



Научно-исследовательский журнал «International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 2 / 2025, Vol. 8, Iss. 2 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (психологические науки)

УДК 159.9

<sup>1, 2</sup> **Фёдоров А.Ф.**,

<sup>1</sup> Владимирский государственный университет имени А.Г. и Н.Г. Столетовых,

<sup>2</sup> Ковровская государственная технологическая академия им. В.А. Дегтярева

### К вопросу понятия «стрессоустойчивости» сотрудников уголовно-исполнительной системы

**Аннотация: введение:** современные исследователи в психологии и кадровом менеджменте как в отечественной, так и в зарубежной литературе описывают стресс как комплексную реакцию организма, которая включает в себя и физические, и психологические изменения. **Цель работы:** состоит в проведении исследования эмоциональной сферы сотрудников уголовно-исполнительной системы, которая является особенно уязвимой к стрессу и первой реагирует на стрессовые ситуации. **Результаты** проведенного исследования указывают на необходимость акцентировать важность целенаправленности эмоциональных переживаний сотрудников пенитенциарной системы на решение сложных задач как мерило стрессоустойчивости. Исследования указывали на стрессоустойчивость, которая связана со способностью сотрудников эффективно справляться со стрессом, поддерживать работоспособность и психическое здоровье в условиях высоких нагрузок. **Вывод.** Проведен анализ различных видов стресса, каждый из которых оказывал влияние на состояние сотрудников. Анализ проводился с учетом особенностей работы сотрудников. Важно акцентировать внимание сотрудников пенитенциарной системы на интегративном качестве стрессоустойчивости, которое включает взаимодействие между волевой, интеллектуальной, эмоциональной и мотивационной сферами личности, что позволяет в сложных обстоятельствах успешно добиваться целей.

**Ключевые слова:** стресс, сотрудник, стрессоустойчивость, деятельность, уголовно-исполнительная система

**Для цитирования:** Фёдоров А.Ф. К вопросу понятия «стрессоустойчивости» сотрудников уголовно-исполнительной системы // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 2. С. 132 – 137.

Поступила в редакцию: 3 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 2 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 18 марта 2025 г.

<sup>1, 2</sup> **Fedorov A.F.**,

<sup>1</sup> Vladimir State University A.G. and N.G. Stoletov,

<sup>2</sup> Kovrov State Technological Academy named after V.A. Degtyarev

### On the issue of the concept of “stress resistance” of employees of the penitentiary system

**Abstract: introduction:** modern researchers in psychology and personnel management, both in domestic and foreign literature, describe stress as a complex reaction of the body, which includes both physical and psychological changes. **Purpose of the work:** is to conduct a study of the emotional sphere of employees of the penal system, which is especially vulnerable to stress and is the first to respond to stressful situations. **The results** of the study indicate the need to emphasize the importance of focusing the emotional experiences of penitentiary system employees on solving complex problems as a measure of stress resistance. Research has pointed to stress resilience, which is related to employees' ability to effectively cope with stress and maintain performance and mental health under high pressure. **Conclusion.** An analysis of various types of stress was carried out, each of which influenced the state of employees. The analysis was carried out taking into account the characteristics of the employees' work.

It is important to focus the attention of penitentiary system employees on the integrative quality of stress resistance, which includes the interaction between the volitional, intellectual, emotional and motivational spheres of the individual, which allows one to successfully achieve goals in difficult circumstances.

**Keywords:** stress, employee, stress resistance, activity, penal system

**For citation:** Fedorov A.F. On the issue of the concept of “stress resistance” of employees of the penitentiary system. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (2). P. 132 – 137.

The article was submitted: December 3, 2024; Approved after reviewing: February 2, 2025; Accepted for publication: March 18, 2025

## Введение

Сегодня в научном сообществе не существует единого взгляда на концепции такие, как стресс и устойчивость к нему, из-за множества их определений, так исходя из английской этимологии слова «стресс», означающего давление или нажим, в психологии стресс трактуется как состояние психического напряжения, вызванное сильными внешними стимулами.

Стресс рассматривается как неспецифическая реакция на новые, требующие повышенной адаптации обстоятельства, которая провоцирует системные изменения в организмах человека, помогающие ему мобилизоваться и приспособиться.

