной научно-практической конференции. Часть I. (г. Новосибирск, 31 октября 2012 г.). – Новосибирск: Изд. «Сибирская ассоциация консультантов», 2012. – С. 41-45.

157. Усатов И. А. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 2. – С. 21–25.

158. Федоров А.Ф. История развития прикладной пенитенциарной психологии в отечественной и зарубежной науке [Электронный ресурс] // SuperInf.ru: [сайт]. [2009-]. URL: http: // www.superinf.ru/view_helpstud.php?id=2349 (дата обращения 30.06.2013 г.).

159. Федотчев А.И. Сочетание технологии ЭЭГ-биоуправления с музыкальной терапией для эффективной коррекции стресс-вызванных расстройств // Клиническая медицина. – 2014. – Т. 6, № 3. – С. 60-63.

160. Фортова Л.К., Овчинников О.М. Детерминанты и признаки профессиональной деформации личности сотрудников ФСИН России // European social science journal. – 2014. – № 3-1 (42). – С. 134-136.

161. Фризен М.А. Взаимосвязь субъективной оценки качества жизни личности и ее субъективной активности в плане собственного развития // Вестник КРАУНЦ: Гуманитарные науки. – 2014. – № 1 (23). – С. 106– 114.

162. Хачатурова М.Р. Жизнестойкость и ее роль в совладающем поведении личности в ситуации межличностного конфликта // Альманах современной науки и образования. –2010. – № 12 (43). – С. 166–170.

163. Хлебодарова О. Б. Общая характеристика ценностей человека, их роль и место в структуре личности [Электронный ресурс] // Молодой ученый. – 2012. – № 6. – С. 357-361. – Режим доступа https://moluch.ru/archive/41/4875/ (Дата обращения: 27.02.2018).

164. Шакуров Р.Х. Эмоция, личность, деятельность. – Казань, 2001. – 278 с.

165. Шингаев С. М. Исследование профессионального здоровья менеджеров // Вестник Башкирского университета. – 2011. – № 4. – С. 1414-1418.

166. Шушарджан С.В. Руководство по музыкальной терапии. – М: Медицина, 2005. – 450 с.

167. Элкинд Д. Эрик Эриксон и восемь стадий человеческой жизни (предисловие) // Детство и общество. – 1996. – С. 6-22.

168. Ядов В.А. Социальная идентификация в кризисном обществе // Социологический журнал. – 1994. – №1. – С. 35–52.

169. Яницкий М.С. Ценностные ориентации личности как динамическая система. – Кемерово : Кузбассвузиздат, 2000. – 204 с.

170. Ясперс К. Общая психопатология. – М.: Практика, 1997. – С 158.

171. U-критерий Манна-Уитни [Электронный ресурс] // Портал Знаний StatSoft: [сайт]. URL: http://statistica.ru/local-portals/medicine/u-kriteriy-manna-uitni/ (дата обращения: 25.04.2017).

172. Ackfeldt A., Malhotra N. Revisiting the role stress-commitment relationship: can managerial interventions help? // European Journal of Marketing. – 2013. – Vol. 47, № 3. – P. 1-37.

173. Evan D. R., Pellizzari J. R., Culbert B. J., Metzen M. E. Personality, marital, and occupational factors associated with quality of life // Journal of Clinical Psychology. – 1993. – Vol. 49, № 4. – P. 377–475.

174. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? // Journal of personality and social psychology. – 1995. – Vol. 68. – P. 687–695.

175. French J.R., Caplan R.D., Harrison R.V. The mechanisms of job stress and strain. – Chichester, England: Wiley, 1982. – 160 p.

176. Huster R.J., Mokom Z.N., Enriquez-Geppert S., Herrmann C.S. Brain-computer interfaces for EEG neurofeedback: Peculiarities and solutions. – Int J Psychophysiol. – 2014. – Vol. 91(1) . – P. 36–45.

177. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. – New York: Springer, 1984. – 460 p.

178. Lee H. J. Relationship of Hardiness and current life events to perceived health in rural adults // Research in Nursing and Health. – 1991. – Vol. 14, № 5. – C. 52–59.

179. Lobasyuk B.A. Role of the brainstem reticular formation in the mechanisms of cortical electrogenesis. - Neurophysiology. – 2005. – V. 37, № 1. – P. 39-45.

180. MacDonald R.A. Music, health, and well-being: a review [Электронный ресурс] // Int J Qual Stud Health Well-being. – 2013. – № 8: 20635. URL: http://dx.doi. org/10.3402/qhw.v8i0.20635.

181. S.R.Maddi. Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth. – SpringerBriefs in Psychology, 2013. – 88 c.

182. Maddi S., Khoshaba D.M. Hardi Training. Managing stress for performance and health enhancement. – Irvine: The hardiness Institute, 2004.

183. Maddi S.R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. – 2002. – V. 54, № 3.– P. 175–185.

184. Maddi S., Kahn S, Maddi K. The effectiveness of hardiness training // Practice and research. – 1998. – Vol. 50, № 2. – P. 26–86.

185. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment. – 1994. – Vol. 63, № 2. – P. 85–272.

186. Maddi S.R. Personality theories: a comparative analysis. – Homewood, Ill: Dorsey Press, 1968. – 669 c.

187. Michel C.M., Lehmann D., Henggeler B., Brandeis D. Localization of the sources of EEG delta, theta, alpha and beta frequency bands using the FFT dipole approximation // Electroencephalogr Clin Neurophysiol. – 1992. – Vol. 82(1). – P. 38-44.

188. Popova T.V., Koryukalov Y. I., Kourova O.G. Some of the brain mechanisms of the state of induced relaxation // Advances in Bioscience and Bioengineering. – Ulrich's, ELSEVIER, 2014. – Vol. 2 (2). – P. 8-13.

189. Siegrist J. Emotions and health in occupational life: New scientific findings and policy implications // Patient Education and Counseling. – 1995. – Vol. 25, № 3. – P. 227–236.

190. Solcava L., Sykora J. Relation between psychological Hardiness and Physiological Response // Homeostasis in Health 8s Disease, Feb. 1995. – Vol. 36, № 1. – P. 25–31.

191. Sutton S., Baum A., Johnston M. (Eds) The sage handbook of health psychology. – London : Sage Publications, 2004. – 448 p.

192. The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)-BREF © World Health Organization 2004 [Электронный ресурс] // WHO | WHO Quality of Life-BREF (WHOQOL-BREF): [сайт]. – 6 p.

193. Whittington M.A. A neocortical delta rhythm facilitates reciprocal interlaminar interactions via nested theta rhythms. – J Neurosci. – 2013. – Vol. 33(26):10750-61.

194. Williamson S. J., Kaufman L., Lu Z.-L., et al. Study of human occipital alpha rhythm: the alphon hypothesis and alpha suppression. – Int. J. Psychophysiol., 1997. – № 26(1-3). – P. 63-76.

195. Van der Veer R., Yasnitsky A. Vygotsky in English: What Still Needs to Be Done [Электронный ресурс] // Integrative Psychological and Behavioral Science. – 2011. – Home-Springer : [сайт]. URL: https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs12124-011-9172-9 (дата обращения: 28.12.2016).

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Тренинговый модуль программы психологического сопровождения формирования стрессоустойчивости

Занятие №1

Цель занятия: ознакомление группы с правилами работы в тренинге и структурой тренинга, знакомство участников друг с другом и мотивирование на работу в группе.

1) Установочная речь о целях программы (5 минут)

«Дорогие коллеги! Сегодня мы начинаем занятия по программе «Формирования стрессоустойчивости у сотрудников УИС», которая состоит из 12 тренингов длительностью примерно в 1 час каждый. Целью нашей работы является профилактика формирования стресса у сотрудников с помощью развития личностного потенциала и жизнестойкости. Жизнестойкость – это способность преобразовывать стрессовые события в пользу для личностного развития. Нашими задачами являются: повышение стрессоустойчивости, обучение навыкам саморегуляции эмоций, развитие качеств, помогающих нам справляться с трудными жизненными ситуациями.»

2) Знакомство (5-7 минут)

«Как вы меня узнаете?»

Когда нам нужно встретиться с человеком, с которым мы раньше никогда не виделись, мы пытаемся в предварительном разговоре с ним описать себя так, чтобы он опознал нас в людской толпе по каким-то отличительным, характерным именно для нас признакам: «У меня в руке будет газета «Известия» за прошлый год»; «Мой рост — метр девяносто девять»; «Я недавно покрасила волосы в ярко-фиолетовый цвет».

Задача участников в этом упражнении — описать себя не посредством перечисления объективных признаков (рост, цвет волос и т. д.), а через набор личностных характеристик (числом, скажем, пять). Как вариант — личностные

характеристики плюс особенности жизненного опыта, также отчетливо дифференцирующие данного человека от всех прочих (как минимум — от всех прочих в данной группе).

Обсуждение.

3) Установление правил группы (15 минут)

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ТРЕНИНГОВОЙ ГРУППЕ (ПО КЛАУСУ ФОПЕЛЮ) Автор: Клаус Фопель

Я ГОВОРЮ "Я", А НЕ "МЫ" ИЛИ "ВСЕ"

Для чего это нужно? Когда я говорю "мы", "все" или использую безличную форму глаголов, я не несу ответственности за свои слова. Тем самым я уклоняюсь от прямого высказывания своей точки зрения, и наше общение становится ни к чему не обязывающим и поверхностным. Как это выглядит? Я не говорю: «Лучше, чтобы в этой группе не курили», но нахожу в себе достаточно мужества, чтобы сказать: «Я хочу, чтобы в группе не курили».

Я НЕ ПОЛЬЗУЮСЬ ОБЩИМИ ФРАЗАМИ И КЛИШЕ

Для чего это нужно? Чем более обобщенно я говорю, тем менее эффективными становятся мои высказывания. Обобщения являются формой защиты, а конкретные высказывания позволяют быстрее и легче установить контакт с другими членами группы. Как это выглядит? Вместо того, чтобы сказать: «Все женщины непоследовательны и эмоциональны», я говорю: «В твоих словах, Сабина, я не вижу логики».

Я ГОВОРЮ О ТОМ, ЧТО МЕШАЕТ МНЕ УЧАСТВОВАТЬ В РАБОТЕ ГРУППЫ

Для чего это нужно? Если в какой-то ситуации я внутренне не готов участвовать в выполнении задания, но не говорю об этом явно, то тем самым я мешаю себе продуктивно работать. Я трачу силы на то, чтобы скрыть свое сопротивление вместо того, чтобы открыто обсудить его. Как это выглядит? Я сам, по своей инициативе, сообщаю о том, что мне мешает, чтобы снова активно

включиться в работу. Например, я говорю: «Мне сейчас трудно сосредоточиться на нашей теме, поскольку я никак не могу отвлечься от своих проблем».

Я НЕ ГОВОРЮ О ДРУГИХ УЧАСТНИКАХ В ТРЕТЬЕМ ЛИЦЕ, НО ОБРАЩАЮСЬ НЕПОСРЕДСТВЕННО К НИМ

Для чего это нужно? Когда в присутствии человека о нем говорят в третьем лице, у него возникает чувство, что его не замечают и с ним не считаются. Если же к человеку обращаются непосредственно, он чувствует, что его воспринимают всерьез. Как это выглядит? Вместо того чтобы сказать: «Ханс совершил большую ошибку, когда он...», я говорю: «Ханс, ты совершил...».

