

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. В.П.АСТАФЬЕВА

Институт психолого – педагогического образования  
Кафедра социальной психологии

ГАВРИЛЬЧИК ЕЛЕНА ВАЛЕРЬЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО-  
ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ**

Направление подготовки 37.03.01 Психология  
Направленность (профиль) образовательной программы  
Психология трудовой деятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ  
Заведующий кафедрой  
к.пс.н., доцент КГПУ  
им. В.П. Астафьева  
Груздева О.В.

*О. В. Груздева* 8.06.2018

Научные руководители:  
доцент КГПУ  
им. В.П. Астафьева  
Тодышева Т.Ю.

*Т. Ю. Тодышева* 8.06.2018  
к.пед.н. доцент кафедры  
психологии труда и инженерной  
психологии СибГУ  
им. М.Ф. Решетнева  
Гудовский И.В.

*И. В. Гудовский* 08.06.18  
Дата защиты

Обучающийся:  
Гаврильчик Е.В.  
*Е. В. Гаврильчик*  
Оценка

Красноярск 2018

## Реферат

Дипломная работа 54 с., иллюстраций 6, таблиц 6, источников 50, приложений 4.

### ВКР ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Цель исследования: изучение профессионального стресса у сотрудников уголовно исполнительной системы, сравнение уровней стресса у сотрудников вступающих в непосредственный контакт с осужденными и сотрудников занимающихся обработкой документации.

Объект исследования: профессиональный стресс сотрудников уголовно-исполнительной системы.

Предмет исследования: особенности профессионального стресса у сотрудников уголовно-исполнительной системы имеющих разные временные рамки взаимодействия с осужденными.

Гипотеза: мы предполагаем, что сотрудники ежедневно вступающие в непосредственный контакт с осужденными менее подвержены стрессу и нервно-психическому напряжению, в связи с чем будут иметь более низкие показатели по выделенным параметрам: отдельные предболезненные признаки личностных нарушений и вероятность их развития в проявлении и поведении, и высокий уровень нервно-психической устойчивости, чем сотрудники в обязанности которых входит обработка документации и делопроизводство.

Практическая значимость: полученный нами опыт и практические знания по проблематике профессионального стресса среди сотрудников уголовно-исполнительной системы позволяют своевременно оказывать психологическую помощь, психологическую и эмоциональную разгрузку сотрудников, снизить уровень стресса и повысить стрессоустойчивость сотрудников.

## Содержание

Введение.....	4
Глава 1 Профессиональный стресс в рамках пенитенциарной системы. ...	7
1.1 Стресс как социальная проблема в психологии .....	7
1.2 Профессиональная деятельность сотрудников уголовно-исполнительной системы .....	18
1.3 Особенности формирования стресса в профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы.....	24
Выводы по первой главе.....	29
Глава 2 Организация экспериментальной работы по выявлению особенностей профессионального стресса у сотрудников уголовно-исполнительной системы .....	31
2.1 Этапы, методы работы, описание методик .....	31
2.2 Анализ полученных данных .....	33
2.3 Рекомендации по снижению уровня стресса .....	47
Выводы по второй главе.....	48
Заключение .....	50
Список используемой литературы .....	52
Приложение А (Обязательное).....	56
Приложение Б (Справочное) Методика «Прогноз» .....	70
Приложение В (Справочное) Шкала профессионального стресса Д. Фонтана .....	73
Приложение Г (Справочное) Методика «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А. Немчин).....	77

## Введение

Актуальность нашей дипломной работы заключается в том, что в наше время проблематика психологической устойчивости к стрессу остается одной из активно изучаемых, что безусловно вызвано усложнением условий существования человека в 21 веке.

Человек в современном мире, подвержен стрессу намного больше, чем пятьдесят и даже десять лет назад. Стремительность темпа жизни, эмоциональные и информационные перегрузки в сочетании с кризисными явлениями в обществе накладывают отпечаток на общее состояние каждого отдельного человека, не зависимо от рода деятельности и стиля жизни.

Говоря о стрессе, мы придерживаемся мнения английского психолога И. Духмена, который понимал стресс как совокупность поведенческих, эмоциональных, умственных и физических реакций вызванных превосходящим, адаптационные ресурсы человека, давлением. Специфическим компонентом в нашей работе выступает и тот факт, что мы изучаем особенности профессионального стресса у сотрудников уголовно-исполнительной системы, деятельность которых напрямую связана с опасностью для жизни, нередко с участием в напряженных, конфликтных ситуациях, по разного рода причинам. В связи с чем неизбежно формируется как профессиональная, так и нравственная деформация. Профессия сотрудников уголовно-исполнительной системы является не просто коммуникативной, а экстремально-коммуникативной, по причине столкновения, в ходе выполнения своих служебных обязанностей с конфликтами, переживаниями и негативными чувствами, которые приводят к серьезным нарушениям психосоматического здоровья человека. [32, с. 65]

Сложность и многообразие оперативно-служебных задач, которые решаются по средствам пенитенциарной системы, в условиях социально-политической и криминогенной обстановки в стране, требуют от каждого сотрудника высокого уровня культуры, профессионального мастерства, хорошей физической и психологической подготовки, развитых морально – нравственных качеств.

Наиболее важное значение в эффективном функционировании системы «субъект-субъект», к которой относятся сотрудники уголовно-исполнительной системы, является специфический социальный, культурный, социально-психологический, эмоциональный фон, который и определяет профессиональную деятельность. В своей сфере, сотрудники неизбежно испытывают разного рода перегрузки. Таким образом, психическая напряженность, в сочетании с необходимостью постоянной оперативной реактивности предъявляют особые, жесткие требования к нейрофизиологической организации работников и качествам их психики. Стрессы во время прохождения службы, имеющие неизбежные последствия для других областей жизни, способствуют накоплению у сотрудников нерешенных проблем, что неизбежно приводит к выгоранию, профессиональным деформациям, дезадаптации, формированию специфических профессиональных

и семейных отношений, особых жизненных сценариев. Подверженность такого рода перегрузкам оказывает влияние на психическое здоровье, профессиональную эффективность работников пенитенциарной системы и обуславливает необходимость дальнейшего изучения проблемы их психологической устойчивости к стресс-факторам в профессиональной деятельности.

Цель исследования: изучение профессионального стресса у сотрудников уголовно исполнительной системы, сравнение уровней стресса у сотрудников вступающих в непосредственный контакт с осужденными и сотрудников работающих с документацией и делопроизводством.

Объект исследования: профессиональный стресс сотрудников уголовно-исполнительной системы

Предмет исследования: особенности профессионального стресса у сотрудников уголовно-исполнительной системы имеющих разные временные рамки взаимодействия с осужденными.

Задачи:

1. Анализ научной литературы по исследуемой проблеме профессионального стресса у сотрудников уголовно-исполнительной системы.
2. Изучение особенностей стресса у сотрудников уголовно-исполнительной системы по разным функциональным особенностям.
3. Проведение эмпирического исследования.
4. Анализ результатов эмпирического исследования.
5. Разработка рекомендаций по снижению уровня стресса у сотрудников пенитенциарной системы.

Гипотеза: мы предполагаем, что сотрудники ежедневно вступающие в непосредственный контакт с осужденными менее подвержены стрессу и нервно-психическому напряжению, в связи с чем будут иметь более низкие показатели по выделенным параметрам: отдельные предболезненные признаки личностных нарушений и вероятность их развития в проявлении и поведении, и высокий уровень нервно-психической устойчивости, чем сотрудники в обязанности которых входит обработка документации и делопроизводство.

Теоретическая значимость: мы проанализировали, обобщили и систематизировали материал полученный нами в ходе изучения научной литературы по теме психологического стресса. Мы рассмотрели стресс, как одну из характеристик сотрудника уголовно-исполнительной системы.

Практическая значимость: полученный нами опыт и практические знания по проблематике профессионального стресса среди сотрудников уголовно-исполнительной системы позволяют своевременно оказывать психологическую помощь, психологическую и эмоциональную разгрузку сотрудников, снизить уровень стресса и повысить стрессоустойчивость сотрудников.

Методики:

1. Методика «Прогноз»
2. Методика «Шкала профессионального стресса» (Д. Фонтан)
3. Методика «Оценка нервно-психического напряжения»

(Немчин Т.А.)

Методы исследования: тестирование, наблюдение, беседа

Структура работы: обуславливается целью и задачами исследования. Она состоит из введения, двух глав (теоретической и практической), заключения и списка используемой литературы.

База исследования: экспериментальная работа была проведена в федеральном казённом учреждении исправительной колонии, в городе Красноярск. В исследование принимали 30 испытуемых: 15 сотрудников, осуществляющих профессиональную деятельность на территории режимного объекта, 15 сотрудников осуществляющих профессиональную деятельность при работе с документацией.

# Глава 1 Профессиональный стресс в рамках пенитенциарной системы.

## 1.1 Стресс как социальная проблема в психологии

Психические процессы составляют базу психической деятельности и являются динамическим отражением действительности. Без них оказывается невозможным формирование знаний и приобретение жизненного опыта. Различают познавательные, эмоциональные, и волевые психические процессы (ощущения, восприятия, память и др.).

Психическое состояние человека – относительно устойчивая структурная организация всех компонентов психики, которая выполняет функцию активного взаимодействия человека с внешней средой, представленной в определенный момент конкретной ситуацией.

Психические состояния человека отличаются своим разнообразием и временным характером, определяют особенности психической деятельности в конкретный момент и могут положительно или же отрицательно сказываться на течении всех психических процессов.

В процессе деятельности реакция организма на внешние изменения может быть не постоянной. Организм стремится приспособиться к изменяющимся условиям деятельности, преодолеть трудности и опасности. При этом возникает состояние психической напряженности, которое канадский физиолог Г.Селье обозначил термином – стресс.

Стресс проявляется во всеобщем адаптационном синдроме как необходимая и в то же время, полезная реакция организма на резкое увеличение общей внешней нагрузки. Он состоит в целом ряде физиологических сдвигов в организме, способствующих повышению энергетических возможностей и успешности выполнения сложных и опасных действий. Поэтому сам стресс является не столько целесообразной защитной реакцией человеческого организма, сколько механизмом, содействующим успеху трудовой деятельности в условиях помех, трудностей и опасностей.

Стресс – является одной из причин неблагополучия. Об этом говорим мы сами, об этом достаточно много говорится в средствах массовой информации, как в телевизионном, так и в аудио, и печатном форматах. Именно к этому сводится большинство объяснений тех или иных расстройств, неудач и страданий современного человека. Если обратиться к значению этого слова, то мы обнаружим простой его перевод (от английского) – напряжение. Именно в этом значении и ввел его в обиход канадский ученый Ганс Селье, в 1936 году обративший внимание на то, что организм в ответ на любое требование среды реагирует напряжением.

Можно вспомнить об адаптивном – и, как следствие, естественном, нормальном – характере этой реакции, о том, что стресс может быть

положительным, может проявляться в положительных впечатлениях и не сильных переживаниях вызывающих сравнительно слабую мобилизацию организма или иными словами – эустресс, а может быть негативным или патологическим, ведущим к различным заболеваниям, физическим и душевным – дистресс. К наиболее мощным стрессогенным, вызывающим стресс факторам относят смерть родственников, развод, тюремное заключение, тяжелые болезни, в том числе – парадоксальным образом – свадьбы, рождение детей, повышение по службе.

Стресс оказывает положительное влияние на результаты труда до момента, пока не превысил определенного критического уровня. При превышении данного уровня в организме развивается, так называемый процесс гипермобилизации, который влечет за собой нарушение механизмов саморегуляции и ухудшение результатов деятельности, вплоть до ее срыва. Поэтому стресс, превышающий критический уровень, иногда называют дистрессом.

Таким образом, гипермобилизация организма приводит к чрезмерным формам психического состояния, которые называют дистрессом или запредельными формами.

Дистресс (от греческого *dys* – приставка, означающая расстройство + английского *stress* – напряжение) – стресс, связан с выражением негативных эмоций и оказывает пагубное влияние на здоровье. Дистресс – это разрушительный процесс, ухудшающий протекание психофизиологических функций, чаще всего он относится к длительному стрессу, при котором происходят мобилизация и расходование «поверхностных» и «глубоких» адаптационных резервов. Такой стресс может переходить в такие психические заболевания как невроз или психоз. Основными причинами дистресса являются:

1. Длительная невозможность удовлетворить базовые физиологические потребности (отсутствие воды, воздуха, еды, тепла);
2. Не подходящие, не привычные условия жизни;
3. Повреждения организма, болезни, травмы, долгая боль;
4. Долговременные негативные эмоции (переживание страха, гнева, ярости).

Дистресс, в подавляющем большинстве случаев может быть вызван долговременными или сильными негативными воздействиями на организм. Но зачастую причиной дистресса является не плохая жизнь вокруг, а негативное отношение к происходящему.

Естественно, дистресс не идет на пользу здоровью. При нем напряжение становится чрезмерно сильным, возникает торможение или явная суетливость. Проявляются трудности в управлении вниманием, а именно сложности в сосредоточении на каком-либо конкретном объекте. Все, что отвлекает, начинает раздражать. Нередко проявляется и излишняя фиксация внимания на чем-либо. Человек, решая проблему, застревает в ней, не в состоянии найти выход. В состоянии дистресса ухудшается запоминание, то есть человек может несколько раз читать текст, но не запомнить его. Изменениям так же может подвергаться речь, при дистрессе возникают различные отклонения, которые

могут выражаться в «проглатывании» слов, заикании, заметном увеличении слов-паразитов, междометий. Так же ухудшается и качество мышления. Сохраняются самые простые мыслительные операции, то есть мысль может вращаться как бы в порочном круге, не находя выхода из возникшей проблемы. Сужается сознание, по этой причине человек может становиться нечувствителен к юмору. Дистресс - это чрезмерное напряжение, которое понижает возможности организма адекватно реагировать на требования внешней среды.

Любая эмоциональная встряска для человека является стрессором (источником стресса). При этом устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям за счет возникающего напряжения усиливается. Механизмы стресса призваны обеспечивать сопротивляемость организма. Дистресс же возникает, когда вышеперечисленные механизмы недостаточно эффективны или же «истощают свой ресурс» при длительном и интенсивном стрессирующем воздействии на человека. Надо стараться не допустить перехода стресса в дистресс. Сам же по себе стресс является адекватной реакцией организма на внешний раздражитель.

Стресс - не то, что происходит в жизни индивида, но то, как воспринимается им происходящее. То, что воздействует на человека, называется стрессором, и в современном мире их множество. Стресс возникает в случаях, когда реакция человека становится настолько сильной, что выходит из под контроля. Иногда она проявляется неординарно, иногда может быть сдержана, и проявляться в изменении поведения.

Стресс - относится к неспецифическим реакциям организма, то есть причиной может послужить что угодно - начиная от техногенной катастрофы заканчивая упавшей на голову каплей дождя. Тот же Ганс Селье уточнял: «Стресс - это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете».

Любой переживаемый стресс проходит через три стадии:

1. Стадия возбуждения. На данной стадии гормоны из надпочечников, а именно, адреналин и норадреналин, поступают в кровь, стимулируя работу всего организма. При этом артериальное давление повышается, учащается сердцебиение, увеличивается сахар крови, усиливается потоотделение, дыхание становится частым. Стоит учитывать, что если стрессор не вызывает состояния близкого к шоку, то на данной стадии у человека значительно повышается сила и выносливость. Человек в состоянии стресса может проявлять такие способности, которые в обычной ситуации были бы невозможны.

2. Стадия напряжения. В этот период организм работает с повышенной активностью, при этом длительность данной стадии зависит от силы стресса и его продолжительности, а также от внутренних резервов организма. Если человек длительное время находится в состоянии стресса, в течении месяцев или же нескольких лет, то его организм испытывает постоянное напряжение, что может спровоцировать возникновение болезни. Острый стресс может вызвать или спровоцировать болезнь, однако хронический, по всей вероятности, представляет большую опасность, так как постепенно подтачивает жизненные силы организма, разрушая здоровье.

3. Стадия истощения. Испытав сильное волнение, всплеск эмоций, или же особую, не привычную, физическую нагрузку, человек вскоре ощущает усталость. Так как, организм работал с большой активностью, было затрачено много энергии – наступает истощение.

Причинами напряжения и психологического стресса могут выступать не только внешние факторы, но и внутренние, последние, в свою очередь, могут иметь как сознательный характер, так и бессознательный. Психологический стресс может проявляться в изменениях различных функциональных систем организма, а интенсивность нарушений может варьироваться от небольшого изменения эмоционального настроения до серьезных заболеваний, таких как язва желудка, инфаркт миокарда и других.

В психологии стрессорные реакции или проявления стресса, классифицируются следующим образом:

- 1) Поведенческие;
- 2) Интеллектуальные;
- 3) Эмоциональные;
- 4) Физиологические.

Ранее подобная классификация реакций организма была применена при изучении состояния тревожности, которая часто сопутствует психологическому стрессу. Так, ученые выделяют четыре компонента, которые играют важную роль в формировании состояния тревожности:

- 1) настроение (волнение);
- 2) когнитивную сферу, к ней относятся: неприятные воспоминания, построение негативных прогнозов;
- 3) физиологические проявления, такие как: тахикардия, потоотделение, тремор;
- 4) поведенческие реакции.

В соответствии с этим подходом мы отдельно рассматриваем поведенческие, интеллектуальные, эмоциональные и физиологические проявления стресса, учитывая, что между всеми этими формами проявления стресса существуют тесные объективные взаимосвязи.

Проявления стресса имеют ряд особенностей и сопутствующие этим проявлениям поведенческие изменения. Мы рассмотрим некоторые из них:

Проявления нарушений психомоторики:

- 1) избыточное напряжение мышц, данное проявление особенно часто отражается в области лица и «воротниковой» зоны;
  - 2) дрожание рук;
  - 3) изменение ритма дыхания;
  - 4) дрожание голоса;
- 5) уменьшение скорости сенсомоторных реакций;
- б) нарушение речевых функций и другие проявления.

Нарушения режима дня может выражаться в сокращении сна, смещении рабочих циклов, отказе от полезных привычек и замене их на неадекватные способы компенсации стресса, таких как курение, употребление алкоголя.

Профессиональные нарушения могут выражаться в увеличении числа ошибок допускаемых сотрудником при своих рабочих обязанностях, в хронической нехватке времени, в низкой продуктивности профессиональной деятельности, так же отмечается ухудшение согласованности движений, их точность и соразмерность требуемых и затраченных усилий.

Нарушения социально-ролевых функций при стрессе выражаются в сокращении времени, которое уделяется на общение с близкими и друзьями, повышении конфликтности, снижении сензитивности в процессе общения, появлении различных признаков антисоциального поведения. При этом человек, пребывающий в длительном стрессе, намного меньше учитывает социальные нормы и стандарты, что может проявляться в снижении внимания к своему внешнему виду. Дистресс пагубно сказывается и на социальных связях личности с другими людьми, таким образом во время переживания глубокого стресса отношения с близкими людьми и коллегами по работе могут значительно ухудшиться, вплоть до полного разрыва, однако основная проблема остается нерешенной, а у людей возникают тяжелые переживания вины и безысходности.

Некоторые современные авторы не дают четкого разделения понятиям «эмоциональный стресс» и «эмоциональная напряженность», отмечая, что для обоих этих явлений характерны видимые изменения в мимике, проявлениях скованности движений, изменения в фонации и артикуляции речи, тремор мышц лица, рук и ног, такие поведенческие реакции, как суетливость или, наоборот, ступор.

Повышенное напряжение как правило, сопровождает деятельность, протекающую в экстремальных условиях, которые требуют от человека максимального напряжения всех функций организма. Экстремальный режим подразумевает работу в условиях, выходящих за пределы оптимума, а именно отклонения от оптимальных условий деятельности требуют повышенного волевого усилия, то есть непосредственно вызывают напряжение.

Интеллектуальное напряжение - это напряжение, вызываемое частым обращением к интеллектуальным процессам при формировании плана обслуживания, обуславливается высокой плотностью потока проблемных ситуаций.

Сенсорное напряжение может быть вызвано, неоптимальными условиями деятельности сенсорных и перцептивных систем, а так же возникающих в случае больших затруднений в восприятии необходимой информации.

Монотония – это напряжение, связанное с однообразием выполняемых действий, невозможностью переключения внимания, повышенными требованиями как к концентрации, так и к устойчивости внимания.

Политония обусловлена необходимостью переключения внимания, в частых и неожиданных направлениях.

Физическое напряжение понимается как перенапряжение организма, вызванное повышенной нагрузкой на двигательный аппарат человека.

Эмоциональное напряжение обусловлено конфликтными условиями, повышенной вероятностью возникновения аварийных ситуаций, неожиданностью либо длительным напряжением различных видов.

Напряжение ожидания - это напряжение, которое может быть вызвано необходимостью поддержания готовности рабочих функций в условиях отсутствия деятельности.

Психическое напряжение можно охарактеризовать как процесс, в котором происходит растрачивание энергии в пустую, к причинам напряжения относят высокий темп деятельности, и вынужденную бездеятельность, затянувшееся ожидание решения проблем, незапланированное прерывание работы, новизна, неясность, запутанность, конфликтность.

Признаки психического напряжения:

1. Невозможность сосредоточиться на чем-то, рассеянность.
2. Слишком частые ошибки в работе.
3. Ухудшение памяти, внимания, восприятия.
4. Чувство постоянной усталости, недомогание.
5. Очень быстрая запутанная речь.
6. Мысли часто улечиваются и путаются.
7. Повышенная возбудимость.
8. Работа не доставляет прежней радости.
9. Потеря чувства юмора и уверенности в себе.
10. Ожидание неудачи и несчастья.
11. Ухудшение общего физиологического состояния.

Выделяют несколько видов, форм напряженности: тормозная, импульсивная и генерализованная. Все перечисленные формы характеризуются повышенным уровнем активации или иными словами – возбуждения.

Приведем классификацию поведенческих проявлений эмоциональной напряженности, которые имеют место при стрессе:

1) импульсивная или возбудимая форма, как правило связана с чрезмерным возбуждением и понижением активности тормозного процесса, временным ухудшением дифференцировок, однако при этом, в данной форме преобладают ошибочные поспешные действия, наблюдаются проявления суетливости;

2) тормозная или «торпидная» форма, обуславливается общей заторможенностью на основе развития охранительного торможения связанного со значительным понижением ресурсов нервной системы;

3) генерализованная или «гипобулическая» форма, характеризуемая непредсказуемостью, паническими действиями, стремлением не бороться с опасностью, а избегать ее любым путем, так же при этом имеют место алогичные решения, беспорядочное поведение, в том числе реверсивные действия или иными словами, «действия наоборот» - поступки совершаемые вопреки здравому смыслу.

Выделяют два типа запредельного психического напряжения – тормозной и возбудимый.

Тормозной тип можно охарактеризовать скованностью и замедленностью движений, то есть, человек утрачивает способность с прежней ловкостью производить действия необходимые для осуществления профессиональной деятельности, так же снижается скорость ответных реакций, происходит

замедление мыслительных процессов, ухудшается запоминание, наблюдается рассеянность внимания и иные признаки ухудшения общего психоэмоционального состояния.

