

УДК 159.9:343.8

Мульганов Н.А.

студент

Забродина Т.И.,

к пед. н.,

доцент кафедры СОиЮП

Волгоградский институт управления –

филиал ФГБОУ ВО РАНХиГС при Президенте РФ

**ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И
ПЕРСОНАЛЬНЫХ РЕСУРСОВ СОТРУДНИКОВ
ПЕНИТЕНЦИАРНОЙ СИСТЕМЫ**

Аннотация: Актуальность исследования обусловлена необходимостью сохранения психологического благополучия сотрудников уголовно-исполнительной системы в условиях хронического стресса. Цель - выявление соотношения между стрессоустойчивостью и персональными ресурсами личности у работников служебных организаций. На выборке 100 сотрудников ФКУ ЛИУ-15 УФСИН России применены психодиагностические методики и методы математической статистики. Установлено, что гипотеза о прямой взаимосвязи не подтвердилась: копинг-стратегии носят характер генерализованной мобилизации, а стаж не оказывает значимого влияния. Результаты могут быть использованы в психологическом сопровождении сотрудников УИС.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, персональные ресурсы, копинг-стратегии, локус контроля, профессиональный стресс, пенитенциарная система, психологическое сопровождение.

Mulganov N.A.
Student
Zabrodina T.I.,
Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor at the Department of Social and Legal Studies
Volgograd Institute of Management –
Branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and
Public Administration

**THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS RESISTANCE AND
PERSONNEL RESOURCES OF EMPLOYEES OF THE
PENITENTIARY SYSTEM**

Abstract: The relevance of the study is due to the need to maintain the psychological well-being of employees in the penal system under conditions of chronic stress. The aim is to identify the relationship between stress resistance and personal resources of individuals working in service organizations. Psychodiagnostic methods and mathematical statistical techniques were applied to a sample of 100 employees of the FKU LIU-15 of the Federal Penitentiary Service of Russia. It was found that the hypothesis about a direct relationship was not confirmed: coping strategies are characterized by generalized mobilization, and length of service does not have a significant impact. The results can be used in the psychological support of employees of the penal system.

Keywords: stress resistance, personal resources, coping strategies, locus of control, professional stress, penitentiary system, psychological support.

ВВЕДЕНИЕ

Современная профессиональная среда характеризуется высокой интенсивностью и напряжённостью, что закономерно ведёт к росту стрессовых нагрузок на работников.

Особую актуальность данная проблема приобретает в служебных организациях, где работа связана с повышенной ответственностью, экстремальными условиями и постоянным психоэмоциональным напряжением, проблема стресса стоит особенно остро. Учреждения уголовно-исполнительной системы - один из наиболее показательных примеров, так как сотрудники ежедневно здесь взаимодействуют с криминогенным контингентом, работают в условиях жёсткой регламентации и ограниченной автономии.

Статистика показывает негативную динамику за последние года, а именно то, что если в начале 2023 года сильный и очень сильный стресс отмечали лишь 36% работников, то к началу 2025 года их доля выросла до 45%. Это ведёт к тому, что необходимо искать механизмы, которые позволяют человеку сохранять работоспособность и в первую очередь своё психологическое благополучие при хроническом профессиональном стрессе [14].

Ключевым понятием в нашей работе здесь является стрессоустойчивость. В современной психологии её нельзя свести к обычной черте характера, речь идёт о сложном интегративном образовании, в котором объединяются психофизиологические, эмоционально-волевые, когнитивные и мотивационные компоненты (В.А. Бодров, Б.Х. Варданян, П.Б. Зильберман, О.В. Лозгачева и др.) [2; 3; 5; 9].

В профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов и пенитенциарной системы стрессоустойчивость проявляется как способность сохранять высокую работоспособность и психическое равновесие в условиях неопределённости и потенциальной угрозы.

Важнейшим внутренним основанием стрессоустойчивости выступают персональные ресурсы личности - система внутренних (психофизиологических, когнитивных, эмоционально-волевых, поведенческих) и внешних (социальная поддержка, условия среды) возможностей, которая актуализируется в стрессовых ситуациях [11].

В научной литературе к ключевым компонентам этой системы относят жизнестойкость (С. Мадди) [10], личностный адаптационный потенциал (А.Г. Маклаков) [11], личностный потенциал (Д.А. Леонтьев) [8], интернальный локус контроля, адаптивные копинг-стратегии и ресурсный баланс (С. Хобфолл, Н.Е. Водопьянова, Т.Л. Крюкова) [15; 4; 6].