Эмоциональная сфера является особенно уязвимой к стрессу у сотрудников пенитенциарной системы и первой реагирует на стрессовые ситуации, так как профессиональная деятельность связана с решением сложных задач в экстремальных ситуациях.

Эмоциональный стресс является реакцией на конфликтные ситуации, которые могут вызывать ограничивающие возможности удовлетворения социальных и биологических потребностей, интенсивные переживания у сотрудников пенитенциарной системы. Под эмоциональным стрессом важно понимать не только эмоциональные и поведенческие ответы на стрессор, но и сопутствующие им физиологические механизмы.

В понимании В.В. Бодрова, стресс является многоаспектным явлением, превышающим рамки лишь эмоционального реагирования и затрагивает всю личность, включая мотивационную сферу, когнитивные процессы, волевые усилия и особенности характера [1].

Под информационным стрессом понимается чрезмерная психическая напряженность, вызванная избытком информации или её тревожным содержанием, которая может приводить к психофизиологической дезинтеграции и снижению работоспособности. Факторами, стимулирующими такое состояние, В.В. Бодров считает не только перегрузки информацией, но и воздействие всех тех сообщений и событий, которые вызывают психо-

логический дисбаланс или требуют повышенной ответственности и быстрых решений [13].

Академический стресс особо проявляется в образовательной среде и связан с задачами, регламентами и условиями обучения, что может варьироваться от стресса, связанного с экзаменами и требованиями к обучению, до нарушений питания и сна, вызванных учебным процессом [7].

Крюкова Т.Л. определяет «стресс» как экстремальную нагрузку, которая вызывает существенные изменения в психологии и физиологии человека. Это может служить основой для мобилизации ресурсов и энергии либо для подготовки к действиям в условиях угрозы [9]. В исследованиях таких ученых, как Ю.В. Кузнецова, В.Г. Петровская и Д.Н. Исаев, выделяется ряд видов психологического стресса: профессиональный стресс, организационный, посттравматический, эмоциональный, информационный [10].

Н.Е. Водопьянова выделяет среди причин стресса в организациях внутренние конфликты, возникающие из-за дисбаланса между ожиданиями работников и требованиями организации. Б.Г. Мещеряков и В.П. Зинченко рассматривают стресс как реакцию человека на сложные и напряжённые условия, можно сказать, это связано и с обыденной жизнью, и с необычными ситуациями.

Ганс Селье, пионер в изучении стресса, принял его за «неспецифический ответ организма» на любые требования, в то время как Р. Лазарус стремился разграничить физиологический и психологический стресс, который выдвинул гипотезу о том, что эмоциональный стресс возникает не только из-за фактических стимулов, но и основан на личном опыте и восприятии сложных или угрожающих событий.

Стрессоустойчивость определяется как свойство личности, интегрирующее эмоциональные, волевые, интеллектуальные и мотивационные компоненты психической деятельности, что способствует успеху при достижении целей в сложных эмоциональных условиях [14].

В области психологии термин «стрессоустойчивость» характеризуется как совокупность харак-

теристик личности, которые обеспечивают устойчивость к различным стрессовым ситуациям. В рамках этого определения можно выделить три ключевых элемента: во-первых, осознание значимости собственного «Я», во-вторых, чувство независимости и уверенности в собственных возможностях управлять жизненными процессами и, в-третьих, готовность и интерес к переменам, что включает в себя восприятие изменений как шанса для роста и развития, а не как угрозы.

Б.Х. Варданян подчеркивает, что в сложной обстановке гармоничное соотношение между всеми аспектами психической деятельности является ключевым для стрессоустойчивости, видя в этом поддержку эффективного выполнения задач [5].

Анализ того, как сотрудники относятся к внутренним и внешним детерминантам в сферах, где чисто «черное» или «белое» разделение невозможно, представляет большой интерес для психологии. В социальной плоскости далеко не всегда можно говорить о полном личном контроле над обстоятельствами, но типично необходимо совместное действие, при котором управление распределено между разными участниками [12].

