Дата поступления рукописи в редакцию: 17.12.2025 г. DOI: 10.24412/2782-3830-2025-12-231-235
Дата принятия рукописи в печать: 09.01.2026 г.

ДМИТРИЕВ Григорий Геннадьевич,
доктор педагогических наук, профессор,
ведущий научный сотрудник аппарата
ученого секретаря, адъюнктуры, докторантуры,
ФКУ НИИ ФСИН России,
г. Москва, Российская Федерация,
e-mail: vifk-nic@yandex.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ СОТРУДНИКОВ УИС

Аннотация. *В статье рассматривается вопрос психологической профилактики и коррекции стрессовых состояний сотрудников уголовно-исполнительной системы. На образование хронического стресса и эмоциональной нестабильности у сотрудников УИС могут влиять факторы профессиональной деятельности, ситуации бытового характера и проведение внерабочего времени.*

Ключевые слова: *профилактика, напряженность, стресс, личностный рост, пенитенциарная служба, уголовно-исполнительная система, исправительное учреждение.*

DMITRIEV Grigoriy Gennadievich,
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Leading Researcher of the Office of the Academic Secretary,
Adjuncts, and Doctoral Students Federal State Institution
Research Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia,
Moscow, Russian Federation

PSYCHOLOGICAL PREVENTION AND CORRECTION OF STRESS CONDITIONS OF UIS EMPLOYEES

Annotation. *The article discusses the issue of psychological prevention and correction of stress conditions of employees of the penitentiary system. The formation of chronic stress and emotional instability among employees of the management system can be influenced by factors of professional activity, domestic situations and spending extra-working hours.*

Key words: *prevention, tension, stress, personal growth, penitentiary service, penal enforcement system, correctional institution.*

По результатам проведенной психодиагностики уровня стресса и стрессоустойчивости младшего начальствующего состава, у ряда сотрудников были выявлены отрицательные моменты, на устранение которых мы решили предложить комплекс психопрофилактических и психокоррекционных мероприятий.

Можно выделить три основных вида психически напряженных ситуаций в деятельности сотрудников УИС.

1. обычную с элементами напряженности в основном связанную с перегрузками в работе, с дефицитом времени, недостатком информации, межличностными конфликтами, повышенной ответственностью при принятии решений и др.
2. трудную (сложную) характеризующуюся нарастанием напряженности за счет внешних факторов;
3. экстремальную (в том числе опасную для жизни или здоровья сотрудников ситуации), связанную с воздействием сильных и чрезмерных стресс-факторов.

В целях регуляции своего поведения и противостоянию стрессу сотрудники УИС должны иметь представление об основных факторах труда, влияющих на его образование.

Среди таких факторов часто называют: сильную загруженность работой; большое расстояние между работой и домом; недостаточный уровень заработной платы и экономического стимулирования; радикальные изменения должност-

ных обязанностей или условий труда; процесс вхождения в должность; необходимость часто идти на компромисс во имя обеспечения служебной карьеры; ощущение сотрудником и соответствие между тем, что должен, что хотел бы и что реально делает; угроза личностному и профессиональному авторитету; недостаток обратной информации от руководителей об оценке результатов труда и т.д.

Кроме факторов профессиональной деятельности на образования хронического стресса и эмоциональной нестабильности у сотрудников УИС могут влиять ситуации бытового характера и проведение внерабочего времени (супружеские, финансовые и иные проблемы).

Основное правило преодоления стресса заключается в умении сотрудника преодолевать неприятности, не относиться к ним пассивно, одновременно не впадая в озлобленность, обвинения других и не накапливая примеры несправедливости судьбы. Реакция на стресс должна быть осмысленной и взвешенной. Нельзя поддаваться первому эмоциональному импульсу, следует быть выдержанным и хладнокровным, смотреть на окружающий мир реалистично и также реалистично действовать.

Работа с сотрудниками УИС по профилактике и коррекции стресса может включать в себя следующее:

– снятие у сотрудников стрессовых состояний, возникающих в связи с напряженной деятельностью в условиях пенитенциарной службы;
– формирование навыков саморегуляции, обучение техникам расслабления и контроля собственного физического и психического состояния, повышение стрессоустойчивости;
– развитие у сотрудников умений разрешать конфликтные ситуации и способности добиваться поставленной цели.

