

УДК 159.9

РОЛЬ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ В ФОРМИРОВАНИИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ ПЕНИТЕНЦИАРНОЙ СФЕРЫ

Гриднева Алёна Андреевна – аспирант, Национальный исследовательский Томский государственный университет; старший психолог, психологическая лаборатория ФКУ СИЗО-1 УФСИН России по Томской области

Аннотация. В рамках исследовательской работы проанализирована роль смысложизненных ориентаций в формировании стрессоустойчивости сотрудников пенитенциарной сферы. Представлены результаты эмпирического исследования, в котором приняло участие 219 сотрудников пенитенциарной сферы. В исследовании использовались методики «Шкала организационного стресса Мак-Лина» и тест «Смысложизненные ориентации».

Ключевые слова: смысложизненные ориентации, стрессоустойчивость, сотрудники пенитенциарной сферы.

THE ROLE OF LIFE-SENSE ORIENTATIONS IN FORMING A STRESS RESISTANCE OF EMPLOYEES THE PENITENTIARY SYSTEM

Gridneva Alena A. – post-graduate student at Tomsk State University, senior psychologist at Psychology Laboratory of the Pre-Trial Detention Center No. 1 under the Federal Penitentiary Service of Russia for the Tomsk Region

Annotation. The role of life-sense orientations in forming a stress resistance of employees the penitentiary system were analyzed within the framework of research work. The results of an empirical study are presented. 219 employees of the penitentiary system took part in it. The study used the methods «The Organizational Stress Scale» by McLean and "Life-sense orientations" test.

Keywords: life-sense orientations, stress resistance, employees the penitentiary system.

Сохранение психического и психологического здоровья сотрудников УИС является актуальным с точки зрения общественной безопасности и повышения эффективности исполнения наказаний и изолирования социально-опасных индивидов. Наиболее значимыми личностными характеристиками (выявлено в результате психологической диагностики) при формировании здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий и программ в условиях психологического обеспечения деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы, ориентированных на адаптационные ресурсы личности в экстремальных условиях профессиональных условиях деятельности, являются избыточная идентификация с профессиональной деятельностью (и, следовательно, утрата прочих идентификаций – гендерной, семейной и т.д.). Отрицательным фактором в работе с психологом является установка на

профессионально-желательные ответы и отсутствие откровенности, отсутствие мотивации на сбережение здоровья, что связано с наличием дезадаптивных взаимосвязей между высоким уровнем профессиональной успешности и затратами внеурочного времени на осуществление профессиональных функций [1, 5].

В научной психологической литературе «смысл» рассматривается как высшая интегративная основа личности человека (В. Франкл, М. Чиксентмихали, С. Мадди, Ф. Феникс и др.), а также как универсальный базовый механизм сознания и поведения (Ж. Нюттен, Р. Мэй, Дж. Келли, Дж. Этвуд и Р. Столоров, Л. Томас и Ш. Харри-Аугстайн, Р. Харре, Дж. Шоттер и др.). С онтологической точки зрения единого мнения об объективности или субъективности этого конструкта не существует [2]. Среди отечественных психологов понятие «смысл» рассмотрено Л.С. Выготским, С.Л. Рубинштейном, А.Н. Леонтьевым, 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. Отмечено, что содержательная модификация смысловых структур не была исследована в рамках теории деятельности [3]. Смысложизненные ориентации – это комплексные социально-психологические образования, вызванные актуальными для субъекта жизненными взаимоотношениями с объектами жизнедеятельности и отражающие субъективно-значимую трактовку сути этих отношений. Смысложизненные ориентации релевантны личности на протяжении всей жизни и придают динамическое равновесие системе ее жизненных взаимоотношений, 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 [4].

Таким образом, сформированные жизненные цели, чувство наполненности и эмоциональной насыщенности жизни, удовлетворенность самореализацией и профессиональными успехами, чувство контролируемости жизни и способность принимать решения определяют смысловое отношение к ситуации и самоотношение, которые представляют личностно-смысловой уровень стрессоустойчивости как ресурса психического здоровья.

Целью исследования явилось изучение роли смысложизненных ориентаций в формировании стрессоустойчивости, а также разработка 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.). В основу исследования были заложены 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).

Методы и выборка исследования. Исследование проведено на базе Федеральной службы исполнения наказаний, в нем приняло участие 219 сотрудников пенитенциарной сферы. Средний возраст респондентов составил $35 \pm 7,16$ лет. Используются следующие методики исследования: Шкала организационного стресса Мак-Лина (1954); Тест «Смысложизненные ориентации» (методика СЖО) Д. А. Леонтьев (2000). Данные психодиагностики подверглись математической обработке в программе Statistica 10.0.

Результаты исследования и их обсуждение. На первом этапе обработки данных был проведен анализ средних значений показателей теста Шкала организационного стресса Мак-Лина, позволивший определить группу с низкой стрессоустойчивостью. Рассматриваются средние значения изучаемых параметров сотрудников, имеющих высокую предрасположенность к формированию организационного стресса, по отношению к группе сравнения и нормативным значениям, представленными авторами психодиагностических методик, с учетом разброса значений. С помощью t-критерия Стьюдента осуществлена оценка различий между группой сравнения и экспериментальной группой.

