

воспитании подростков: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Казань, 2004; Зауторова Э.В. Ситуации морального выбора в нравственном развитии личности молодых осужденных: Метод. рекомендации для сотрудников исправит. учреждений. Вологда, 2010; Рахматуллина Л.В. Воспитание нравственной устойчивости у младших школьников в ситуациях морального выбора: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Казань, 2002.

⁹ См.: Овчарова Е.В. Психические состояния сотрудников отделов охраны уголовно-исполнительной системы, несущих службу с оружием, и их краткосрочная коррекция: Дис. ... канд. психол. наук. Рязань, 2012.

vospitanii podrostkov: Avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. Kazan', 2004; Zautorova Je.V. Situacii moral'nogo vybora v npravstvennom razvitii lichnosti molodyh osuzhdennyh: Metod. rekomendacii dlja sotrudnikov ispravit. uchrezhdenij. Vologda, 2010; Rahmatullina L.V. Vospitanie npravstvennoj ustojchivosti u mladshih shkol'nikov v situacijah moral'nogo vybora: Avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. Kazan', 2002.

⁹ Sm.: Ovcharova E.V. Psihicheskie sostojanija sotrudnikov otdelov ohrany ugolovno-ispolnitel'noj sistemy, nesushhih sluzhbu s oruzhiem, i ih kratkosrochnaja korrekcija: Dis. ... kand. psihol. nauk. Rjazan', 2012.

УДК 159.9:343.83

Позитивное мышление и его связь с уровнем профессионального стресса сотрудников исправительных учреждений

Е.С. ЛОБАНОВА – старший преподаватель кафедры общей психологии ВИПЭ ФСИН России, кандидат педагогических наук, доцент;

И.А. ФЕДОСЕЕВА – младший инспектор отдела охраны ИК-1 ФКУ ОИК-2 ОУХД ГУФСИН России по Пермскому краю

В статье рассматриваются феномен позитивного мышления в контексте его значения при профилактике стрессовых состояний у сотрудников исправительных учреждений и возможности его преодоления посредством стиля мышления, анализируются результаты эмпирического исследования связи уровня профессионального стресса и аспектов позитивного мышления сотрудников отдела охраны, определяются перспективы дальнейшего изучения проблемы в связи с потребностями психологической науки и практики.

К л ю ч е в ы е с л о в а : позитивное мышление; профессиональный стресс; синдром эмоционального выгорания.

Positive thinking and its relation to occupational stress level of the penal institutions officers

E.S. LOBANOVA – Senior Lecturer of the Department of General Psychology of the Vologda Institute of Law and Economics of the Federal Penal Service of Russia, PhD. in Pedagogics, Associate Professor;

I.A. FEDOSEYEVA – Junior Inspector of Security of the IK-1 PKU OIC-2 of the Russian Federal Penal Service in the Perm region

The article deals with the phenomenon of positive thinking in the context of its importance for the prevention of stress conditions of the staff in penal institutions and the possibility of overcoming it by thinking style, analyzes the results of an empirical study on the relationship between occupational stress level and aspects of positive thinking staff of the security department, it determines prospects for further study of the problem depending on the needs of psychological science and practice.

Key words: positive thinking; occupational stress; burnout syndrome.

Интенсивность и напряженность профессиональной деятельности сотрудников исправительных учреждений проявляются на психологическом уровне в увеличении

частоты возникновения негативных эмоциональных переживаний, которые вызывают формирование выраженных и длительных стрессовых состояний. Стресс может иметь

целый ряд неприемлемых социально-экономических и социально-психологических последствий: повышение текучести кадров, снижение удовлетворенности трудом, профессиональную деформацию, неудовлетворительные характеристики социально-психологического климата, снижение эффективности выполнения профессиональных задач и др.

Поиск путей предотвращения стрессов в профессиональной деятельности для сохранения физического и психического здоровья, оптимизации функционального состояния сотрудника является важным направлением психологической службы исправительных учреждений, одним из которых может являться формирование позитивного мышления.