Возбудимый тип характеризуется многословием, гиперактивностью, дрожанием рук и голоса, люди которым присущ данный тип психического напряжения могут совершать действия не имеющие смысла и видимой необходимости. Они могут проверять состояние приборов, поправлять одежду, растирать руки, в общении с окружающими обнаруживать раздражительность, вспыльчивость, не свойственную резкость, грубость и обидчивость.

Длительные психические напряжения, а особенно их запредельные формы приводят к выраженным состояниям утомления.

Психические состояния можно разделить по уровню напряжения, в виду того, что именно этот признак имеет значение, с точки зрения влияния состояния на эффективность деятельности.

Умеренное напряжение или нормальное рабочее состояние, возникает под мобилизирующим влиянием трудовой деятельности. Данное состояние психической активности является необходимым условием успешного выполнения действий. Оно сопровождается умеренным изменением физиологических реакций организма, проявляется в хорошем самочувствии, стабильном и уверенном выполнении действий. Умеренное напряжение соответствует работе в оптимальном режиме, который осуществляется в наиболее комфортных условиях. Обстановка является привычной, рабочие действия осуществляются в строго определенном порядке, мышление носит алгоритмический характер.

При оптимальных условиях промежуточные и конечные цели труда достигаются при относительно невысоких нервно-психических затратах. Обычно здесь имеют место длительное сохранение работоспособности, отсутствие грубых нарушений, ошибочных действий, отказов, срывов и других аномалий. Деятельность в оптимальном режиме характеризуется высокой надежностью и оптимальной эффективностью.

При стрессе, как правило страдают все стороны интеллектуальной деятельности, в том числе такие базовые свойства интеллекта, как память и внимание. Нарушение показателей внимания обусловлено тем, что в коре больших полушарий человека формируется стрессорная доминанта, вокруг которой формируются мысли и переживания. При этом концентрация произвольного внимания на других объектах оказывается затруднена и отмечается повышенная отвлекаемость.

В несколько меньшей степени страдают функции памяти. Однако, постоянная загруженность сознания обсуждением или обдумыванием причин стресса и поиском выхода из него снижает емкость оперативной памяти, а измененный, при стрессе, гормональный фон вносит нарушения в процесс воспроизведения необходимой, важной информации.

Следует также отметить и возможное нарушение нормального взаимодействия полушарий мозга при сильном эмоциональном стрессе в сторону большего доминирования правого, а именно «эмоционального»

полушария, и уменьшении влияния левой, «логической» коры больших полушарий на сознание человека. Вышеперечисленные процессы являются не только следствием развития психологического стресса, но так же препятствуют его успешному и своевременному разрешению, так как снижение мыслительного потенциала затрудняет поиски выхода из стрессорной ситуации.

По мнению, В.Л. Маршчука и В.И. Евдокимова многие феномены нарушений мыслительных процессов при стрессе могут быть объяснены исходя из физиологического понятия доминанты. Согласно точке зрения данных авторов, при психическом напряжении, вызванном острым стрессом, доминанта по закону отрицательной индукции временно гасит другие очаги возбуждения, являющиеся физиологическими субстратами иных мнений или более обоснованных мотивов, истинных знаний. [20, с. 63]

«Если пользоваться психологическими терминами, то при этом возникает особая психологическая установка, через призму которой осмысливается наличная и вновь поступающая информация (как через «кривое зеркало»). Прошлый опыт, знания, мотивы временно погашены, и оценка ситуации соизмеряется только с эталоном данной установки, хотя бы и глубоко ложной. Все, что подлежит осмыслению, может видаться в ложном свете, оцениваться тенденциозно, и человеку кажется в данный момент, что он прав (ведь все остальные источники внутренней информации временно погашены)[20, с. 75].

Все осложнено еще и тем, что доминанта, до тех пор пока она функционирует и подкрепляется эмоциями, малоуязвима. По мнению, Ухтомского А., доминанта действует по особым законам – усиливается независимо от того, какие положительные или отрицательные воздействия направлены на нее. На языке психологии это означает, что убедительные аргументы отбрасываются, а ошибочные мотивы торжествуют. Характерно и то, что когда напряженность прекращается, отрицательная индукция от доминирующего очага перестает оказывать воздействие, и в сознании начинает воспроизводиться все, что было в разумном опыте, человек как будто «прозревает» от «отравления эмоциями» и порою даже не может понять, как проходил мимо очевидных аргументов, почему упрявился, почему грубил, а иногда совершал негативные поступки вопреки собственным ценностным ориентациям» [44, с. 52].

Физиологические проявления стресса касаются практически всех систем органов человека – пищеварительной, сердечно-сосудистой и дыхательной. Однако в поле зрения исследователей чаще всего попадает именно сердечно-сосудистая система, обладающая повышенной чувствительностью, реакции которой на стресс относительно легко регистрировать. При стрессе фиксируются следующие объективные изменения:

- 1) повышение частоты пульса или изменение его регулярности;
- 2) повышение артериального давления, нарушения в работе желудочно-кишечного тракта;
- 3) снижение электрического сопротивления кожи и т.д.

Упомянутые нами выше авторы – В.Л. Марищук и В.И. Евдокимов, описывали состояния эмоциональной напряженности или кратковременного

стресса, отмечали резкое учащение и нарушение ритмичности пульса и дыхания, обильный пот, резкие изменения диаметра зрачка, вазомоторные реакции на лице, резкое учащение перистальтики и другие реакции [20, с. 32].

Все эти объективные изменения находят отражение в субъективных переживаниях человека, испытывающего стресс, так как человек, находящийся в состоянии психологического напряжения, обычно испытывает различные негативные переживания:

- 1) боли в сердце и других органах;
- 2) затруднение при дыхании, напряжение в мышцах;
- 3) неприятные ощущения в области пищеварительных органов и пр.

Нарушение нормальной деятельности отдельных органов и их систем, с одной стороны, и отражение этих же нарушений в сознании, с другой стороны, приводят к комплексным физиологическим и биохимическим нарушениям, а именно снижению иммунитета, повышенной утомляемости, частым недомоганиям, изменению массы тела.

Эмоциональные проявления стресса затрагивают разные стороны психики это так же касается характеристик общего эмоционального фона, который приобретает негативный, мрачный, пессимистичный оттенок. При длительном стрессе человек становится тревожным, теряет веру в успех и в случае особо затяжного стресса, к следствию, может впасть в депрессию. На фоне такого измененного настроения у человека, находящегося в состоянии стресса, отмечаются более сильные эмоциональные вспышки, чаще всего - негативного характера. Это могут быть эмоциональные реакции раздражительности, гнева, агрессии, вплоть до аффективных состояний.

Длительный или повторяющийся кратковременный стресс может приводить к изменению характера человека, в котором появляются новые черты или усиливаются уже имевшиеся: интраверсия, склонность к самообвинениям, заниженная самооценка, подозрительность, агрессивность.

При определенных предпосылках все вышеописанные изменения выходят за пределы психологической нормы и приобретают черты психопатологии, которые проявляются в виде различных неврозов (астенического, невроза тревожного ожидания). Отрицательные эмоциональные состояния, такие как страх, тревога, пессимизм, негативизм, повышенная агрессивность, одновременно являются и следствиями и предпосылками развития стрессов..

В основе психологического стресса лежат как субъективные причины. Можно выделить две группы субъективных причин, вызывающих стресс. Первая группа характеризуется относительно постоянной составляющей личности человека, тогда как и вторая группа причин стресса носит динамический характер. В обоих случаях стресс может быть вызван рассогласованием между ожидаемыми событиями и реальностью, хотя программы поведения человека могут быть длительными или краткосрочными, жесткими или несоответствующими современным условиям. Ученые к настоящему времени установили, что большинство ответных реакций на биологические и физические воздействия носят рефлекторный характер и генетически запрограммированы на уровне ДНК.

Часть используемых человеком программ поведения вкладывается в голову еще в детском возрасте, родителями, учителями или другими лицами, оказывающими влияние на личность, на данном этапе развития, когда сознание еще отличается повышенной внушаемостью. Эти программы называют «неосознанными установками», «жизненными принципами» или «родительскими сценариями» они могут оказывать весьма существенное влияние на дальнейшую жизнь индивида. Эти установки могут быть полезны для маленького ребенка, но по мере взросления и изменения условий жизни они усложняют жизнь, делая поведение неадекватным и становясь причинами стрессов..

Как мы выяснили выше, источником многих стрессов являются эмоции, которые провоцируют человека на спонтанные реакции вопреки голосу разума, пытающегося спокойно и рационально оценить ту или иную ситуацию. Однако иногда разум начинает подыгрывать чувствам, находя для оправдания нелогичных поступков, подбирая «псевдологичные» объяснения. По мере освоения среды обитания в сознании каждого человека формируется определенная картина окружающего мира, которая описывает и объясняет все, что происходит с ним самим и другими людьми, а также природой вокруг. Если же реальность вступает в противоречие с представлением о возможном и должном, то возникает стресс, причем достаточно сильный. Впервые это явление описал психолог Леон Фестингер, который ввел понятие когнитивного диссонанса - противоречия между двумя реальностями - объективной реальностью мира и виртуальной реальностью нашего сознания, описывающей мир. Если событие не может быть описано в системе существующих у человека представлений о мире, то он крайне редко меняет собственную модель мира. Гораздо чаще человек или создает дополнительные конструкции, укрепляющие модель, или же начинает игнорировать реальность [40, с. 23].

Стресс так же может быть связан с неадекватными установками и убеждениями личности, выделяют установки на оптимизм или пессимизм; политические и религиозные установки.

Данные стратегии имеют свои преимущества и недостатки, и каждый индивид сознательно или неосознанно выбирает свой персональный тип отношения к жизни, исходя из собственного опыта, примеров родителей и особенностей высшей нервной деятельности.

В настоящее время наиболее известной и в то же время простой схемой, которая описывает организацию человеческих потребностей, является «пирамида» Абрахама Маслоу. В соответствии с «пирамидой Маслоу» выделим соответствующие ее строению основные стрессы:

1. Физиологические потребности – стресс, вызванный голодом, жаждой, нехваткой сна, неадекватной температурой, умственной и физической усталостью, чрезмерно быстрым темпом жизни или его резкой сменой.

2. Потребность в безопасности – стресс, связанный со страхами и тревогами: страхом потерять работу, страхом провалиться на экзамене, страхом смерти, страхом неблагоприятных изменений в личной жизни, страхом за здоровье близких и т.д.

3. Потребность в принадлежности – стресс от морального или физического одиночества, стресс при потере близких людей или их болезни. Стресс неразделенной любви.

4. Потребность в уважении – стресс крушения карьеры, от невозможности реализовать свои амбиции, стресс от потерн уважения со стороны общества.

5. Потребность в самореализации – стресс от невозможности реализовать свое призвание, стресс от занятия нелюбимым делом. Нередко человек отказывается от любимого дела потому, что на этом настаивают его родители, или под влиянием общественного мнения, которое всегда отличается консерватизмом.

Существует множество причин, вызывающих стресс во время общения, к важнейшим из них относятся:

1. неправомерные требования;
2. завышенные ожидания;
3. негативные предубеждения;
4. критика;
5. непонимание ведущей мотивации другого.

Осваивая среду обитания, наш мозг учится распознавать сигналы, свидетельствующие о наступлении важных событий для организма. Это могут быть полезные реакции, помогающие заранее подготовиться к будущим событиям, но иногда условные рефлексы мешают людям жить. Социальные потрясения, такие как измены и предательства близких людей являются яркими примерами подобных «ошибок» условных рефлексов.

Довольно часто причиной стресса являются чрезмерно размытые временные границы психологического состояния, так происходит в случае, если человек слишком большое эмоциональное значение придает прошлому или наоборот будущему. В первом случае источником психического напряжения и негативных эмоций является навязчивое воспоминание о каком-то психотравмирующем эпизоде из прошлого. Второй вариант связан с тревогой и переживанием за еще не случившиеся события. В этом случае человек также многократно конструирует в своем мозге образ будущего, наполняя его деталями и «оживляя» до такой степени, что он начинает все больше и больше верить в тот прогноз, который и создает в своем воображении. Такой стресс опасен еще и тем, что часто программирует будущие неудачи. При этом опасения человека фактически подтверждаются, что негативно сказывается на самооценке и уверенности личности.

К объективным причинам возникновения стресса относятся:

1. условия жизни и работы (постоянные компоненты существования):
  - а) локальные – относятся бытовые домашние проблемы (перебои в водоснабжении, плохое отопление, неработающий лифт и т.д.) тяжелая, изматывающая работа – и транспортные проблемы;
  - б) глобальные - представлены загрязнением окружающей среды. При этом часто вредные условия среды обитания вызывают стресс не за счет непосредственного воздействия на организм;

2. взаимодействие с другими людьми:
  - а) отношения с близкими людьми (эмоциональные);
  - б) деловые отношения (рациональные);
  - в) конфликты с незнакомыми людьми.
3. политические и экономические факторы:
  - а) экономические – низкие доходы и высокие расходы;
  - б) политические – невыгодное экономическое законодательство и неэффективная политическая власть.
4. чрезвычайные обстоятельства
  - а) природные, техногенные и социальные чрезвычайные ситуации;
  - б) криминал – экономический ущерб и ущерб здоровью и достоинству;
  - в) заболевания.

Стресс может развиваться, как при наличии реальных признаков и угрожающих факторов, так и при представлении возможной угрозы, либо образа прошлого, неблагоприятного события, так как психика человека одинаково реагирует как на реальную угрозу, так и на представления об угрозе, даже учитывая тот факт, что причин для возникновения реальной угрозы может не быть.

## 1.2 Профессиональная деятельность сотрудников уголовно-исполнительной системы

В наше время, во всех странах мира идеи гуманизма превалируют над жестоким и суровым отношением к осужденным, отбывающим наказание в исправительных учреждениях. Лишение свободы, в наши дни предполагает принудительную изоляцию от общества и содержание лиц, отбывающих наказание, без унижения их человеческого достоинства, а также причинения вреда их здоровью и жизни. Существующие Международные правовые стандарты обращения с осужденными выступают своего рода Великой хартией прав заключенных. Государство, при применении правоограничений в отношении осужденных, становится гарантом их законного исполнения, обеспечивает социальные и нравственные права человека, которые являются непосредственным связующим звеном осужденных и государства. Гарантия обеспечения и соблюдения прав осужденных со стороны государства позволяет им быть полноценными субъектами правовых отношений. Одним из важных блоков Международных правовых стандартов являются требования, которым, в обязательном порядке, должен соответствовать персонал исправительных учреждений, так как исполнение наказания в виде лишения свободы требует привлечения в эту сложную сферу деятельности сотрудников с высоким уровнем квалификации, удовлетворяющих социальный заказ общества на специалистов данной категории.

В работе М. П. Стуровой указывается, что многими сотрудниками неправильно понимается суть термина «гуманизм». Она пишет: «Нельзя

отождествлять гуманизм со всепрощением, с безграничной жалостливостью. Это в корне неверно» [38, с. 12]. Гуманное отношение к осужденным должно строиться на принципах, которые носят ярко выраженную воспитательную направленность. Перечислим некоторые из них: [38, с.26]

1. Включение осужденных в лично значимую, общественно полезную деятельность.
2. Сочетание требовательности к осужденным с доверием и заботой о них.
3. Принцип опоры в воспитательной работе на положительные качества осужденного и комплексность исправительных воздействий.
4. Дифференцированный и индивидуальный подход к осужденным.
5. Принцип соответствия средств, форм и методов воздействия индивидуальным особенностям личности.

Социально-психологический климат в коллективе - это преобладающая и относительно устойчивая атмосфера коллектива, которая проявляется в стиле и тоне отношений сотрудников друг к другу и в отношении к их общему делу. Социально-психологический климат формируется под влиянием разнообразных воздействий среды (социальных, экономических, политических условий, степени закрытости организации, ее типа, сферы деятельности). Среди внутренних факторов, которые формируют социально-психологический климат, можно выделить кадровую политику, условия труда, систему стимулирования и стиль руководства.

Стиль руководства можно определить как типичную, относительно устойчивую систему методов, средств и приемов влияния на подчиненных, в том числе, преимущественный способ принятия управленческих решений и организация исполнения и контроля этих решений.

Выделяют следующие стили управления:

1. авторитарный - проявляется в жестких способах управления, пресечении инициативы членов группы, отсутствии обсуждения принимаемых руководством решений, управлении группой только одним человеком, а именно - руководителем, который сам принимает решения, контролирует и координирует работу подчиненных;
2. демократический - отличается коллегиальным обсуждением проблем в группе, поощрением со стороны руководителя инициативы подчиненных, активным обменом информацией между руководителем и подчиненными, принятием решений на общем собрании;
3. попустительский - выражается в добровольном отказе руководителя от управленческих функций, устранении от руководства, передаче функций управления членам группы.

Различают благоприятный и неблагоприятный социально-психологический климат. Благоприятный основан на удовлетворенности персонала и эффективности деятельности сотрудников в достижении задач, стоящих перед исправительным учреждением. В таком случае, коллектив демонстрирует высокую сплоченность, желание совместно трудиться и проводить досуг. Неблагоприятный климат же вызывает дисфункции, снижает

эффективность деятельности сотрудников в условиях работы в исправительном учреждении. В этой ситуации сотрудники разобщены, так же имеет место деформация отношений и общения.

Функциональный групповой эгоцентризм является одним из явных проявлений групповой профессиональной деформации. Он выражается в преувеличении роли своей персональной службы в общей структуре деятельности пенитенциарного учреждения на фоне работы других сотрудников. К основным причинам появления и развития функционального эгоцентризма относят: установки непосредственных начальников служб; предвзятое, необъективное отношение руководителей исправительного учреждения к сотрудникам отдельных частей и служб; нарушение профессиональной этики; отсутствие обоснованных критериев оценки эффективности деятельности различных подразделений; недостатки в организации материального и морального стимулирования; чрезмерная и явно недостаточная служебная нагрузка представителей различных служб; несовместимость и некомпетентность исполнителей при выполнении общей работы; предвзятое отношение сотрудников друг к другу в связи с отсутствием информации о специфике и объеме работ; непродуманная организация работы и подведения ее итогов; появление нездоровых групповых мнений, слухов и сплетен [40, с. 203]. Эффективность совместного взаимодействия и уровень сплоченности коллектива во многом определяют методы управления и компетентность руководителя.

Качество кадрового потенциала во многом определяет эффективность деятельности сотрудников правоохранительных органов. Статистические данные свидетельствуют о высоком уровне текучести кадров, несоответствии уровня их профессиональной и специальной подготовки, а так же значительном сокращении доли опытных специалистов. Сотрудники правоохранительных органов (Министерство внутренних дел, Федеральная служба исполнения наказаний) адаптируются к специфике работы лишь через 1-2 года после начала своей профессиональной деятельности, для достижения должного уровня специалисту необходимо 5-7 лет, и лишь через 8-10 лет происходит полная профессиональная адаптация к деятельности. Таким образом, большая часть личного состава не обладает достаточным уровнем профессионализма, в особенности учитывая тот факт, что не все сотрудники осуществляющие профессиональную деятельность в рамках правоохранительной системы получали образование в специализированных институтах и университетах, осуществляющих специальную подготовку кадров к определенному виду деятельности, в нашем случае – сотрудников уголовно-исполнительной системы.

Деятельность персонала уголовно-исполнительной системы, призвана обеспечить выполнение основных целей, направленных на реализацию функций по принудительной изоляции осужденных от общества, их исправление и профилактику совершения ими новых преступлений. Эти цели могут быть обеспечены лишь соблюдением режима содержания, которым обуславливаются определенные запреты и правила поведения, являющиеся обязательными для

исполнения осужденными. Проявления девиантного поведения со стороны осужденных порождает законную реакцию со стороны персонала исправительных учреждений, а именно - применение физической силы или специальных средств, при нападении на сотрудников, побегах из исправительных учреждений - применение огнестрельного оружия. Как показывает практика, их неквалифицированное применение в целях личной безопасности или случаях подавления противодействия влечет к травматизму, летальным исходам со стороны осужденных и, как следствие, привлечение к уголовной ответственности сотрудников исправительных учреждений, что в случае доказанности вины приводит к увольнению из органов уголовно-исполнительной системы.

Проблема подготовки квалифицированных кадров, способных профессионально решать служебные задачи, претворять в жизнь принцип гуманности в функционировании исправительных учреждений, применять законные, а так же эффективные формы работы с осужденными является одной из основных в деятельности уголовно-исполнительной системы. Следование общепризнанным человеческим ценностям выступает ориентиром в деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы, что предполагает воспитание у курсантов, получающих образование в институтах и университетах Федеральной службы исполнения наказаний России уважительного отношения к правам и свободам человека, его достоинству. Результативность профессиональной подготовки выражается готовностью выпускника вуза к продуктивному решению профессиональных задач, а так же к выполнению своих непосредственных профессиональных обязанностей по приезду на места распределения.

В функционировании исправительных учреждений уголовно-исполнительной системы выделяют три категории сотрудников, обеспечивающих процесс исполнения наказания: сотрудники обеспечивающие исполнение наказания (оперативный отдел, служба безопасности, охрана); сотрудники осуществляющие воспитательную работу с осужденными (начальники отрядов), сотрудники оказывающие психологическую помощь (психологи); сотрудники отделов материально-технического снабжения и технических служб.

Деятельность сотрудников характеризуется рядом особенностей, среди которых присутствует и ее правовой характер; включенность в субъектно-объектные отношения, в которых каждый акт правоприменения влечет за собой ряд последствий; неисполнение или ненадлежащее исполнение своих служебных обязанностей, к ним относятся: бездействие, злоупотребление, превышение власти и другие, что является нарушением того или иного нормативно-правового акта и обуславливает повышенную ответственность за свои поступки. Деятельность сотрудника уголовно-исполнительной системы носит экстремальный характер, что связано с возможностью возникновения экстремальных ситуаций (нападения, террористические акты), с разным уровнем стрессогенности. Выделяется несколько типов жизненных ситуаций в зависимости от уровня их стрессогенности: трудные; паразитические;

экстремальные. Трудная ситуация может характеризоваться как достаточно сложная для субъекта задача, с ее повышенной значимостью; второй и третий уровни характеризуются риском, а так же высокой ценой возможной ошибки: от решения экстремальной ситуации зависит дальнейшее существование субъекта. Деятельность отличается как напряженностью, вызванной повышенной ответственностью, так и сверхнормативностью. Возникновение экстремальных ситуаций при исполнении служебных обязанностей связано непосредственно с нарушением осужденными требований режима исполнения наказания. Необходимость мгновенной реакции и готовности к открытому физическому противостоянию с осужденными отмечают 90% сотрудников уголовно-исполнительной системы, а 60% считают свою работу опасной из-за значительной степени риска для собственной жизни и здоровья. Наиболее подвержены воздействию стрессогенных факторов сотрудники оперативных отделов (оперативные сотрудники), которые в рамках осуществления своих служебных обязанностей производят обыски, досмотры осужденных, помещений и территорий, неотложные следственные мероприятия, а так же пресекают случаи противодействия и неповиновения администрации исправительного учреждения и наиболее плотно контактируют в повседневной деятельности с осужденными.