Согласно теории сохранения ресурсов, С. Хобфолла, человек стремится сохранять и приумножать ценные для себя ресурсы, а профессиональный стресс представляет прямую угрозу их истощения [15].

Несмотря на значительный объём теоретических разработок, остаётся недостаточно изученной специфика взаимосвязи стрессоустойчивости и персональных ресурсов именно в условиях профессиональной деятельности сотрудников пенитенциарной системы, характеризующейся высокой стрессогенностью и длительным психоэмоциональным напряжением. Возникает противоречие между практической потребностью в психологически устойчивых кадрах для служебных организаций и недостаточной изученностью влияния их стрессоустойчивости во взаимосвязи с системой персональных ресурсов. Это противоречие определило проблему и тему нашего исследования.

Цель исследования - выявление соотношения между уровнями стрессоустойчивости и особенностями персональных ресурсов личности у работников служебных организаций (на примере сотрудников ФКУ ЛИУ-15 УФСИН России по Волгоградской области).

Основная гипотеза исследования: существует положительная взаимосвязь между уровнем стрессоустойчивости сотрудников пенитенциарной системы и выраженностью их персональных ресурсов, в частности с высоким внутренним локусом контроля и преобладанием адаптивных копинг-стратегий (планирование решения проблемы, поиск социальной поддержки и положительная переоценка).

Частная гипотеза: стаж службы работника пенитенциарной системы является предиктором уровня стрессоустойчивости и особенностей его персональных ресурсов.

Для достижения цели и проверки гипотез были поставлены следующие **задачи**:

1. Провести теоретический анализ научных подходов к изучению стрессоустойчивости и персональных ресурсов личности.
2. Организовать эмпирическое исследование уровней стрессоустойчивости и особенностей персональных ресурсов у сотрудников пенитенциарной системы.
3. Выявить и проанализировать различия в выраженности стрессоустойчивости и персональных ресурсов в зависимости от стажа службы.
4. Установить характер взаимосвязей между уровнями стрессоустойчивости и компонентами персональных ресурсов личности.
5. Разработать и апробировать программу социально-психологического тренинга по развитию стрессоустойчивости и укреплению персональных ресурсов сотрудников.

Методы исследования: теоретический анализ литературы; Были взяты следующие психодиагностические методики Бостонский тест стрессоустойчивости [13], шкала психологического стресса PSM-25 [4], опросник уровня субъективного контроля УСК [1], методика «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса [7; 6], методика «Потери и

приобретения персональных ресурсов» Н.Е. Водопьяновой и М.В. Штейн [12]; методы математической статистики (критерий Колмогорова-Смирнова, коэффициент ранговой корреляции Спирмена, U-критерий Манна-Уитни, T-критерий Уилкоксона).

Выборка: 100 сотрудников ФКУ ЛИУ-15 УФСИН России по Волгоградской области в возрасте от 23 до 52 лет, из них 62 мужчины и 38 женщин, со стажем службы от 1 года до 25 лет.

МЕТОДЫ И ИССЛЕДОВАНИЯ

Организация исследования. Эмпирическое исследование проводилось на базе ФКУ ЛИУ-15 УФСИН России по Волгоградской области в течение одного месяца 2026 года. В исследовании приняло участие 100 сотрудников в возрасте от 23 до 52 лет, из них 62 мужчины и 38 женщин. Стаж службы респондентов варьировался от 1 года до 25 лет. Выборка формировалась методом сплошного отбора среди сотрудников, непосредственно взаимодействующих с осуждёнными и несущих службу в условиях повышенной стрессогенности.

Этапы исследования:

1. Подготовительный этап - выбор методик, изучение теоретической основы, формулировка гипотез.
2. Сбор эмпирических данных - проведение психодиагностического обследования сотрудников.
3. Количественная обработка данных - первичный анализ результатов с помощью программы Microsoft Excel.
4. Статистическая обработка данных - проверка гипотез с использованием пакета IBM SPSS Statistics 22.0.
5. Интерпретация данных и формулирование выводов - качественный анализ, обобщение результатов, разработка практических рекомендаций.