Позитивное мышление – недостаточно изученный феномен в современной психологии, а потому оно не представлено в традиционных классификациях видов мышления. Проблема формирования позитивного мышления ждет своего решения и разработки соответствующих психологических технологий. В зарубежной психологии проблемам позитивного, конструктивного, оптимистического мышления посвящены работы Д. Гудхарта, Дж. Капрара, Ч. Карвера, М. Селигмана, П. Стека, М. Шейера и др. В отечественной психологии феномен позитивного мышления изучали Т.Н. Васильева, Т.О. Гордеева, О.С. Гребенюк, Н.В. Любимова, К. Муздыбаев, Ю.М. Орлов, А.Е. Созонтов и др. На современном этапе тема позитивного мышления нашла свое признание и распространение в рамках популярной психологии, однако научные исследования проблемы довольно ограничены.

Позитивное мышление можно рассматривать как когнитивный процесс, направленный на поиск полезного, ресурсного в различных ситуациях, событиях, деятельности. Его часто понимают как способность увидеть перспективы, дать положительную интерпретацию происходящему, обозначить его положительные стороны, возможности для развития и благополучия. Ярким примером этого является позиция автора когнитивной теории личности Дж. Келли, который называл человека ученым, исследователем, стремящимся интерпретировать события окружающего мира, чтобы успешно взаимодействовать с ним. Нет такой вещи в мире, относительно которой не может быть двух мнений. Наша интерпретация событий оказывает большее влияние на наше поведение, чем сами события.

Ученый отмечал, что каждый человек объясняет реальность по-разному и понимает происходящие события с точки зрения пессимизма или оптимизма.

Некоторые исследователи связывают позитивность мышления с таким психологическим феноменом, как самоконтроль. Л. Бассет считает, что самоконтроль – это возможность определять, какое влияние на человека будут оказывать те или иные события. В его силах принять рациональное решение об отношении к происходящим событиям, реагировать на происшествия менее тревожно и спокойнее. Причина тревоги заключается в образе наших мыслей¹.

Другой зарубежный исследователь Н. Пезешкиан в связи с проблемой позитивного отношения к социальной действительности выдвигает несколько ключевых понятий, среди которых позитивная психотерапия и модель мышления. По мнению ученого, действительным и данным являются отрицательное и положительное в жизни, не только конфликты и трудности, но и возможность справиться с ними. При позитивном подходе к жизни человек видит проблемы и старается конструктивно их решить, опираясь на ресурсы, которые есть в его жизни. Цель позитивного подхода – сменить точку зрения, переоценить старые концепции, найти возможность использовать новые альтернативные решения своих проблем. Таким образом, происходит смена модели мышления, что способствует изменению модели поведения человека².

В.Н. Мясищев в своей концепции отношений личности рассматривал проблему, связанную с соотношением в человеке биологического и социального. Он утверждал, что отношения характеризуют степень интереса, силу эмоций, желания или потребности, поэтому являются движущей силой личности. Им присущи следующие особенности: уровень активности, соотношение рационального и иррационального, адекватного и неадекватного, сознательного и бессознательного, устойчивости и неустойчивости, широты или узости, рациональной и эмоциональной обусловленности³. Ученый отмечал, что жизнь человека определяется его системой отношений к окружающей действительности и самому себе, и в случае необходимости он может реконструировать свои нарушенные отношения. Эти идеи были положены в основу патогенетической психотерапии. Наиболее разработанной теорией взаимосвязи мышления и эмоций является теория А. Эллиса, который считал,

что эмоции выступают как результат мыслей и убеждений человека. Он стал автором рационально-эмоциональной психотерапии, методы которой получили широкое распространение как в зарубежной, так и в отечественной практике.