Я ИЗБЕГАЮ КУЛУАРНЫХ РАЗГОВОРОВ

Для чего это нужно? Кулуарные разговоры приводят к ослаблению групповой сплоченности, а также к тому, что не участвующие в этих разговорах люди чувствуют себя исключенными из общения. Кроме того, участникам, ведущим кулуарные разговоры, часто не хватает смелости сказать то, что они думают, вслух, и в результате их мысли или инициативы оказываются потерянными для группы. Как это выглядит? Я ни с кем не шепчусь во время групповой работы. Если это делают другие участники, я спрашиваю их, готовы ли они вынести свои кулуарные разговоры на групповое обсуждение.

Я ВСЕГДА МОГУ СКАЗАТЬ «НЕТ»

Для чего это нужно? Цель психологической работы состоит в том, чтобы каждый смог глубже осознать, что он свободен в выборе решений, но это означает и его личную ответственность. Человек чувствует в себе силы пробовать новые способы поведения лишь тогда, когда у него есть право самому решать, что он может делать и о чем говорить. Как это выглядит? Если ты хочешь от меня чего-либо, к чему я не готов, я говорю: «Нет, этого я не хочу. Я не чувствую себя достаточно уверенно для этого».

Я НЕ СПРАШИВАЮ «ПОЧЕМУ?», А СПРАШИВАЮ «ЧТО?», «КОГДА?» И «КАК?»

Для чего это нужно? Вопросы «Что?», «Когда?», «Как?» имеют отношение к фактам, которые происходили в реальности и предполагают меньше

возможности для интерпретаций, оценок и субъективных суждений, чем вопрос «Почему?». Поэтому они воспринимаются окружающими как менее опасные. Как это выглядит? Я не спрашиваю: «Почему ты так нервничаешь?» Вместо этого я говорю тебе: «Я замечаю твое волнение и мне от этого тревожно. Если можешь, скажи мне, пожалуйста, что тебя сейчас беспокоит?».

ВСЕ, ЧТО Я ЗДЕСЬ ГОВОРЮ И СЛЫШУ, НЕ ВЫНОСИТСЯ ЗА ПРЕДЕЛЫ ГРУППЫ

Для чего это нужно? Каждому участнику группы легче найти в себе смелость и раскрыться, если он будет уверен, что потом никто никому не расскажет о том, что происходило во время занятий. Как это выглядит? После занятия я могу рассказывать третьим лицам только о том, что переживал я сам. Я не называю имен других участников и не сообщаю ничего об их действиях, словах, чувствах.

Я СТАРАЮСЬ ГОВОРИТЬ МАКСИМАЛЬНО ИСКРЕННЕ

Для чего это нужно? Люди общаются друг с другом с большей готовностью, если видят, что каждый говорит то, что он действительно думает и чувствует. Как это выглядит? Я не говорю: «Я с тобой полностью согласен», если про себя думаю: «Не во всем я разделяю твое мнение».

Я СТАРАЮСЬ БЫТЬ КАК МОЖНО БОЛЕЕ РЕАЛИСТИЧНЫМ

Для чего это нужно? Контакт между участниками группы будет лучше, если каждый из них будет видеть себя и других такими, какие они есть на самом деле, а не такими, какими им хотелось бы видеть друг друга. Как это выглядит? Когда я тебя критикую, то не забываю и о твоих сильных сторонах, а когда я соглашаюсь с тобой и одобряю твои действия, то осознаю, что мы с тобой во многом отличаемся друг от друга.

Я СТАРАЮСЬ МАКСИМАЛЬНО БЫТЬ В НАСТОЯЩЕМ, ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ПРИНЦИПА «ЗДЕСЬ И ТЕПЕРЬ»

Для чего это нужно? Если человека занимают главным образом прошлые события или планы на будущее, он не может сосредоточиться на том, что с ним происходит в группе. Быть в настоящем — значит обращать внимание на текущие

события, на поведение и чувства других участников, то есть быть включенным в групповую работу. Как это выглядит? Вместо того чтобы обсуждать свои планы или говорить о том, что происходило в прошлом, я обсуждаю с участниками группы то, что происходит с нами сейчас.

4) Сочинение «Я и моя работа» (15 минут - выполнение задания, 15 минут – обсуждение)

Упражнение носит диагностический характер. Участникам тренинга предлагается написать сочинение на тему «Я и моя работа». Обсуждение.

5) Расслабляющие практики (10 минут)

Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко через нос, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4.

Попробуйте расслабить плечи и верхние мышцы груди, когда дышите. Делайте это сознательно при каждом выдохе. Дело в том, что в стрессовых ситуациях, когда человек напряжен, для дыхания не используются мышцы диафрагмы. Их предназначение в том, чтоб опускать лёгкие вниз, тем самым расширяя дыхательные пути. Когда мы взволнованы, чаще используются мышцы верхней части груди и плеч, которые не способствуют работе дыхательных в полном объеме.

Целесообразно сопровождение дыхательной практики музыкой и ароматерапией.

6) Завершающее упражнение (5-7 минут)

Упражнение «Спасибо»

В конце тренинга участникам предлагается говорить спасибо каждому участнику за качество, которое начинается на первую букву его имени. Например, спасибо Семёну за С-сотрудничество.

Приведем примерный краткий перечень характеристик для каждой буквы алфавита.

А — активный, азартный, амбициозный, авантюрист, альтруист.

Б — бодрый, быстрый, боевой, башковитый, благонадежный.

В — возвышенный, великолепный, веселый, величественный, всезнающий.

Г — громкий, грозный, грациозный, говорливый, гордый.

Д — деловой, добрый, дружелюбный, динамичный, доминирующий.

Е — едкий, егоза, ершистый, естественный, ехидный.

Ж — живой, жизнерадостный, жадный, жгучий, жесткий.

З — заводной, задорный, задумчивый, здравомыслящий, знающий.

И — ироничный, инициативный, интеллектуальный, интуитивный, импровизатор.

К — красивый, коммуникабельный, красноречивый, колоритный, коллективист.

Л — любвеобильный, ласковый, лидирующий, легкомысленный, лиричный.

М — мужественный, молчаливый, мудрый, максималист, минималист.

Н — надежный, настойчивый, нежный, необъяснимый, насмешливый.

О — общительный, ответственный, обаятельный, отзывчивый, осторожный.

П — прямой, прямодушный, плавный, позитивный, покладистый.

Р — рассудительный, расточительный, рачительный, рисковый, разговорчивый.

С — сознательный, сосредоточенный, сангвиник, свободолюбивый, сострадательный.

Т — трудолюбивый, тактичный, творческий, требовательный, терпеливый.

У — упрямый, упорный, умный, усердный, уязвимый.

Ф — философский, флегматичный, феноменальный, фантазер, филантроп.

Х — холерик, харизматичный, хладнокровный, хлебосольный, хозяйственный.

Ц — целеустремленный, цепкий, цельный, церемонный, цивилизованный.

Ч — честный, честолюбивый, чемпион, чинный, чувствительный.

Ш— широкий, шумный, шустрый, шаловливый, шутник.

Щ — щедрый, щепетильный, щеголь.

Э — экстравагантный, эксклюзивный, экспрессивный, экономный, эрудированный.

Ю — юморист, юный, юркий, юла.

Я — язвительный, яркий, яростный.

Обсуждение.

7) Рефлексия. (3-5 минут)

Каждый участник формулирует свое текущее состояние при помощи 3-5 определений, затем пожелания на следующее занятие.

Занятие №2

Цель занятия: установление доверительных взаимоотношений в группе, диагностика когнитивных искажений по отношению к восприятия своего «Я» и восприятию окружающих

1) Процедура «Эмоциональная диагностика» (5 минут)

Цель: диагностика состояния членов группы, отслеживание динамики изменений эмоционального состояния членов группы.

Инструкция: «Мы знаем, что каждый цвет несет в себе какое-то состояние, настроение, закройте глаза, почувствуйте свои цвета, какого цвета сейчас ваша голова, тело, руки, ноги, запомните эти цвета. Сейчас я раздам вам нарисованных человечков и набор карандашей, а вы раскрасите этого человечка в соответствии с теми цветами, которые вы почувствовали в себе.»

Необходимый материал: заготовка рисунка человечка, наборы карандашей или фломастеров, соответствующие люшеровским цветам.

Возможны и другие варианты: «Назовите цвет вашего настроения. Попробуйте им порисовать.»

2) Упражнение «Найди пару» (15 минут)

Цель упражнения: формирование у членов группы установки на взаимопонимание.

Необходимый материал: листки бумаги А4 с именами литературных персонажей, булавки или скотч.

Каждому участнику при помощи булавки прикрепляется на спину лист бумаги. На листе имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару. Например: Крокодил Гена и Чебурашка, Ильф и Петров и т.д.

Каждый участник должен отыскать свою «вторую половину», опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: «Что у меня написано на листе?». Отвечать на вопросы можно только словами «да» и «нет». Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом.

Обсуждение.

3) Упражнение «Я» глазами других «Я» (15 минут)

Цель: получение обратной связи о себе, тренировка невербальных методов общения; психологическое раскрепощение с целью создания благоприятного климата в группе, получение диагностической информации о взаимодействии в коллективе.

Предлагаемая форма упражнения хороша тем, что в него оказываются включены все участники тренинга и каждый получает возможность узнать представление о себе в большом количестве ассоциативных сравнений.

Необходимые материалы: карточки с понятиями на всех участников тренинга.

Участникам тренинга раздаются карточки, на которых написано некоторое понятие. Необходимо проассоциировать всех сидящих в круге (включая себя самого) по предложенным характеристикам. В течение некоторого времени участники работают самостоятельно, а потом по очереди, называя доставшееся им понятие, рассказывают о получившихся ассоциациях, объясняя, чем были вызваны подобные метафорические образы. После завершения круга необходимо проанализировать, чьи варианты ассоциаций были наиболее близки участникам, что им понравилось, а что нет в получившихся образных характеристиках.

- Чьи варианты показались вам наиболее тонко вас характеризующими?

- Чьи ассоциации вас удивили?

- Согласны ли вы с тем, как вас воспринимают в обществе? и т. д.

Варианты ассоциативных понятий:

Цветок; Канцелярский товар; Растение; Машина; Животное; Напиток; Погодное явление; Предмет одежды; Цвет; Эпоха; Овощ; Фрукт; Предмет мебели; Сказочный персонаж; Украшение; Игрушка; Цифра; Страна; Бытовая техника;

Книга; Музыкальный инструмент; Время года; Киногерой; Политический деятель и т. д.

4) Упражнение «Таможня» (10 минут – выполнение упражнения, 5 минут - обсуждение)

Цель: развитие внимания к словам и поведению окружающих; проработка ошибочных суждений.

Из состава участников выбираются два «работника таможни» и два «иностранца». «Таможенники» остаются в комнате, а «иностранцы» выходят. Задача первых состоит в том, чтобы так организовать беседу с «иностранцами», чтобы выяснить, кто из них провозит «запрещенный товар». В качестве такого «товара» могут выступать, например, «наркотики». Разумеется, все это не реальные вещи, а игровые символы. Так, «багажом» могут быть две книги, с которыми «иностранцы» подходят к «таможенникам» и ведут беседу, а «наркотиками» – вложенный в одну из книг лист чистой бумаги. «Таможенники» не имеют права брать эти книги в руки и листать. Они должны решить свою задачу, опираясь на свою наблюдательность и интуицию.