В сфере профессиональной деятельности сотрудников исследовались различные виды стресса, каждый из которых оказывал влияние на состояние сотрудников и её функционирование. Профессиональный стресс у сотрудников пенитенциарной системы приводит к нарушению адаптации в результате изменений в работе, которые увеличивают напряжённость служебной деятельности и препятствуют продуктивности. В работе у сотрудников пенитенциарной системы отражается взаимосвязь точки зрения между внутренними и внешними факторами, влияющими на работу исправительного учреждения.

Профессиональный стресс у сотрудников пенитенциарной системы возникает из-за проблем, связанных с работой, включая специфику профессии и условия труда, но когда дело доходит до анализа стресса в рамках профессиональной активности, центральное место занимает индивидуальный сотрудник, тогда как исследуя стресс в организационных рамках, внимание фокусируется на коллективе в целом.

Важно подчеркнуть, что для сотрудников пенитенциарной системы преодоление эмоционального напряжения при осуществлении сложной деятельности в контексте стрессоустойчивости имеет место. Сотрудник пенитенциарной системы видит в стрессоустойчивости способность переносить большие нагрузки и адекватно реагировать в экстремальных ситуациях. Сотрудник должен видеть стрессоустойчивость как способность контроля

над своими эмоциями.

Необходимо акцентировать важность целенаправленности эмоциональных переживаний сотрудников пенитенциарной системы на решение сложных задач как мерило стрессоустойчивости.

Зыков А.А. и Блудов Н.И. устойчивость к стрессу объясняют через определение темперамента, используя психические и эмоциональные резервы для успешного выполнения задач [8].

#### **Материалы и методы исследований**

В психологии изучение стрессоустойчивости раскрывает много подходов. А.Е. Олышанникова определяет эту характеристику как преобладание позитивных эмоций у индивида, так по мнению Р.А. Кутбиддиновой и Е.С. Нестеренко, важным фактором является саморегуляция, которая может состоять из разных стилистических компонентов. Л. Мерфи, А.Е. Тарас, Д. Амирхан, Р. Лазарус, и Ли Канг Хи видят стрессоустойчивость сквозь призму копинг-механизмов, то есть способностей, позволяющих человеку эффективно справиться со стрессом.

Изучение стратегий преодоления стресса позволило понять, как разные личностные качества коррелируют с определенными стилями совладания. В модели, предложенной Р. Лазарусом и коллегами, подчеркивается динамичность отношений между человеком и постоянно меняющейся окружающей средой. В этой модели копинг-механизмы делятся на эмоционально-ориентированные, цель которых – снижение эмоционального напряжения и проблемно-ориентированные, которые направлены на активное решение возникшей проблемы. Оценка угрозы ситуации или сложности зависит от перцепции личности о наличии достаточных ресурсов для совладания с ней [6].

#### **Результаты и обсуждения**

Важной является идентификация шаблонов реакций разных типов личности на требования окружающей среды, но исследование выделяло «мониторы», склонные к вдумчивому анализу обстановки, и «тупики», старающиеся эмоционально отстроиться от ситуации. Анализировалась у сотрудников реакция «внутренних» (чья интерпретация событий сосредоточена на собственных действиях) против «внешних» (кто склонен винить во всём внешние обстоятельства). Исследовались оптимисты и пессимисты, а также индивидуальная степень самоэффективности – уверенность сотрудников в собственных способностях исполнять задачи и достигать желаемых результатов.

Для выбора конкретной копинг-стратегии человек нередко опирается на сформированный набор копинг-ресурсов в зависимости от оценки ситуации, что в свою очередь коррелирует с его

личностными характеристиками. Так, например, оптимисты предпочитали проблемно-ориентированный подход, если считали ситуацию контролируемой, и акцентировать внимание на эмоциональном принятии, когда ситуация представлялась неподвластной контролю. Концепции «конструктивного мышления» и «адаптивности» предполагают, что эффективное совладание подразумевает использование разносторонних ситуационно-адаптивных стратегий.

Сложность социальных взаимодействий часто затрудняет определение четких границ влияния отдельного человека на итоговые результаты. В контексте локуса контроля, виден переход от классического противопоставления внутренней и внешней причинности к более тонкому разделению на интернальный контроль, контроль «могущественных других» и влияние случая. Это расширение взглядов позволило глубже понять роль человеческой управляемости в поведенческих реакциях [2].