Ю.М. Орлов подразделяет мышление на патогенное и саногенное. Патогенное мышление он определял как ошибочное и неэффективное, которое создает отрицательную эмоцию и влияет на благополучие, самочувствие человека. «Именно патогенное мышление продлевает стресс далеко за пределы бытия стрессора. И причины этого явления в свойствах нашего мышления, а не в строении нервной системы. Если эмоция и вызываемый ею стресс становятся хроническими, то возникают болезни, которые Г. Селье называл болезнями адаптации. Я берусь утверждать, что склонность к этим болезням зависит от стиля нашего мышления», – утверждает Ю.М. Орлов⁴. «Проблемы находятся в самом человеке, в его мышлении, точнее в стиле мышления. Стиль мышления – это привычный способ реагирования на возникающее эмоциональное переживание. Вся наша жизнь – смена состояний и переживаний. На сложившуюся ситуацию человек реагирует выработкой эмоции»⁵. Патогенное мышление умножает страдания человека: он воспроизводит ситуацию стресса множество раз и тем самым вводит себя в состояние хронического стресса, разрушающего организм.

Анализ работ зарубежных и отечественных исследователей, посвященных изучению позитивного мышления, позволяет выделить ряд характеризующих его признаков, а также определить его структуру и функции в жизни человека. Позитивное мышление, как и многие психологические явления, включает в себя три компонента:

1) когнитивный компонент – это совокупность позитивных мыслей, убеждений, установок, оценок, жизненных ориентиров и высокой оценки своих способностей справляться с разными видами деятельности;

2) эмоциональный компонент, который включает эмоциональную саморегуляцию деятельности и поведения, оптимистическое мироощущение;

3) поведенческий компонент, проявляющийся в тенденции выбора позитивных форм поведения, характера реагирования и конструктивных поведенческих стратегий при любых внешних условиях и обстоятельствах.

Позитивное мышление выполняет ряд важных функций в жизнедеятельности человека. Во-первых, оздоровительную функ-

цию – изменение сложившегося стиля мышления влечет переосмысление привычной жизненной позиции, видение благоприятных аспектов в каждой ситуации, а также принятие жизни такой, какая она есть. Тем самым позитивное мышление укрепляет психическое и физическое здоровье человека, способствуя дальнейшему развитию личности. Во-вторых, адаптационную функцию – использование адекватных изменившимся обстоятельствам способов реагирования и поведения, что позволяет субъекту более гибко адаптироваться и приспосабливаться в современном динамичном мире, имеющем значительную степень неопределенности. В-третьих, функцию формирования активной жизненной позиции личности – помогает человеку стать активным создателем собственной жизни, берущим на себя контроль над происходящими событиями⁶.

В связи с оценкой роли позитивного мышления в процессе жизнедеятельности человека возникает вопрос о его взаимосвязи с уровнем профессионального стресса работников, в том числе и сотрудников исправительных учреждений. Общеизвестно, что их деятельность насыщена огромным количеством стрессовых факторов, действующих одновременно. К числу таких факторов относятся правовая регламентированность деятельности, относительная закрытость и удаленность исправительного учреждения, широта и многоплановость вступления в контакт с осужденными с различным уровнем психолого-педагогической запущенности, спонтанность, неповторимость, а порой и конфликтность общения, наличие властных полномочий, высокая значимость решаемых задач, большая ответственность, опасность, дефицит времени, однообразие, монотонность, своеобразие внешних условий, психологическая перегрузка, внезапность и др. Особенно это характерно для сотрудников, которые обеспечивают контролирующую, надзорные функции, то есть имеют явно выраженный силовой характер (оперативный отдел, отдел безопасности, отдел охраны)⁷. При этом к большому количеству стрессовых факторов сотруднику приходится адаптироваться, поскольку изменить их не представляется возможным.

Обоснованным является предположение о том, что интенсивность профессионального стресса у сотрудников уголовно-исполнительной системы связана с уровнем их позитивного мышления. Для проверки этой гипотезы было проведено эмпирическое исследование. В качестве научных методов использовались тестирование, проектив-