Возникающие в рамках осуществления профессиональной деятельности ситуации риска требуют незамедлительного принятия решений, вероятный исход которых заранее неизвестен или же носит, в отличие от стандартных и изученных ситуаций, неопределенный характер. Такого рода неопределенность связана с причинами не только объективного, но и субъективного, гносеологического порядков, в число которых входят: относительность процесса познания человеком окружающей среды, невозможность однозначного познания объекта с учетом сложившихся уровней и методов научного познания на данный момент развития, относительная ограниченность сознательной деятельности человека, в том числе, дифференцированный подход к пониманию и оценке ценностей. Неопределенность в деятельности связана как с неполнотой, так и с недостаточной информированности об объекте, явлении или же процессе. Для принятия решения необходим полный объем достоверной информации, в то время как на практике подобного рода информация бывает разрозненной, некачественной, необъективной и несвоевременной, в свою очередь ситуация риска не предоставляет возможности для длительного анализа информации и требует мгновенного принятия решения на основе личного опыта сотрудника и имеющихся у него знаний, умений и навыков.

Нестандартные ситуации в деятельности сотрудников требуют профессиональной натренированности, способности эффективно ориентироваться и принимать решения, противостоять источнику опасности и быть готовым к риску как к альтернативному поведению при угрозе жизни и здоровью. Формирование данного вида готовности представляет собой сложный и многоуровневый процесс, выражающийся в устойчивой характеристике личности и проявляющийся в подготовленности к действию. Стоит учесть, что проблема формирования готовности к риску у сотрудников возникает на стадии

профессиональной подготовки в образовательных учреждениях Федеральной службы исполнения наказаний России. Получение набора различных специальных умений и навыков, таких как стрельбы, боевые приемы борьбы, специальных профессиональных знаний осуществляется без уверенности в надежности применения данных профессиональных качеств при возникновении экстремальных ситуациях. Содержание учебных программ и соответствующих учебно-методических комплексов по профессионально-прикладной физической подготовке предусматривает методику технической отработки определенного перечня движений, а именно приемов, ударов, применяемых в стандартных ситуациях физического противоборства, которые могут возникать в рамках служебной деятельности сотрудников, не предусматривая фактора неопределенных или нестандартных ситуаций, что в условиях многоступенчатой системы обучения снижает эффективность данного учебного процесса в целом.

Для сотрудников с опытом работы менее одного года расхождения и несоответствия между знаниями, умениями и навыками, полученными в рамках профессиональной подготовки в образовательных заведениях Федеральной службы исполнения наказаний России, и реальностью профессиональной деятельности, свойственные этапу адаптации, приводят к увеличению числа профессиональных ошибок при исполнении своих обязанностей, фрустрации, а зачастую и профессиональной дезадаптации. В процессе жизнедеятельности человек сталкивается с необходимостью приспособления к разным элементам среды (производственным, культурным, бытовым, семейным и другим), по этой причине принято говорить о разных видах адаптации (социально-психологической, профессиональной, правовой, общественно-политической, учебной, бытовой). Процесс профессиональной адаптации представляет собой психологическое и психофизиологическое приспособление к определенным требованиям профессии и находит свое выражение в овладении профессиональными навыками и умениями определенного уровня, в формировании профессионально значимых качеств личности, развитии устойчивого положительного отношения к выбранной деятельности. Присущая человеку деятельностная активность предопределяет выбор наиболее уместного типа поведения в процессе адаптации.

Адаптация через преобразование среды требует активности, направленной на изменение, преобразование среды в соответствии с собственной жизненной позицией и субъективным отношением к профессиональной сфере [11, с. 129]. Данный тип адаптации может сопровождаться как конфликтностью, так и агрессией по отношению к социальному окружению. Стоит учесть, что, самоустранение или уход из профессиональной среды (дезадаптация) происходят, если человеку не удалось реализовать другие типы адаптации в связи с невозможностью принятия ценностей и установок окружающего мира или же преобразовать его в соответствии со своими жизненными позициями [13].

Формирование готовности к риску вырабатывается одновременно с развитием личности и зависит от ее опыта, выработанных ранее навыков поведения и действия, от уровня развития основных познавательных структур личности.

Деятельность сотрудников уголовно-исполнительной системы безусловно носит противоречивый характер, выражающийся в соблюдении гуманистических принципов, уважительном отношении к правам и свободам человека, его достоинству при соблюдении правопорядка в исправительных учреждениях. Нарушение осужденными режима содержания, нападение на персонал исправительных учреждений приводят к возникновению нестандартных ситуаций в деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы, решение которых предполагает наличие сформированной готовности к противодействию. Таким образом, психологическая подготовка, осуществляемая в рамках профессионально-прикладной физической подготовки, позволяет сотрудникам уголовно-исполнительной системы профессионально решать служебные задачи и адаптироваться к особенностям деятельности в рамках работы в исправительных учреждениях.

### 1.3 Особенности формирования стресса в профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы

Стрессовые ситуации, в повседневной жизни могут возникать всюду. Когда люди находятся в состоянии стресса, они реагируют различными способами. Некоторые же находят сложным оставаться в состоянии спокойствия и часто бывают напряженным [23, с. 105].

Факторы, вызывающие стресс, или так называемые стрессоры, воздействующие на работников в наши дни, включают:

- факторы стресса вне организации;
- групповые факторы стресса;
- факторы стресса, связанные с организацией;

Стресс в профессиональной деятельности невозможно ограничивать событиями и условиями, имеющими место непосредственно на рабочем месте. Любая организация является открытой социальной системой, и на ее элементы, то есть работников - естественно воздействуют внешние факторы, такие как изменения в обществе, экономические и финансовые условия, изменения в их личной жизни (семейные проблемы, старение, смерть близкого родственника, рождение ребенка и другие)

Так, можно сказать, что неудовлетворительное финансовое положение может побуждать людей брать дополнительную работу, в результате чего сокращается время отдыха и усиливается стресс. Серьезным фактором стресса работников являются так же семейные кризисы. Имеются также данные о том, что в семьях, где оба супруга работают в условиях пенитенциарной системы, находящийся в стрессовых условиях муж может «передать» свой стресс жене. [7, с. 82].

К групповым факторам стресса относятся:

1. Отсутствие групповой сплоченности - отсутствие возможности для работника чувствовать себя членом коллектива по причине определенной

специфики профессиональной деятельности, из - за того, что руководитель не допускает или ограничивает эту возможность, или потому, что другие члены группы не принимают его в свои ряды, данный факт может быть причиной сильного стресса, особенно для работников с высоким стремлением к аффилиации;

2. Наличие внутриличностных, межличностных и внутригрупповых конфликтов - наличие серьезных противоречий или несовместимости отдельных характеристик личности работника, например, его личных целей, нужд, ценностей, с социально одобряемыми в группе, где он работает, а значит, он будет вынужден постоянно находиться, общаться, взаимодействовать, также является серьезным стрессогенным фактором [32, с. 41].

3. Причины связанного с работой стресса исследуются в течении долгого времени, и перечень потенциальных факторов, вызывающих стресс, весьма объемный. Данный перечень включает в себя физические факторы, превращающие рабочее место во враждебную среду (повышенная температура, шум, многолюдность и т.д.), а также массу психосоциальных факторов, обусловленных конкретной комбинацией трудовых, организационных и социальных особенностей рабочего места. К наиболее точно установленным стрессорам, связанным с производственной средой, относятся:

4. Неуверенность в завтрашнем дне - для многих работников постоянным стрессором является боязнь потерять свою работу из-за сокращения, неадекватных трудовых показателей, возраста или по иным причинам;

5. Невозможность влиять на свою работу - как отмечают многие исследователи, то, в какой степени человек влияет на свою работу, может быть связано со стрессовым состоянием. Монотонная механическая работа и ответственность за вещи, на которые человек не имеет влияния, являются особенно стрессовыми факторами для некоторых работников;

6. Характер выполняемой работы - сложность решаемых задач, самостоятельность в работе, степень ответственности, условия труда:

7. Степень опасности при выполнении работы, уровень шума и т.п., как показывают результаты многочисленных исследований, могут быть отнесены к факторам, провоцирующим стресс у работников;

8. Ролевая двусмысленность и ролевой конфликт - оба эти условия в большинстве случаев воспринимаются как стрессоры. Под ролевой двусмысленностью мы подразумеваем неопределенность в отношениях с человеком, исполняющим ту или иную роль, а под ролевым конфликтом - различные несовместимые ожидания в отношении значимых людей на рабочем месте;

9. Специфическая организационная структура - например, матричная структура организации, предполагающая двойное подчинение, нередко является источником стресса для работника, вынужденного одновременно выполнять распоряжения двух и более руководителей;

10. Стрессогенный стиль управления - частое использование методов неоправданного давления и угроз является одним из самых сильных факторов стресса для подчиненных;

11. Давление рабочего графика - сменная работа, а в особенности работа по скользящему графику, часто создает потребность в ряде психологических и связанных с внерабочей жизнью изменений, которые могут являться потенциальными стрессорами. С другой стороны, очень напряженный рабочий график, который делает затруднительным или даже невозможным одновременное удовлетворение производственных и личностных потребностей, более того, он может являться сильным стрессором для людей в самых разных трудовых ситуациях [3, с. 56].

Вышеперечисленные нами условия являются потенциальными стрессорами, а не факторами, которые автоматически вызывают стресс. Реакции на эти стрессогенные факторы индивидуальны. На чувствительность или стрессоустойчивость влияет так же ряд ситуативных и личностных переменных.

Профессиональная группа сотрудников уголовно-исполнительной системы относится к профессиональным группам, для которых характерно наличие постоянно действующих стрессогенных факторов, что повышает риск возникновения таких явлений как хронический стресс, профессиональная деформация, эмоциональное выгорание, а также суицидальное поведение.

Разными учеными, стресс понимается по-разному: многие используют этот термин для обозначения всех факторов, требующих от человека приспособительных реакций, что не всегда точно. Создатель теории стресса Ганс Селье так определил данное понятие: «На воздействия разного рода – холод, усталость, быстрый бег, страх, потерю крови, унижение, боль и многое другое – организм отвечает не только защитной реакцией на данное воздействие, но и неким общим однотипным процессом, вне зависимости от того, какой именно раздражитель действует на него в данный момент. Организм с помощью данного процесса как бы мобилизует себя целиком на самозащиту, на приспособление к новой ситуации, на адаптацию к ней». Ключевой момент в этом определении – это реакция организма, которая включает в себя сотни измеряемых физиологических изменений, которые Г. Селье обозначил как общий адаптационный синдром, то есть речь идет не только о явлениях психических, но так же телесных и физиологических. Таким образом, если наши адаптационные реакции не затрагивают физиологический уровень человека, мы не можем говорить о стрессе в точном понимании этого слова. Данное положение очень значимо для понимания механизмов и действий, которые противостоят негативным стрессовыми явлениям.

Стрессовый фактор, или стрессор, - это любое воздействие, которое вызывает стрессовый ответ. Кроме названных Г. Селье стрессоров, одними из наиболее мощных являются изменения, даже положительные, поскольку они заставляют человека приспособляться к новым обстоятельствам. Действие стрессов накапливается и суммируется; чем их больше в нашей жизни в конкретный момент, тем выше будет уровень стресса. С этой точки зрения, профессиональная деятельность сотрудников силовых систем, в частности

сотрудников уголовно-исполнительной системы, подразумевает неограниченное число стрессоров, так как помимо того, что сама специфика работы не предполагает большого количества положительных эмоций, а напряженный и непредсказуемый ритм работы ставит под угрозу благополучие личной жизни человека, тем самым лишая его необходимой поддержки.

Если говорить о специфике причин возникновения стрессов у сотрудников пенитенциарной системы, то стоит более подробно рассмотреть механизмы возникновения стресса. Как правило, выделяют два типа условий, которые с высокой степенью вероятности приводят к стрессу, иным формам психической дезадаптации и являются основой при формировании хронических стрессовых состояний и предсуицидального состояния:

1) критические инциденты, представляющие реальную угрозу жизни, здоровью, системе ценностей, чреватые массовыми человеческими жертвами и значительными материальными потерями (острое стрессовое расстройство, посттравматический синдром).

2) ситуации хронического профессионального стресса, связанные с повседневной напряженностью в процессе деятельности;

Если рассматривать стресс, как адаптационную реакцию, можно разделить общий адаптационный синдром на три стадии: мобилизации, связанную с тревогой; сопротивления; истощения.

В ответ на действие стрессора возникает тревога. Эта реакция готовит организм к срочным действиям. Увеличивается частота сердечных сокращений, поднимается кровяное давление, замедляется пищеварение, кровь приливает к мышцам, увеличивается сахар в крови и др. У различных людей может быть разная реакция на стресс. Из истории известно, что Юлий Цезарь выбирал себе тех воинов, которые краснели, а не бледнели при внезапном стрессе. Оказывается, что при реакции страха в организме выделяется адреналин - это вызывает сужение сосудов и бледность; при реакции гнева – норадреналин, сосуды расширяются и человек краснеет. В ситуации опасности эта реакция может быть очень полезной.

Когда непосредственная опасность минует, организм переходит в стадию сопротивления. Стресс снижается до более низкого, но в то же время более устойчивого уровня. В этот период человек обладает повышенной и длительно сохраняющейся способностью переносить воздействие стрессора.

Но если уровень стресса слишком долго остается высоким, то наступает стадия истощения, когда сильный стресс обуславливает значительную потерю энергии и создает такие физиологические условия, при которых способность сопротивляться стрессорам снижается. На этой стадии иммунная система ослабевает и возможно возникновение различных заболеваний. Г. Селье подчеркивал, что любой стрессор способен истощить сопротивление ко всем остальным. Таким образом, люди в состоянии истощения часто страдают от полного упадка психического и физического здоровья.

Высокий уровень стресса сигнализирует о себе определенными ощущениями, но не каждый умеет понимать эти предупреждения и связывать их с необходимостью что-то изменить в жизни. Если обнаруживается один или

несколько признаков сильного стресса, сотруднику следует позаботиться о себе. В противном случае возможны серьезные нарушения физического и психического здоровья, такие как: трудно думать и принимать решения, нервозность, смутная тревога, плаксивость, быстрая утомляемость, тоска, раздражительность, чувство беспомощности, чувство безнадежности, трудно сидеть спокойно или расслабиться, зуд или сыпь на коже, головные боли, бессонница, сонливость, ощущение слабости или головокружения, усиленное употребление алкоголя или табака, потеря аппетита, чрезмерный аппетит, проблемы с пищеварением (несварение, понос, или отрыжка), нарушения менструального цикла, потеря сексуального интереса, пугливость, сердцебиение, сухость во рту, нервные тики или подергивания, дрожь, скрежетание зубами, холодный пот, боль в спине, боль в груди, гипервентиляция (частое дыхание).

Как мы писали выше, причины стресса могут быть связаны с трудовой деятельностью, семейными отношениями, к причинам стресса могут относиться грубость и несдержанность окружающих, отсутствие необходимой информации или же ее переизбыток, усложнение профессиональной деятельности и повседневной жизни, неуверенность в своих силах и многое другое. Управление стрессом - одна из важных проблем в жизни каждого человека. Многие воспринимают управление стрессом как борьбу, но учитывая и положительное значение стресса, правильнее бороться не с ним, а с его отрицательными последствиями.

Необходимо также учитывать, что люди реагируют на стресс по-разному: для одних это потрясение, которое надолго выбивает их из привычного ритма жизни и деятельности, снижающее работоспособность, приводящее к ошибкам; для других – побудительный фактор, позволяющий мобилизоваться на выполнение срочной и сложной работы, более того выполнение ее с высоким качеством, для них жизнь без стресса скучная и пресная. Можно говорить и об определенной адреналиновой зависимости, и это не только экстремальные виды спорта, но и экстремальные виды трудовой деятельности. У каждого человека присутствует свое индивидуальное восприятие стрессоров, по этой причине не следует бояться стрессов, уметь не только жить с ними «дружно», но и опираться на стресс в решении важных проблем, на повышение чувства личного достоинства и самоуважения.

Таким образом, перед сотрудниками уголовно-исполнительной системы стоит достаточно сложная задача, которая включает в себя, во-первых, оценку личности сотрудника и осужденного, во-вторых, постоянный мониторинг эмоционального состояния сотрудников и осужденных, в особенности тех в опыте которых есть острые, травмирующие эмоциональные переживания, и в-третьих, работа по профилактике хронического стресса. Широко распространено мнение о том, что основным направлением такой работы являются сеансы психологической релаксации и обучение сотрудников, а так же осужденных основам аутотренинга. Но при всей своей несомненной важности эти мероприятия не всегда дают ожидаемый эффект. К этой проблеме следует подходить комплексно, для того, чтобы учесть индивидуальные особенности

каждого сотрудника и лиц отбывающих наказание, так как, каждый человек обладает индивидуальным характером, так же каждый обладает индивидуальным и неповторимым ритмом стресса. И для того, чтобы провести коррекцию и профилактику стрессового состояния следует на первом этапе провести диагностику особенностей реакции человека на стресс.

У каждой личности свои системы психологической поддержки и компенсации, соответственно именно эти ресурсы для сопротивления, помогают личности в период стресса. Однако, несмотря на индивидуальные различия, можно вывести общие для всех способы компенсации напряжения. К таким способам компенсации могут относиться регулярные физические упражнения, достаточный для восстановления сон, хорошее питание, витамины и медитативные практики.

Таким образом, профессиональная деятельность сотрудников, в рамках уголовно-исполнительной системы наполнена разнообразными стресс-факторами. Мы так же можем говорить и о том, что стрессовые ситуации происходящие во вне рабочее время могут оказывать определенное влияние на работоспособность сотрудников и качество выполняемой ими работы. Более того, как мы описывали выше, стресс может вести как к личностному росту, так и к деформации личности, что во втором случае влечет к профессиональной деформации и возможному появлению определенного рода девиаций, как в профессиональной деятельности, так и в обычной жизни. Некоторые исследования явно показывают повышенный уровень жестокости среди сотрудников уголовно-исполнительной системы, в особенности тех, которые входят в непосредственный контакт с лицами отбывающими наказание в местах лишения свободы.

### Выводы по первой главе

На основании проведенного нами анализа научной литературы в отношении специфики профессиональной деятельности осуществляемой сотрудниками уголовно-исполнительной системы, мы можем сделать вывод, что сотрудники проходившие обучение в образовательных учреждениях Федеральной службы исполнения наказаний так же, как и сотрудники начавшие свою трудовую деятельность после окончания гражданских высших учебных заведений проходят определенный адаптационный период, не смотря на большее погружение в специфику рабочего процесса и формируются как высококвалифицированные специалисты лишь по истечении 8 лет службы, в рамках пенитенциарной системы. Так же мы выявили, что сотрудники уголовно-исполнительной системы подвержены большому объему стресса, так как в рамках работы в системе «человек-человек», они подвергаются риску при взаимодействии с осужденными.

Для обычного человека свойственны стрессы в повседневной жизни связанные с проблемами внутри общественного строя, политическими

аспектами и личными(семейными) проблемами, в то время как для сотрудника пенитенциарной системы эти стрессы дополняются трудовой деятельностью, напрямую связанной с повышенным риском для жизни и здоровья сотрудника.

Стоит отметить, что стресс у сотрудников может быть вызван не только особенностями контингента, с которым большинству сотрудников необходимо коммуницировать в ходе своей трудовой деятельности, но и ненормированным режимом рабочего дня, чрезвычайными ситуациями в рамках рабочего процесса, авторитарным стилем управления и сложностями возникающими при работе внутри коллектива. Все эти аспекты безусловно приводят к появлению определенного напряжения, что может вести к дезадаптации и появлению определенного рода девиаций поведения, которые в свою очередь оказывают влияние на все аспекты жизни специалиста.

Рассматривая стресс, как совокупность защитных реакций организма, в нашей работе мы выделили дистресс и эустресс, так как и тот и другой виды стресса могут наблюдаться у сотрудников пенитенциарных учреждений в зависимости от уровня адаптации и психического состояния каждого отдельного специалиста.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что в определенном смысле стресс является неотъемлемой частью профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы, так как рассматриваемая нами профессиональная деятельность включает в себя коммуникации со специфическим контингентом и нахождение в условиях постоянного риска для жизни и здоровья.

## Глава 2 Организация экспериментальной работы по выявлению особенностей профессионального стресса у сотрудников уголовно-исполнительной системы

### 2.1 Этапы, методы работы, описание методик

Эмпирическое исследование включило в себя 5 основных этапов:

- 1) обозначение целей и задач работы;
- 2) выбор научной базы исследования;
- 3) подбор и апробация методов исследования в соответствии с рабочей гипотезой;
- 4) проведение исследования уровня стресса у сотрудников уголовно-исполнительной системы
- 5) обработка и анализ полученных данных в ходе проведенной исследовательской работы.

Всего в нашем исследовании приняло участие 30 сотрудников, проходящих службу в федеральном казенном учреждении исправительной колонии, среди которых 11 испытуемых женского пола и 19 испытуемых мужского пола, в возрасте от 23 до 46 лет. Тестирование проходило в течении рабочего дня, во время часов психологической разгрузки.

Мы проводили тестирование в психологическом кабинете, при температуре воздуха, влажности и освещении соответствующим норме. Испытуемым были предоставлены бланки с напечатанным текстом опросников, ручки и планшеты. Время проведения каждого исследования до 1,5 часов, включая перерывы на отдых.

Для проведения исследования мы изучили научную литературу по теме «стресс» и осуществили подбор методик для изучения данного психологического феномена в рамках профессиональной деятельности сотрудников пенитенциарного учреждения.

Всего в нашем исследовании мы использовали четыре методики: методика «Прогноз»; методика Д. Фонтана «Шкала профессионального стресса»; методика «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А. Немчин).

Первой методикой, которую мы предложили пройти служащим была методика «прогноз», (приложение Б). Данная методика разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова и предназначена для первоначального выделения лиц с признаками нервно-психической неустойчивости, риска дезадаптации в стрессе. Методика содержит 84 вопроса, на каждый из которых испытуемым предлагается дать ответ «да» или «нет».

При профилактике и диагностике эмоционального состояния особое значение придается нервно-психической неустойчивости, которая является отражением одновременно психического и соматического уровня здоровья индивида. Нервно-психическое напряжение показывает риск дезадаптации

личности в условиях стресса, то есть тогда, когда система эмоционального отражения функционирует в критических условиях, вызываемых внешними, равно как и внутренними факторами.

Методика «Прогноз» позволила нам выявить отдельные предболезненные признаки личностных нарушений и оценить вероятность их развития в проявлении и поведении, а так же деятельности испытуемых. Данная методика информативна при подборе лиц, пригодных для работы или службы в трудных, непредсказуемых условиях, где к человеку предъявляются повышенные требования.

Оборудование: мы предложили испытуемым в течение 30 минут ответить на 84 вопроса «да» или «нет». Для прохождения теста каждому испытуемому нами был выдан планшет с тестовым материалом, а именно текстом опросника и ручка.

Инструкция: «вам предлагается тест состоящий из 84 вопросов, на каждый из которых необходимо ответить «да» или «нет». Предлагаемые вопросы касаются вашего самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь нет, необходимо отвечать исходя из того, что больше соответствует состоянию или вашим представлениям о самом себе. Если ответ положительный, то необходимо закрасить прямоугольник с ответом «да» над номером соответствующего вопроса; если ответ отрицательный, закрасить прямоугольник с ответом «нет». Если вы затрудняетесь с ответом, то вам предлагается закрасить оба прямоугольника, что соответствует ответу «не знаю».

Второй методикой, которую мы выбрали, была методика Д. Фонтана «Шкала профессионального стресса» (приложение В), используемая для определения суммарного показателя уровня профессионального стресса, так же для анализа степени нежелательного воздействия стресса на индивида.