Методы статистической обработки. Статистическая обработка эмпирических данных выполнялась с помощью пакета программ IBM SPSS Statistics 22.0. При проверке нормальности распределения использовался одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова. Результаты показали, что распределение данных по всем исследуемым переменным отличается от нормального ($p < 0,05$), за исключением показателя психической напряжённости ($p = 0,068$), что обосновало выбор непараметрических методов.

Для выявления взаимосвязей между изучаемыми показателями применялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена, выбор которого обусловлен ненормальным распределением данных и объёмом выборки ($n = 100$).

Сравнительный анализ - для проверки гипотезы о влиянии стажа службы выборка была разделена на две контрастные группы: сотрудники со стажем менее 10 лет ($n = 66$) и сотрудники со стажем 10 лет и более ($n = 34$). Для сравнения групп использовался непараметрический U-критерий Манна-Уитни.

Статистические гипотезы. Для корреляционного анализа были сформулированы следующие гипотезы:

H0: величина коэффициента корреляции между показателем подверженности стрессу и показателями персональных ресурсов (общая интернальность, копинг-стратегии, индекс ресурсности) в генеральной совокупности не отличается от нуля.

H1: величина коэффициента корреляции между показателем подверженности стрессу и показателями персональных ресурсов в генеральной совокупности отличается от нуля.

Для сравнительного анализа:

H0: средние значения показателей стрессоустойчивости и персональных ресурсов в группе со стажем менее 10 лет и в группе со стажем 10 лет и более не различаются.

H1: средние значения показателей стрессоустойчивости и персональных ресурсов в группе со стажем менее 10 лет и в группе со стажем 10 лет и более различаются.

Критерий значимости - во всех статистических процедурах критический уровень значимости принимался равным $p < 0,05$.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОРИГИНАЛЬНОГО АВТОРСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Для проверки гипотез был проведён корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Результаты оказались неожиданными, так как статистически значимых связей подверженности стрессу с общей интернальностью ($r = 0,053$, $p = 0,599$) и индексом ресурсности ($r = -0,118$, $p = 0,243$) обнаружено не было. Таким образом, гипотеза о том, что внутренний локус контроля и ресурсный баланс выступают защитными факторами стрессоустойчивости, не получила подтверждения.

Вместе с тем была выявлена устойчивая сеть положительных корреляций между подверженностью стрессу и всеми копинг-стратегиями, без исключения. Наиболее сильная связь зафиксирована со шкалой «Самоконтроль» ($r = 0,768$, $p < 0,01$). Далее по значениям следуют: «Положительная переоценка» ($r = 0,697$), «Конфронтация» ($r = 0,696$), «Принятие ответственности» ($r = 0,694$), «Бегство-избегание» ($r = 0,669$), «Дистанцирование» ($r = 0,667$), «Поиск социальной поддержки» ($r = 0,628$), «Планирование решения проблемы» ($r = 0,596$) все при $p < 0,01$.

Это означает, что чем выше уязвимость сотрудника к стрессу, тем интенсивнее он применяет весь доступный репертуар совладающего поведения - как адаптивный, так и дезадаптивный. Полученная картина

свидетельствует о генерализованной, неспецифической мобилизации копинг-стратегий в ответ на рост стресса, а не об избирательном защитном действии адаптивных копингов.

Таким образом, основная гипотеза исследования не получила статистического подтверждения в первоначальной формулировке.

Для проверки дополнительной гипотезы выборка была разделена на две группы: сотрудники со стажем менее 10 лет ($n = 66$) и сотрудники со стажем 10 лет и более ($n = 34$). Сравнение проводилось с помощью U-критерия Манна-Уитни.

Ни по одной из двенадцати анализируемых шкал p -уровень не достиг порогового значения 0,05. Наиболее близким к значимости оказалось различия по шкале психической напряжённости ($U = 930$, $p = 0,162$), подверженности стрессу $p = 0,526$, бщей интернальности $p = 0,611$, индекса ресурсности $p = 0,721$.

Таким образом, дополнительная гипотеза о влиянии стажа на стрессоустойчивость и персональные ресурсы не нашла эмпирического подтверждения в рамках сравнительного анализа.