ный метод, статистические и математические методы анализа результатов. Для реализации задач применялись следующие психодиагностические методики: методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко, методика «Причины стресса в вашей работе» Ю.В. Щербатых, методика незаконченных предложений в редакции И.А. Щеглова. Необходимо отметить, что на данный момент в психологической практике отсутствуют стандартизированные методики, непосредственно диагностирующие уровень позитивного мышления, что в первую очередь связано с недостаточной разработанностью проблемы и отсутствием общепринятого определения понятия «позитивное мышление». Поэтому в исследовании была выбрана проективная методика незаконченных предложений, позволяющая респондентам выразить свое мнение по отношению к окружающему миру, людям, в том числе в рамках выполнения профессиональной деятельности. Исследование проводилось на базе ИК-1 ФКУ ОИК-2 ОУХД ГУФСИН России по Пермскому краю. В качестве выборки выступали сотрудники отдела охраны в количестве 60 чел. Они были разделены на группы в зависимости от стажа службы и возраста: 1) стаж работы от 1 года до 5 лет, возраст 20–30 лет (25 чел.); 2) стаж работы от 5 до 10 лет, возраст 30–40 лет (21 чел.); 3) стаж работы от 10 до 15 лет, возраст 40–45 лет (14 чел.).

Согласно В.В. Бойко, синдром эмоционального выгорания (СЭВ) является динамическим процессом, который возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса. Он выступает как результат влияния комплекса профессиональных стрессогенных факторов, механизм полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия в профессиональной среде⁸.

Результаты эмпирического исследования позволяют утверждать следующее. У сотрудников со стажем работы до 5 лет сформированы симптомы эмоционального выгорания в фазе напряжения по шкалам «Переживание психотравмирующих обстоятельств» (44%), «Загнанность в клетку» (36%), «Неудовлетворенность собой» (32%), «Тревога или депрессия» (20%); в фазе резистенции по шкалам «Неадекватное эмоциональное реагирование» (68%), «Редукция профессиональных обязанностей» (52%), «Эмоционально-нравственная дезориентация» (28%), «Расширение сферы экономии эмоций» (20%); в фазе истощения – «Эмоциональная отстраненность» (28%),

«Эмоциональный дефицит» (24%). Для сотрудников со стажем службы от 5 до 10 лет характерно проявление таких симптомов СЭВ, как «Неадекватное эмоциональное реагирование» (48%) и «Редукция профессиональных обязанностей» (24%) в фазе редукции, «Переживание психотравмирующих обстоятельств» (30%) в фазе напряжения и «Эмоциональный дефицит» в фазе истощения (24%). У сотрудников со стажем службы более 10 лет симптомы СЭВ при диагностике не были выявлены.

Указанные симптомы свидетельствуют о возникновении сопротивления стрессовым ситуациям, появлении негативных психологических состояний и формировании эмоциональной защиты у молодых сотрудников. Подобные результаты можно объяснить низкими адаптационными возможностями молодых сотрудников, несоответствием их ожиданий реальным условиям профессиональной деятельности, осознанием отсутствия профессиональной карьеры в данном отделе и другими причинами. Однако стоит отметить, что и уровень их позитивного мышления, согласно результатам диагностики, тоже низкий, что является немаловажным для исследования.

Результаты диагностики при помощи методики Ю.В. Щербатых свидетельствуют, что 80% опрошенных отличаются высоким уровнем стрессоустойчивости. Однако в качестве доминирующих стресс-факторов профессиональной деятельности сотрудники указали следующие (по убывающей): работа без выходных, монотонность и однообразие деятельности, низкая зарплата, отсутствие карьерного роста, ночные смены, ненормированный рабочий день, наличие видеонаблюдения, страх сокращения и потери минимальной пенсии, страх перед возможной необходимостью применения оружия, семейные конфликты, связанные с выполнением профессиональной деятельности.