Методика представляет собой опросник состоящий из 22 вопросов, среди которых есть вопросы (1, 2), где необходимо выбрать тот вариант, который(ые) вам наиболее свойственен(ны); однозначные вопросы - либо «да», либо «нет» (3, 4, 5, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20); а также вопросы с 3 вариантами ответа, где респондент должен выбрать 1, который в наибольшей степени выражает его мнение и соответствует реальности (6, 8, 9, 11, 12, 16, 17, 21); и 22 вопрос - шкалу самооценки. При интерпретации результатов используется ключ для шкалы профессионального стресса, представленный в таблице 1

Полученные баллы по всем 22 пунктам суммируются.

Оборудование: Для прохождения теста каждому испытуемому нами был выданы планшеты с тестовым материалом и бланками для ответов, а также ручка.

Инструкция: «Прочитайте суждения и ответьте «да» или «нет». Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности, с которыми вы ежедневно работаете, общаетесь».

Третьей методикой, которая была нами опробована - это опросник Т.А. Немчина «Оценка нервно-психического напряжения» (приложение Г)

Данный опросник представляет собой перечень признаков нервно-психического напряжения, составленный по данным клинико-психологического наблюдения, и содержит 30 основных характеристик этого состояния, разделенных на три степени выраженности.

Опросник предназначен для измерения степени выраженности определенного состояния, проявляющегося у человека в сложных нестандартных ситуациях. Данное состояние является системным показателем уровня соматической (телесной), нервной и психической организации человека и сопровождается эмоциями (и положительными, и отрицательными). Методика позволяет выявить начинающееся перенапряжение регуляторных систем организма.

Исследование проводилось нами индивидуально с каждым испытуемым в кабинете психологической поддержки.

Оборудование: мы предложили испытуемым в течении 20 минут ответить на 30 вопросов опросника, поставив рядом с номером каждого пункта буквы А, Б или В. Для прохождения теста каждому испытуемому нами были выданы планшеты с тестовым материалом, бланками и ручками.

Инструкция: «в зависимости от выбранного вами варианта ответа, содержание которого соответствует особенностям вашего состояния в настоящее время, поставьте рядом с номером каждого пункта опросника букву А, Б или В».

## 2.2 Анализ полученных данных

В экспериментальной части нашей работы приняли участие 30 испытуемых, в возрасте от 23 до 46 лет, среди которых 11 испытуемых женского пола и 19 испытуемых мужского пола. 15 из 30 испытуемых в ходе прохождения службы в исправительной колонии контактируют с осужденными каждый день и деятельность 15 испытуемых заключается в работе с документацией, то есть прямое взаимодействие со специальным контингентом сведено к минимуму. В выборку 1 вошли 4 испытуемых женского пола и 11 испытуемых мужского пола, выборку 2 составили 7 испытуемых женского пола и 8 испытуемых мужского пола соответственно.

В результате проведенного нами исследования и опробации методики «Прогноз», мы получили результаты по каждому испытуемому, интерпретировали их в соответствии с ключом и распределили испытуемых каждой выборки по трем группам выраженности изучаемого нами признака, для наглядности мы представили процентное отношение количества испытуемых каждой выборки, подробно распределенное на три уровня выраженности представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Процентная выраженность признаков нервно-психической неустойчивости

Выраженность признаков нервно-психической устойчивости	Выборка 1	Выборка 2
Низкий уровень выраженности	33,33%	0%
Средний уровень выраженности	60%	66,67%
Высокий уровень выраженности	6,67%	33,33%

В таблице 2, можем наблюдать низкий уровень выраженности признаков нервно-психической устойчивости, который был выявили у 5 респондентов при проведении исследования в выборке 1, 2 из которых респонденты женского пола и 3 респондента мужского пола, и ни у одного респондента в выборке 2, данный уровень выраженности характеризуется низкой вероятностью появления нервно-психических срывов, как следствие сотрудники с данным уровнем выраженности могут легко выполнять работу требующую повышенной нервно-психической устойчивости; средний уровень выраженности выявлен нами у 9 респондентов в выборке 1, из которых 2 испытуемых женского пола и 7 испытуемых мужского пола, и у 10 респондентов в выборке 2, из которых 3 испытуемых мужского пола и 7 испытуемых женского пола, данный уровень характеризуется вероятным появлением нервно-психических срывов под воздействием экстремальных условий; высокий уровень выраженности признаков нервно-психической неустойчивости выявлен нами у 1 испытуемого мужского пола в выборке 1 и у 5 испытуемых мужского пола в выборке 2, данный уровень характеризуется высокой вероятностью нервно-психических срывов, данный факт рекомендуется учитывать руководителю при распределении рабочей нагрузки, в следствии чего он требует коррекционных действий, поэтому необходим подробный анализ профессиональной деятельности сотрудников у которых выявлен данный уровень нервно-психического напряжения. Сводные данные представлены на рисунке 1, где мы можем увидеть, что в выборке 1 у большего числа испытуемых мужского пола преобладает средний уровень выраженности нервно-психического напряжения, в меньшей степени для конкретной выборки наблюдается низкий уровень выраженности нервно-психического напряжения у испытуемых мужского пола и у наименьшего количества респондентов мы выявили высокий уровень нервно-психического напряжения, в этой же выборке мы выявили, что у большинства испытуемых женского пола наблюдается высокий уровень выраженности нервно-психической устойчивости и у равного количества респондентов женского пола в выборке 1, то есть у двух испытуемых со средним и двух испытуемых с низким уровнями выраженности нервно-психической устойчивости. В выборке 2 мы можем наблюдать средний уровень выраженности нервно-психической устойчивости у большинства испытуемых женского пола, а именно у всех испытуемых женского пола входящих в данную выборку нами выявлен средний уровень нервно-психической устойчивости. У наибольшего числа респондентов мужского пола выявлен высокий уровень

выраженности нервно-психической устойчивости, а именно у 5 респондентов, средний и низкий уровни выраженности нервно-психической устойчивости выявлены у 3 испытуемых в каждой группе. Таким образом, мы выявили, что у большинства испытуемых в обеих выборках преобладает средний уровень выраженности нервно-психического напряжения, у наименьшего числа респондентов выявлен высокий уровень нервно-психического напряжения.

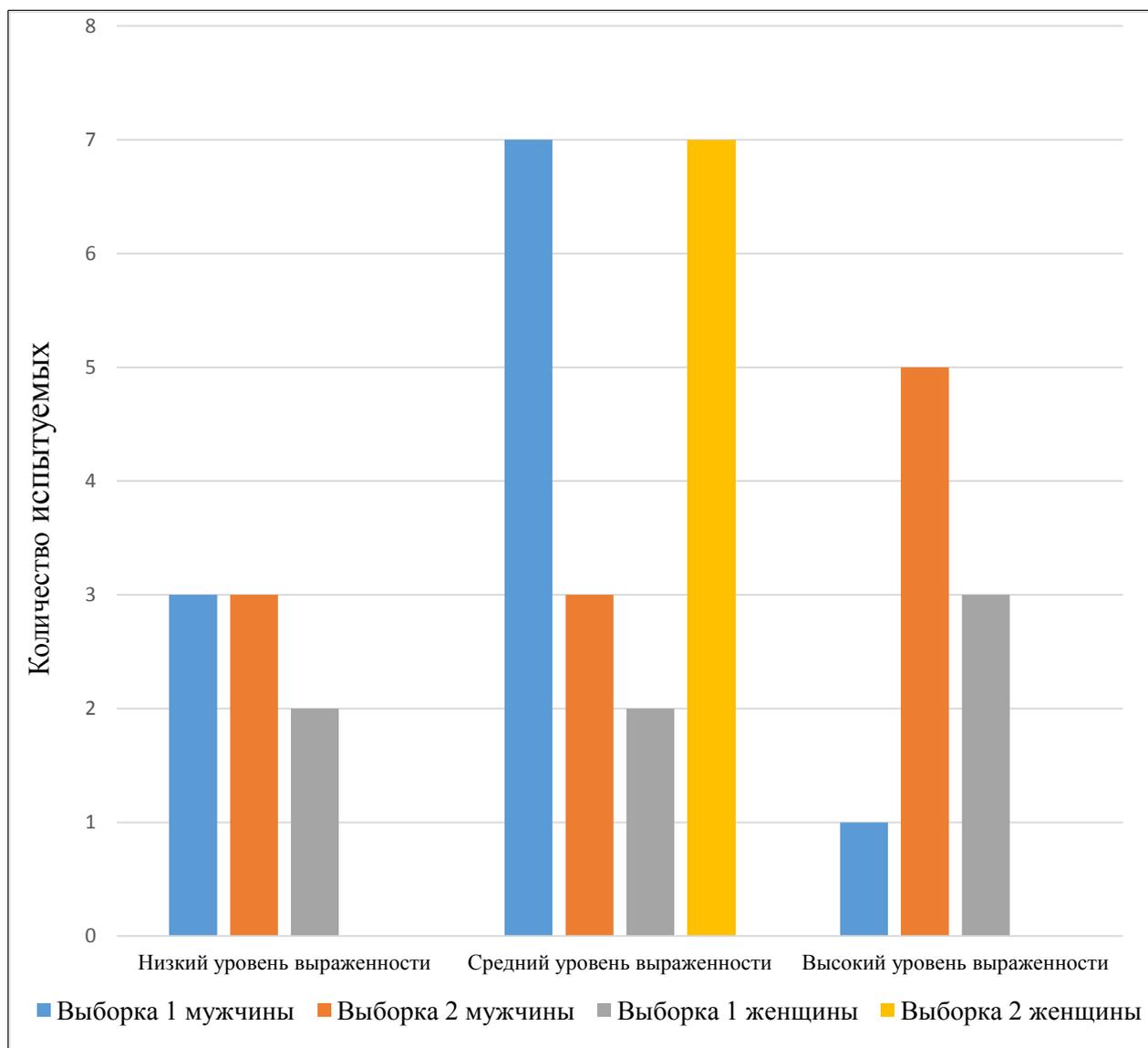


Рисунок 1 – Сводные данные количества испытуемых с различным уровнем выраженности нервно-психической устойчивости

Мы провели анализ полученных, в ходе проведения исследования, значений, проранжировали их и занесли данные в таблицу 2, где мы можем наблюдать разницу полученных, в двух выборках значений индивидуально по каждому испытуемому. При ранжировании мы распределили данные от меньшего к большему и представили их в виде таблицы 2.

Таблица 2 – Сводные значения эмпирического исследования методика «Прогноз»

Выраженность признаков нервно-психической устойчивости	№ респондента	Выборка 1 Баллы	Выборка 2 Баллы
Низкий уровень выраженности	1	10	15
	2	11	15
	3	12	18
	4	12	18
	5	13	19
Средний уровень выраженности	6	15	19
	7	15	21
	8	18	21
	9	19	28
	10	19	28
	11	20	30
Высокий уровень выраженности	12	22	31
	13	22	35
	14	24	38
	15	29	40

В таблице 3 мы можем видеть выделенные границы уровней выраженности и обозначение уровней цветом, где для выборки 1 границей низкого уровня выступает испытуемый 5, в выборке 2, как мы видим в таблице ни у одного респондента не выявлен низкий уровень выраженности, однако, мы можем наблюдать, что в выборке 2 у 10 испытуемых средний уровень выраженности стресса, а в выборке 1 у 9 испытуемых. Стоит отметить, что в выборке 1 так же присутствует 1 испытуемый с высоким уровнем выраженности нервно-психической устойчивости, в то время как в выборке 2 таких респондентов 5. Из данных таблицы мы можем наблюдать, что выборка 1 включает в себя респондентов со всеми уровнями выраженности нервно-психической устойчивости, при подавляющем количестве респондентов с умеренным уровнем выраженности, в то время как в выборке 2 у респондентов выявлены средний и высокий уровни нервно-психической неустойчивости, что может быть связано с внешними факторами.

Также, в ходе личной беседы мы установили взаимосвязь в ряде характеристик присущих исследуемым нами сотрудникам, сами респонденты отмечают невозможность перестать обдумывать события происходившие в течение рабочего дня, неспособность расслабляться в вечернее время, бессонницы, сложность в использовании новых стратегий поведения, отличных от используемых в процессе работы, недостаток энтузиазма по отношению к значимым делам.

Таким образом, мы выявили, что у большинства испытуемых, в обеих выборках, уровень выраженности признаков нервного-напряжения средний, однако в выборке 1, где мы обследовали сотрудников вступающих в непосредственное

взаимодействие со специальным контингентом достаточно высокий процент сотрудников с низким уровнем выраженности нервно-психического напряжения и низкий процент сотрудников с высоким уровнем выраженности того же параметра, что указывает на достаточный уровень стрессоустойчивости сотрудников. В то время как в выборке 2, где испытуемые в ходе своей деятельности контактируют с коллегами и занимаются обработкой документации наблюдается достаточно высокий процент респондентов с высоким уровнем выраженности нервно-психического напряжения, различия в полученных нами данных в ходе проведения исследования на обеих выборках мы можем видеть на рисунке 2.

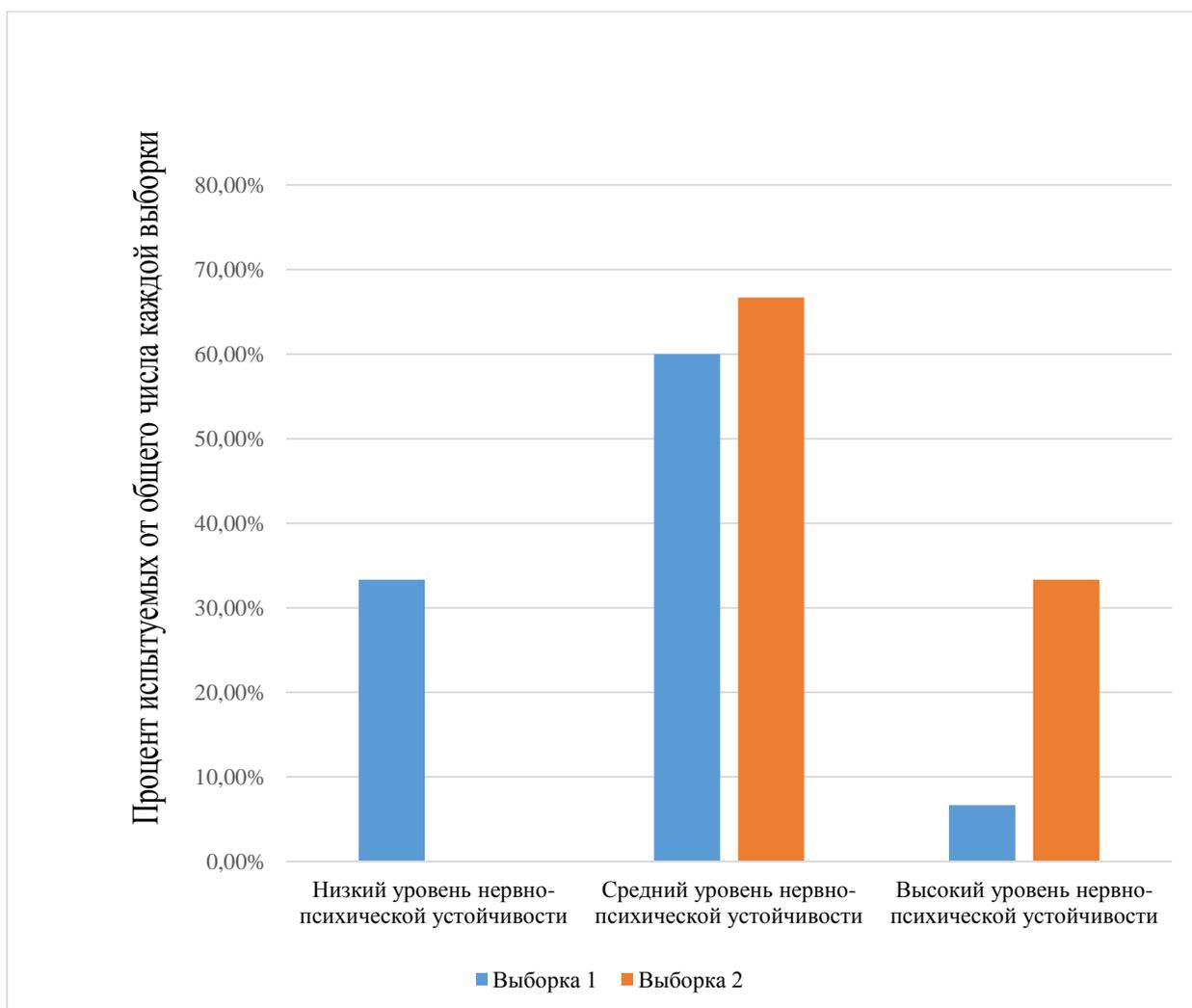


Рисунок 2 – Сводные значения уровня нервно-психической устойчивости у сотрудников

Важно отметить, что основными стресс-факторами в деятельности сотрудника уголовно-исполнительной системы является неблагоприятная атмосфера деятельности, которая определяется несколькими обстоятельствами: повышенная напряженность связанная с выездами на тревоги во вне рабочее время, конфликты с начальством (у сотрудников низшего офицерского состава), отсутствие возможности открытого выражения эмоций, как позитивных, так и

негативных. Большинство обследуемых не отмечают для себя проблем при общении с коллегами, однако взаимоотношения со старшими по званию офицерами выделяют, как отрицательный фактор своей деятельности 53% – разобщенность приказов вынуждает сотрудников решать одновременно несколько рабочих задач, так же 52% сотрудников отметили, что взаимодействие с осужденными в процессе трудовой деятельности достаточно часто вынуждает их к подавлению негативных эмоций, что является стресс-фактором в специфике профессиональной деятельности.

В результате анализа полученных данных, мы выявили прямую зависимость между уровнем нервно-психического напряжения и спецификой деятельности сотрудников исправительного учреждения. Большая часть выборки 1, а именно сотрудников вступающих в прямой контакт с осужденными в течение рабочего дня, имеют низкий и средний уровни психической неустойчивости, что обосновано профессиональной необходимостью и спецификой работы со специальным контингентом, в то время, как данный параметр у сотрудников занимающихся обработкой документации, значительно выше, что так же может быть обусловлено спецификой выполняемой работы.

Так же мы провели анализ результатов, полученных по «Шкале профессионального стресса» Д. Фонтана.

Опираясь на шкалу профессионального стресса Д. Фонтана мы распределили полученные нами результаты исследования на три уровня профессионального стресса, так как ни у одного испытуемого, по результатам проведенного исследования нами не было выявлено чрезвычайно повышенного уровня стресса, требующего безотлагательного вмешательства:

Низкий уровень - 11 человека (36 %)

Умеренный уровень - 17 человек (58 %)

Высокий уровень - 2 человека (6 %),

Анализируя группы испытуемых с разным уровнем профессионального стресса, мы получили следующие данные, в ходе обработки двух выборок и представили их в таблице 3.

Таблица 3 – Уровень профессионального стресса по методике «Шкала профессионального стресса» Д. Фонтана

Уровень профессионального стресса	Выборка 1	Выборка 2
Низкий уровень	46,67%	26,67%
Умеренный уровень	53,33%	60%
Высокий уровень	0%	13,33%

Таким образом, исходя из данных представленных нами в таблице 4 и описанных выше общих значений, полученных в ходе проведения исследования и обработки ответов респондентов, мы провели структурирование полученных данных и построили график сводных значений, в котором наглядно показали контраст полученных нами данных в результате проведения исследования уровня профессионального стресса в выборках 1 и 2 в процентном соотношении, рисунок 4

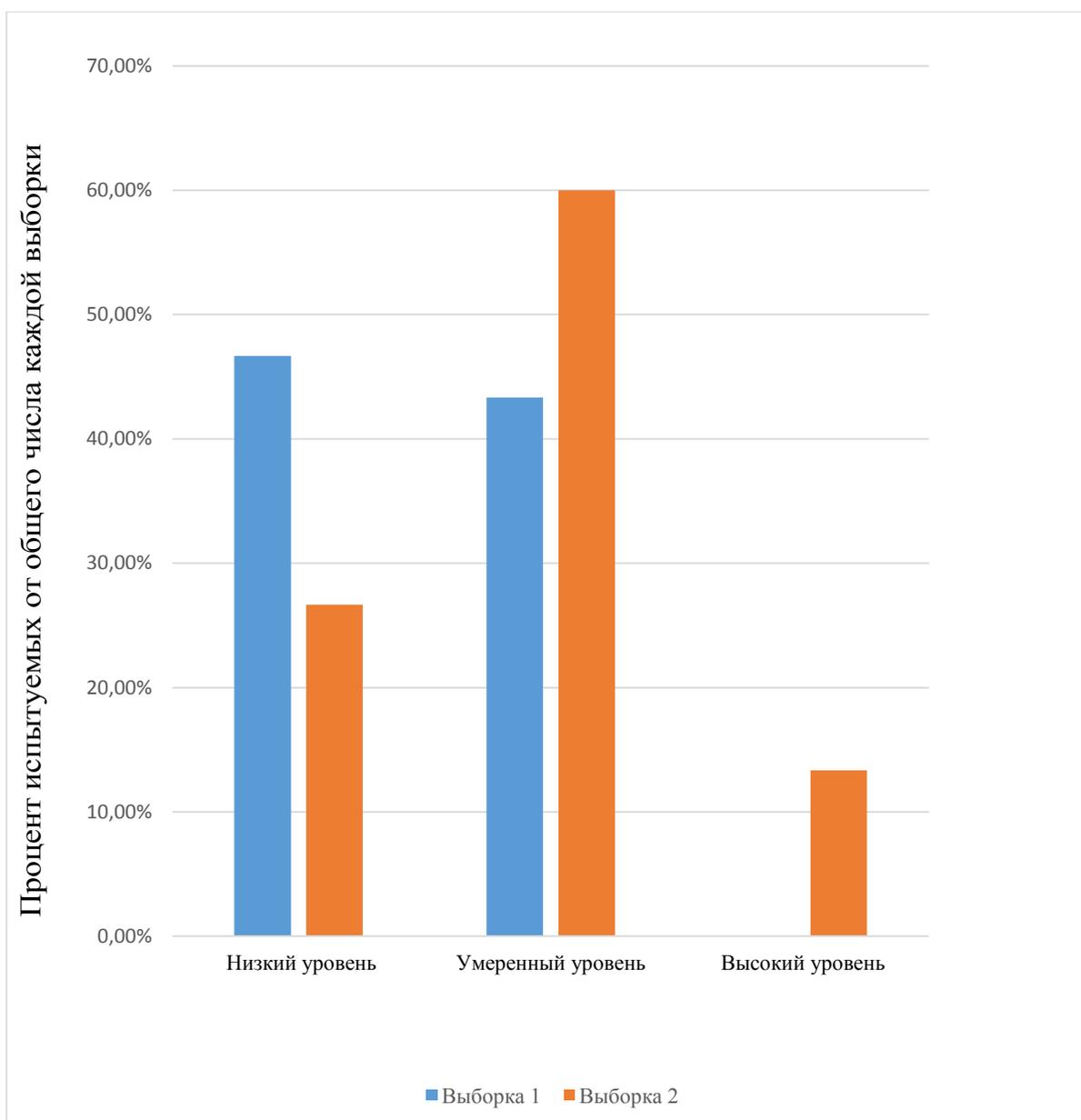


Рисунок 3 – Сравнительный график уровней стресса выявленных в ходе проведения методики « шкала профессионального стресса» Д. Фонтана