Таблица 1 – Средние значения по шкалам теста «Шкала организационного стресса Мак-Лина» экспериментальной группы.

<i>Шкалы OSS</i>	1. Суммарный показатель организационного стресса	2. Способность самопознания	3. Широта интересов	4. Принятие ценностей других	5. Гибкость поведения	6. 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	33,46±6,35	5,92±1,56	7,05±1,89	6,79±1,45	7,33±2,09	6,38±1,99

значение ГС*						
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 учетом минимумов и максимумов по исследуемым шкалам.

В таблице 1 отражен средне-высокий уровень предрасположенности к формированию организационного стресса ($47,98 \pm 5,36$) 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 - $10,33 \pm 1,98$, средний уровень); достаточно активны и продуктивны (шкала 6 - $9,66 \pm 2,12$, средний уровень) в рамках определенных паттернов поведения; имеют средний уровень широты интересов (шкала 3 - $10,19 \pm 2,02$); способны принимать ценности других людей (шкала 4 - $9,44 \pm 5,55$, средний уровень), сопоставляя свою индивидуальность с окружающими (шкала 2 - $8,67 \pm 1,89$, средний уровень). Рассмотрим личностные особенности сотрудников экспериментальной группы по результатам теста «Мини-мульти».

На следующем этапе, были изучены особенности смысложизненных ориентаций в группе с низкой стрессоустойчивостью. Результаты по тесту «Смысложизненные ориентации» в экспериментальной группе представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Средние значения по шкалам теста «Смысложизненные ориентации» в группе с низкой стрессоустойчивостью

Шкалы СЖО	1. Цели жизни	2. Процесс жизни, интерес и эмоциональ- ная насыщенно- сть	3. Результа- тивность жизни, удовлетво- ренность самореали- зацией	4. Локус- контроля- Я	5. Локус- контроля- жизнь	6. Общий показатель осмыслен- ности жизни
Среднее значение	$31,81 \pm 6,05$	$33,16 \pm 6,81$	$25,52 \pm 5,53$	$22,58 \pm 4,98$	$29,96 \pm 7,44$	$104,32 \pm 13,23$
Среднее значение ГС*	$38,87 \pm 6,22$	$35,69 \pm 7,16$	$31,72 \pm 4,76$	$25,51 \pm 4,24$	$38,74 \pm 11,17$	$122,56 \pm 23,49$
Нормативное значение**	$38,91 \pm 3,20$	$35,95 \pm 4,06$	$29,83 \pm 3,00$	$24,65 \pm 2,39$	$34,59 \pm 4,44$	$120,36 \pm 10,21$

t-уровень	0,9626944	1,0644714	1,6754375	0,8178590	2,0296823	1,03705404
p	0,0338754	0,090485524	0,0379583	0,2159944	0,0058895	0,04299905

* Среднее значение ГС – среднее значение в группе сравнения.

**для взрослых лиц в возрасте от 30 до 55 лет обоего пола

Значения по шкалам теста «Смыслжизненные ориентации» 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» при $p=0,05$ и «Локус-контроля-жизнь» при $p=0,01$. Сотрудники имеют сформированные, возможно не устойчивые, цели в жизни, способны, ориентируясь на имеющиеся условия, корректировать их и пути их достижения (шкала 1 - $31,81 \pm 6,05$). Респонденты удовлетворены процессом жизни, оценивают свою жизнь как интересную и эмоционально насыщенную, довольно результативную (шкала 2 - $33,16 \pm 6,81$, шкала 3 - $25,52 \pm 5,53$). 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 - $29,96 \pm 7,44$), собственная личность – как имеющая достаточное количество ресурсов для их достижения (шкала 4 - $22,58 \pm 4,98$). Рассмотрим субъективное восприятие качества жизни респондентов, которое является показателем психического здоровья и здоровья в целом.

В результате анализ полученных данных были сделаны следующие выводы:

- сотрудники, склонные к формированию стресса (т.е. с низкой стрессоустойчивостью), 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;

- 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 «лично значимой», «лично трудной»);

- респонденты удовлетворены процессом жизни, оценивают свою жизнь как интересную и эмоционально насыщенную, довольно результативную.

На основе полученных данных была разработана и успешно апробирована программа, включающая два модуля: «Тренинговый модуль

программы психологического сопровождения формирования стрессоустойчивости» и «Модуль психологического сопровождения с использованием аудиовизуальной стимуляции». Целью программы явилось формирование стрессоустойчивости сотрудников пенитенциарной сферы посредством формирования смысложизненных ориентаций и жизнестойкости и развития навыков саморегуляции.

Литература

1. Гриднева А.А., Мещерякова Э.И. Аудиовизуальная превенция стрессовых состояний сотрудников экстремальных профессий (на примере сотрудников УИС) // Символ науки. 2017. № 5. С. 216-220.

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

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

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

5. Мещерякова, Э.И., Горчакова, О.Ю., Ларионова, А.В., Козлова, Н.В., Гриднева, А.А. Особенности саморегуляции руководящего состава сотрудников пенитенциарной службы // Сибирский психологический журнал. 2017. № 64. С. 49–64.