Большинство молодых сотрудников имеют признаки низкого уровня позитивного мышления в сочетании со сформированными симптомами СЭВ. Анализ результатов методики незаконченных предложений показал, что у них, по сравнению с сотрудниками, имеющими больший стаж службы, доминируют негативные оценки в отношении руководства (90%), окружающих людей (80%), своих коллег (70%), окружающей жизни (52%), себя (90%). Так, например, продолжая предложение «Большинство людей...», респонденты отвечали «злые», «зануды», «хамы», «сплетники», «скрытные», «скучные»,

«несчастливые», «живут плохо, бедно», «думают только о себе», «говорят одно, а делают другое» и т.д. При этом они испытывают уважение к независимым, целеустремленным, сильным, успешным людям, умеющим держать слово. Среди отзывов о коллегах присутствуют следующие характеристики: «усталые», «сплетники», «злые», «завистливые», «неадекватные», «равнодушные», «думают только о плохом», «замечают за всеми, кроме себя». В ситуациях критики у этой категории сотрудников доминируют агрессивные реакции (ненависть, обида, злость) либо стремление игнорировать получаемую информацию. Позитивные суждения в основном были сформулированы этой категорией участников в отношении своих друзей и семей.

Группа сотрудников с несформированным СЭВ имеют стаж службы от 10 до 15 лет. В их ответах прослеживается признание своей способности и стремления справляться с неприятностями. При изучении их ответов были определены выраженные позитивные суждения относительно большинства людей (86%), окружающей жизни (85%), своей страны (72%), своих родителей (71%), своего будущего (57%). В людях они ценят самодостаточность, искренность, жизнерадостность. Следует отметить, что у сотрудников с невыраженным СЭВ распространено мнение о том, что все люди, вне зависимости от социального статуса, имеют свои достоинства и недостатки, отличительные особенности. Им принадлежат высказывания, отражающие активную жизненную позицию и самостоятельность человека в выборе, в том числе по отношению к своим эмоциям и чувствам. Возможно, на основе большего жизненного опыта у них сформировались установки на признание и принятие различных фактов, событий, личностных особенностей людей, ориентация на необходимость ценить то, что имеешь, стремление к сохранению состояния психологического спокойствия и комфорта за счет использования позитивной установки по отношению к себе и миру.

Большинству опрошенных принадлежат безоценочные суждения относительно описания себя на работе: как правило, сотрудники перечисляют свои обязанности, профессиональные задачи, готовность их выполнять. Анализируя условия, важные для достижения успеха, чаще указывают на необходимость приложить усилия, терпение, настойчивость в достижении цели. Лишь в некоторых случаях в качестве таких

условий отмечалось удачное стечение обстоятельств, что звучало только в ответах молодых сотрудников. Для большинства респондентов (80%) вне зависимости от возраста семья является источником положительных эмоций, психологических ресурсов, представляется ценностью. Респонденты испытывали сожаление о том, что не получили желаемого образования, не выражали поддержку и любовь близким людям, не реализовали свои цели, в некоторых случаях сожалели о своем профессиональном выборе.

Таким образом, результаты исследования в большей степени подтверждают гипотезу о наличии связи между позитивностью мышления и уровнем профессионального стресса сотрудников исправительного учреждения. Нельзя однозначно заявлять о том, что эта связь является причинно-следственной, поскольку негативные оценки сотрудников в адрес профессиональных условий своей деятельности могут являться следствием сформированных симптомов эмоционального выгорания. Однако полученные результаты позволяют задуматься о роли позитивного мышления в профессиональной деятельности людей и подчеркивают необходимость дальнейшего изучения этого феномена.

Поиск эффективных путей снижения негативных проявлений эмоционального выгорания и профессионального стресса сотрудников пенитенциарной системы является на сегодняшний день одной из приоритетных и актуальных задач психологической науки и практики. Наиболее перспективным способом профилактики указанных явлений представляется использование ресурса позитивного мышления. В настоящее время данный подход реализуется чаще всего на уровне популярной психологии или в развитии отдельных аспектов позитивного мышления. Результаты исследования показали, что существует потребность в разработке психодиагностического инструмента для определения уровня позитивного мышления. Что касается изучения возможностей применения позитивного мышления как средства профилактики и преодоления профессионального стресса сотрудников исправительного учреждения, то здесь являются уместными проведение эмпирических исследований связи указанных феноменов у сотрудников различных отделов и разработка коррекционно-развивающих программ, ориентированных на формирование аспектов позитивного мышления.