Пока «таможенники» рассаживаются и готовятся к принятию «иностранных гостей», те за дверью комнаты придумывают легенду: из какой страны они приехали, с какой целью, на какой период запланирован их визит и т.п. Главная задача «иностранных гостей» состоит в том, чтобы в ходе разговора не вызвать подозрений «таможенников» и рассказать такую легенду, которая поможет отвлечь внимание «таможенников» и помешать принятию ими правильного решения. Например, сентиментальная или остросюжетная история может надолго отвлечь внимание «таможенников». В ходе игры постепенно выясняется, что уже первые действия «иностранцев» часто выдают их «с головой»: тот, кто везет «запрещенный товар», часто либо немного суетится, либо излишне напряжен и зажат. Лидером беседы в большинстве случаев выступает тот из «гостей», кто свободен от «контрабанды».

Беседа длится до тех пор, пока «таможенники» не решают, у кого из «иностранцев» спрятан «запрещенный товар». После того, как ответ высказан,

другие участники, которые находились в роли зрителей, также предлагают свои решения. И только потом «иностранцы» признаются.

В заключении игры происходит общее обсуждение, в котором группа анализирует, какие ответы были правильными и почему. Выявляется, по каким признакам «работники таможни» и зрители определили, у кого из «иностранцев» был спрятан «запрещенный товар».

Обсуждение: что помогало выполнить задание, что мешало?

5) Расслабляющие практики (5 минут)

Нади Шодхана. Упражнение из йоги, которое помогает активизироваться и сосредоточиться; действует, по утверждению специалистов, как чашка кофе. Большим пальцем правой руки нужно закрыть правую ноздрю и глубоко вдохнуть через левую (у женщин наоборот – левой рукой закрыть левую ноздрю и вдохнуть через правую). На пике вдоха нужно закрыть левую (правую для женщин) ноздрю безымянным пальцем и выдохнуть.

Сядьте прямо или лягте на спину. Одну руку положите на живот, вторую на грудь. Вдыхайте воздух глубоко через нос, при этом рука на животе должна подниматься, а на груди двигаться лишь незначительно. Выдыхайте через рот, при этом опять рука на животе опускается, а на груди практически не двигается. В таком случае дыхание будет происходить с помощью диафрагмы.

6) Завершающее упражнение (5 минут)

«Аплодисменты».

Инструкция: «Сегодняшний день подходит к концу, мы многое успели сделать, каждый смог себя проявить. Сейчас мы дадим друг другу обратную связь не совсем обычным образом – аплодисментами. Встаньте в круг. Выберите человека, который в сегодняшнем дне для вас открыл что-то новое, каким-либо образом проявил себя и это важно именно для вас. Тот, кто начинает первым, подходит к выбранному им человеку и аплодирует ему. Затем они вместе идут к тому, кого выбрал второй участник, и аплодируют ему, затем, эти трое идут и аплодируют тому, кого выбрал третий, и т.д. В итоге, вся группа аплодирует одному участнику. Кто хочет начать?»

7) Рефлексия. (3-5 минут)

Каждый участник формулирует свое текущее состояние при помощи 3-5 определений, затем пожелания на следующее занятие.

Занятие №3.

Цель занятия: развитие коммуникативных навыков и навыков взаимодействия в группе.

1) Процедура «Эмоциональная диагностика» (5 минут)

Цель: диагностика состояния членов группы, отслеживание динамики изменений эмоционального состояния членов группы.

Инструкция: «Мы знаем, что каждый цвет несет в себе какое-то состояние, настроение. Закройте глаза, почувствуйте свои цвета, какого цвета сейчас ваша голова, тело, руки, ноги, запомните эти цвета. Сейчас я раздам вам нарисованных человечков и набор карандашей, а вы раскрасите этого человечка, в соответствии с теми цветами, которые вы почувствовали в себе».

Необходимый материал: заготовка рисунка человечка, наборы карандашей или фломастеров, соответствующие люшеровским цветам.

Возможны и другие варианты: «Назовите цвет вашего настроения. Попробуйте им порисовать».

2) Интеллектуальная разминка «Это слишком логично»

Название: Интеллектуальная разминка «Это слишком логично».

Тренер объясняет участникам простую суть задания:

– кто-то задает вслух какой-то более-менее глубокомысленный вопрос: «Почему трава зеленая?», «Почему трактора не ездят быстро?», «Когда же люди научатся не спать ночью?» и т.п.;

– кто-то из участников отвечает на этот вопрос;

– другой участник говорит, что этот ответ слишком логичный, и предлагает свой ответ;

– его ответ оспаривает другой участник – в той же манере;

– и так до тех пор, пока не будет найден самый алогичный ответ;

– после этого кто-то задает новый вопрос – из другой области.

Если участники начинают спорить между собой о том, чей же ответ более алогичен, тренер может выступить в качестве арбитра.

Все упражнение желательно провести в доброжелательно-юмористической манере. Темп должен быть достаточно высоким.

3) «Международный симпозиум» (40 минут – выполнение упражнения, 5 минут – обсуждение)

Первый этап работы проходит индивидуально. Каждому участнику выдается бланк анкеты с несколькими (4—6) вопросами. Вопросы могут быть как открытыми, предполагающими развернутый ответ, так и альтернативными, когда предложено несколько вариантов ответа и из них нужно выбрать один наиболее подходящий. В зависимости от той тренерской роли, в которой вы себя позиционируете, от программы тренинга и от специфики группы вопросы могут быть как сугубо серьезными, так и полушутливыми, но они обязательно должны касаться тематики тренинга. Однако они не должны быть чрезмерно глубокими или дискуссионными, потому что на работу на данном этапе группе отводится 5-7 минут, и за это время участникам нужно дать ответ на каждый из них.

На втором этапе работы тренер дает следующую инструкцию: «Сейчас ваша задача — по результатам анкетирования найти себе единомышленников и объединиться с ними в команду».

По какому принципу вы будете создавать команды и сколько команд получится в итоге - решать вам». На выполнение задания этого этапа целесообразно отводить от 5 до 15 минут, в зависимости от активности группы.

Когда команды сформировались, им предлагается следующее задание: «Представьте себе, что вы должны выступить на международном симпозиуме, посвященном проблеме (тренер называет проблему, созвучную теме тренинга). Ваша задача — сформулировать основные тезисы своего выступления, отразив их, кроме того, в виде девиза и эмблемы вашей делегации».

Эта работа может занять у группы около 10— 15 минут. После того, как группы объявили о своей готовности к выступлению, организуется их

презентация в общем кругу. По завершении презентаций тренер подводит итог всем выступлениям, обобщая их и обозначая соответствующие темы тренинга.

Упражнение повышает мотивацию участников тренинга к обучению и групповой работе, помогает им сосредоточиться на изучаемой теме. Если участники группы до начала тренинга не были знакомы друг с другом, это упражнение позволяет им установить первичный контакт и действительно найти единомышленников, что повышает комфортность их пребывания в тренинговом пространстве.

Тренеру эта работа предоставляет обширный диагностический материал, который касается как перспектив групповой динамики (активность группы в целом, претенденты на лидерство, степень готовности к групповой работе и т. д.), так и особенностей мотивации и установок отдельных участников. Он может формулировать вопросы анкеты с учетом планируемых им тематических блоков и в дальнейшем апеллировать к ответам участников в ходе мини-лекций и обсуждений, а также принимать их в расчет при распределении ролей в игровых заданиях.

4) Расслабляющие практики. (5 минут)

Упражнение направлено на обучение методам психофизиологической регуляции эмоционального состояния, снятия физической усталости.

Исходное положение – стоя, руки на поясе. Прогнитесь назад, ноги в коленях при этом не сгибайте. Сохраняйте такое положение секунду-две, затем вернитесь в исходное положение. Это упражнение также следует выполнять по 10 раз 6-8 раз в день.

5) Закончите предложение (5 минут)

Напишите начало предложения на флипчарте или на доске. Пройдите по кругу, предоставляя каждому участнику возможность закончить предложение. Например, можно использовать такие предложения:

«Самым хорошим за сегодняшний день было…».

«Новой идеей сегодня для меня стало…».

«Я надеюсь на то, что…».

Обсуждение.

<u>Занятие №4.</u>

Цель занятия: формирование психологической готовности к стрессу, развитие навыков саморегуляции.

1) Процедура «Эмоциональная диагностика» (5 минут)

Цель: диагностика состояния членов группы, отслеживание динамики изменений эмоционального состояния членов группы.

Инструкция: «Мы знаем, что каждый цвет несет в себе какое-то состояние, настроение. Закройте глаза, почувствуйте свои цвета, какого цвета сейчас ваша голова, тело, руки, ноги, запомните эти цвета. Сейчас я раздам вам нарисованных человечков и набор карандашей, а вы раскрасите этого человечка, в соответствии с теми цветами, которые вы почувствовали в себе».

Необходимый материал: заготовка рисунка человечка, наборы карандашей или фломастеров, соответствующие люшеровским цветам.

Возможны и другие варианты: «Назовите цвет вашего настроения. Попробуйте им порисовать».

2) «Комиссионный магазин» (15 минут)

Цель: формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики; выявление значимых личностных качеств для совместной тренинговой работы; углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.

Ход упражнения: Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец - это человеческие качества, например, доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.

Обсуждение: По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления.

3) Анализ проблемы (15 минут – выполнение упражнения, 10 минут - обсуждение)

Иногда очень сложно посмотреть на себя со стороны и понять, откуда у проблемы ноги растут. Именно в таких случаях пригодятся различные методики, помогающие разложить по полочкам наболевший вопрос. А, как известно, что понимается, то и решается.

В этой статье мы рассмотрим эффективный способ осознания наболевшей проблемы по методике Лиз Бурбо.

Кстати, об этой методике можно почитать в ее книге. Суть заключается в том, чтобы очень вдумчиво ответить на вопросы. Такой самоанализ Лиз Бурбо предлагает для выяснения причин болезни, но вы можете использовать ее и для решения проблем в других сферах жизнедеятельности, просто, заменив слово «болезнь» на слово «ситуация».

1. Какими эпитетами лучше всего описать мое состояние в настоящий момент?

Не заботьтесь о том, как это будет выглядеть. Если вам тяжело, пишите: «тяжелое», «пасмурное как погода», «гадкое», «острое», «агрессивное». Эпитет отвечает на вопрос «какой?». Задавая себе этот вопрос, вы сможете лучше понять физическую основу создавшейся ситуации. Вы узнаете свое отношение к самому себе, к человеку или к самой проблеме.

Если вы написали, что вы испытываете «нервное, сложное, обидное чувство», то именно это вы переживаете каждый раз при возникновении этой ситуации или заболевания.

2. К чему меня вынуждает эта ситуация/болезнь?

На этот вопрос вам нужно ответить с отрицательной частицей «не». К примеру, «не приближаться к людям», «не выходить на улицу», «не есть мороженое» и т.д. Когда вы напишите все ответы, а их может быть несколько, то

вы сможете посмотреть, какие именно ваши желания блокируются этой ситуацией или этой болезнью.

Например, если у вас грипп, то эта болезнь помешает вам пойти на работу. То есть, ваше физическое тело заблокировало желание выйти из дома на работу, свалив вас с ног заболеванием.