Под низким уровнем профессионального стресса, мы понимаем, что данная разновидность стресса не является проблемой в деятельности сотрудников, а сама деятельность характеризуется активностью и удовлетворенностью последних, данный уровень стресса наблюдается у 7 испытуемых в выборке 1, 3 из которых респонденты женского пола и у 4 респондентов мужского пола, так же данный параметр выявлен нами в выборке 2 у 4 испытуемых мужского пола; умеренный уровень - характерен для занятого и много работающего специалиста, однако длительное воздействие умеренного стресса может приводить к снижению эффективности деятельности и отрицательному воздействию на организм конкретной личности, таким образом, в ходе опробации методики « шкала профессионального стресса», мы выявили данный параметр у 8 респондентов в выборке 1, из которых 1 испытуемый женского пола и 7 испытуемых мужского пола, а так же у 9 респондентов в

выборке 2, среди которых 6 испытуемых женского пола и 3 испытуемых мужского пола; высокий уровень определяет стресс как проблему, которая в процессе деятельности ведет к отрицательному результату и требует коррекционных действий, мы выявили высокий уровень профессионального стресса в выборке 2 у 1 испытуемого женского и 1 испытуемого мужского пола, в то время как у испытуемых входящих в выборке 1 не выявлено высоких показателей. Мы наглядно представили количественные показатели, полученные нами в двух выборка, которые мы отразили на рисунке 4

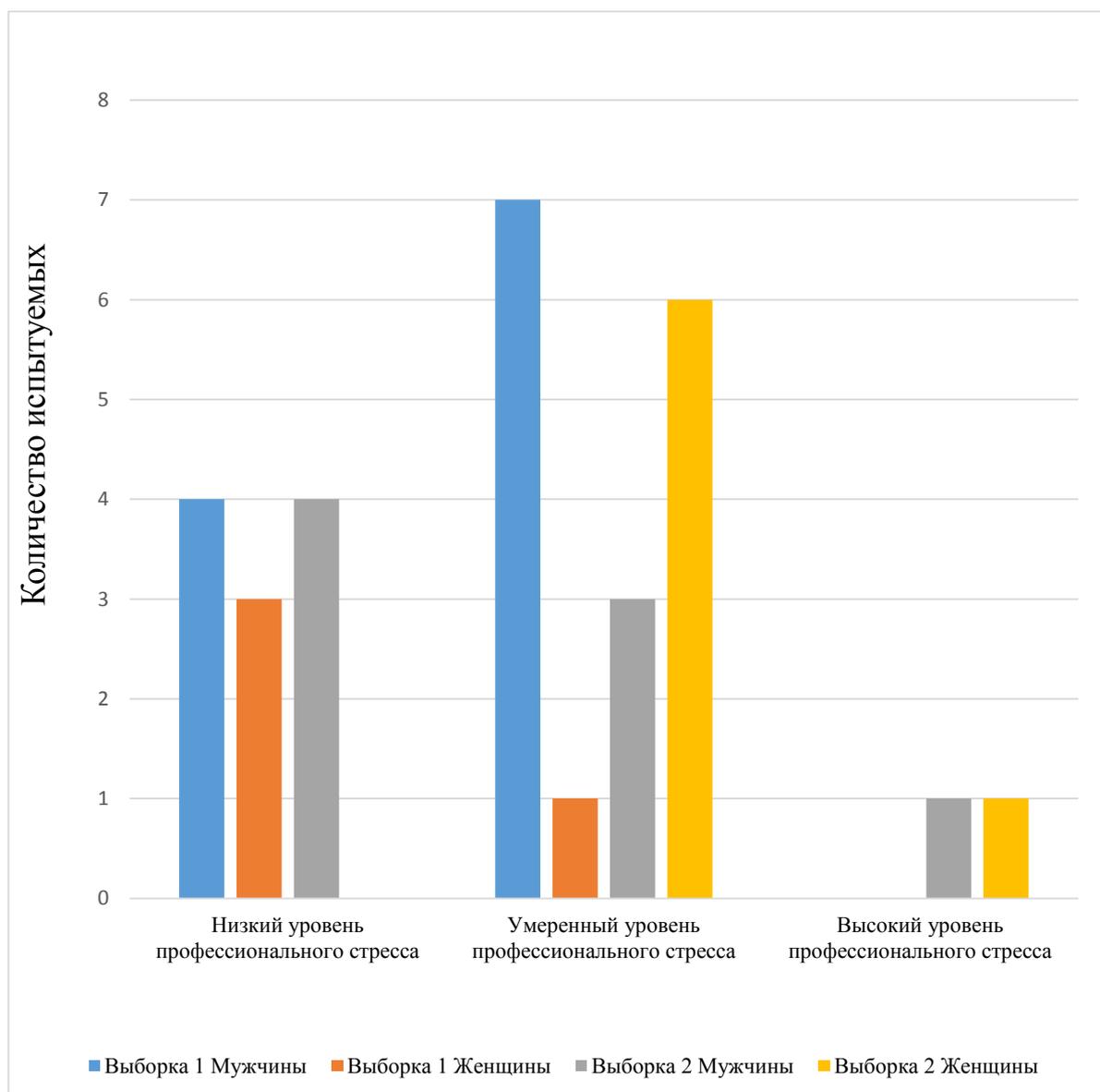


Рисунок 4 – Сводные данные количества испытуемых с разным уровнем профессионального стресса

На основании построенного графика мы можем сделать вывод, что у наибольшего числа респондентов в выборке 1 преобладает умеренный уровень профессионального стресса, что не оказывает существенного влияния на трудовую деятельность сотрудников данной выборки, стоит отметить, что умеренный уровень профессионального стресса выявлен у 8 респондентов из 15,

7 из которых испытуемые мужского пола и 1 испытуемый женского пола. В выборке 2 так же преобладает умеренный уровень профессионального стресса у респондентов, мы выявили данный параметр у 9 из 15 респондентов, 6 из которых – это испытуемые мужского пола и 3 испытуемые женского пола. Так же мы можем заметить, что у 7 испытуемых в выборке 1 нами выявлен низкий уровень профессионального стресса, что в соответствии с интерпретацией методики указывает на то, что стресс не является проблемой в жизни респондентов и данный уровень позволяет сохранять состояние занятости и удовлетворенности, в целом, 4 из испытуемых – респонденты мужского пола и 3 – респонденты женского пола. В выборке 2 низкий уровень профессионального стресса определен у 4 испытуемых мужского пола, однако в то же время наблюдается и высокий уровень профессионального стресса у двух респондентов, одного респондента мужского и одного респондента женского пола.

Сводные значения полученных нами данных в ходе проведения методики «шкала профессионального стресса» Д. Фонтана представлены в таблице 4.

Таблица 4 – сводные показатели по признаку « профессиональный стресс».

Уровень профессионального стресса	№ респондента	Выборка 1	Выборка 2
Низкий уровень	1	2	5
	2	5	6
	3	6	10
	4	6	12
	5	7	16
	6	10	18
	7	11	18
Средний уровень	8	16	19
	9	18	20
	10	21	22
	11	25	24
	12	28	25
	13	28	28
Высокий уровень	14	29	34
	15	30	38

В таблице 4 мы можем наблюдать выраженность исследуемых нами признаков на трех уровнях, от низкого до высокого, в таблице границы уровней профессионального стресса обозначены при помощи цветов: синий – низкий уровень, зеленый – средний уровень, красный – высокий уровень. В выборке 1, где у 7 испытуемых мы наблюдаем низкий уровень профессионального стресса, у 8 испытуемых средний уровень профессионального стресса, в выборке 1 не выявлено респондентов с высоким уровнем профессионального стресса, в то время как в выборке 2 у 4 испытуемых мы выявили низкий уровень

профессионального стресса, у 9 испытуемых – средний уровень профессионального стресса и у 2 испытуемых наблюдается высокий уровень профессионального стресса.

Таким образом, у большинства испытуемых нет яркого выражения проявлений признаков стресса. В выборке 1 превалирует

умеренный уровень профессионального стресса, так же как и в выборке 2 у подавляющего большинства респондентов наблюдается умеренный уровень стресса.

Важно отметить основные стресс-факторы в деятельности сотрудника пенитенциарного учреждения, которые могут оказывать прямое влияние на уровень стресса сотрудников. Одним из стресс-факторов профессиональной деятельности, является неблагоприятная психологическая атмосфера деятельности определяемая повышенным уровнем агрессивности со стороны лиц отбывающих наказание, упреки со стороны начальства, вызовы на рабочее место во вне рабочее время (тревоги, чрезвычайные происшествия), постоянный риск для жизни и здоровья сотрудников.

Мы можем предположить, что уровень профессионального стресса, в данном случае, для конкретных выборок, является несущественным, в виду воздействия стресс-факторов, которые равным образом влияют на состояние сотрудников осуществляющих свою трудовую деятельность в ходе обработки документации и сотрудников контактирующих со специальным контингентом. Так же, отметим, что у большинства испытуемых не наблюдается ярко выраженных проявлений стресса.

Третьей опробированной нами методикой была выбрана Методика «Оценка нервно-психического напряжения» Т.А. Немчина, в которой представлены 30 основных характеристик состояния нервно-психического напряжения, разделенных на три степени выраженности. При слабом нервно-психическом напряжении состояние респондента спокойное и уравновешенное. При умеренной степени напряжения у респондента наблюдается повышение качества продуктивности психологической деятельности. При чрезмерной степени нервно-психическом напряжении возможно снижение концентрации внимания, а также мотивации к работе респондента, так же выявляется перенапряжение регуляторных систем организма.

.Данные переведены в проценты и представлены в виде таблицы 5

Таблица 5 – степень выраженности нервно-психического напряжения у респондентов по методике «оценка нервно-психического напряжения» Т.А. Немчин

Степень выраженности нервно-психического напряжения	Выборка 1	Выборка 2
Слабый уровень	40%	20%
Умеренный уровень	46,67%	33,33%
Чрезмерный уровень	13,33%	46,67%

Исходя из полученных данных, мы можем сделать вывод, что испытуемые Выборки 1 испытывают меньшее нервно-психическое напряжение, чем испытуемые в выборке 2, чтобы сопоставить полученные значения мы построили гистограмму, для наглядной оценки полученных результатов, рисунок 5.

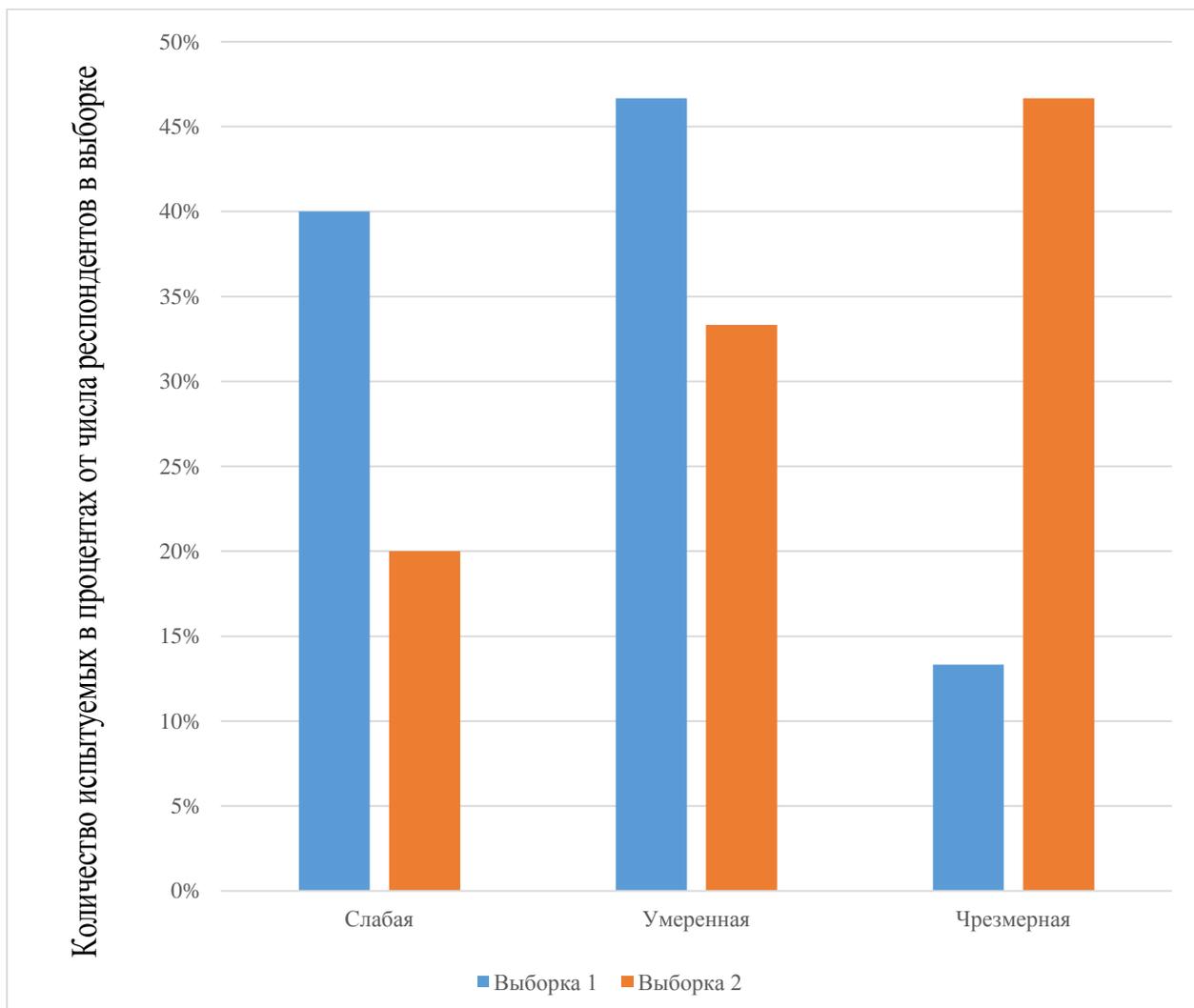


Рисунок 5 – Сводный график средних результатов полученных при проведении методики « оценка нервно-психического напряжения» Т.А. Немчина

В ходе проведенного нами исследования мы получены следующие результаты:

В выборке 1 у 6 испытуемых наблюдается слабое нервно-психическое напряжение, при этом 2 из 6 испытуемых с слабыми признаками нервно-психического напряжения являются испытуемые женского пола, а 4 испытуемых – мужского пола, более того у 7 респондентов мы выявили умеренную степень выраженности нервно-психического напряжения у 2 респондентов женского пола и у 5 респондентов мужского пола соответственно, так же, в рамках данной выборки мы выявили у 2 респондентов мужского пола чрезмерное нервно-психическое напряжение. В выборке 2 у 3 испытуемых наблюдается слабое нервно-психическое напряжение, при этом 1 из испытуемых у которых выявлено слабое нервно-психическое напряжение – испытуемый женского пола и два испытуемых мужского пола, так же мы выявили у 5 испытуемых умеренную степень

выраженности нервно-психического напряжения, из которых 3 испытуемых женского пола и 2 испытуемых мужского пола, более того мы определили у 7 испытуемых чрезмерное нервно-психическое напряжение, стоит отметить, что 4 из 7 испытуемых, у которых мы выявили чрезмерную степень выраженности нервно-психического напряжения, это респонденты женского пола и 3 респондентов мужского пола.

На диаграмме 5 мы также видим, что в выборке 1 наибольшее число респондентов испытывают умеренное нервно-психическое напряжение, характеризуется ощущением подъема, готовности к работе, отмечается сдвиг в сторону симпатиконии или относительном преобладании тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы над парасимпатическим, не значительно меньшее число из них испытывают слабое нервно-психическое напряжение которое характеризуется сохранностью характеристик психического и соматического состояний и наименьшее число респондентов испытывают чрезмерное нервно-психическое напряжение, в то время как в выборке 2 у подавляющего большинства респондентов наблюдается чрезмерный уровень нервно-психического напряжения, который характеризуется дезорганизацией психической деятельности и снижением ее продуктивности у меньшего числа респондентов наблюдается умеренное нервно-психическое напряжение и у наименьшего числа респондентов наблюдается слабое нервно-психическое напряжение. Так же для наглядности, мы составили подробную таблицу сводных значений, полученных в результате обработки нами, в ходе проведения исследования данных по каждому испытуемому в двух выборках таблица 6.

Таблица 6 – Сводные значения методика «оценка нервно-психического напряжения» Т.А. Немчина

Степень нервно-психического напряжения	№ респондента	Выборка 1
Слабая выраженности степень	1	32
	2	34
	3	38
	4	38
	5	42
	6	44
Умеренная выраженности степень	7	58
	8	62
	9	67
	10	69
	11	69
Чрезмерная выраженности степень	12	70
	13	70
	14	71
	15	77

На представленной выше таблице мы можем наблюдать степень выраженности исследуемых нами признаков, где зеленым цветом мы обозначили

слабую степень выраженности нервно-психического напряжения, фиолетовым – умеренную степень выраженности и оранжевым – чрезмерную степень выраженности нервно-психического напряжения. Мы можем видеть, что в выборке 1 у подавляющего большинства испытуемых наблюдается умеренная степень выраженности, а именно у 7 респондентов, у 6 респондентов наблюдается слабая степень выраженности и у 2 респондентов – чрезмерная степень выраженности нервно-психического напряжения. При проведении исследования в выборке 2 мы выявили чрезмерную степень выраженности нервно-психического напряжения у большинства испытуемых, а именно у 7 респондентов, у 5 респондентов, нами выявлен умеренный уровень выраженности и у 3 испытуемых наблюдается слабый уровень выраженности нервно-психического напряжения. Для более наглядного анализа полученных данных, мы составили график, где представили сравнение количества испытуемых мужского и женского полов по трем уровням выраженности нервно-психического напряжения. График представлен на рисунке 6

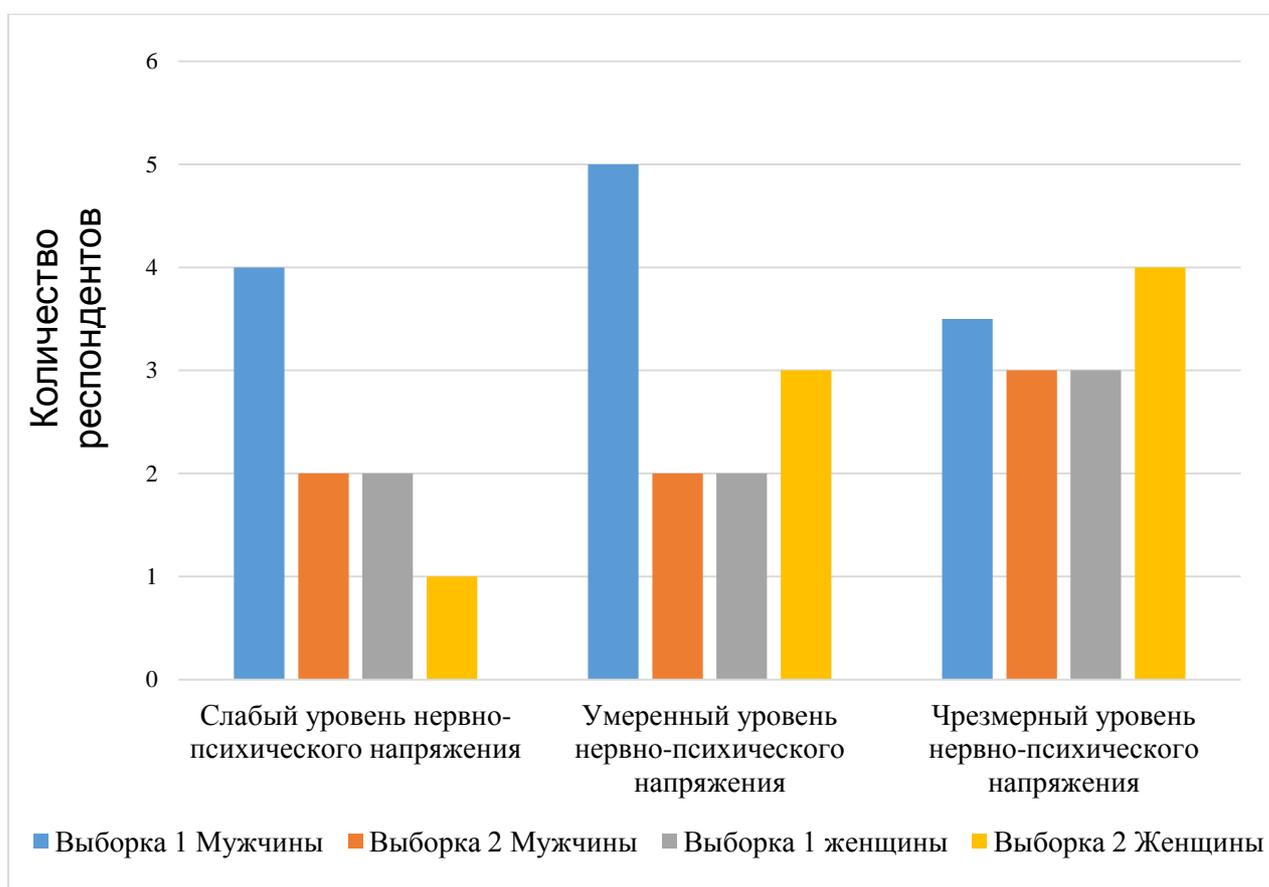


Рисунок 6 – Сводные данные количества испытуемых с разным уровнем нервно-психического напряжения

На графике мы можем видеть, что наивысшие показатели у испытуемых мужского пола в выборке 1 выявлены на умеренном уровне нервно-психического напряжения, а именно у 5 респондентов, у испытуемых женского пола наибольшее количество респондентов находятся в зоне чрезмерного уровня нервно-психического напряжения, в то время как в выборке 2 у наибольшее

количества респондентов как мужского, так и женского полов выявлен чрезмерный уровень нервно-психического напряжения. В выборке 1 у 4 испытуемых мужского пола наблюдается слабый уровень нервно-психического напряжения, а у испытуемых женского пола отмечаются равные показатели количества респондентов с слабым и умеренным уровнями выраженности нервно-психического напряжения. Для выборки 2 средний показатель количества испытуемых женского пола отмечен нами при умеренном уровне нервно-психического напряжения, далее количество респондентов мужского пола с умеренным и слабым уровнями нервно-психического напряжения одинаково и ровняется 2 в первом и втором уровнях. Наименьшее количество респондентов женского пола, в выборке 2 обладают слабым уровнем нервно-психического напряжения. Таким образом мы можем сделать вывод, что испытуемые женского пола в обеих выборках имеют достаточно высокий уровень нервно-психического напряжения, что может быть связано с повышенной эмоциональностью, характерной для женского пола. Однако в выборке 1, а именно у сотрудников в постоянном формате контактирующих с осужденными, у большинства испытуемых мужского пола мы можем наблюдать умеренный и слабый уровни нервно-психического напряжения, что может указывать на высокий уровень стрессоустойчивости и как следствие пониженный уровень стресса, в то время как у сотрудников выборки 2 у большинства испытуемых мужского пола выявлены умеренный и чрезмерный уровни нервно-психического напряжения, что вероятно напрямую связано с той деятельностью, которую они осуществляют в течении рабочего дня, а именно обработка документации, делопроизводство в рамках исправительного учреждения.