Умение воспринимать и учитывать социальное измерение, осознавая концепцию совместного контроля, является ключевым для понимания и управления человеческим поведением. В контексте управляемости это подразумевает различение четырех аспектов: ситуации, которые контролируем лично; ситуации под чужим контролем; ситуации совместного контроля; и ситуации, исход которых не подлежит предсказанию или управлению, а знание о сферах управляемости, когда сотрудники осознают, какие результаты они могут действительно контролировать, помогает эффективно распределять ресурсы и избегать неоправданных затрат энергии, осознание управляемости способствует более рациональной оценке жизненных обстановок и, как следствие, к снижению уровня стресса. Сотрудники пенитенциарной системы, которые воспринимали ситуации как управляемые, лучше справлялись с потенциальными угрозами и минимизировали негативные эффекты стрессовых реакций.

Основная идея исследования заключалась в предположении, что сотрудники пенитенциарной системы, ориентированные на активное воздействие на управляемые аспекты ситуаций и своей жизни, вместо того чтобы тратить ресурсы на неуправляемые элементы, будут чувствовать себя более здоровыми и удовлетворенными. Установлено, что у сотрудников пенитенциарной системы с высокой стрессоустойчивостью, основанной на осознании управляемости, присутствуют определенные характеристики[3].

Способность отличать управляемые аспекты ситуаций от неуправляемых и делать выбор в

пользу действий, адекватных в текущих условиях.

Умение решать проблемы, идентифицируя и применяя практические решения, возможные для выполнения самостоятельно или в команде с другими.

Готовность принять тот факт, что некоторые вещи изменить невозможно, и научиться с этим мириться, не тратя впустую усилия.

В то время как такие особенности личности, как темперамент, традиционно считаются относительно постоянными, концепция управляемости более поддается коррекции, особенно если она связана с навыками, которые могут быть развиты, и подкрепляется личной мотивацией. Осознание управляемости – это навык, который может быть освоен и потенциально улучшен через специальное обучение, хотя определенные типы личности могут это делать с разной степенью легкости [4].

Прежде чем перейти к разработке обучающих программ для повышения осведомленности об управляемости, была проведена проверка, связано ли такое осознание с уровнем воспринимаемого стресса и общим благополучием. Но несмотря на наличие множества исследовательских инструментов, которые примерно измеряли связанные с управляемостью концепции, они были сосредоточены на отдельных аспектах и охватывали ее в полной мере. Разработанный в рамках этого исследования инвентарь управляемости помог оценить, насколько реакции людей на ситуации соответствуют реалистичной оценке управляемости различных потенциальных исходов, что, в свою очередь, позволит установить, действительно ли те, кто сосредоточен на управляемости и принимает соответствующие меры, лучше справляются с требованиями окружающей среды, по сравнению с теми, кто не принимает во внимание управляемость как таковую [11].

### Выводы

Таким образом, стрессоустойчивость сотрудников пенитенциарной системы была изучена. В общем смысле стрессоустойчивость связана со способностью сотрудников пенитенциарной системы эффективно справляться со стрессом, поддерживать работоспособность и психическое здоровье в условиях высоких нагрузок и давления и в исследовании акцентировалось внимание на таких аспектах, как умение сотрудников пенитенциарной системы регулировать своими эмоциями, сохранять оптимистичный настрой и восстанавливаться после трудных событий в служебной деятельности.

Важно подходить к понятию «стрессоустойчивости» сотрудников пенитенциарной системы через ряд конкретных компонентов, таких как уме-

ние сопротивляться со стрессом, толерантность к фрустрации, эмоциональная устойчивость, психологическая устойчивость к выполнению сложных задач во время служебной деятельности. У сотрудников пенитенциарной системы важно рас-

сматривать стрессоустойчивость как специфический аспект психической устойчивости, проявляющаяся в процессе профессиональной деятельности в ответ на стрессовые факторы.