3. Если я бы себе позволил осуществить это желание, что бы изменилось в моей жизни?

Вы используете заблокированное желание из предыдущего вопроса («не ходить на работу») и представляете себе, а что бы было, если бы вы все-таки туда пошли. Что именно изменилось бы в вашей жизни, выбрав вы другой вариант развития событий?

«Если бы я пошел на работу, то я дописал бы тот отчет и меня бы наконец-то повысили».

Вариантов опять же может быть несколько. После того, как вы их все выпишите, вы поймете, что это те ваши глубинные потребности, которые заблокированы какими-то ложными убеждениями. У нас их полно и выявить их очень сложно, так что такой анализ вам откроет глаза на самого себя.

4. Если бы я позволил себе…

(здесь вы подставляете ответ из предыдущего вопроса), что страшного произошло бы в моей жизни?

«Если бы я наконец-то дописал отчет и дождался бы повышения, то все мои друзья-коллеги начали бы мне завидовать, отвернулись бы от меня, и я бы стал врагом №1 для всех».

Ответ на последний, 4-ый вопрос даст вам понять, какая именно ложная ментальная блокировка закрывает дорогу на пути реализации вашей цели. Из нашего примера: человек действительно хочет повышения, ведь он шел к этому так долго, но страх потерять прежнее отношение со стороны коллег все время ему мешал. И болезнь в данном случае только внешне помеха, а на самом деле - спасательный круг от не желаемой ситуации. Самое смешное в том, что этот

человек ведь даже наверняка не знает, как именно к нему отнесутся его коллеги после повышения, это только его суждения.

После таких анализов очень многое становится на свои места и можно намного лучше понимать свои собственные мотивы.

4) Мышечная релаксация (10 минут)

Техника прогрессивной мышечной релаксации разработана американским врачом Э. Джекобсоном в 1920-е гг. Она основывается на простом физиологическом факте: после напряжения любой мышцы начинается период ее автоматического расслабления. С учетом этого и была разработана методика, согласно которой, чтобы добиться глубокой расслабленности тела, нужно сначала на 10-15 секунд сильно напрячь мышцы, а затем в течение 15-20 секунд сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них.

Начните с того, чтобы сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к мышечным упражнениям, работая над различными группами мышц.

Руки. Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – с левой.

Шея. Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ею из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди.

Лицо. Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотно закройте глаза, нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад.

Грудь. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.

Спина и живот. Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину.

Ноги. Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряжённом полусогнутом положении. Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни.

Сделайте 3-4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы даете отдых только что напряженным мышцам, обращайте внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете расслабленным. Многим людям это помогает справляться со стрессом и беспокойством.

5) Оценка (5-7 минут)

Сядьте в круг, затем предложите одному из участников сказать, что он ценит в другом участнике группы. Затем этот участник оценивает другого участника. Проводите данное упражнение до тех пор, пока каждый не выскажется и не получит хотя бы одну оценку. Попробуйте использовать маленький предмет, который вы будете давать участнику, получившему оценку — пуговицу, флажок, листок бумаги с надписью «спасибо» и т.д. Так участники группы будут знать, кто еще не получил оценку, и никто не останется без нее.

Обсуждение: Каково было слышать мнение других о себе?

Занятие №5.

Цель занятия: развитие ассертивности и навыков рефлексии, системная интеграция личности.

1) Процедура «Эмоциональная диагностика» (5 минут)

Цель: диагностика состояния членов группы, отслеживание динамики изменений эмоционального состояния членов группы.

Инструкция: «Мы знаем, что каждый цвет несет в себе какое-то состояние, настроение. Закройте глаза, почувствуйте свои цвета, какого цвета сейчас ваша голова, тело, руки, ноги, запомните эти цвета. Сейчас я раздам вам нарисованных человечков и набор карандашей, а вы раскрасите этого человечка, в соответствии с теми цветами, которые вы почувствовали в себе».

Необходимый материал: заготовка рисунка человечка, наборы карандашей или фломастеров, соответствующие люшеровским цветам.

Возможны и другие варианты: «Назовите цвет вашего настроения. Попробуйте им порисовать».

2) «Формула моей личности» (5 минут – выполнение упражнения, 10 минут – обсуждение)

Эту игру в ходе процедуры знакомства можно использовать в тех группах, участники которых представляются вам людьми достаточно креативными.

Каждый участник должен придумать формулу, которая отражает его личность - интересы, черты характера, таланты и др. Обычно участники изобретают формулы, напоминающие математические, используя знаки «плюс», «минус», «умножить», «разделить», но бывают случаи, когда формулы больше напоминают химические.

Ирина = интуиция + ироничность + лень.

Ольга = (0,7 авантюризма + 0,5 уверенности) / 1,1 нестабильности.

После того, как все участники справились с этой частью задания, они должны выступить перед почтенной публикой с докладом об открытой ими формуле. Это могут быть как «доклады на пленарном заседании», когда каждый выходит к доске или флипчарту, записывает формулу и рассказывает о ней группе, так и «стендовые доклады» (в этом случае каждый пишет свою формулу на листе бумаги и прикрепляет ее себе на грудь; участники в свободном режиме передвигаются по аудитории, рассказывая о себе друг другу).

3) «Мои сильные и слабые стороны» (25 минут)

Цель: сплочение группы, углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов, профилактика межличностных конфликтов, развитие толерантности.

Мои сильные стороны:

– У каждого из нас есть сильные стороны, то, что вы цените, принимаете и любите в себе, что дает вам чувство внутренней свободы и уверенности в

собственных силах, что помогает выстоять в трудную минуту. При формулировании сильных сторон не умаляйте своих достоинств. На составление списка вам дается 5 минут.

– Когда будете высказываться, говорите уверенно, безо всяких “но...”, “если...”, “может быть...”, “я не совсем уверен в том, что...” и т. п. На выступление дается по 30 секунд. Даже если закончите свою речь раньше, оставшееся время принадлежит вам. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказываться. Может быть, значительная часть отведенного времени пройдет в молчании. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что сами в этом уверены.

Комментарий. Это упражнение направлено не только на определение собственных сильных сторон, но и на формирование привычки думать о себе положительно. Поэтому при его выполнении необходимо следить, чтобы участвующие избегали даже незначительных высказываний о своих недостатках, ошибках, слабостях. Любая попытка самокритики и самоосуждения должна пресекаться.

Мои слабые стороны:

– Однако, не все наши качества нас устраивают. Теперь каждый должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах. Не обязательно говорить только об отрицательных чертах своего характера, вредных привычках. Важно отметить то, что является или может являться причиной конфликта в различных ситуациях, осложняет жизнь, затрудняет взаимоотношения и т. п. Это может быть и положительная черта, но в крайнем ее проявлении, например отзывчивость – вы не можете никому ни в чем отказать, хотя сами от этого страдаете. Крайне важно, чтобы вы не брали в кавычки свои слова, внутренне отказываясь от них, извиняя себя и свои слабости, пытаясь оправдать их. Необходимо, чтобы вы говорили об этом прямо и откровенно. На это вам дается 3 минуты.

Комментарий. Это упражнение направлено в первую очередь на определение каждым участником собственных слабых сторон, на формирование привычки анализировать свои недостатки, но при выполнении у него должна быть возможность опереться на сильные стороны характера. Для этого после каждого выступления необходимо проводить положительную оценку выступающего.

По результатам докладов тренер при необходимости может подвести итог этой «научной конференции». Можно обратить внимание на те качества и способности, которые повторяются у многих; можно, напротив, сделать акцент на том, какие все разные. Если большая часть формул (а так обычно бывает) предполагает сложение и умножение, можно подчеркнуть тот факт, что индивидуальность складывается из совокупности черт, каждая из которых по отдельности вполне может присутствовать и у кого-то другого, и все же, как известно из общей теории систем, «целое — это больше, чем сумма частей». Если же в группе отчетливо проявились «минусы» и знаки деления, можно проинтерпретировать это как стремление группы к развитию, к самосовершенствованию (а тренинг — о чудо! — предоставляет как раз такую возможность).

4) Медитация-релаксация «Принятие себя» (10-12 минут)

Пожалуйста, займите удобную для себя позу, сидя с прямой спиной или лежа на спине. Закройте ваши прекрасные глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Вдох - через нос, выдох – через рот.

Пожалуйста, поприветствуйте окружающее вас пространство, ваш род, женское начало, мужское начало – во Вселенной и в себе.

Обратите сейчас внимание на свое дыхание. Дышите ровно и глубоко. Во время вашего дыхания расслабляется всё ваше тело. Расслабляются мышцы ваших ног, расслабляются мышцы живота, напряжение покидает солнечное сплетение, расслабляются мышцы спины, расслабляются мышцы ваших кистей рук, расслабляются мышцы шеи, мышцы головы, расслабляются мышцы лица, глаз. Ваши веки слегка тяжелеют. Ваше дыхание спокойное и глубокое. Воздух сам входит и выходит из ваших легких. Вы просто наблюдаете за дыханием, ваше

сердце бьется ровно и свободно. Мышцы тела расслабились и отдыхают. Вы погружаетесь в состояние отдыха и спокойствия.

В эту минуту обратитесь к себе мысленно и скажите: «Любимая моя, сейчас я хочу оставить всё беспокойство и мысли, приходящие ко мне в течение последних часов и минут. Я могу отпустить их и отпускаю. Моё дыхание спокойное и ровное. Вдох плавно сменяет выдох. Я дышу медленно и глубоко. Волна расслабления растекается по всему моему телу.

Моё тело плавится как свеча, растекается и расслабляется все больше и больше. В каждой клеточке моего тела покой и расслабление. Покой и расслабление. Покой и расслабление.

Сейчас, в эту минуту я осознаю себя, все тело. Сейчас я осознаю всё, что происходит со мной. И я знаю, что во мне и в моей жизни есть нечто, что тяготит и беспокоит меня по отношению к себе. У меня есть что-то, чего я не могу принять в себе. Что это? Только я знаю это.

Сейчас я выбираю в себе то, что мне труднее простить и принять в себе. Сейчас я представляю себя в то время и в той обстановке, в том состоянии, когда я острее всего чувствовала это. Я вспоминаю, что я делала и говорила тогда. Я вспоминаю себя в этом состоянии. Вот она я!

Сейчас я разрешаю себе просто побыть в этом. Сейчас я нахожусь рядом с собой, которую я считала несовершенной. Я могу даже посмотреть себе в глаза и увидеть то, что есть у меня на душе. Сейчас я нахожусь рядом с собой, которую я считала несовершенной. Я позволяю себе побыть в этом.

Я знаю, что каждому живому существу нужна любовь. Я знаю, что вот этому человеку, то есть мне – тоже нужна любовь. Я могу любить других людей как созданий Бога, но я – такое же создание Бога, которому точно также нужна любовь, принятие и одобрение.

Все обстоятельства в моей жизни, всё, что есть во мне, случилось естественно и закономерно – как случаются осень, зима, весна, лето. Такова жизнь. И это не плохо и не хорошо. Лишь моя оценка сделала это плохим.

И я не могу обижаться на себя точно так же, как я не обижаюсь на солнце, дождь или снег. Просто почему-то я думала, что должно быть иначе. Но это только моя иллюзия или идея, и я не могу обижаться на свою иллюзию. На самом деле всё происходит так, как решает Бог. Любая ситуация в моей жизни, любой поступок или моя реакция не более, чем урок мне. И смысл этого урока – принимать и любить себя такой, какая я есть. Любить себя не за что-то, не за какие-то достоинства, а просто потому, что я появилась на этом свете как творение Бога.