Мы можем предположить, что нервно-психическое напряжение является кратковременным явлением, в виду чего может быть подвержено влиянию извне, то есть напряжение и его отсутствие могут быть связаны не только с профессиональной деятельностью. Однако, полученные нами данные в ходе проведения трех методик показывают, что в выборке 2 большая часть респондентов имеет высокие и средние уровни по параметрам: профессиональный стресс, нервно-психическое напряжение и достаточно низкий уровень нервно-психической устойчивости по методике «прогноз», что говорит нам о повышенном уровне стресса внутри выборки в целом, так как испытуемые с низкими показателями по параметрам: профессиональный стресс и нервно-психическое напряжение, а также с высокими показателями по параметру нервно-психическая устойчивость составляют малый процент всей выборки, что не маловажно большинство из испытуемых низким уровнем стресса в выборке 2 относятся либо к числу сотрудников сменивших место работы, то есть переведенные из одного структурного подразделения в другое, либо к числу тех, кто не так давно отбывал очередной отпуск, что так же оказывает влияние на уровень стресса. Так же рассматривая выборку 1 мы выявили, что у большинства респондентов, по выделенным нами параметрам наблюдаются низкий и средний уровни профессионального стресса, а также нервно-психического напряжения и средний и высокий уровень нервно-

психической устойчивости, что является подтверждением нашей гипотезы о том, что сотрудники ежедневно вступающие в непосредственный контакт с осужденными менее подвержены стрессу и нервно-психическому напряжению, в связи с чем имеют более низкие показатели по выделенным параметрам: отдельные предболезненные признаки личностных нарушений и вероятность их развития в проявлении и поведении, и высокий уровень нервно-психической устойчивости, чем сотрудники в обязанности которых входит обработка документации и делопроизводство.

### 2.3 Рекомендации по снижению уровня стресса

После проведения выбранных нами методик, анализа полученных данных и выведения средних значений по двум выборкам, мы определили, что подавляющему большинству респондентов выборки 2 необходимо снижение уровня общего стресса и повышение стрессоустойчивости, более того, так как при анализе данных мы выявили у нескольких испытуемых в выборке 1 высокие показатели, указывающие на наличие стресса, мы разработали список рекомендаций для работы психологов с сотрудниками у которых выявлен повышенный уровень стресса, для его снижения.

При подборе рекомендаций мы обратились к коллективным методам работы, а именно к антистрессовым тренингам, которые относятся к области практической психологии, ориентированной на использование интерактивных, аутоактивных и психо-коррекционных методов с целью развития как внешних, так и внутренних ресурсов стрессоустойчивости личности. Мы выбрали данный метод воздействия на сотрудников, учитывая тот факт, что в рабочем процессе присутствует специально отведенное время для психологической разгрузки работников, однако в виду достаточно большого штата персонала не представляется возможным работать с каждым сотрудником индивидуально, по этой причине мы предлагаем с периодичностью – один раз в две недели проводить тестирование на выявление уровня нервно-психического напряжения, а также оценку профессионального стресса, объединять сотрудников имеющих высокие показатели в группы и проводить с ними тренинги, включающие следующие упражнения:

#### 1. Упражнение «Стряхни»

Цель: обучение сотрудника избавляться от всего негативного, неприятного.

Инструкция: «Я хочу показать, как можно легко и просто избавиться от неприятных чувств. Начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом вы можете представить, как все неприятное - плохие чувства, негативные мысли - слетают с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой, теперь вы можете отряхнуть лицо. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь бодрее и легче».

Данное упражнение проводится в течении 15-20 минут.

## 2. Упражнение «Дыхательная релаксация»

Цель: научить сотрудников справляться с тревогой, при помощи дыхания. Наиболее простой способом является дыхание на счет. Мы предлагаем сотрудникам принять удобную позу (сидя или стоя), закрыть глаза, сосредоточившись на дыхании. Предлагаем дышать на четыре счета, то есть считая до четырех вдыхать и выдыхать так же на четыре счета. Упражнение проводится в течение 10-15 минут.

## 3. Аутогенная тренировка

Инструкция: «Расположитесь в креслах так, как вам удобно, закройте глаза. Спина постарайтесь держать прямой, руки положите на колени. Постарайтесь не скрещивать ноги. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Позвольте любым мыслям проплывать, подобно облакам в небе. Повторите мысленно 5-6 раз формулу: «Левая рука тяжелая». После повторите мысленно «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!» Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки, создав определенное напряжение и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох». Данное упражнение рекомендуется выполнять в течение 5 минут.

## Выводы по второй главе

На основании проведенного нами эмпирического исследования по проблеме профессионального стресса работников федеральной службы исполнения наказаний, мы выявили высокие показатели нервно-психического напряжения, профессионального стресса и низкие показатели по параметру нервно-психической устойчивости. Чрезмерное нервно-психическое напряжение было выявлено нами у большинства сотрудников, которые в ходе своей профессиональной деятельности занимают обработкой документации и делопроизводством, осуществляющие контакт с другими сотрудниками и непосредственным начальством, но не контактирующие напрямую с лицами отбывающими наказание в исправительном учреждении. Так же у данной группы сотрудников нами был отмечен повышенный уровень профессионального стресса, не смотря на отсутствие контакта со специальным контингентом, мы связываем это с климатом внутри коллектива и понижением стрессоустойчивости, что так же может зависеть от ненормированного графика и службы во вне рабочее время в связи с обостренной обстановкой внутри учреждения. Более того, нами отмечено, что сотрудники данной группы, в подавляющем большинстве обладают низким уровнем нервно-психической устойчивости, что безусловно влияет на характер деятельности ими осуществляемый, так как людям с данным уровнем нервно-психической устойчивости не рекомендуется работа в экстремальных условиях, в нашем случае, под экстремальными условиями мы подразумеваем работу в контакте с осужденными.

Так же при обработке данных мы выявили и низкие показатели по параметрам – профессиональный стресс, нервно-психическое напряжение и высокие показатели по параметру нервно-психическая устойчивость. Слабое и умеренное нервно-психическое напряжение было выявлено нами у группы сотрудников, в ходе своей деятельности осуществляющими надзор за осужденными и входящими с ними в непосредственный контакт, так же у большинства сотрудников данной группы наблюдался низкий и умеренный уровень профессионального стресса, что может указывать на достаточно высокий уровень стрессоустойчивости, что обусловлено спецификой профессиональной деятельности. Более того, большинство сотрудников входящих в данную группу обладают средней и высокой нервно-психической устойчивостью, что доказывает тот факт, что сотрудники, вступающие в непосредственное взаимодействие с лицами отбывающими наказание более стрессоустойчивы и менее подвержены профессиональному стрессу, чем сотрудники, которые в ходе своей трудовой деятельности обрабатывают документы и ведут делопроизводство.

Таким образом, мы провели исследование особенностей профессионального стресса сотрудников уголовно-исполнительной системы, провели подробный анализ полученных в ходе исследования данных, провели интерпретацию полученных результатов и подтвердили поставленную нами гипотезу

## Заключение

Подводя итоги, проведенной нами работы, мы обратимся к определению стресса, Ганса Селье, который рассматривал стресс как неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование, то есть реакция на сильное чувство или ощущения.

Стресс состоит из целого ряда физиологических сдвигов в организме человека, способствующих повышению энергетических возможностей и успешности выполнения сложных и опасных действий, именно поэтому стресс является механизмом, содействующим успеху трудовой деятельности в разнообразных сложных условиях.

Стресс в профессиональной деятельности не ограничивается событиями и условиями, происходящими непосредственно на рабочем месте. Любая организация является открытой социальной системой, и на ее элементы, то есть работников - естественно воздействуют внешние факторы, к которым относятся как изменения в обществе, так и иные внешние условия.

В ходе проведенного нами исследования, мы изучили научную литературу по теме стресса и мы достигли поставленной цели – изучить профессиональный стресс у сотрудников уголовно исполнительной системы, сравнить уровни стресса у сотрудников вступающих в непосредственный контакт с осужденными и сотрудников работающих с документацией и делопроизводством.

Так же нами были изучены теоретические и экспериментальные работы по проблеме профессионального стресса у сотрудников федеральной службы исполнения наказаний и проведено эмпирическое исследование. Нами был проведен качественный анализ результатов, полученных в ходе проведения эмпирического исследования.

В ходе исследования, мы провели ряд психологических методик, которые позволили нам выявить уровень профессионального стресса у сотрудников пенитенциарной системы. В нашем исследовании приняли участие 30 сотрудников, 11 сотрудников женского пола и 19 сотрудников мужского пола в возрасте от 26 до 45 лет. Мы провели анализ проделанной нами работы, представили данные в виде таблиц и графиков, в которых наглядно показали различия между выборками. Сравнение данных представленных в таблицах предоставлено в контрасте, а именно наименьшие результаты испытуемых первой выборки сравниваются с наименьшими результатами испытуемых второй выборки и далее по возрастающей. Так же мы подвели итоги по проделанной нами работе, описав полученные нами данные и сделав вывод по результатам исследования.

Проведенное нами исследование имеет высокий уровень значимости для психологов, осуществляющих свою деятельность в учреждениях закрытого типа, в разработке рекомендаций для работников пенитенциарных учреждений, которые помогают сменить стиль взаимодействия с коллегами по работе и другими людьми во избежание негативных последствий, и снижении уровня стресса, а также предотвращения развития профессиональной деформации,

профессионального выгорания на ранних сроках службы в пенитенциарных учреждениях.

Мы разработали рекомендации для повышения стрессоустойчивости сотрудников и понижения уровня стресса.

Гипотеза нашей дипломной работы, о том что сотрудники ежедневно вступающие в непосредственный контакт с осужденными менее подвержены стрессу и нервно-психическому напряжению, в связи с чем будут иметь более низкие показатели по выделенным параметрам: отдельные предболезненные признаки личностных нарушений и вероятность их развития в проявлении и поведении, и высокий уровень нервно-психической устойчивости, чем сотрудники в обязанности которых входит обработка документации и делопроизводство, подтвердилась что доказывает проведенная нами экспериментальная часть дипломной работы, в которой использовались методики на выявление особенностей стресса.

Таким образом поставленные нами цели дипломного исследования достигнуты, проведено эмпирическое исследование, анализ и интерпретация полученных результатов, выдвинутая нами гипотеза доказана на основании опробации методик и анализе полученных в ходе проведения исследования данных.

## Список используемой литературы

1. Апчел, В. Я. Стресс и стрессоустойчивость человека [Текст] / В. Я. Апчел, В. Н. Цыган - СПб.: Питер, 1999. – 86 с.
2. Батулин, Н. А. Оценочная функция психики [Текст] / Н. А. Батулин - СПб.: «Академия», 1998. – 361 с.
3. Бодров, В. А. Информационный стресс [Текст] / В. А. Бодров - М.: «ПЕР-СЭ», 2000. - 352 с.
4. Бутов, Ю. В. Психофизиологическая устойчивость человека в особых условиях деятельности: Оценка и прогноз. [Текст] / Ю. В. Бутов - Томск: Изд-во Томского университета, 1992. - 177 с.
5. Горбунов, С. А. Совершенствование умственной готовности курсантов военных вузов к профессиональной деятельности средствами физической подготовки: Автореф. дис. канд. пед. наук. : 10.02.2002/ С. А., Горбунов, 2002. - 23 с.
6. Гринберг, Дж. Управление стрессом [Текст] / Дж. Гринберг, - СПб.: Питер, 2004. - 496 с.
7. Данилова, Н. Н. Физиология высшей нервной деятельности [Текст] / Н. Н. Данилова, А. Л. Крылова, - М.: МГУ, 1989. - 399 с.
8. Заболотский, И. Б. Физиологические основы различий стрессорной устойчивости здорового и больного человека [Текст] / И. Б. Заболотский, В. А. Илюхина, - Краснодар: «Кубанская медицинская академия», 1995. - 100 с.
9. Ильин, Е. П. Психология: Учебник для средних учебных заведений [Текст] / Е. П. Ильин - СПб.: 2004. - 560 с.
10. Исаев, Д. Н. Эмоциональный стресс, психосоматическое и соматопсихические расстройства у детей [Текст] / Д. Н. Исаев, - СПб.: «Речь», 2005. – 400 с.
11. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса [Текст] / Л. А. Китаев-Смык - М.: «Наука», 1983 - 341 с.
12. Копонев, С. Влияние стресса на здоровье [Текст] / С. Копонев// Московский психологический журнал – 2004. - №2. – с. 54- 67
13. Корепанова, Ю. Н. Психологические особенности профессиональной адаптации молодых сотрудников к службе в ОВД. Законодательство России: проблемы теории и практики применения: сб. науч. ст. [Текст] / Ю.Н. Корепанова Саратов: Саратовский юридический институт МВД России, 2006. Вып. 3. – с. 89 – 101.
14. Кузнецова, А. С. Эффективность психологических средств произвольной саморегуляции функционального состояния [Текст] / А. С. Кузнецова, Т. А. Злоказова, №1 – 2008 – с. 130
15. Куликов, Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики [Текст] / Л.В. Куликов, - СПб.: «Питер», 2004. - 464 с.
16. Лебедев, В. И. Личность в экстремальных условиях [Текст]/

В. И Лебедев . - М.: Политиздат, 1989 -304 с.

17. Линдеман, Х. Аутогенная тренировка. Путь к восстановлению здоровья и работоспособности [Текст] / Х. Линдеман -М.: ФиС, 1985. - 133 с.

18. Малкина-Пых, И. Г. Возрастные кризисы: справочник практического психолога [Текст] / И.Г. Малкина-Пых, - М.: Эксмо, 2005. - 896 с.

19. Малкина-Пых, И. Г. Стратегии поведения при стрессе / И.Г. Малкина-Пых, «Московский психологический журнал», №12 - 2005. – 83 с.

20. Маршцук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса [Текст]/ В. Л. Маршцук, В. И. Евдокимов, СПб.: 2001. - 260 с.

21. Мельник, Б. Е. Медико-биологические формы стресса [Текст] / Б. Е. Мельник, М.С. Кахана, - Кишинев: «Штиинца», 1981. - 176 с.

22. Мельник, С. Н. Теоретические и методические основы социально-психологического тренинга [Текст]/ Мельник, С. Н. Владивосток. : Издательство Дальневосточного университета, 2004. - 74 с.

23. Набиуллина, Р. Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция) [Текст] / Р. Р. Набиуллина, И. В. Тухтарова, - Казань: «ИП Тухтаров В. Н.», 2003. - 94 с.

24. Немчин, Т. А. Состояния нервно-психического напряжения [Текст] / Немчин Т. А., JL: Изд-во ЛГУ, 1983. - 166 с.

25. Орлов, А. Б. Психология личности и сущности человека: парадигмы, проекции, практики : пособие для студентов психологических факультетов [Текст] / А. Б. Орлов. - М.: Издательская корпорация «Логос», 1995. - 136 с.

26. Панин, Л. Е. Биологические механизмы стресса [Текст] / Панин Л. Е., Новосибирск: Наука, 1983. - 232 с.

27. Петровская, Л. А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг [Текст] / Петровская, Л.А. -М. : Изд-во МГУ, 1989 - 216 с.

28. Петровская, Л. А. Теоретические и методологические проблемы социально-психологического тренинга [Текст] / Л. А. Петровская, - М. : Изд-во МГУ, 1982. - 168 с.

29. Панин, Л. Е. Биологические механизмы стресса [Текст] / Л. Е. Панин - Новосибирск: Наука, 1983. - 232 с.

30. Петровская, Л. А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг [Текст] / Л. А. Петровская -М. : Изд-во МГУ, 1989. - 216 с.

31. Пономаренко, А. С. Фактор стресса [Текст] / А. С. Пономаренко, «Московский психологический журнал», №7 - 2004. – 76 с.

32. Психодиагностика стресса: практикум [Текст] / сост. Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т. - Казань: КНИТУ, 2012. - 212 с.

33. Психология профессионального здоровья : учебное пособие [Текст] / под ред. проф. Г.С. Никифорова. СПб : Речь, 2006. - 480 с.

34. Психология стресса : учебник и практикум для академического бакалавриата [Текст] / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — М. : Издательство Юрайт, 2016. - 299 с. - Серия : Бакалавр. Академический курс.
35. Психотерапевтическая энциклопедия [Текст] / под ред. Б.Д. Карвасарского, - СПб.: «Питер», 2002. - 1024 с.
36. Рудик, П. А. Психологические характеристики деятельности и ее основных видов [Текст] / П. А. Рудик, Психология: Сб. статей. — М.: Воениздат, 1976. – 140 с.
37. Сандомирский, М. Е. Защита от стресса [Текст] / М. Е. Сандомирский, - М.: «Институт Психотерапии», 2001. – 316 с..
38. Селье Г. Стресс без дистресса [Текст] / Ганс Селье – М.: «Прогресс», 1979 - 123 с.
39. Социальная психология : учеб. пособие для высш. учеб. заведений [Текст] / под ред. А.Н. Сухова, А.А. Деркача. 2-е изд., испр. - М. : Издательский центр «Академия», 2003. - 600 с.
40. Стурова, М. П. Гуманное отношение к осужденным в исправительных учреждениях [Текст] / М. П. Стурова цикл лекций для проведения занятий с личным составом УИС Минюста РФ / под общ. ред. О.Г. Ковалева. - М.: НИИ УИС Минюста России, 2004. – 134 с.
41. Суворова, В. В. Психофизиология стресса [Текст] / В. В. Суворова - М.: Педагогика, 1975. - 208 с.
42. Сухов, А. Н. Социальная психология : учебное пособие [Текст] / А. Н. Сухов, М. Г. Гераськина, А. М. Лафуткин, А. В. Чечкова. - Электрон. текстовые дан. - М. : Юнити-Дана, 2012. - 616 с.
43. Теория когнитивного диссонанса [Текст] / Л. Фестингер - под ред. - СПб.: Речь, 2000. - 317 с.
44. Унесталь, Л. Э. Основы ментального тренинга (психотренинг для всех и для каждого) [Текст] / Л. Э. Унесталь - СПб., 1992. - 25 с.
45. Ухтомский, А. А. Доминанта. Статьи разных лет [Текст]/ А. А. Ухтомский 1887-1939. - СПб.: Питер, 2002. – 448с.
46. Хессет, Дж. Введение в психофизиологию [Текст] / Дж. Хессет - М.: Мир, 1981. - 248 с.
47. Черепанова, Е. М. Психологический стресс: Помогите себе и ребенку [Текст] / Е. М. Черепанова, - М.: «Академия», 1997. - 264 с.
48. Шабанов, А. Г. Педагогические основы учебного моделирования военно-профессиональной деятельности в процессе обучения курсантов высших военно-политических училищ: Автореф. дис. канд. пед. наук. [Текст] / А. Г. Шабанов .: М, 1991. - 24 с.
49. Шульц, И. Аутогенная тренировка [Текст] / И. Шульц - М.: Медицина, 1995. - 130 с.
50. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] / Ю.В. Щербатых, - СПб.: «Питер», 2006. - 256 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

## Приложение А (Обязательное)

### Иллюстрационная часть

Актуальность нашей дипломной работы заключается в том, что в наше время проблематика психологической устойчивости к стрессу остается одной из активно изучаемых, что безусловно вызвано усложнением условий существования человека в 21 веке.

Человек в современном мире, подвержен стрессу намного больше, чем пятьдесят и даже десять лет назад. Стремительность темпа жизни, эмоциональные и информационные перегрузки в сочетании с кризисными явлениями в обществе накладывают отпечаток на общее состояние каждого отдельного человека, не зависимо от рода деятельности и стиля жизни.

Говоря о стрессе, мы придерживаемся мнения английского психолога И. Духмена, который понимал стресс как совокупность поведенческих, эмоциональных, умственных и физических реакций вызванных превосходящим, адаптационные ресурсы человека, давлением. Специфическим компонентом в нашей работе выступает и тот факт, что мы изучаем особенности профессионального стресса у сотрудников уголовно-исполнительной системы, деятельность которых напрямую связана с опасностью для жизни, нередко с участием в напряженных, конфликтных ситуациях, по разного рода причинам. В связи с чем неизбежно формируется как профессиональная, так и нравственная деформация. Профессия сотрудников уголовно-исполнительной системы является не просто коммуникативной, а экстремально-коммуникативной, по причине столкновения, в ходе выполнения своих служебных обязанностей с конфликтами, переживаниями и негативными чувствами, которые приводят к серьезным нарушениям психосоматического здоровья человека.

## Приложение А (продолжение)

Объект исследования: профессиональный стресс сотрудников уголовно-исполнительной системы

Предмет исследования: особенности профессионального стресса у сотрудников уголовно-исполнительной системы имеющих разные временные рамки взаимодействия с осужденными.

Цель исследования: изучение профессионального стресса у сотрудников уголовно исполнительской системы, сравнение уровней стресса у сотрудников вступающих в непосредственный контакт с осужденными и сотрудников работающих с документацией и делопроизводством.

## Приложение А (продолжение)

Гипотеза: мы предполагаем, что сотрудники ежедневно вступающие в непосредственный контакт с осужденными менее подвержены стрессу и нервно-психическому напряжению, в связи с чем будут иметь более низкие показатели по выделенным параметрам: отдельные предболезненные признаки личностных нарушений и вероятность их развития в проявлении и поведении, и высокий уровень нервно-психической устойчивости, чем сотрудники в обязанности

## Приложение А(продолжение)

Задачи:

1. Анализ научной литературы по исследуемой проблеме профессионального стресса у сотрудников уголовно-исполнительной системы.
2. Изучение особенностей стресса у сотрудников уголовно-исполнительной системы по разным функциональным особенностям.
3. Проведение эмпирического исследования.
4. Анализ результатов эмпирического исследования.
5. Разработка рекомендаций по снижению уровня стресса у сотрудников пенитенциарной системы.

## Приложение А(продолжение)

Методики:

4. Методика «Прогноз»
5. Методика «Шкала профессионального стресса» (Д. Фонтан)
6. Методика «Оценка нервно-психического напряжения»  
(Немчин Т.А.)

## Приложение А(продолжение)

База исследования:

Экспериментальная работа была проведена в федеральном казённом учреждении исправительной колонии, в городе Красноярск. В исследование принимали 30 испытуемых: 15 сотрудников, осуществляющих профессиональную деятельность на территории режимного объекта, 15 сотрудников осуществляющих профессиональную деятельность при работе с документацией.

## Приложение А (продолжение)

Практические рекомендации:

С целью понижения уровня стресса и повышения стрессоустойчивости нами были разработаны практические рекомендации.