#### Список источников

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: Изд-во «ПЕР СЭ», 2006. С. 352.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. С.-Пб.: Питер, 2023. 540 с.
3. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2020. 336 с.
4. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: МГУ, 1984. 200 с.
5. Варданын Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. М., 1983. С. 542 – 543.
6. Добрынина Е.А., Титова Л.А., Карасева О.В., Тertyshnikov A.A. Особенности синдрома эмоционального выгорания у среднего медперсонала скорой медицинской помощи // Образование и наука в современных условиях. 2023. № 1 (6). С. 47 – 49.
7. Журавлев А.Л., Сергиенко Е.А. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. М.: Институт психологии РАН, 2023. 512 с.
8. Зыков А.В., Крутых Е.Г. Эмоциональное выгорание медицинских работников скорой помощи [Электронный ресурс] // Молодой ученый. 2024. № 23. С. 166 – 169.
9. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг – шкалы. Кострома: Авантитул. 2007. 60 с.
10. Кузнецова Е.В., Петровская В.Г., Рязанцева С.А. Психология стресса и эмоционального выгорания: учеб. пособие для студ. факультета психологии. Куйбышев, 2023. 96 с.
11. Лозгачева О.В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации: На примере юридического Вуза: дис. ...канд. психол. наук. Екатеринбург, 2024. С. 158.
12. Маркова С.В., Степанова А.Р. Влияние организационных и личностных факторов на развитие синдрома эмоционального выгорания // Альманах современной науки и образования. Тамбов: Грамота, 2021. № 7. С. 114.
13. Нартова-Бочавер С.К. Coping behavior в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 2010. № 5. С. 20 – 30.
14. Усатов И.А. Авторская методика «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 11. С. 681 – 685.

#### References

1. Bodrov V.A. Psychological stress: development and overcoming. Moscow: Publishing house "PER SE", 2006. P. 352.
2. Vodopyanova N.E., Starchenkova E.S. Burnout syndrome: diagnostics and prevention. St. Petersburg: Piter, 2023. 540 p.
3. Vodopyanova N.E. Psychodiagnostics of stress. St. Petersburg: Piter, 2020. 336 p.
4. Vasilyuk F.E. Psychology of experience (analysis of overcoming critical situations). Moscow: Moscow State University, 1984. 200 p.
5. Vardanyan B.Kh. Mechanisms of regulation of emotional stability. Categories, principles and methods of psychology. Mental processes. M., 1983. P. 542 – 543.
6. Dobrynina E.A., Titova L.A., Karaseva O.V., Tertyshnikov A.A. Features of the emotional burnout syndrome in mid-level emergency medical personnel. Education and Science in Modern Conditions. 2023. No. 1 (6). P. 47 – 49.
7. Zhuravlev A.L., Sergienko E.A. Stress, burnout, coping in the modern context. M.: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2023. 512 p.
8. Zykov A.V., Krutykh E.G. Emotional burnout of emergency medical workers [Electronic resource]. Young scientist. 2024. No. 23. P. 166 – 169.
9. Kryukova T.L. Methods for studying coping behavior: three coping scales. Kostroma: Avan-titul. 2007. 60 p.

10. Kuznetsova E.V., Petrovskaya V.G., Ryazantseva S.A. Psychology of stress and emotional burnout: textbook for students of the Faculty of Psychology. Kuibyshev, 2023. 96 p.
11. Lozgacheva O.V. Formation of stress resistance at the stage of professionalization: On the example of a law school: diss. ... candidate of psychological sciences. Yekaterinburg, 2024. P. 158.
12. Markova S.V., Stepanova A.R. Influence of organizational and personal factors on the development of emotional burnout syndrome. Almanac of modern science and education. Tambov: Gramota, 2021. No. 7. P. 114.
13. Nartova-Bochaver S.K. Coping behavior in the system of concepts of personality psychology. Psychological journal. 2010. No. 5. P. 20 – 30.
14. Usatov I.A. Author's technique "Test for determining the level of personality stress resistance". Scientific and methodological electronic journal "Concept". 2016. Vol. 11. P. 681 – 685.

### **Информация об авторе**

**Фёдоров А.Ф.**, кандидат психологических наук, доцент, Владимирский государственный университет имени А.Г. и Н.Г. Столетовых; Ковровская государственная технологическая академия им. В.А. Дегтярева, zimbur79@mail.ru

© Фёдоров А.Ф., 2025