И если мне дан этот урок, то я могу его понять и усвоить. Любовь к себе – это главный урок в моей жизни и я буду учиться любить себя как самое дорогое, что мне дано! И сейчас я говорю себе «Любимая моя, прости меня! Прости меня за то, что я была недовольна собой. Я понимаю, как я была не права, я принимаю тебя полностью и без всякий условий. Ты самое дорогое, что есть у меня. Я люблю тебя сейчас и буду любить всегда! Я люблю тебя всей душой и всем телом!

Я принимаю тебя целиком и полностью. И не важно, что ты делаешь, как ты выглядишь, как ты поступаешь. Я люблю тебя за то, что ты есть. Я люблю тебя, независимо от обстоятельств и мнения других. Я говорю слова любви и благодарности той, кто в них больше всего сейчас нуждается – тебе!

Я прошу прощения у моего любимого тела, у моей любимой души, что я была недовольна ими. Сейчас я целиком и полностью принимаю себя. У меня совершенная душа, у меня прекрасное красивое тело. С любовью и благодарностью я принимаю себя. Я разрешаю себе быть такой, какая я есть. Я говорю себе – благодарю тебя! Я люблю тебя! Ты совершенное создание Бога.

Моя душа теперь полна света и любви. С любовью и благодарностью я принимаю себя и свою жизнь. Я принимаю всё свое прошлое, настоящее и будущее. И от этого моя жизнь меняется к лучшему. Когда я открою глаза, я по-новому почувствую мир, по-новому услышу звуки мира, я по-новому - радостно и свободно – взгляну на мир, полный любви и света. Всё, что я увижу, будет радовать меня. Всё, что я услышу, будет радовать меня. Всё, что я буду делать,

будет радовать меня. Отныне и навсегда, я люблю себя и свою жизнь. Моё любимое тело наполняется здоровьем и бодростью. Я делаю глубокий вдох и глубокий выдох. Теперь я могу открыть свои прекрасные глаза и радоваться жизни!».

5) Рефлексия. (3-5 минут)

Каждый участник формулирует свое текущее состояние при помощи 3-5 определений, затем пожелания на следующее занятие.

Занятие №6.

Цель занятия: развитие навыков саморегуляции и рефлексии

1) Процедура «Эмоциональная диагностика» (5 минут)

Цель: диагностика состояния членов группы, отслеживание динамики изменений эмоционального состояния членов группы.

Инструкция: «Мы знаем, что каждый цвет несет в себе какое-то состояние, настроение. Закройте глаза, почувствуйте свои цвета, какого цвета сейчас ваша голова, тело, руки, ноги, запомните эти цвета. Сейчас я раздам вам нарисованных человечков и набор карандашей, а вы раскрасите этого человечка, в соответствии с теми цветами, которые вы почувствовали в себе».

Необходимый материал: заготовка рисунка человечка, наборы карандашей или фломастеров, соответствующие люшеровским цветам.

Возможны и другие варианты: Назовите цвет вашего настроения. Попробуйте им порисовать.

2) «Четыре угла – четыре выбора» (10 минут – выполнение задания, 10 минут – обсуждение)

Группе необходимо обеспечить свободный доступ к углам тренинговой комнаты. В каждом из углов тренер размещает лист бумаги с написанным на нем «выбором».

Альтернативы могут касаться как нейтральных вещей, так и тематики тренинга:

- Цвета: красный, желтый, синий, зеленый.

- Геометрические фигуры: круг, треугольник, квадрат, трапеция.

- Времена года: зима, весна, лето, осень.

- Главные качества успешного политика: ум, честь, совесть, харизма.

- Какой ребенок самый «трудный»: упрямый, непоседливый, замкнутый, агрессивный.

Задача каждого участника — подойти к выбранной им позиции и рассказать собравшимся там, почему его привлекла именно эта альтернатива. Дополнительная задача — запомнить, кто оказался с ним в одной группе.

Игра повторяется еще три раза, каждый раз тренер пишет на листах новые альтернативные варианты.

После четырех раундов группа собирается в кругу, и тренер спрашивает участников о том, с кем они чаще всего оказывались в одном углу, с кем ни разу не встречались на протяжении упражнения; что нового узнали о коллегах по группе; удивили ли их какие-то аргументы из услышанных.

Для усложнения задачи и внесения элемента интриги можно предложить участникам промежуточный этап. Тренер объявляет четыре альтернативы, но участники на полминуты-минуту остаются неподвижными, пытаясь предугадать, кто окажется с ними в одной подгруппе или как в целом распределятся участники по подгруппам. Количество правильных догадок подсчитывается в конце обсуждения, самый интуитивный участник получает приз.

Приз - в форме массы полезной диагностической информации - получает и наблюдательный тренер.

Обсуждение: выбор в жизни человека, ответственность за свои решения.

3) Упражнения психофизической регуляции эмоционального состояния (20 минут)

Физкультурная пауза или производственная гимнастика, когда-то это было обязательным условием при формировании правильного рабочего дня. Гимнастика проводилась в середине и в конце рабочего дня, это способствовало быстрому вхождению в работу в начале дня и предупреждало снижение работоспособности в последние часы работы. Богатый опыт прошлых лет,

многочисленные научные исследования подтверждают неоспоримую пользу введения производственной гимнастики в режим рабочего дня. Сегодня попытки ввести такую практику вызывают у многих улыбку.

Расслабляющие паузы просто необходимы! И в этом можно убедиться на примере других стран. В офисах азиатских стран, напротив, эта практика с успехом применяется. Через определенные промежутки времени принято устраивать расслабляющие паузы. Европейцы также отметили эффективность этой практики, нашлось немало сторонников и последователей физкультурных пауз. И это неудивительно, ритм жизни современного человека насыщен до предела. Работа в офисе за письменным столом, компьютером монотонна и однообразна, что приводит к напряжению одних мышц и невостребованности других (мышцы расслабленно висят). Мышцы, подвергающиеся длительному однообразному напряжению, напротив, начинают сокращаться, зажиматься, вызывая при этом болевые ощущения. Так почему же нам не сделать расслабляющую паузу? Для этого достаточно всего несколько минут. Есть одно упражнение, которое можно выполнять в начале рабочего дня. Это будет своеобразной настройкой и разогревающей паузой, прежде чем вы начнете работу за компьютером.

Выполнение этого упражнения не требует никаких вспомогательных средств, главное, при этом нужно расслабиться и несколько раз встряхнуть руками.

Перед выполнением упражнения сделайте глубокий вдох и медленный, расслабленный выдох, повторите это два-три раза. Теперь медленно опускайте голову на грудь, соприкасаясь подбородком с грудной клеткой. Сохраняя такое расслабленное положение, слегка потрясите головой (два-три раза), затем поднимите ее и снова опустите на грудь.

Перед выполнением следующего упражнения выпрямляем голову. Повторяем то же упражнение с головой, поочередно наклоняя ее в правую и в левую стороны. Вначале медленно наклоните голову вправо так, чтобы правое ухо касалось правого плеча. В таком положении слегка потрясите головой и

вернитесь в исходную позицию, выпрямив голову. То же самое проделайте, свесив голову влево. Во время выполнения этого упражнения оптимизируется кровообращение, мышцы согреваются, растягиваются и расслабляются. Таким образом снимается напряжение, и боли в мышцах пропадают. Это упражнение можно выполнять несколько раз в день, когда вы снова приступаете к работе за компьютером.

Следующее упражнение можно выполнять в середине и в конце рабочего дня, направлено оно на укрепление ослабленных мышц, незадействованных продолжительное время (мышцы при этом расслабленно висят). Одновременно, при выполнении этого упражнения, достигается и эффект расслабления напряженных мышц. Это упражнение построено на принципе прямого и обратного давления.

Упражнение состоит из трех частей.

Первая часть: руки в замке за головой. Далее используем принцип прямого и обратного давления, нажимайте головой на руки, а руками давите в обратном направлении, так чтобы голова оставалась в неподвижном состоянии. Сохраняйте это напряжение в течении нескольких секунд, затем глубоко вдохните, а при выдохе расслабьте мышцы шеи и мягко надавите рукой на голову. Повторяйте это упражнение два-три раза.

Вторая часть: теперь руки в замке на лбу. Надавите головой вперед на свои руки, а руками оказывайте давление в обратном направлении, так же как и в предыдущем упражнении, голова остается неподвижной. Сохраняем это напряжение в течение десяти секунд, снова делайте глубокий вдох, при выдохе расслабьте мышцы шеи и руками слегка наклоните голову назад.

Третья часть: упражнение представляет собой давление сбоку. Положите правую руку на правое ухо. Давите рукой на голову, а головой на руку так, чтобы голова не двигалась, ни в ту, ни в другую сторону. Держите это напряжение в течение нескольких секунд, глубоко вдохните, при медленном и глубоком выдохе расслабьте мышцы головы, и рукой наклоните голову в противоположную сторону. То же самое повторите с левой рукой. Это простое, но очень

эффективное упражнение для укрепления ослабленных и одновременно для расслабления напряженных мышц.

И завершить расслабляющую паузу можно упражнением «сползание по стене вниз на спине». Вы можете делать это упражнение везде, где найдете стену. Это упражнение укрепит ваши мышцы бедер, самые крепкие и стабилизирующие мышцы ног, и даст возможность в любой ситуации крепко стоять на ногах. Расслабляющие паузы просто необходимы, чтобы сохранить бодрость духа и свежесть мышления!

4) «Передай теплое слово» (15 минут)

Раздайте каждому участнику достаточное количество карточек. На одной стороне карточки участник пишет имя адресата (кому относятся комментарии) и имя отправителя (свое). На другой стороне пишется позитивный и честный комментарий.

Каждый член команды пишет карточки для всех остальных участников.

Когда все карточки написаны, они вручаются адресатам.

Обсуждение.

Занятие №7.

Цель занятия: развитие навыков целеполагания, целеустремленности и ассертивности.

1) Процедура «Эмоциональная диагностика» (5 минут)

Цель: диагностика состояния членов группы, отслеживание динамики изменений эмоционального состояния членов группы.

Инструкция: «Мы знаем, что каждый цвет несет в себе какое-то состояние, настроение. Закройте глаза, почувствуйте свои цвета, какого цвета сейчас ваша голова, тело, руки, ноги, запомните эти цвета. Сейчас я раздам вам нарисованных человечков и набор карандашей, а вы раскрасите этого человечка, в соответствии с теми цветами, которые вы почувствовали в себе».

Необходимый материал: заготовка рисунка человечка, наборы карандашей или фломастеров, соответствующие люшеровским цветам.

Возможны и другие варианты: «Назовите цвет вашего настроения. Попробуйте им порисовать».

2) «Афоризмы и поговорки» (10 минут)

Название: Упражнение разминки «Афоризмы и поговорки».

Предназначение: Процедура группового психологического тренинга. Участники вспоминают афоризмы и поговорки, придумывают к ним контрафоризмы и контрпоговорки.

Это упражнение хорошо подходит для тех случаев, когда участников надо переключить на философский, рассуждающий лад. Например, до этого были ролевые игры, а после этого планируется обсуждение каких-то важных тем.

Качества: Вербальный интеллект. Критичность.