## Приложение А (продолжение)

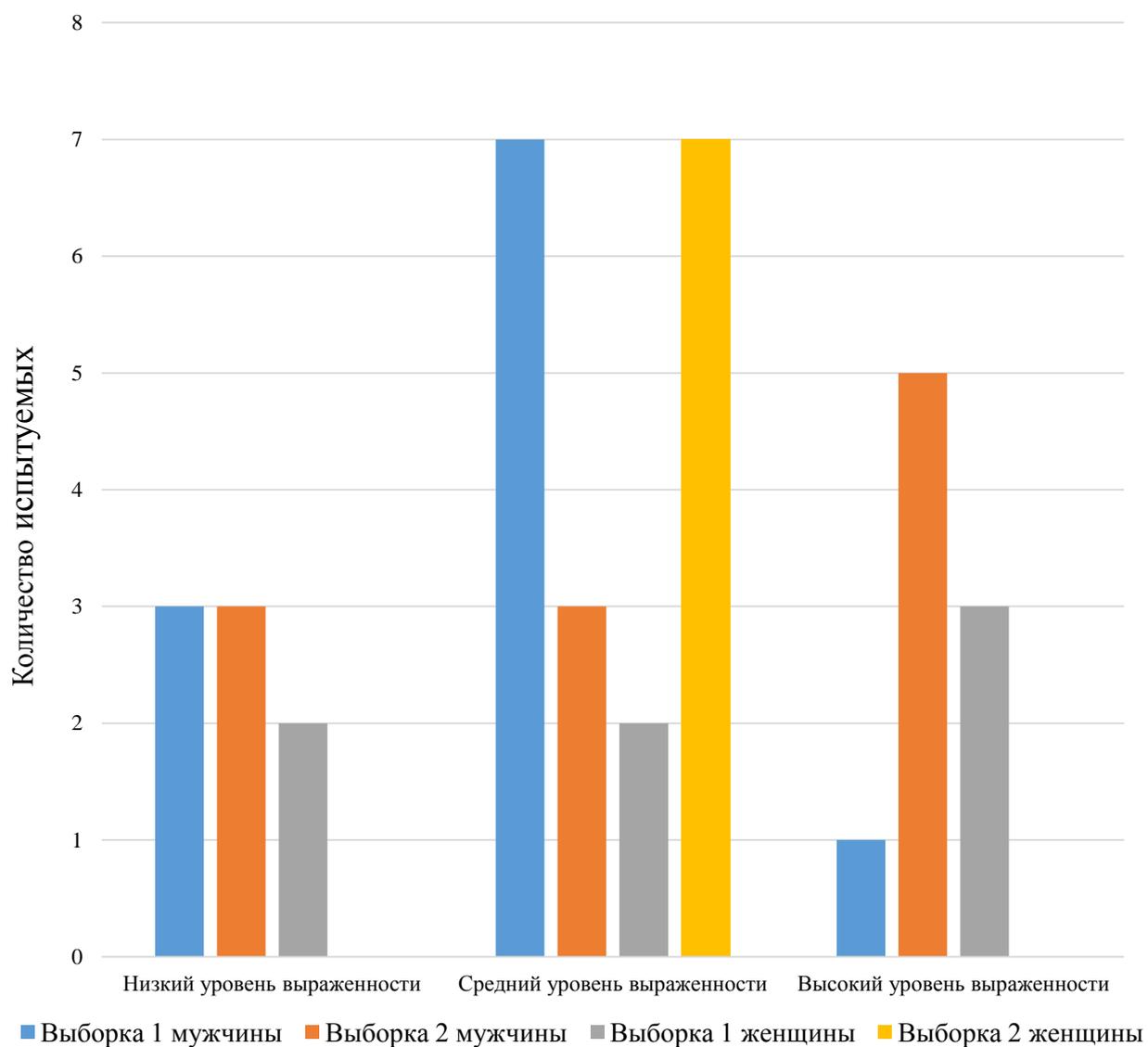


Рисунок А. 1 – Сводные данные количества испытуемых с различным уровнем выраженности нервно-психической устойчивости

## Приложение А (продолжение)

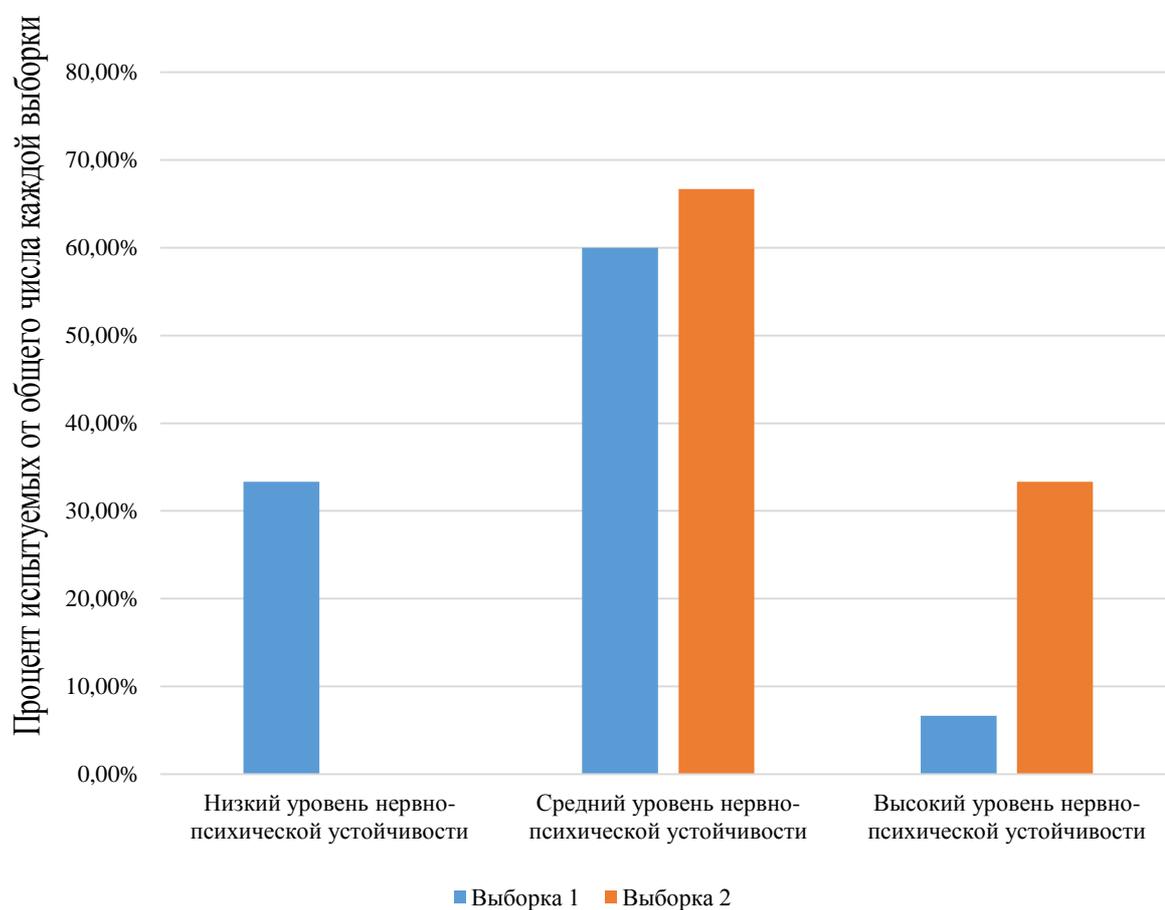


Рисунок А. 2 – Сводные значения уровня нервно-психической устойчивости у сотрудников

## Приложение А (продолжение)

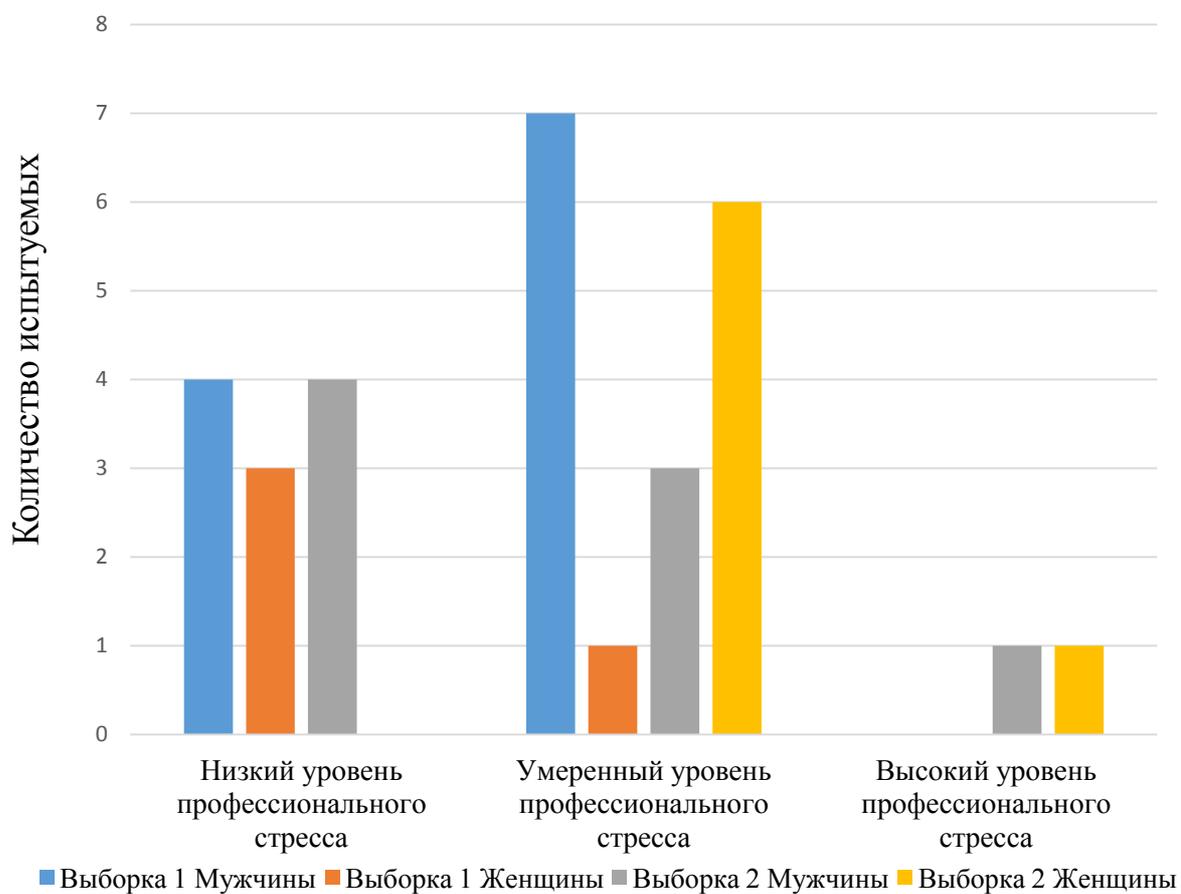


Рисунок А. 4 – Сводные данные количества испытуемых с разным уровнем профессионального стресса

## Приложение А (продолжение)

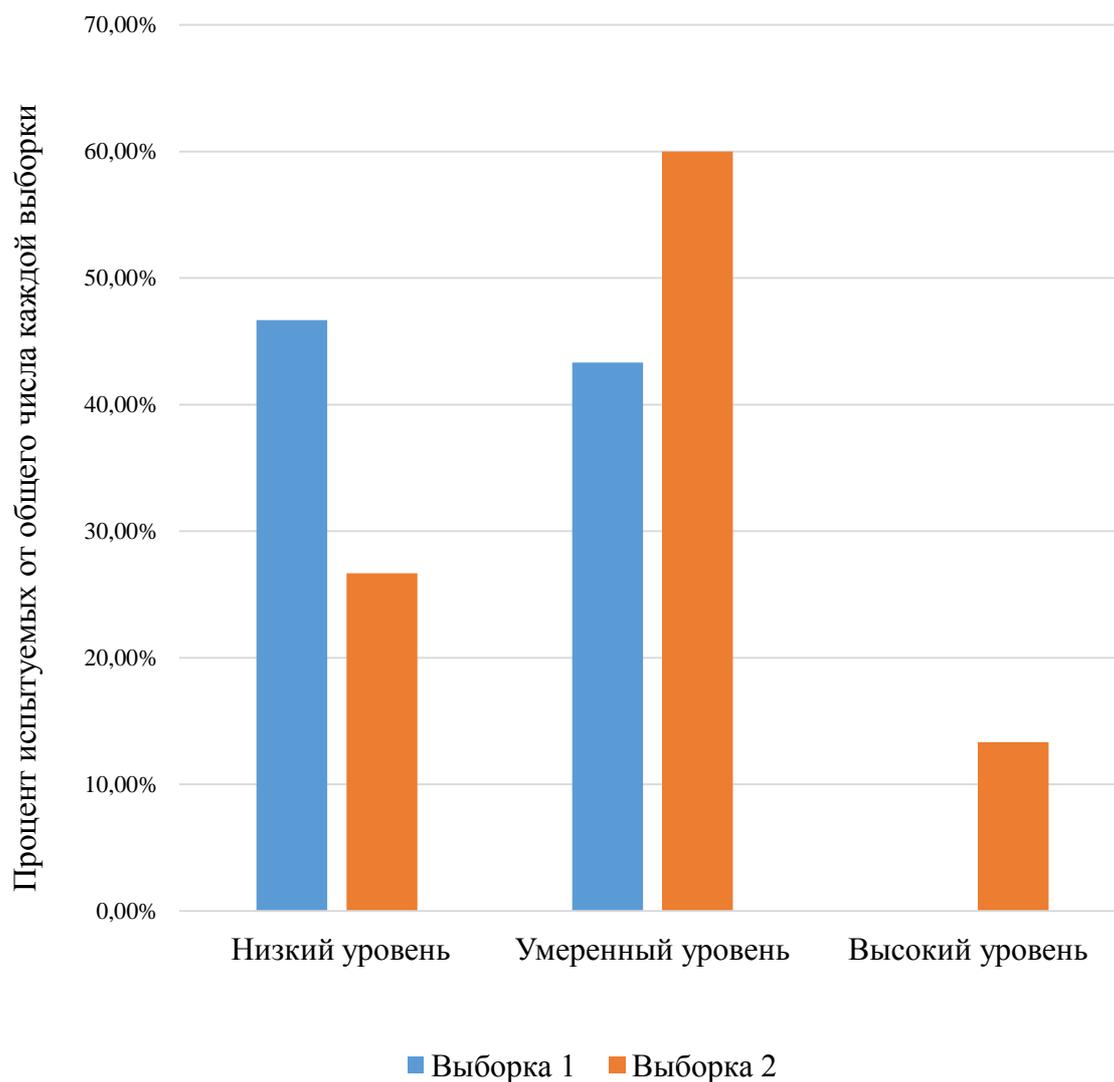


Рисунок А.3 – Сравнительный график уровней стресса выявленных в ходе проведения методики « шкала профессионального стресса» Д. Фонтана

## Приложение А(продолжение)

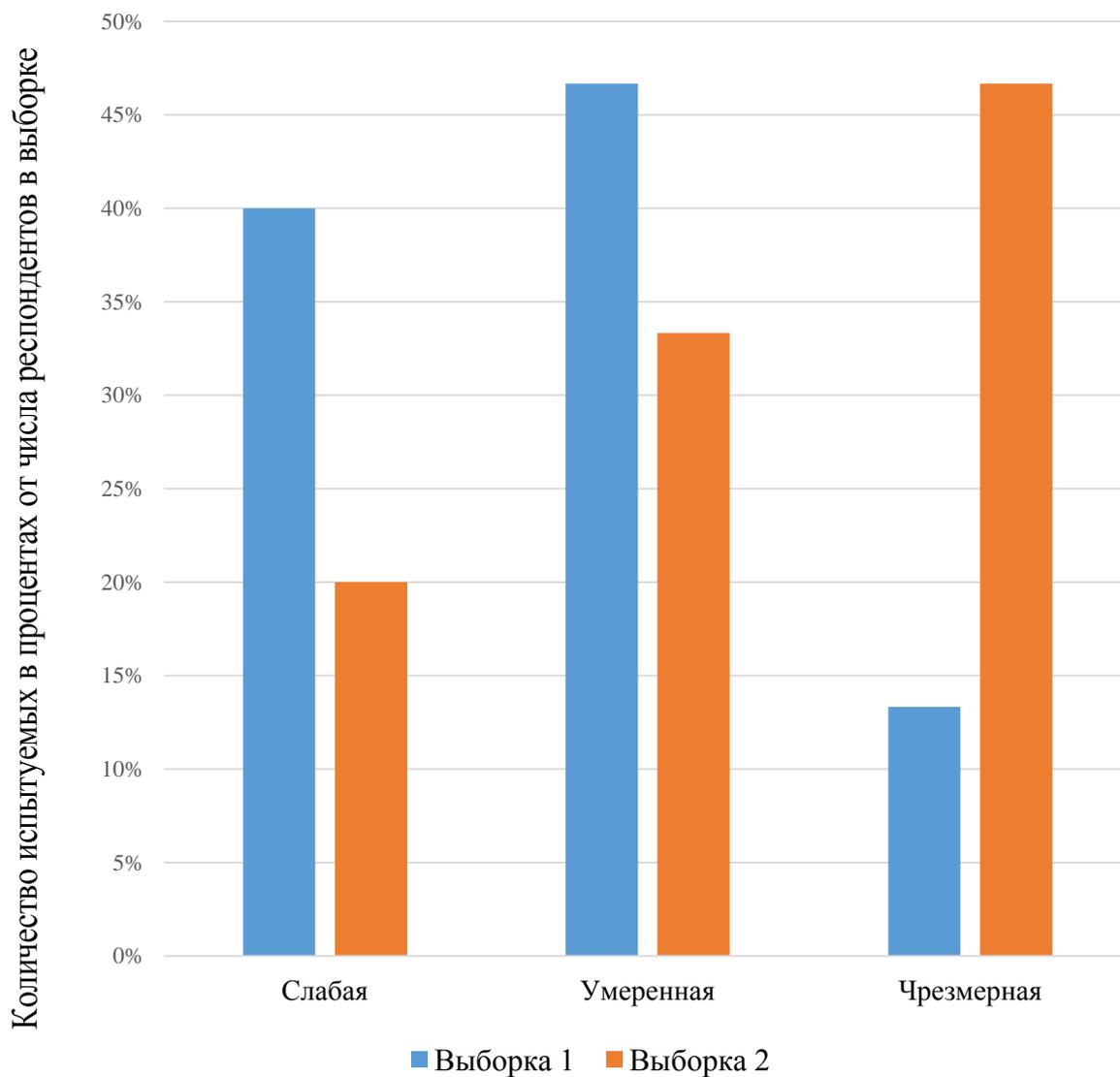


Рисунок А.5 – Сводный график средних результатов полученных при проведении методики « оценка нервно-психического напряжения» Т.А. Немчина

## Приложение А(продолжение)

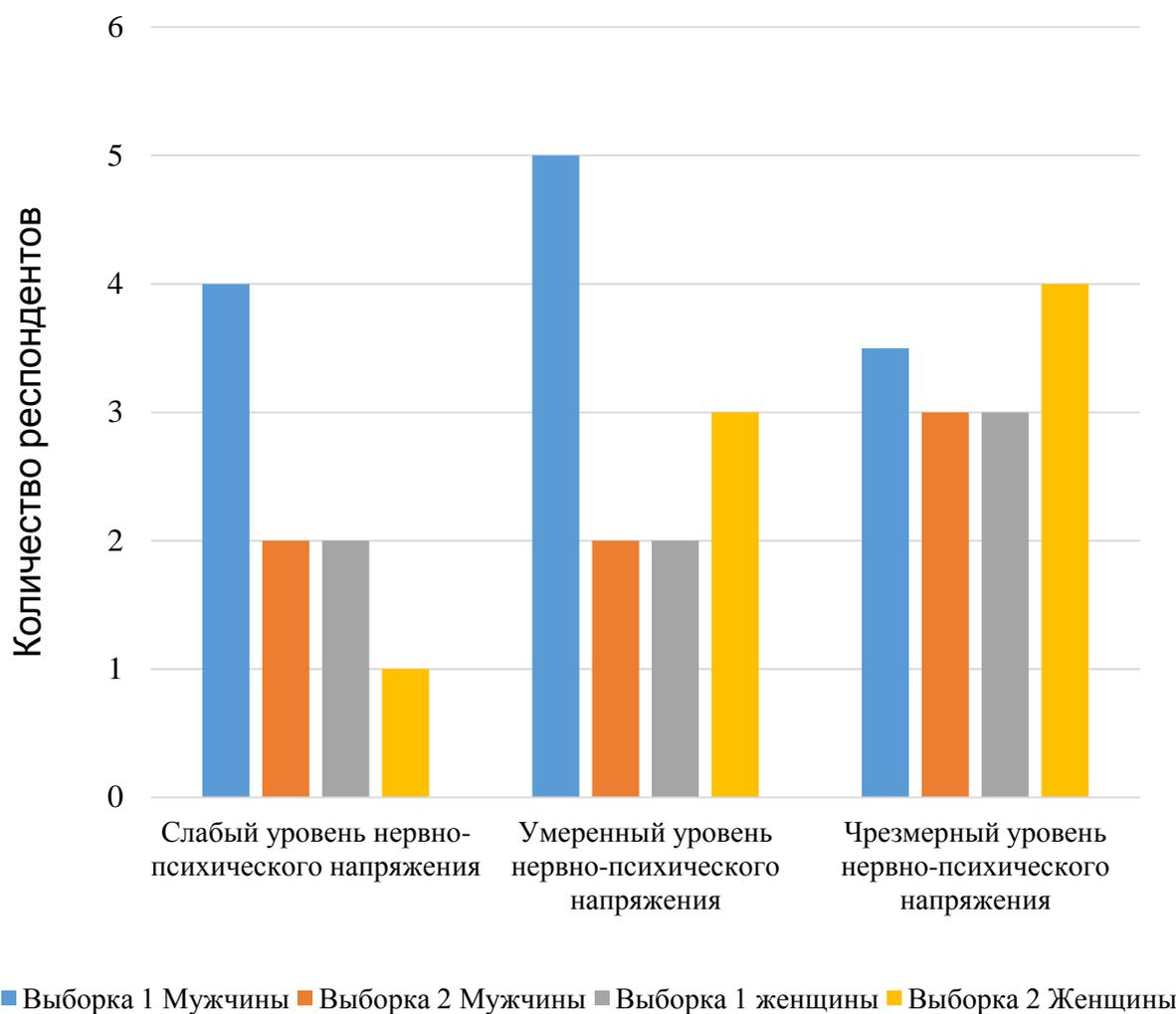


Рисунок 6 – Сводные данные количества испытуемых с разным уровнем нервно-психического напряжения

## Приложение А(приложение)

### Заключение:

Мы провели эмпирическое исследование на тему «особенности профессионального стресса сотрудников уголовно-исполнительной системы».

По итогам проведенного нами исследования, мы выявили, что стресс имеет место быть у сотрудников в рамках данной системы, более того, в ходе проведенного исследования нами выявлены более высокие показатели уровня стресса у сотрудников тыла, занимающихся делопроизводством и обработкой специальной документации, которые в ходе своей деятельности не имеют тесного контакта с осужденными, чем у сотрудников, которые в рамках своей профессиональной деятельности постоянно контактируют с лицами отбывающими наказание в исправительном учреждении. Таким образом поставленные нами цели дипломного исследования достигнуты, проведено эмпирическое исследование, анализ и интерпретация полученных результатов, выдвинутая нами гипотеза доказана, выбранные нами методики опробированы и проведен анализ полученных данных.

## Приложение Б (Справочное)

### Методика «Прогноз»

Инструкция: «Вам предлагается тест из 84 вопросов, на каждый из которых Вам необходимо ответить «да» или «нет». Предлагаемые вопросы касаются Вашего самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь нет, поэтому не старайтесь долго их обдумывать – отвечайте, исходя из того, что больше соответствует Вашему состоянию или представлениям о самом себе. Если Ваш ответ положительный, то закрасьте прямоугольник с ответом «да» над номером соответствующего вопроса; если ответ отрицательный, то закрасьте прямоугольник с ответом «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то закрасьте оба прямоугольника, что соответствует ответу «не знаю».