Предложенная нами программа профилактики и психокоррекции стресса включает в себя следующие тематические блоки:

1. Лекционный курс для сотрудников УИС, имеющих низкий уровень стрессоустойчивости;
2. Эмоционально-волевой тренинг, основанный на упражнениях по аутогенной тренировке;
3. Блок тренинговых упражнений, направленных на профилактику профессиональной деформации сотрудников младшего начальствующего состава;
4. Социально-психологической тренинг, направленный на повышение стрессоустойчивости, а также на снятие стрессовых состояний, связанных с профессиональной деятельностью в уголовно-исполнительной системе.

Блок 1. Лекционный курс для сотрудников УИС, имеющих низкий уровень стрессоустойчивости.

Лекционные занятия должны быть посвящены, на наш взгляд, преимущественно сотрудникам со стажем службы до трех лет, у которых адаптационный потенциал недостаточно развит.

Периодичность занятий определяется планом проведения занятий по служебной, боевой и физической подготовке личного состава. Продолжительность теоретических и семинарских занятий - до 2-х часов.

Практика службы в исправительных учреждениях по Рязанской области показывает, что наиболее теоретически-значимыми являются следующие темы лекций:

1. Профессионально-значимые качества сотрудника УИС.

Память, внимание, воля. Стрессоустойчивость. Типы темперамента. Характер.

Семинар: обсуждение лекционного занятия. Опрос. Психодиагностика.

2. Профессиональная деформация сотрудников УИС.

Деформация в пенитенциарной системе вообще, ее причины и последствия. Влияние рабочей атмосферы в исправительном учреждении на психологию сотрудника. Специфика и профилактика профессиональной деформации сотрудника УИС.

Семинар: обсуждение лекционного занятия, опрос по теме.

3. Психология осужденного, задачи и факторы ресоциализации.

Динамика личности осужденного. Психические состояния, типичные для осужденного. Факторы ресоциализации. Психология неосторожной преступности. Психология организованной преступности.

Семинар: обсуждение лекционного занятия. Опрос по теме.

4. Стрессы, причины возникновения и способы преодоления.

Понятие стресса. Стрессогенные факторы. Типы стрессовых реакций. Пути выхода из стресса при различных стрессовых реакциях. Оказание экстренной психологической помощи человеку, находящемуся в состоянии стресса.

Семинар: Обсуждение лекционного занятия. Практическое обучение основам психоэмоционального саморегулирования. Опрос по теме.

5. Признаки суицидального поведения. Профилактика суицида.

Понятие суицида. Виды самоубийств. Признаки суицидента. Профилактика суицидов. Оказание экстренной психологической помощи суициденту.

Семинар: обсуждение лекционного занятия. Практическая отработка техник активного, пассивного выслушивания. Опрос по теме.

6. Агрессия. Причины возникновения, способы преодоления агрессии.

Определение. Причины (предпосылки) агрессии. Управление агрессией, ее предотвращение. Отличие агрессивного, неагрессивного и уверенного поведения.

Семинар: обсуждение лекционного занятия, решение задач на умение различать агрессивное, неагрессивное, и уверенное поведение. Опрос по теме.

7. Страх и тревога.

Определения страха, тревоги. Фобии. Причины и последствия страха. Взаимодействие с другими эмоциями. Техники управления страхом.

Семинар: Обсуждение темы. Опрос. Аутотренинг: использование техники десенситизации.

Блок 2. Эмоционально-волевой тренинг, основанный на упражнениях по аутогенной тренировке.

Деятельность сотрудников, несущих службу в исправительных учреждениях, протекает в условиях более или менее выраженного психоэмоционального напряжения, которое может приводить к утомлению и переутомлению, возникновению различных эмоционально-стрессовых состояний, нервно-психических заболеваний и нарушений профессиональной деятельности. Действие психотравмирующих факторов через центральную нервную систему оказывает влияние на весь организм. Однако реакция человека на эти психотравмирующие факторы зависит не только от их интенсивности и продолжительности, но и от личностных особенностей каждого конкретного индивидуума; от его воли, эмоциональной сферы, заинтересованности в выполнении той или иной работы, черт характера и т.п.