Содержание: Тренер предлагает всем участникам по очереди вспомнить какой-нибудь интересный афоризм, поговорку. Например:

– Человек человеку волк.

– Не родись красивой, а родись счастливой.

– Без труда не вытащишь рыбку из пруда.

– Природа ничего не делает зря.

К этим афоризмам или поговоркам надо сообща придумать или вспомнить контрафоризм или контрпоговорку. Например:

– Человек человеку друг.

– Не родись красивой или счастливой, родись умной.

– Работа не волк, в лес не убежит.

– Природа придумывает много ненужного.

Лучше, если таки контрафоризмов или контрпоговорок будет несколько для каждого случая.

В конце тренер проводит мини-обсуждение:

– Стоит ли доверять распространенным поговоркам?

– Уместно ли в повседневном общении ссылаться на афоризмы или поговорки?

3) Арт-терапия (10 минут – выполнение упражнения, 10 минут – обсуждение)

Участникам тренинга предлагается нарисовать рисунок на тему «То, что мной движет».

4) Контроль эмоций (15 минут)

Данное упражнение способствует обучению навыкам переключения внимания, учит управлять своими эмоциями. Очень мощное упражнение. Помогает агрессивным людям стать более спокойными, а застенчивым – более уверенными.

Встать перед большим зеркалом, возле которого есть простор для маневра. Желательно делать это упражнение одному. Встаньте перед зеркалом. Подышите. Сделайте внутреннюю улыбку. Сделайте шаг вперед и взорвитесь эмоциями. Взорвитесь яростью, гневом, агрессией. Эти эмоции выплескиваются из вас. Вы начинаете рычать, кривить лицом. Помогайте себе звуками, жестами, мимикой.

Сделайте шаг назад – внутренняя улыбка, спокойствие, расслабление. Шаг вперед – снова агрессия, ярость, гнев. Шаг назад – снова спокойствие, расслабление. Поначалу эмоции гнева будут искусственны, позже они станут более естественными, живыми.

Начинать упражнение с 5-10 секунд пребывания в каждом шаге. Позже пребывание можно увеличить до 30 секунд. Делать упражнение 5-10 минут, 3 раза в неделю в течение 2-3 недель.

Усложненный вариант – после усвоения первого варианта.

Добавляется еще один шаг назад.

Шаг вперед – агрессия, гнев. Шаг назад – спокойствие.

Шаг назад – радость, восторг, ликование, смех.

Шаг вперед – спокойствие.

Шаг вперед – агрессия. И.т.д.

Учит управлять не только яростью, но и излишней радостью. Помогает переходить из состояния радости в состояние спокойствия. Помогает при депрессиях.

Через 2-3 месяца, когда вы почувствуйте, что эмоции стали живыми, можно перейти на более высокий уровень выполнения этого упражнения: При различных состояниях – гнева, спокойствия, радости - внешне вы не меняетесь, внешне никак не проявляется эмоция, но внутри в вас огонь…

Прорабатываем свои отрицательные переживания.

Данное упражнение также можно использовать и с другими отрицательными эмоциональными состояниями. Возьмите лист бумаги, и разделите его на две части. В левой колонке запишите свои отрицательные эмоции, а в правой - им противоположные, положительные эмоции. Выберите из списка 2-5 основных эмоций, из которых возникают все другие эмоции. Начинаем работать с этими эмоциями с помощью упражнения «Шаги эмоций».

Шаг вперед – отрицательная эмоция из вашего списка.

Шаг назад – расслабление, внутренняя улыбка.

Шаг назад – противоположная, положительная эмоция.

Шаг вперед – спокойствие, расслабление.

Шаг вперед – отрицательная эмоция. И т.д.

Отрицательную сторону вместе с положительной прорабатывают только 2 недели. Далее – только положительную.

Шаг назад – положительная.

Шаг назад - спокойствие.

Шаг назад – положительная….

(это примечание не распространяется на проработку агрессии – радости).

Для управления эмоциями, кроме выполнения данного упражнения, важно еще заниматься и другими техниками. Психологи со всего мира говорят, что медитация - это лучшее решение для тех, кто желает научиться контролировать свои переживания.

5) «Мои впечатления» (10 минут)

Положите стопку карточек или клейких листочков в центре комнаты. Попросите участников взять несколько карточек и записать или нарисовать свои впечатления и воспоминания о тренинге.

Участники прикрепляют карточки на стену или доску.

Все собираются возле стены и смотрят на «воспоминания».

Занятие №8.

Цель занятия: развитие навыков эффективной коммуникации, расширение поведенческих стратегий

1) Процедура «Эмоциональная диагностика» (5 минут)

Цель: диагностика состояния членов группы, отслеживание динамики изменений эмоционального состояния членов группы.

Инструкция: «Мы знаем, что каждый цвет несет в себе какое-то состояние, настроение. Закройте глаза, почувствуйте свои цвета, какого цвета сейчас ваша голова, тело, руки, ноги, запомните эти цвета. Сейчас я раздам вам нарисованных человечков и набор карандашей, а вы раскрасите этого человечка, в соответствии с теми цветами, которые вы почувствовали в себе».

Необходимый материал: заготовка рисунка человечка, наборы карандашей или фломастеров, соответствующие люшеровским цветам.

Возможны и другие варианты: «Назовите цвет вашего настроения. Попробуйте им порисовать».

2) «Принцесса и крестьянин» (10 минут)

Цель: побудить людей к творческому мышлению.

Размер группы: от 5 до 15 человек.

Условия: классная комната. Вам понадобится по одному экземпляру текста истории на каждого участника.

Порядок действий:

1. Расскажите историю о принцессе и крестьянине.

2. Раздайте каждому участнику по экземпляру истории и разрешите обсуждать проблему сколь угодно долго – скорее всего, это займет 5-10 минут.

3. Предложите собственный ответ на загадку, но если кто-то рассудит иначе, тем лучше.

Текст:

Крестьянин захотел жениться на принцессе. Король, ее отец, пришел в ярость и приказал отрубить крестьянину голову за дерзость.

Но крестьянин был красив, а королева добра и желала дочери счастья, поэтому она уговорила короля подвергнуть крестьянина испытанию. Было решено, что он должен вытащить из ящика одну из двух карт и принять то, что будет на ней написано, как свою судьбу. На одной карте будет написано «свадьба», а на другой – «смерть». Если он откажется, то умрет. Однако король смошенничал: пометил обе карты словом «смерть» и положил их в ящик.

Королева заметила это и поспешила рассказать обо всем принцессе, чтобы та смогла предупредить своего возлюбленного о неразрешимой задаче и той ужасной опасности, что нависла над ним. Однако, когда пришло время испытания, крестьянин держался спокойно. Он вытянул карту, после чего женился на принцессе и жил после этого счастливо. Король так рассвирепел, что умер от удара, а королева унаследовала престол.

Как крестьянину удалось избежать ловушки, устроенной злым королем?

Правильный ответ гласит, что крестьянин вытянул карту и, не взглянув на нее, порвал на клочки, проглотил и сказал: «Пусть другую карту достанет король, и я узнаю свою судьбу из его рук. Если он вытянет «свадьбу», я буду знать, что моей картой была «смерть», и смирюсь со своей судьбой. Но если картой короля будет «смерть», я пойму, что моей была «свадьба», и смогу жениться на принцессе».

Завершение: участники часто считают, что короля тем или иным способом надули. Например, они скажут, что крестьянин подкупил человека, который клал карты в ящик, или что он попросил принцессу заменить «свадьбу» на «смерть». Один участник предположил, что эта история является старой французской сказкой, и что королева заставила короля написать букву «с», которая будет означать «смерть», а король был так глуп, что не вспомнил, что «с» означает также и «свадьбу».

В действительности не важно, какие предположения высказывают люди. Единственной целью занятия является немного встряхнуть мозги.

3) Упражнение «Плюсы и минусы конфликта» (10 минут – выполнение задания, 10 минут – обсуждение)

На конфликт, как, наверное, и на любое явление действительности, можно посмотреть с разных точек зрения и найти свои плюсы и минусы.

Участники делятся на две группы. Первой команде нужно будет в режиме мозгового штурма записать как можно больше позитивных следствий конфликтных ситуаций. Второй команде, соответственно, – описать негативные последствия конфликтов. На работу группам дается 10 минут.

Н.В. Клюева предлагает характеристику конфликта.

Конструктивные стороны конфликта:

- Конфликт вскрывает «слабое звено» в организации, во взаимоотношениях (диагностическая функция конфликта).

- Конфликт дает возможность увидеть скрытые отношения.

- Конфликт дает возможность выплеснуть отрицательные эмоции, снять напряжение.

- Конфликт – это толчок к пересмотру, развитию своих взглядов на привычное.

- Необходимость разрешения конфликта обуславливает развитие организации.

- Конфликт способствует сплочению коллектива при противоборстве с внешним врагом.

Деструктивные стороны конфликта:

- Отрицательные эмоциональные переживания, которые могут привести к различным заболеваниям.

- Нарушение деловых и личных отношений между людьми, снижение дисциплины. В целом ухудшается социально-психологический климат.

- Ухудшение качества работы. Сложное восстановление деловых отношений.

- Представление о победителях или побежденных как о врагах.

- Временные потери. На одну минуту конфликта приходится 12 минут послеконфликтных переживаний.

4) Упражнение «Быстроногий олень и звенящая струна» (10 минут – выполнение задания, 15 минут – обсуждение и фотосессия)

Еще одна процедура для анализа своих субличностей или стилей поведения в конфликте может принять форму «игры в индейцев». Она может проводиться в продолжение предыдущего упражнения (но лучше не сразу после него, а через некоторое время, например, на следующий день в качестве разминки) или как отдельная аналитическая работа. Условие использования этого упражнения - довольно мощный креативный потенциал участников группы и высокий уровень их вербального интеллекта.

Потребуются дополнительные материалы:

- вырезанные из плотного картона перья (длина пера около 20 см, не менее пяти перьев на одного участника);
- широкая плотная нескользкая тесьма (примерно 0,5 м на человека);
- цветные карандаши или фломастеры (несколько комплектов, чтобы у участников была возможность выбора);
- записи индейской музыки;
-фотоаппарат.

Участникам предлагается подумать над тем, какие роли они обычно играют в межличностных конфликтах, и обозначить эти роли двумя-тремя словами по аналогии с именами, которые носили индейцы (Усмиряющий Шторма, Мирная Голубка, Разгорающийся Огонь и т. д.). Если человек во всех выпадающих на его долю конфликтных ситуациях ведет себя примерно одинаково, он может выбрать себе только одно имя, если же в разных обстоятельствах и с разными людьми стиль его поведения варьирует, имен может быть несколько.

Каждое из имен пишется на обратной стороне пера, а лицевую сторону пера участники имеют возможность раскрасить по своему желанию.

Обдумывание ипостасей и подготовка перьев для усиления эффекта может проводиться с аудиосопровождением: тренер может включить записи индейских песен или стилизованную инструментальную музыку.

После того, как этот этап завершен, участники могут примерить на себя эти перья: тесьма плотно завязывается на головах участников, и перья фиксируются под ней. Если позволяют условия, можно провести короткую фотосессию.

В ходе обсуждения участники делятся впечатлениями от работы: сложно ли было анализировать свою линию (или линии) поведения в конфликте; много их или мало и почему; что предшествует выбору той или иной линии поведения и т. д.