Тем не менее, корреляционный анализ выявил слабые, но статистически значимые связи стажа с отдельными показателями. Зафиксирована положительная корреляция стажа с подверженностью стрессу ($r = 0,272$, $p < 0,01$) и отрицательная -с индексом ресурсности ($r = -0,244$, $p = 0,014$), что указывает на тенденцию к накоплению психологического истощения у более опытных сотрудников: с увеличением выслуги стрессоустойчивость не растёт, а несколько снижается, а ресурсный баланс смещается в сторону потерь. Данный факт противоречит житейскому стереотипу о «закалке» и заслуживает внимания при планировании профилактических мероприятий и регулярных программ психологического сопровождения сотрудников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Стрессоустойчивость - это сложное образование, в котором соединены психофизиологические, эмоционально-волевые, когнитивные и мотивационные компоненты. У сотрудников пенитенциарной системы стрессоустойчивость является профессионально важным качеством. От неё зависят надёжность и эффективность специалиста в долгосрочной перспективе. Персональные ресурсы - интегративное образование, включающее в структуру такие понятия, как жизнестойкость, внутренний локус контроля, адаптивные копинг-стратегии.

Эмпирическое исследование, проведенное на базе ФКУ ЛИУ-15 УФСИН России по Волгоградской области, позволило нам получить достаточно развёрнутую психологическую характеристику выборки (100 человек). У большинства сотрудников нормальная стрессоустойчивость и средний уровень напряжённости. В совладающем поведении преобладают умеренные стратегии, чаще всего планирование решения проблемы, положительная переоценка и принятие ответственности. Локус контроля у большинства преобладает внутренний, а ресурсное состояние в основном среднее или высокое. Но примерно у пятой части выборки мы увидели признаки неблагополучия, характеризующегося низкой ресурсностью и повышенной уязвимостью.

Результаты проверки основной гипотезы свидетельствует о генерализованной, неспецифической мобилизации совладающего поведения в ответ на рост стресса, а не об избирательном защитном действии адаптивных копингов. Полученный результат ставит под вопрос универсальность представлений о прямой связи продуктивных копинг-стратегий со стрессоустойчивостью применительно к условиям хронического стресса в уголовно-исполнительной системе.

Дополнительная гипотеза о влиянии стажа службы на стрессоустойчивость и персональные ресурсы также не нашла эмпирического подтверждения в рамках сравнительного анализа. Вместе с

тем, были зафиксированы слабые корреляции, связи стажа с подверженностью стрессу ($r = 0,272$, $p < 0,01$) и индексом ресурсности ($r = -0,244$, $p = 0,014$), это позволяет предположить наличие тенденции к накоплению психологического истощения у наиболее опытных сотрудников с течением срока службы.

Полученные результаты заставляют переосмыслить упрощённые представления о прямой связи адаптивных копинг-стратегий с устойчивостью к стрессу в условиях хронического профессионального напряжения и актуализируют проблему исследования ресурсов личности в пенитенциарной системе.

Использованные источники:

1. Бажин, Е. Ф. Опросник уровня субъективного контроля (УСК) / Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, А. М. Эткинд. М. : Смысл, 1993.
2. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. М. : ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
3. Варданян, Б. Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости / Б. Х. Варданян. М. : Дело, 2011. 194 с.
4. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. СПб. : Питер, 2009. 336 с.
5. Зильберман, П. Б. Эмоциональная устойчивость оператора / П. Б. Зильберман // Очерки психологии труда оператора. М., 1974.
6. Крюкова, Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы / Т. Л. Крюкова. Кострома : КГУ, 2010.
7. Лазарус, Р. С. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. С. Лазарус. Ленинград : Медицина, 1997. 208 с.
8. Леонтьев, Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д. А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова. Вып. 1. М. : Смысл, 2002. С. 56–65.

9. Лозгачева, О. В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации : дис. ... канд. психол. наук / О. В. Лозгачева. Екатеринбург, 2004. 158 с.
10. Мадди, С. Смыслообразование в процессах принятия решения / С. Мадди // Психологический журнал. 2005. Т. 26, № 6. С. 85–93.
11. Маклаков, А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Г. Маклаков // Психологический журнал. 2001. Т. 22, № 1. С. 16–24.
12. Никифоров, Г. С. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. СПб. : Питер, 2005.
13. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. СПб. : Питер, 2023. 256 с.
14. Новая стабильность: почему у россиян острый стресс сменился на хронический : [сайт] // Forbes.ru. 2025. 28 марта. URL: <https://www.forbes.ru/> (дата обращения: 01.04.2026).
15. Хобфолл, С. Е. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress / S. E. Hobfoll // American Psychologist. 1989. Vol. 44, No. 3. P. 513–524.