Если в процессе служебной деятельности далеко не всегда удается предотвратить или хотя бы уменьшить влияние психотравмирующих ситуаций, то научить личный состав подразделения адекватно реагировать на них представляется важной и вполне разрешимой задачей. Особую значимость это приобретает процесс адаптации к условиям службы в исправительных учреждениях, когда влияние психотравмирующих факторов может вызвать стрессовые и дистрессовые состояния сотрудников.

Не вызывает сомнения, что умение путем саморегуляции снять эмоциональное напряжение, подавить чувство страха и неуверенности, сконцентрировать внимание и мобилизовать все силы для выполнения поставленной задачи является чрезвычайно важным качеством для сотрудников УИС. Частое пребывание в опасных, а иногда и угрожающих жизни ситуациях требует у участников умения владеть собой, быстро оценивать сложные ситуации и принимать наиболее адекватные решения. Понимание этого будет способствовать более эффективному выполнению поставленных задач в чрезвычайных ситуациях и исключению «срывов» среди младшего начальствующего состава.

Большое значение имеет также способность получать полный отдых за короткий промежуток времени в любых условиях. Даже кратковременный (10-15 мин.), но методически правильно проведенный отдых будет способствовать восстановлению затраченных сил и предохранит организм от переутомления.

Научиться всему этому поможет аутогенная тренировка (АТ), которая включает в себя комплекс упражнений, направленных на повышение возможности саморегуляции исходно непроизвольных функций организма. Предлагаемые ниже упражнения отличаются простотой и могут быть освоены большинством людей. Под их влиянием нормализуется высшая нервная деятельность, эмоциональная сфера и различные функции организма. Приемы аутогенной тренировки усваиваются в процессе систематических упражнений, что придает этой методике тренировочный характер. Учитывая, что такая тренировка укрепляет силу воли, ее можно считать и активизирующей личность. Следует отметить, что основным элементом аутогенной тренировки является обучение мышечному расслаблению (релаксации). Умение расслабляться поможет младшим инспекторам снять или уменьшить эмоциональное напряжение, а также получить полноценный отдых за короткий промежуток времени.

Время овладения аутогенной тренировкой зависит от индивидуальных особенностей каждого конкретного человека, но в среднем составляет около 3-4 месяцев при ежедневных двухтрех разовых занятиях по 10 минут [13].

В начальном периоде изучения этой методики желательно использовать для занятий время сразу после пробуждения и непосредственно перед засыпанием, т.к. в период естественной сонливости гораздо легче добиться предусмотрительных упражнениями ощущений. В дальнейшем для освоения аутогенной тренировки можно использовать любое время суток.

Блок 3. Блок тренинговых упражнений, направленных на профилактику профессиональной деформации сотрудников младшего начальствующего состава.

Целями проведения этого тренинга являются следующие:

– выявление факторов профессиональной деформации участников тренинга;

– обучение участников тренинга элементам эмоциональной саморегуляции;
– определение внешних и внутренних ресурсов каждого участника и поиск возможностей их использования;
– поиск приемов эффективного разрешения конфликтных ситуаций и эффективных способов общения;
– развитие чувства уверенности в себе;
– повышение самооценки.

Этот тренинг представляет собой набор упражнений, объединенных по тематике в отдельные занятия, позволяющих выявить факторы профессиональной деформации сотрудников, а также определить внешние и внутренние ресурсы каждого участника и найти возможности их использования. Помимо этого, представлены упражнения на обучение участников элементам эмоциональной саморегуляции, поиск приемов эффективного разрешения конфликтов. Эти упражнения будут способствовать профессиональному росту, помогут избавиться от чувства неловкости, прибавят уверенности в себе, что, в конечном счете, будет способствовать повышению уровня стрессоустойчивости сотрудника УИС.

Блок 4. Социально-психологической тренинг, направленный на повышение стрессоустойчивости, а также на снятие стрессовых состояний, связанных с профессиональной деятельностью в уголовно-исполнительной системе.

Профессиональной деятельности сотрудников младшего начальствующего состава постоянно сопутствуют ситуации, сопряженные со стрессом. Длительное воздействие стресса может привести к развитию синдрома эмоционального выгорания - комплексного феномена, который представляет собой процесс утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии. Эмоциональное выгорание наиболее часто отмечается у представителей как помогающих профессий, так и работников правоохранительных органов. Поэтому для предотвращения данного синдрома необходимо преждевременная профилактика стресса у сотрудников УИС, путем повышения уровня стрессоустойчивости [14].