5) Рефлексия (5 минут)

Обсуждение участниками занятия своих впечатлений, эмоций и мыслей, возникших в ходе тренинга.

Занятие № 9.

Цель занятия: развитие жизнестойкости, смысложизненных ориентаций.

1) Процедура «Эмоциональная диагностика» (5 минут)

Цель: диагностика состояния членов группы, отслеживание динамики изменений эмоционального состояния членов группы.

Инструкция: «Мы знаем, что каждый цвет несет в себе какое-то состояние, настроение. Закройте глаза, почувствуйте свои цвета, какого цвета сейчас ваша голова, тело, руки, ноги, запомните эти цвета. Сейчас я раздам вам нарисованных человечков и набор карандашей, а вы раскрасите этого человечка, в соответствии с теми цветами, которые вы почувствовали в себе».

Необходимый материал: заготовка рисунка человечка, наборы карандашей или фломастеров, соответствующие люшеровским цветам.

Возможны и другие варианты: «Назовите цвет вашего настроения. Попробуйте им порисовать».

2) Игра «Сотворение мира» (30 минут)

Цель: творческое самораскрытие участников и повышение их компетентности в области социальной адаптации в процессе поиска работы.

Необходимый материал: лист ватмана, ножницы, клей, цветные фломастеры.

После того, как «мир сотворен», тренер разрезает лист ватмана на количество частей, равное количеству работающих подгрупп. Далее тасует и путает разрезанные части, после чего раздает каждой подгруппе по одной части «сотворенного мира» со следующим заданием:

- описать доставшуюся часть созданного мира;
- дать всему необходимые названия;
- подчеркнуть характерные особенности;
- государственный строй;
- сферы деятельности;
- предметы импорта и экспорта;
- приблизительная численность населения;
- чем население занимается, наиболее востребованные профессии;
- есть ли безработица, перспективы развития рынка труда;
- культурные традиции (гимн, флаг, сленг, мифы, легенды, нормы, правила, стандарты жизни и поведения, что нужно знать и уметь иностранцу, чтобы попасть в государство, и т.д.).

Презентация участников каждой из подгрупп происходит по следующей схеме: рассказ о своем государстве, реальные перспективы государственного развития с позиции карты востребованных профессий, готовность к сотрудничеству, реальность проникновения в страну эмигрантов и т.д.

По окончании презентации происходит обсуждение аспектов «совместного сотворения» и общей ответственности за существование и развитие мира, оценка динамики и перспектив дальнейшего мирового развития.

3) Упражнение «Зато...» (10 минут – выполнения задания, 5 минут – обсуждение)

Цель: снижение уровня фрустрации или стресса. Поиск возможных путей ее разрешения.

1) Тренер предлагает каждому участнику игры вкратце описать на листке бумаги какое-либо несбывшееся желание, какую-либо актуальную стрессовую или конфликтную ситуацию, неразрешенную на данный момент или запомнившуюся как трудноразрешимая (допускается анонимность авторства).

2) Затем все листки тренер собирает, перемешивает и предлагает участникам следующую процедуру обсуждения:

- каждая написанная ситуация зачитывается на группе и участники должны привести как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не трудноразрешимая, а простая, смешная или даже выгодная с помощью связок типа: «зато...», «могло бы быть и хуже!», «не очень-то и хотелось, потому что...» или «здорово, ведь теперь ...»;

- после того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, тренер предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

4) Расслабляющие практики (5 минут)

Успокаивающее дыхание. Максимально расслабить тело, сесть или даже лечь. Упражнение можно выполнять утром, после пробуждения, особенно если сон был беспокойным. Закрыть глаза, мысленно пробежаться по всем мышцам тела. Особое внимание уделить мышцам лица, поскольку они чаще напрягаются. Пусть лицо уподобится безжизненной маске. Глубоко вдохнуть, начав мысленно произносить формулу («Я…»). Медленно выдохнуть, заканчивая формулу «…расслабляюсь». Повторить упражнение с формулой «Я... ...успокаиваюсь». Выполнить от 4 до 6 раз.

5) Рефлексия (5 минут)

Обсуждение участниками занятия своих впечатлений, эмоций и мыслей, возникших в ходе тренинга.

<u>Занятие №10.</u>

Цель занятия: развитие жизнестойкости и смысложизненных ориентаций.

1) Процедура «Эмоциональная диагностика» (5 минут)

Цель: диагностика состояния членов группы, отслеживание динамики изменений эмоционального состояния членов группы.

Инструкция: «Мы знаем, что каждый цвет несет в себе какое-то состояние, настроение. Закройте глаза, почувствуйте свои цвета, какого цвета сейчас ваша голова, тело, руки, ноги, запомните эти цвета. Сейчас я раздам вам нарисованных человечков и набор карандашей, а вы раскрасите этого человечка, в соответствии с теми цветами, которые вы почувствовали в себе».

Необходимый материал: заготовка рисунка человечка, наборы карандашей или фломастеров, соответствующие люшеровским цветам.

Возможны и другие варианты: «Назовите цвет вашего настроения. Попробуйте им порисовать».

2) «Белка в колесе» (15 минут)

Для упражнения понадобится пачка бумаги, маркер.

Тренер вызывает добровольца. Расспрашивает его, пытаясь выяснить, много ли у участника в жизни рутинных дел, которые не очень приятны, скучны, но обязательны. По мере того, как участник называет эти дела, тренер записывает их маркером на отдельных листах бумаги. Закончив составлять список рутинных дел, тренер раскладывает карточки в разные углы тренингового зала (надписями вверх).

Далее тренер поднимает всех участников и предлагает им «пожить жизнью» этого добровольца. Тренер называет в случайном порядке дела. Участники должны все вместе двинуться к карточке, на которой написано дело, и встать рядом с ней. Дождавшись, когда все участники сгруппируются, тренер называет следующее дело. Желательно стремиться к тому, чтобы участники переходили с места на место как можно быстрее, постоянно ускоряя темп.

Набегавшись, участники усаживаются на время. Разложенные карточки убираются. Вызывается еще один доброволец. Процедура повторяется.

В конце проводится блиц-опрос:

- Удалось вам хоть немного почувствовать себя «в шкуре другого человека»?

- Какие у вас были эмоции во время «беготни»?

- Какие эмоции сейчас?

- Как лучше жить, чтобы не напоминать самому себе «белку в колесе»?

3) Упражнение «Слалом» (10 минут – выполнение упражнения, 20 минут – обсуждение)

Данное упражнение достаточно тяжелое, поскольку предлагает высокий темп и интенсивность информационного воздействия на участника. Поэтому для него приглашается доброволец из числа тех, кого тренер считает способным справиться с ситуацией нагнетания напряжения.

Общая инструкция проговаривается перед всей группой. Также представляются другие участники упражнения. Инструкции каждому участнику передаются в письменном виде.

По дороге к начальнику наш специалист встречает:

- друга детства, с которым он не виделся более 10 лет;

- бизнес-партнера, с которым взаимодействуют специалисты вашего отдела;

- коллегу-конкурента, соперника при перспективном повышении;

- своего заместителя, который занимается текущими вопросами деятельности;

- представителя прессы, который периодически появляется в вашей организации для написания очередной статьи.

Задача: успеть за 10 минут пройти через этих людей, успев к назначенному времени к начальнику (у которого пунктик на пунктуальности) и быть в состоянии вести с ним серьезный договор, возможно, о перспективах повышения.

При видеопросмотре анализируются приемы корректного сворачивания контакта, а также выявляются факторы, которые обеспечивают его «схлопывание».

«Слалом». Инструкция «герою».

Вы – руководитель среднего звена солидной компании. Вы знаете, что в вашем отделе ожидаются кадровые перестановки, и поскольку Вы на хорошем счету у руководства, то считаете себя вправе рассчитывать на повышение. Вчера Ваш босс многозначительно попросил Вас зайти к нему сегодня в определенное время для серьезного разговора.

«Слалом». Инструкция друга детства.

Вы не виделись более 10 лет. Однако в данной организации Вы оказались по делам - Вам предложили войти с бизнес в качестве соучредителя и одного из директоров. Прежде чем принять решение, вы хотели бы получить дополнительную (желательно - неофициальную) информацию об организации. И тут в коридоре видите…

«Слалом». Инструкция бизнес-партнера.

С данным специалистом у Вас чисто деловые отношения. Сейчас вы явились в организацию потому, что на сутки просрочена поставка важного оборудования Вашим клиентам. Вам важно срочно решить этот вопрос, поскольку Вам грозят серьезные неустойки. Вы – клиент такого уровня, что Вам хотелось бы, чтобы с Вами взаимодействовал именно начальник отдела, а не рядовой менеджер. Вы специально разыскали его в коридорах фирмы, чтобы сказать …

«Слалом». Инструкция коллеги-конкурента.

Всю свою жизнь в этой организации Вы с коллегой шли, что называется, «ноздря в ноздрю»: если повышали одного, то, соответственно рос в должности и другой. Теперь Вы на той ступеньке, когда повысить могут только одного. При всем доброжелательном уровне отношений, между Вами никогда не было дружбы.

К Вам на руки попал черновик отчета, составленного Вашим коллегой – соперником. Вы как раз шли к вашему общему руководителю, чтобы использовать повод доложить начальству о допущенных серьезных ошибках в отчете. Увидев (как некстати!) своего коллегу-соперника, Вы вдруг решаете сохранить корректную мину и обратиться к нему со своими замечаниями,

предупредив его, что «если он не исправит “эти грубые ошибки”, то пострадает репутация всего отдела». При этом Вы не будете огорчаться, если он даст Вам повод «с чистой совестью» выйти в этой информацией на руководство. Что ж, он приближается…

«Слалом». Инструкция заместителя.

В условиях жесткого цейтнота деятельности, который всегда наступает в конце квартала, к Вам в отдел нагрянула налоговая инспекция, требующая открыть сейф и предоставить документы на проверку. Вы меньше всего хотели бы стать краеугольным камнем в этой разборке, поэтому разыскиваете своего начальника, чтобы сообщить ему о случившемся. Ваша задача – получить четкие инструкции (желательно – письменные), гарантии ухода от необходимости нести ответственность за возможные негативные последствия ситуации. С этим настроем Вы идете по коридору и встречаете своего начальника…

«Слалом». Инструкция журналиста.

Вы приехали сделать репортаж об этой организации. Но пока не определились: будет ли этот репортаж хвалебным (чтобы он прошел как рекламный материал) или скандальным (чтобы порадовать читателей). Вы решили определиться по ходу дела. И тут (какая удача!) Вам навстречу направляется человек явно руководящего вида…

В обсуждении важно уделить внимание вопросам: какие качества помогали дойти до конца упражнения и не сдаться? Что в жизни помогает справляться со стрессовыми ситуациями?

4) Расслабляющие практики (5 минут)

Участникам предлагается вспомнить ранее изученные способы релаксации и в течение 5 минут расслабиться с их использованием.

В случае, если участник не может выбрать метод релаксации, предложить участникам следующий метод регуляции дыхания:

1. Лягте на спину на твердой ровной поверхности так, чтобы ноги, туловище и голова находились на одном уровне. Выпрямленные в коленях ноги

расположите на ширине плеч, а руки свободно вытяните вдоль туловища ладонями вверх.

2. Закройте глаза.

3. Отпустите на 2–3 минуты на свободу внимание, позволив ему гулять там, где вздумается.