ПРИМЕЧАНИЯ

- ¹ См.: Хьелл Л. Теории личности. СПб., 2006.
- ² См.: Лотман Ю.М. Статьи по типологии культуры. Тарту, 1971.
- ³ См.: Иовлев Б.В., Карпова Э.Б. Психология отношений. Концепция В.Н. Мясищева и медицинская психология. СПб., 1999.
- ⁴ Орлов Ю.М. Оздоровляющее (саногенное) мышление. Серия: Управление поведением. Кн. 1. М., 2006. С. 25.
- ⁵ Он же. Саногенное мышление. Серия: Управление поведением. Кн. 1. М., 2003. С. 31.
- ⁶ См.: Куклина Н.Б. Позитивное мышление развивающейся личности как социокультурный фактор духовной жизни общества: Дис. ... канд. психол. наук. Новосибирск, 1999.
- ⁷ См.: Баламут А.Н. Психологическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы к действиям в экстремальных ситуациях: Учеб. пособие. Вологда, 2013. С. 15.
- ⁸ См.: Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М., 1996.
- ¹ Sm.: H'ell L. Teorii lichnosti. SPb., 2006.
- ² Sm.: Lotman Ju.M. Stat'i po tipologii kul'tury. Tartu, 1971.
- ³ Sm.: Iovlev B.V., Karpova Je.B. Psihologija otnoshenij. Konceptcija V.N. Mjasishheva i medicinskaja psihologija. SPb., 1999.
- ⁴ Orlov Ju.M. Ozdoravlivajushhee (sanogennoe) myshlenie. Serija: Upravlenie povedeniem. Kn. 1. M., 2006. S. 25.
- ⁵ On zhe. Sanogennoe myshlenie. Serija: Upravlenie povedeniem. Kn. 1. M., 2003. S. 31.
- ⁶ Sm.: Kuklina N.B. Pozitivnoe myshlenie razvivajushhejsja lichnosti kak sociokul'turnyj faktor duhovnoj zhizni obshhestva: Dis. ... kand. psihol. nauk. Novosibirsk, 1999.
- ⁷ Sm.: Balamut A.N. Psihologicheskaja podgotovka sotrudnikov ugolovno-ispolnitel'noj sistemy k dejstvijam v jekstremal'nyh situacijah: Ucheb. posobie. Vologda, 2013. S. 15.
- ⁸ Sm.: Bojko V.V. Jenergija jemocij v obshhenii: vzgljad na sebja i na drugih. M., 1996.

УДК 796.8:159.907

Индивидуально-типологические особенности спортсменов вузов ФСИН России, специализирующихся в различных видах единоборств

А.А. ЖАРКИХ – доцент кафедры общей психологии Академии ФСИН России, кандидат психологических наук;

Н.В. АНКУДИНОВ – начальник кафедры физической подготовки и спорта Академии ФСИН России, кандидат педагогических наук, доцент;

Д.Г. ДЕНИСОВ – начальник кафедры физической подготовки Владимирского юридического института ФСИН России, кандидат педагогических наук, доцент

В статье рассматриваются результаты исследования индивидуально-типологических особенностей личности курсантов-спортсменов, специализирующихся в различных видах единоборств, и делается вывод о том, что для достижения эффективности в рассматриваемых видах спорта необходимы следующие индивидуально-типологические характеристики: выраженность интроверсии, сензитивности и индивидуалистичности, отсутствие яркой экстравертированности и эмоциональной лабильности.

Ключевые слова: курсанты-спортсмены; индивидуально-типологические особенности личности; интроверсия; экстраверсия; сензитивность; спонтанность; тревожность; стеничность; эмотивность; ригидность.

Individually-typological features of universities athletes of the Federal Penal Service of Russia, specializing in various types of martial arts

A.A. ZHARKIH – Associate Professor of the Department of General Psychology of the Academy of the Federal Penal Service of Russia, PhD. in Psychology;

N.V. ANKUDINOV – Head of the Department of Physical Training and Sports Academy of the Federal Penal Service of Russia, PhD. in Pedagogics, Associate Professor;