Целью проведения данного тренинга является повышение стрессоустойчивости сотрудников младшего начальствующего состава, а также снятие стрессовых состояний, связанных с профессиональной деятельностью в УИС.

Задачи социально-психологического тренинга: обучение приемам снятия стрессового состояния; формирование у участников тренинга стрессоустойчивости; обучение приемам саморегуляции психических состояний; снятие эмоциональной тревожности и повышение уверенности в себе; выявление способов оказания помощи и поддержки себе и окружающим в состоянии психоэмоционального напряжения; снятие признаков психического напряжение и повышение уровня работоспособности.

Именно этот социально-психологический тренинг был нами выбран для апробации и проведения с сотрудниками младшего начальствующего состава, чтобы снизить отрицательные показатели, выявленные при психологической диагностике. Было отобрано 10 испытуемых, у которых выявлены наиболее низкие показатели к стрессоустойчивости и наиболее высокие показатели к стрессовым ситуациям. С ними было проведено 7 занятий, продолжительность каждого – 1,5 часа.

После проведения социально-психологического тренинга, направленного на повышение стрессоустойчивости, а также на снятие стрессовых состояний, связанных с профессиональной деятельностью в уголовно-исполнительной системе, мы провели повторную психодиагностику тех же самых сотрудников, с которыми проводилась первичная, (включая принимавших участие в тренинге).

Необходимо отметить, что после проведения социально-психологического тренинга с 10 сотрудниками младшего начальствующего состава, имеющих худшие показатели стрессоустойчивости относительно других сотрудников, нам удалось добиться желаемых результатов. А именно, по усредненному профилю стрессоустойчивости сотрудников видно, что уменьшились показатели по шкале, которая определяет повышенную реакцию на обстоятельства, на которые мы не можем повлиять (10,23); по шкале, которая показывает склонность все излишне усложнять, что может приводить к стрессам (11,46). Также можно наблюдать, что по шкале, которая определяет конструктивные способы преодоления стрессов, заметны относительно большие увеличения (36,44).

Таким образом, необходимо сказать о том, что в целом нам удалось достигнуть поставленных целей, а именно повысить уровень стрессоустойчивости сотрудников младшего начальствующего состава, несущих службу в исправительном учреждении.

Список литературы:

[1] Научные труды ФКУ НИИ ФСИН России. Научно-практическое ежеквартальное издание / Выпуск 2. Москва. 2025.

[2] Вилкова А. В., Фадеева С. А. Полякова Я. Н. Развитие педагогических компетенций в системе дополнительного профессионального образования в процессе обучения сотрудников ФСИН России // Военно-правовые и гуманитарные науки Сибири. 2025. № 1(23). С. 103-110.

[3] Гагиева Л. А. Организационно-педагогические условия повышения качества воспита-

тельного процесса в исправительном учреждении: дис. ... кандидата пед. наук: 13.00.01 / Гагиева Лиана Албековна. – Владикавказ, 2023.

[4] Вилкова А. В. Духовно-нравственные ценности: проблемы возвращения к истокам / А. В. Вилкова, Я. Н. Полякова, Ю. Н. Строгович // Вопросы современной науки и практики. 2025. № 1(12). С. 80-86.

[5] Вилкова А. В. Ранняя психодиагностика и профилактика личности несовершеннолетних / А. В. Вилкова, Я. Н. Полякова// Вопросы современной науки и практики. 2025. № 1(12). С. 87-92.

[6] Зинина Н. А. Развитие социально-коммуникативных навыков в образовательном процессе / Н. А. Зинина, А. В. Вилкова. Москва. 2025.

[7] Литвишков В. М. Профилактика наркомании и ресоциализация несовершеннолетних осужденных. Москва, 2018.

[8] Духовно-нравственное воспитание личности в пенитенциарной системе: педагогические и социально-психологические аспекты. Тверь. 2025.

[9] Литвишков В. М. Коллектив сотрудников – коллектив воспитателей / В. М. Литвишков, А. В. Вилкова, Н. И. Ткаченко // В сборнике: Духовно-нравственное воспитание личности в пенитенциарной системе: педагогические и социально-психологические аспекты. Тверь, 2025. С. 130-132.