4. Расслабьте все мышечные напряжения, используя навыки, полученные при освоении предыдущих упражнений.

5. Сфокусируйтесь на ощущении тяжести и сделайте все тело комфортно тяжелым.

6. Вызовите во всем теле ощущение приятного тепла.

7. Ненавязчиво сфокусируйтесь на естественном дыхании, пассивно, отстраненно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

8. Осознайте, как в процессе пассивного наблюдения за ним, ваше дыхание постепенно замедляется.

Сохраняйте отстраненное наблюдение за естественным дыханием лишь до тех пор, пока это не вызывает у вас напряжения.

5) Рефлексия. (5 минут)

Обсуждение участниками занятия своих впечатлений, эмоций и мыслей, возникших в ходе тренинга.

Занятие №11.

Цель занятия: развитие смысложизненных ориентация и жизнестойкости.

1) Процедура «Эмоциональная диагностика» (5 минут)

Цель: диагностика состояния членов группы, отслеживание динамики изменений эмоционального состояния членов группы.

Инструкция: «Мы знаем, что каждый цвет несет в себе какое-то состояние, настроение. Закройте глаза, почувствуйте свои цвета, какого цвета сейчас ваша голова, тело, руки, ноги, запомните эти цвета. Сейчас я раздам вам нарисованных человечков и набор карандашей, а вы раскрасите этого человечка, в соответствии с теми цветами, которые вы почувствовали в себе».

Необходимый материал: заготовка рисунка человечка, наборы карандашей или фломастеров, соответствующие люшеровским цветам.

Возможны и другие варианты: «Назовите цвет вашего настроения. Попробуйте им порисовать».

2) Упражнение «5 шагов» (30-35 минут)

Смысл упражнения: повысить готовность участников выделять приоритеты при планировании своих жизненных и профессиональных перспектив, а также готовность соотносить свои профессиональные цели и возможности.

Тренер предлагает группе определить какую-либо интересную профессиональную цель, например, поступить в какое-то учебное заведение, оформиться на интересную работу, а может даже совершить в перспективе что-то выдающееся на работе. Эта цель, так как ее сформулировала группа, выписывается на доске (или на листочке).

Тренер предлагает группе определить, что за воображаемый человек должен достичь эту цель. Участники должны назвать его основные (воображаемые) характеристики по следующим позициям: пол, возраст (желательно, чтобы этот человек был сверстником играющих), успеваемость в школе, материальное положение и социальный статус родителей и близких людей. Это все также кратко выписывается на доске.

Каждый участник на отдельном листочке должен выделить основные пять этапов (пять шагов), которые обеспечили бы достижение намеченной цели. На это отводится примерно 5 минут.

Далее все делятся на микрогруппы по 3-4 человека.

В каждой микрогруппе организуется обсуждение, чей вариант этапов достижения выделенной цели наиболее оптимальный и интересный (с учетом особенностей обозначенного выше человека). В итоге обсуждения каждая группа на новом листочке должна выписать самые оптимальные пять этапов. На все это отводится 5-7 минут.

Представитель от каждой группы кратко сообщает о наиболее важных пяти этапах, которые выделены в групповом обсуждении. Остальные участники могут

задавать уточняющие вопросы. Возможна небольшая дискуссия (при наличии времени).

При общем подведении итогов игры можно посмотреть, насколько совпадают варианты, предложенные разными микрогруппами (нередко совпадение оказывается значительным).

Также в итоговой дискуссии можно оценить совместными усилиями, насколько учитывались особенности человека, для которого и выделялись пять этапов достижения профессиональной цели. Важно также определить, насколько выделенные этапы (шаги) реалистичны и соответствуют конкретной социально-экономической ситуации в стране, т.е. насколько общая ситуация в обществе позволяет (или не позволяет) осуществлять те или иные профессиональные и жизненные мечты.

Вполне возможно проведение данного игрового упражнения и по другим процедурным схемам. К примеру, сначала каждый выделяет пять этапов на своих листочках, затем 2-3 желающих (добровольца) выходят к доске и выписывают свои предложения, после чего в общем обсуждении рассматриваются по порядку этапы, выписанные этими участниками, и выделяется наиболее оптимальный вариант.

В другом случае, можно сразу разбить учащихся на группы и предложить им (без индивидуальной предварительной работы) составить общий вариант программы достижения намеченной цели (выписать пять шагов-этапов) для данного человека.

3) «Подведение итогов» (20 минут)

Упражнение используется для завершения тренинга, дает возможность вспомнить изученное, задуматься над тем, как полученные знания будут применяться в реальной жизни.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А3, карандаши, фломастеры.

Размер группы: 6-20 человек.

Описание. Все участники делятся на мини-группы, каждая мини-группа получает лист бумаги А3 и свое задание.

Первой группе нужно подготовить выступление, суммирующее основные пункты, рассмотренные на тренинге. Второй группе – комплекс мер, которые могут быть приняты в реальной жизни (на рабочем месте) для того, чтобы максимально использовать полученную информацию. Третьей – какие препятствия могут возникнуть при применении полученной информации в реальной жизни и как эти препятствия преодолеть.

Группам дается 10 минут, чтобы набросать идеи и придумать, как презентовать их группе. Листы А3 можно использовать для того, чтобы сформулировать на них основные пункты, сделать схематические рисунки и т.д.

После этого один представитель от каждой группы презентует всем соображения своей группы.

Обсуждение: Может ли группа добавить что-то к сказанному, с какими идеями участники согласны, а с какими – нет?

4) Рефлексия (5 минут)

Обсуждение участниками занятия своих впечатлений, эмоций и мыслей, возникших в ходе тренинга.

<u>Занятие №12.</u>

Цель занятия: завершение тренинга, подведение итогов.

1) Процедура «Эмоциональная диагностика» (5 минут)

Цель: диагностика состояния членов группы, отслеживание динамики изменений эмоционального состояния членов группы.

Инструкция: «Мы знаем, что каждый цвет несет в себе какое-то состояние, настроение. Закройте глаза, почувствуйте свои цвета, какого цвета сейчас ваша голова, тело, руки, ноги, запомните эти цвета. Сейчас я раздам вам нарисованных человечков и набор карандашей, а вы раскрасите этого человечка, в соответствии с теми цветами, которые вы почувствовали в себе».

Необходимый материал: заготовка рисунка человечка, наборы карандашей или фломастеров, соответствующие люшеровским цветам.

Возможны и другие варианты: «Назовите цвет вашего настроения. Попробуйте им порисовать».

2) Сочинение «Я и моя работа» (15 минут)

Участникам тренинга предлагается перечитать свои сочинения, написанные на 1 занятии, проанализировать, если есть желание, то другим цветом дописать изменения.

Рекомендуется повторное проведение упражнения через 3 месяца после окончания мероприятий по программе.

3) «Пост-тренинговое коуч-сопровождение» (10 минут – выполнения, 10 минут - рефлексия)

Конечно, полноценное коуч-сопровождение - отдельный жанр психологической практики, но, тем не менее, элементы этой работы мы можем внести и в обычный тренинг. В роли коуча здесь может выступить тренер или - при хорошей сплоченности группы и ее высокой ответственности - сами участники, исполняющие функции коуча друг для друга (или, как вариант, даже сами для себя).

Участники в течение десяти минут индивидуальной работы составляют для себя план претворения в жизнь знаний и умений, полученных на тренинге. План должен быть максимально подробным, включать шаги, которые необходимо сделать, и даты, когда они будут сделаны (или даты начала и завершения каких-то этапов внедрения нового себя в старую жизнь).

Один экземпляр этого плана остается у автора, второй, столь же подробный или в более свернутом виде, без деталей личного характера, отправляется к коучу, которого выбрал для себя сам участник. Задача коуча — за несколько дней до даты, отмеченной в полученном им плане, напомнить автору о его намерениях или спустя пару дней после нее поинтересоваться об успешности действий.

Участники могут разделиться на пары, могут выбирать коуча по цепочке и т. д. Тренер должен подчеркнуть, что эта процедура носит сугубо добровольный

характер и любой участник вполне может отказаться от роли коуча, если не заинтересован в этом и/или не располагает достаточным временем (хотя в реальности написание одного короткого письма с напоминанием и отправка его по электронной почте занимает никак не более десяти минут).

Для пущей надежности можно выбрать себе не одного коуча, а двоих — авось хоть кто-то да вспомнит и напомнит в нужный момент. На самом деле, реальным механизмом здесь выступает не столько само по себе напоминание о чем-либо, полученное от другого человека, а собственное ощущение того, что «могут проконтролировать» и придется держать ответ: сделано дело или не сделано.

При желании участники могут и вовсе не выбирать себе коуча, а просто самостоятельно сверяться с планом, отмечая сделанное.

4) Упражнение «Вагончики» (10 минут)

Материалы: плакат, на котором нарисован паровоз с прицепными вагончиками (по количеству занятий тренинга), самоклеящиеся карточки разных цветов, маркеры.

Участникам нужно написать на вагончиках запомнившееся и полезное для них, прокомментировать.

5) Рефлексия (10 минут)

Обсуждение участниками занятия своих впечатлений, эмоций и мыслей, возникших в ходе тренинга, подвести итоги цикла тренинговых занятий.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Материалы модуля психологического сопровождения с использованием аудиовизуальной стимуляции

Анкета изучения отсутствия противопоказаний к использованию психокоррекционного оборудования.

Уважаемый сотрудник! Оповещаем Вас о наличии у психокоррекционного оборудования противопоказаний. Перед использованием, пожалуйста, максимально откровенно заполните анкету.

АНКЕТА

Ф.И.О. _____

_____

Отдел _____

Должность _____

Отметьте, пожалуйста, подчеркните имеющиеся у Вас противопоказания (если таковые имеются), а также частоты проявления симптомов.

острые воспалительные заболевания глаз эпилепсия и судорожные состояния	малой интенсивности	средней интенсивности	высокой интенсивности
острое психотическое состояние тяжелое обострение соматического заболевания состояние после операций беременность индивидуальная непереносимость мерцающего света и звука			
повышенное артериальное давление	редко	время от времен	часто

Вывод: рекомендуется (не рекомендуется) использование психокоррекционного оборудования: приборы аудиовизуальной стимуляции (АВС).

Сотрудник _____

Психолог _____

Диагностики состояния сотрудников при использовании психокоррекционного оборудования.

Экран состояний

(при прохождении терапевтических занятий
с использованием приборов аудио-визуальной стимуляции)

Ф.И.О. _____

_____

Отдел _____

Должность _____

Инструкция. Подчеркните, пожалуйста, слова (выражения) отражающие состояние, характерное для Вас в настоящий момент. Подчеркните слово двумя чертами, если указанное состояние высоко актуально для Вас.

№ сеанса _____ дата _____

До сеанса.

Тревожность, агрессия, сонливость, доверие окружающим, высокая мотивация к работе, закрытость, спокойствие, печаль, тошнота, грусть, наслаждение, душевный подъем, страх, апатия (отсутствие настроения), головная боль, враждебность, утомление, активность, доброжелательность.

После сеанса.

Тревожность, агрессия, сонливость, доверие окружающим, высокая мотивация к работе, закрытость, спокойствие, печаль, тошнота, грусть, наслаждение, душевный подъем, страх, апатия (отсутствие настроения), головная боль, враждебность, утомление, активность, доброжелательность.

Сотрудник _____