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывали случаи, когда я не сдерживал своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что я сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
12. Я охотно принимаю участие во всех собраниях других общественных мероприятиях.
13. Самая трудная борьба для меня - борьба с самим собой.
14. Мышечные судороги и подергивания у меня бывают очень редко.
15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
18. Если мне не грозит штраф и нет машин по близости, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там где положено.
19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как и у большинства моих знакомых.

## Приложение Б (продолжение)

20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
  21. Запоры у меня бывают редко.
  22. В игре я предпочитаю выигрывать.
  23. Последние несколько лет большую часть времени чувствую себя хорошо.
  24. Сейчас мой вес постоянен - я не полнею и не худею.
  25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
  26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
  27. С моим рассудком творится что-то неладное.
  28. Меня беспокоят мои сексуальные (половые) проблемы.
  29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
  30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.
  31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
  32. Думаю, что я человек обреченный.
  33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
  34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
  35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
  36. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.
  37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
  38. Моя внешность меня в общем устраивает.
  39. Я вполне уверен в себе.
  40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
  41. Кто-то управляет моими мыслями.
  42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
  43. Бывает, что неприличная или непристойная шутка вызывает у меня смех.
  44. Счастливей всего я бываю, когда один.
  45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
  46. Я любил сказки Андерсена.
  47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
  48. Меня злит, когда меня торопят.
  49. Меня легко привести в замешательство.
  50. Я легко теряю терпение с людьми.
  51. Часто мне хочется умереть.
- Бывало, что я бросал начатое дело, т.к. боялся, что не справлюсь с ним.

## Приложение Б (продолжение)

52. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
53. К вопросам религии я отношусь равнодушно - они не занимают меня.
54. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
55. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
56. У меня были очень необычные мистические переживания.
57. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
58. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.
59. Я человек нервный, легко возбудимый.
60. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как у других людей (не хуже).
61. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
62. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
63. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
64. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
65. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
66. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
67. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
68. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям работы. Переход к любым другим условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимым.
69. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
70. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
71. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.
72. Я часто испытываю чувство усталости от жизни, мне не хочется жить.
73. На меня обращают внимание чаще, чем на других.
74. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.
75. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.
76. Мне трудно проснуться в назначенный час.
77. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.
78. В детстве я был капризный и раздражительный.
79. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов и психиатров.
80. Иногда я принимаю валериану, и другие успокаивающие средства.
81. У меня есть судимые родственники.
82. В юности я имел приводы в милицию.
83. Случалось, что мне грозили оставить в школе на второй год.

## Приложение В (Справочное)

### Шкала профессионального стресса Д. Фонтана

Инструкция: «Прочитайте суждения и ответьте «да» или «нет». Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности, с которыми вы ежедневно работаете, общаетесь».

1. Два человека, хорошо Вас знающие, обсуждают Вас. Какие из следующих утверждений они вероятнее всего стали бы использовать":

а) X — очень замкнутый человек. Кажется, что его ничего сильно не беспокоит;

б) X — великолепный человек, но Вы должны быть осторожны, когда говорите ему что-то время от времени;

в) кажется, что в жизни X все всегда происходит не так, как следует;

г) я неизменно нахожу X очень скучным и непредсказуемым;

д) чем меньше я вижу X, тем лучше.

2. Присущи ли Вам в жизни некоторые из следующих наиболее распространенных особенностей:

а) чувство, что редко удается что-либо сделать правильно;

б) чувство, что Вас преследуют, загоняют в угол, в ловушку;

в) плохое пищеварение;

г) плохой аппетит;

д) бессонница по ночам;

с) кратковременные головокружения и учащенное сердцебиение;

ж) чрезмерная потливость при отсутствии нагрузки и жары;

з) панические ощущения в толпе или замкнутом помещении;

и) усталость и недостаток энергии; к) чувство безнадежности;

л) слабость или тошнота без внешних причин;

м) очень сильное раздражение по поводу мелких событий;

н) неспособность расслабиться по вечерам;

о) регулярные пробуждения среди ночи или рано утром;

и) трудности в принятии решений;

р) невозможность перестать обдумывать или переживать события предшествующего дня; с) слезливость;

т) убеждение, что Вы ни с чем не можете толком справиться;

у) недостаток энтузиазма даже по отношению к наиболее значимым и важным жизненным событиям;

ф) нежелание встречаться с новыми людьми, осваивать новый опыт;

х) неспособность сказать "нет", когда тебя о чем-то просят;

ц) ответственность больше, чем та, с которой Вы можете справиться.

## Приложение В (продолжение)

3. Насколько Вы оптимистичны в настоящее время:
  - а) больше, чем обычно;
  - б) меньше, чем обычно;
  - в) обычно.
4. Нравится ли Вам смотреть спортивные соревнования:
  - а) да;
  - б) нет.
5. Можете ли Вы подольше полежать в постели в выходные дни, не испытывая при этом чувства вины:
  - а) да;
  - б) нет.
6. Можете ли Вы в разумных пределах откровенно говорить на профессиональные или личные темы:
  - а) с руководителем: а1) да;
  - а2) нет;
  - б) с коллегами:
    - б1) да;
    - б2) нет;
  - в) с членами семьи: в 1) да; в2) нет.
7. Кто обычно несет ответственность за наиболее важные решения в Вашей жизни:
  - а) сам;
  - б) кто-то другой.
8. Когда Вас критикуют на работе руководители, как Вы обычно себя чувствуете:
  - а) сильно огорченным;
  - б) умеренно огорченным;
  - в) слабо огорченным.
9. Вы закапчиваете рабочий день с чувством удовлетворения от сделанного:
  - а) часто;
  - б) иногда;
  - в) только изредка.
10. Испытываете ли Вы большую часть времени чувство, что у Вас есть неулаженные конфликты:
  - а) да;
  - б) нет.
11. Объем выполняемой Вами работы превышает отведенное для этого время:
  - а) постоянно;
  - б) иногда;

## Приложение В (продолжение)

- в) только изредка.
12. Четко ли Вы представляете себе, какие у Вас профессиональные перспективы
- а) как правило;
  - б) иногда;
  - в) лишь изредка.
13. Можете ли Вы сказать, что у Вас достаточно времени, которое Вы тратите на себя:
- а) да;
  - б) нет.
14. Если Вы хотите обсудить с кем-либо свои проблемы, легко ли Вам обычно найти слушателя:
- а) да;
  - б) нет.
15. Находитесь ли Вы на пути, более или менее обеспечивающим достижение Ваших жизненных целей:
- а) да;
  - б) нет.
16. Вы скучаете на работе:
- а) часто;
  - а) иногда;
  - в) лишь изредка.
17. Вы с удовольствием собираетесь на работу:
- а) в большинстве случаев;
  - б) в некоторые дни;
  - в) лишь изредка.
18. Чувствуете ли Вы, что на работе по достоинству ценят Ваши способности и дела:
- а) да;
  - б) нет.
19. Чувствуете ли Вы себя по достоинству вознагражденным на работе за Ваши способности и дела:
- а) да;
  - б) нет.
20. Есть ли у Вас чувство, что Ваши руководители:
- а) активно мешают Вам в работе;
  - б) активно помогают Вам в работе.
21. Если бы 10 лет назад Вы имели возможность увидеть себя таким профессионалом, каким Вы являетесь в настоящее время. Вы бы сочли себя:
- а) превзошедшим собственные ожидания;
  - б) соответствующим собственным ожиданиям;
  - в) не достигнувшем собственных ожиданий.

## Приложение В(продолжение)

22. Если бы Вы должны были оценить в баллах чувство симпатии к самому себе по шкале от 1 до 5, какой балл Вы бы себе выставили.

## Приложение Г (Справочное)

Методика «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А. Немчин)

Инструкция: «В зависимости от выбранного Вами варианта ответа, содержание которого соответствует особенностям Вашего состояния в настоящее время поставьте рядом с номером каждого пункта опросника букву А, Б или В».

1. Наличие физического дискомфорта:
  - а) полное отсутствие каких-либо неприятных физических ощущений;
  - б) имеют место незначительные неприятные ощущения, не мешающие работе,
  - в) большое количество неприятных физических ощущений, серьезно мешающих работе.
2. Наличие болевых ощущений:
  - а) полное отсутствие каких-либо болей;
  - б) болевые ощущения периодически появляются, но быстро исчезают и не мешают работе;
  - в) имеют место постоянные болевые ощущения, существенно мешающие работе.
3. Температурные ощущения:
  - а) отсутствие каких-либо изменений в ощущении температуры тела;
  - б) ощущение тепла, повышения температуры тела;
  - в) ощущение похолодания тела, конечностей, чувство «озноба»,
4. Состояние мышечного тонуса:
  - а) обычный мышечный тонус;
  - б) умеренное повышение мышечного тонуса, чувство некоторого мышечного напряжения;
  - в) значительное мышечное напряжение, подергивания отдельных мышц лица, шеи, руки (тики, тремор);
5. Координация движений:
  - а) обычная координация движений;
  - б) повышение точности, легкости, координированности движений во время письма, другой работы;
  - в) снижение точности движений, нарушение координации, ухудшение почерка, затруднения при выполнении мелких движений.
6. Состояние двигательной активности в целом:
  - а) обычная двигательная активность;
  - б) повышение двигательной активности, увеличение скорости и энергичности движений;

## Приложение Г (продолжение)

в) резкое усиление двигательной активности, невозможность усидеть на одном месте, суетливость, стремление ходить, изменять положение тела.

7. Ощущения со стороны сердечно-сосудистой системы:

- а) отсутствие каких-либо неприятных ощущений со стороны сердца;
- б) ощущение усиления сердечной деятельности, не мешающее работе;
- в) наличие неприятных ощущений со стороны сердца — учащение сердцебиений, чувство сжатия в области сердца, покалывание, боли в сердце.

8. Проявления со стороны желудочно-кишечного тракта:

- а) отсутствие каких-либо неприятных ощущений в животе;
- б) единичные, быстро проходящие и не мешающие работе ощущения в животе — подсасывание в подложечной области, чувство легкого голода, периодическое «урчание»;
- в) выраженные неприятные ощущения в животе.

9. Проявления со стороны органов дыхания:

- а) отсутствие каких-либо ощущений;
- б) увеличение глубины и учащение дыхания, не мешающие работе;
- в) значительные изменения дыхания — одышка, чувство недостаточности вдоха, «комоч в горле».

10. Проявления со стороны выделительной системы:

- а) отсутствие каких-либо изменений;
- б) умеренная активизация выделительной функции — более частое желание воспользоваться туалетом при полном сохранении способности воздержаться (терпеть);
- в) резкое учащение желания воспользоваться туалетом, трудность или даже невозможность терпеть.

11. Состояние потоотделения:

- а) обычное потоотделение без каких-либо изменений;
- б) умеренное усиление потоотделения;
- в) появление обильного «холодного» пота.

12. Состояние слизистой оболочки полости рта:

- а) обычное состояние без каких-либо изменений;
- б) умеренное увеличение слюноотделения;
- в) ощущение сухости во рту.

13. Окраска кожных покровов:

- а) обычная окраска кожи лица, шеи, рук;
- б) покраснение кожи лица, шеи, рук;
- в) побледнение кожи лица, шеи, появление на коже кистей рук «мраморного» (пятнистого) оттенка.

14. Восприимчивость, чувствительность к внешним раздражителям:

- а) отсутствие каких-либо изменений, обычная чувствительность;

## Приложение Г (продолжение)

- б) умеренное повышение восприимчивости к внешним раздражителям, не мешающее работе;
  - в) резкое обострение чувствительности, отвлекаемость, фиксация на посторонних раздражителях.
15. Чувство уверенности в себе, в своих силах:
- а) обычное чувство уверенности в своих силах, в своих способностях;
  - б) повышение чувства уверенности в себе, вера в успех;
  - в) чувство неуверенности в себе, ожидание неудачи, провала.
16. Настроение:
- а) обычное настроение;
  - б) приподнятое, повышенное настроение, ощущение подъема, приятного удовлетворения работой или другой деятельностью;
  - в) снижение настроения, подавленность.
17. Особенности сна:
- а) нормальный, обычный сон;
  - б) хороший, крепкий, освежающий сон накануне;
  - в) беспокойный, с частыми пробуждениями и сновидениями сон в течение нескольких предшествующих ночей, в том числе накануне.
18. Особенности эмоционального состояния в целом:
- а) отсутствие каких-либо изменений в сфере эмоций и чувств;
  - б) чувство озабоченности, ответственности за исполняемую работу, «азарт», активное желание действовать;
  - в) чувство страха, паники, отчаяния.
19. Помехоустойчивость:
- а) обычное состояние без каких-либо изменений;
  - б) повышение помехоустойчивости в работе, способность работать в условиях шума и других помех;
  - в) значительное снижение помехоустойчивости, неспособность работать при отвлекающих раздражителях.
20. Особенности речи:
- а) обычная речь;
  - б) повышение речевой активности, увеличение громкости голоса, ускорение речи без ухудшения ее качества (логичности, грамотности и т.д.);
  - в) нарушения речи — появление длительных пауз, запинок, увеличение количества лишних слов, заикание, слишком тихий голос.
21. Общая оценка психического состояния:
- а) обычное состояние;
  - б) состояние собранности, повышенная готовность к работе, мобилизованность, высокий психический тонус;
  - в) чувство усталости, несобранности, рассеянности, апатии, снижение психического тонуса.

## Приложение Г (продолжение)

22. Особенности памяти:
- а) обычная память;
  - б) улучшение памяти — легко вспоминается то, что нужно;
  - в) ухудшение памяти.
23. Особенности внимания:
- а) обычное внимание без каких-либо изменений;
  - б) улучшение способности к сосредоточению, отвлечение от посторонних дел;
  - в) ухудшение внимания, неспособность сосредоточиться на деле, отвлекаемость.
24. Сообразительность:
- а) обычная сообразительность;
  - б) повышение сообразительности, хорошая находчивость;
  - в) снижение сообразительности, растерянность.
25. Умственная работоспособность:
- а) обычная умственная работоспособность;
  - б) повышение умственной работоспособности;
  - в) значительное снижение умственной работоспособности.
26. Явления психического дискомфорта:
- а) отсутствие каких-либо неприятных ощущений и переживаний со стороны психики в целом;
  - б) чувство психического комфорта, подъема психической деятельности либо единичные, слабо выраженные, быстро проходящие и не мешающие работе явления;
  - в) резко выраженные, разнообразные и многочисленные серьезно мешающие работе нарушения со стороны психики.
27. Степень распространенности (генерализованность) признаков напряжения:
- а) единичные, слабо выраженные признаки, на которые не обращается внимание;
  - б) отчетливо выраженные признаки напряжения, не только не мешающие деятельности, но, напротив, способствующие ее продуктивности;
  - в) большое количество разнообразных неприятных признаков напряжения, мешающих работе.
28. Частота возникновения состояния напряжения:
- а) ощущение напряжения не развивается практически никогда;
  - б) некоторые признаки напряжения развиваются лишь при наличии реально трудных ситуаций;
  - в) признаки напряжения развиваются очень часто и нередко без достаточных на то причин.
29. Продолжительность состояния напряжения:

## Приложение Г (продолжение)

а) весьма кратковременное, не более нескольких минут, быстро исчезает еще до того, как миновала сложная ситуация;

б) продолжается практически в течение всего времени пребывания в условиях сложной ситуации и выполнения необходимой работы, прекращается вскоре после ее окончания;

в) весьма значительная продолжительность состояния напряжения, непрекращающегося в течение длительного времени после сложной ситуации.

30. Общая степень выраженности напряжения:

а) полное отсутствие или весьма слабая степень выраженности;

б) умеренно выраженные, отчетливые признаки напряжения;

в) резко выраженное, чрезмерное напряжение.

Согласие  
на размещение текста выпускной квалификационной работы обучающегося в  
ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева

Я, Гаврилова Елена Валерьевна  
(фамилия, имя, отчество)

Разрешаю КГПУ им. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизводить и  
размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям  
написанную мною в рамках выполнения основной профессиональной  
образовательной программы выпускную квалификационную работу  
бакалавра / специалиста / магистра / аспиранта

на тему: Профессиональный стресс сотрудников  
уголовно-исполнительной системы  
(название работы)

(далее – ВКР) в сети Интернет в ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева,  
расположенном по адресу <http://elib.kspu.ru>, таким образом, чтобы любое лицо  
могло получить доступ к ВКР из любого места в любое время по собственному  
выбору, в течение всего срока действия исключительного права на ВКР.

Я подтверждаю, что ВКР написана мною лично, в соответствии с правами  
академической этики и не нарушает интеллектуальных прав иных лиц.

08.06.18  
(дата)

[Подпись]  
(подпись)

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М. Ф. Решетнева»  
(СибГУ им. М.Ф. Решетнева)

ОТЗЫВ  
на выпускную квалификационную работу

Вид ВКР бакалаврская работа  
Студента (бакалавриата) Гаврильчик Елена Валерьевна  
Группы 74-9 Направление (специальность) 37.03.01 психология  
Направленность (профиль, специализация) психология трудовой деятельности  
На тему: Профессиональный стресс сотрудников уголовно-исполнительной системы  
руководителя ВКР Гудовский Игорь Витальевич, кандидата педагогических наук, доцент  
Работа содержит: 54 страницы, 6 рисунков, 3 таблицы, \_\_\_\_\_ прочее

СОДЕРЖАНИЕ ОТЗЫВА:

Тема выпускной квалификационной работы Гаврильчик Елены Валерьевны актуальна, имеет теоретическую и практическую значимость.

Содержание работы в полной мере соответствует заданию.

Работу характеризует глубина проработки проблемы на теоретическом уровне и тщательность анализа полученных результатов.

Елена Валерьевна продемонстрировала сформированную способность к самостоятельному проведению исследовательской работы, владение методами сбора, обработки и анализа информации.

Результаты исследования достоверны, выводы обоснованы и носят самостоятельный характер. В процессе выполнения выпускной квалификационной работы Елена Валерьевна проявила себя как добросовестный, работоспособный, ответственный исследователь.

Правила оформления текста и графического материала соблюдены. Результаты исследования представлены достаточно наглядно.

По результатам проверки работы с использованием системы «Антиплагиат» оригинальность текста составляет 60,2%, неправомерных заимствований не выявлено, все использованные в работе материалы и концепции из опубликованной научной литературы и других источников имеют ссылки на них.

Выпускная работа Гаврильчик Елены Валерьевны отвечает необходимым требованиям, может быть представлена к защите, заслуживает положительной оценки.

Подпись руководителя ВКР

 /И.В. Гудовский/

«14» июня 2018 г.

*Подпись И.В. Гудовский завершено  
зам. проректора по*  
 *И.В. Савицкий*

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого - педагогического образования

Кафедра социальной психологии

Направление подготовки 37.03.01. Психология  
Направленность (профиль) образовательной программы Психология трудовой  
деятельности

### ОТЗЫВ НАУЧНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ

на ВКР бакалавра **Гаврильчик Елены Валерьевны**

по теме **Профессиональный стресс сотрудников уголовно –  
исполнительной системы**

В выпускной квалификационной работе Е.В.Гаврильчик на тему «Профессиональный стресс сотрудников уголовно – исполнительных систем» раскрыты основные понятия и категории по теме. Подбран адекватный целям и предмету исследования диагностический инструментарий. Отмечена достаточная полнота проработки литературных источников, логическая последовательность. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций соответствует требованиям к выпускной квалификационной работе бакалавра.

Елена Валерьевна в процессе работы показала базовую сформированность общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций.

Научный руководитель  
к.псих.н., доцент,  
КГПУ им.В.П.Астафьева



Т.Ю. Тодышева

**Лист нормоконтроля**

Обучающийся Габриельчик Елена Валерьевна  
Фамилия, имя, отчество

Тема ВКР: Профессиональный сервис  
сотрудников учебно-исполнительной  
системы

Нормоконтроль пройден.

Нормоконтролер 16.06.2018 С.В. Попова  
(подпись, дата) (расшифровка подписи)

## Отчет о проверке на заимствования №1

Автор: Гаврильчик Елена [borzee@icloud.com](mailto:borzee@icloud.com) / ID: 1979708  
 Проверяющий: Гаврильчик Елена ([borzee@icloud.com](mailto:borzee@icloud.com)) / ID: 1979708  
 Отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат» - <http://www.antiplagiat.ru>

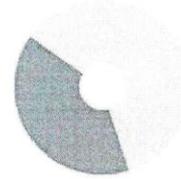
### ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

№ документа: 31  
 Начало загрузки: 13.06.2018 09:53:10  
 Длительность загрузки: 00:00:01  
 Имя исходного файла: Диплом Выпускная  
 Квалификационная Работа Гаврильчик Е.В.  
 Размер текста: 525 кБ  
 Символов в тексте: 126648  
 Слов в тексте: 14912  
 Число предложений: 921

### ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЧЕТЕ

Последний готовый отчет (ред.)  
 Начало проверки: 13.06.2018 09:53:11  
 Длительность проверки: 00:00:03  
 Комментарии: не указано  
 Модули поиска:

ЗАИМСТВОВАНИЯ 39.8%  ЦИТИРОВАНИЯ 9%  ОРИГИНАЛЬНОСТЬ 60.2% 



Заимствования — доля всех найденных текстовых пересечений, за исключением тех, которые система относит к цитированиям, по отношению к общему объему документа.  
 Цитирования — доля текстовых пересечений, которые не являются авторскими, но система посчитала их использование корректным, по отношению к общему объему документа. Собираются по ГОСТу цитаты, общепринятые выражения, фрагменты текста, найденные в источниках из коллекций нормативно-правовой документации.  
 Текстовые пересечения — фрагмент текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника.  
 Источники — документ, проиндексированный в системе и содержащийся в модуле поиска, по которому проводится проверка.  
 Оригинальность — доля фрагментов текста проверяемого документа, не обнаруженных ни в одном источнике, по которому шла проверка, по отношению к общему объему документа.  
 Заимствования, цитирования и оригинальность являются отдельными показателями и в сумме дают 100%, что соответствует всему тексту проверяемого документа.  
 Обратите внимание, что система находит текстовые пересечения проверяемого документа с проиндексированными в системе текстовыми источниками. При этом система является вспомогательным инструментом, определения корректности и правомерности заимствований или цитирований, а также авторства текстовых фрагментов проверяемого документа остается в компетенции проверяющего.

№	Доля в отчете	Доля в тексте	Источник	Ссылка	Актуален на	Модуль поиска	Блоков в отчете	Блоков в тексте
[01]	1.38%	13.67%	Скачать/bestref-148736.doc	<a href="http://bestreferat.ru">http://bestreferat.ru</a>	раньше 2011	Модуль поиска Интернет	6	174
[02]	2.7%	13.45%	Преодоление психологического стресса посредством и...	<a href="http://referat7.ru">http://referat7.ru</a>	30 Янв 2017	Модуль поиска Интернет	55	189
[03]	9.43%	10.44%	Реферат: Преодоление психологического стресса сред...	<a href="http://refy.ru">http://refy.ru</a>	09 Июл 2016	Модуль поиска Интернет	106	110

Науши. Вук-13



И. В. Гуревский