[10] Ерофеева М. А. Подготовка будущих сотрудников подразделений по делам несовершеннолетних к профилактике вовлечения подростков в деструктивные интернет-сообщества, М. А. Ерофеева, Д. А. Харламова. Москва. 2024.

[11] Лукашенко Д. В. Сравнительный анализ исправления несовершеннолетних осужденных женского и мужского полов / А. В. Вилкова, Д. В. Лукашенко // В сборнике: Научные труды ФКУ НИИ ФСИН России. Научно-практическое ежеквартальное издание. Москва, 2024. С. 102-110.

[12] Полякова Я. Н. Несовершеннолетние осужденные: длительные сроки наказания и особенности их исправления / А. В. Вилкова, Я. Н. Полякова // В сборнике: Научные труды ФКУ НИИ ФСИН России. Научно-практическое ежеквартальное издание. Москва, 2024. С. 59-63.

[13] Човдырова, Г.С. Проблемы повышения психологической стрессоустойчивости личного состава системы МВД России в экстремальных условиях. М.: ВНИИ МВД 1998. – 156 с.

[14] Каменюкин, А.Г. Антистресс-тренинг/ А.Г. Каменюкин, Д.В. Ковпак. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008. - 224 с.

References:

[1] Scientific works of the PKU Research Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia. Scientific and practical quarterly publication/Issue 2. Moscow. 2025.

[2] Vilkova A. V., Fadeeva S. A. Polyakova Y. N. Development of pedagogical competencies in the system of additional professional education in the process of training employees of the Federal Penitentiary Service of Russia//Military legal and humanitarian sciences of Siberia. 2025. № 1(23). S. 103-110.

[3] Gagieva L. A. Organizational and pedagogical conditions for improving the quality of the educational process in a correctional institution: dis.... candidate ped. Sciences: 13.00.01/Gagieva Liana Albekovna. - Vladikavkaz, 2023.

[4] Vilkova A.V. Spiritual and moral values: problems of returning to the origins/A.V. Vilkova, Y. N. Polyakova, Yu. N. Strogovich//Issues of modern science and practice. 2025. № 1(12). S. 80-86.

[5] Vilkova A.V. Early psychodiagnostics and prevention of the personality of minors/A.V. Vilkova, Y. N. Polyakova//Issues of modern science and practice. 2025. № 1(12). S. 87-92.

[6] Zinina N. A. Development of socio-communicative skills in the educational process/N. A. Zinina, A. V. Vilkova. Moscow. 2025.

[7] Litvishkov V. M. Prevention of drug addiction and resocialization of juvenile convicts. Moscow, 2018.

[8] Spiritual and moral education of the individual in the penitentiary system: pedagogical and socio-psychological aspects. Tver. 2025.

[9] Litvishkov V. M. Collective of employees - a team of educators/V. M. Litvishkov, A. V. Vilkov, N. I. Tkachenko//In the collection: Spiritual and moral education of a person in the penitentiary system: pedagogical and socio-psychological aspects. Tver, 2025. S. 130-132.

[10] Erofeeva M. A. Training future employees of juvenile affairs units to prevent the involvement of adolescents in destructive Internet communities, M. A. Erofeeva, D. A. Kharlamov. Moscow. 2024.

[11] Lukashenko D.V. Comparative analysis of the correction of female and male juvenile convicts/ A.V. Vilkov, D.V. Lukashenko//In the collection: Scientific works of the PKU Research Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia. Scientific and practical quarterly publication. Moscow, 2024. S. 102-110.

[12] Polyakova Y. N. Juvenile convicts: long sentences and the peculiarities of their correction/A. V. Vilkova, Y. N. Polyakova//In the collection: Scientific works of the PKU Research Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia. Scientific and practical quarterly publication. Moscow, 2024. S. 59-63.

[13] Chovdyrova, G.S. Problems of increasing the psychological stress resistance of the personnel of the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia in extreme conditions. M.: VNII MVD 1998. - 156 s.

[14] Kamenyukin, A.G. Antistress training/A.G. Kamenyukin, D.V. Kovpak. 2nd ed. St. Petersburg: Peter, 2008. - 224 s.