Дата поступления рукописи в редакцию: 15.05.2026 г. DOI: 10.24412/2782-3830-2026-6-378-383
Дата принятия рукописи в печать: 02.07.2026 г.

ГОФМАН Александр Анатольевич,
доцент кафедры огневой и тактико-специальной подготовки юридического факультета ВЮИ ФСИН России,
e-mail: aqwer12345@bk.ru

ПОЖИМАЛИН Вячеслав Николаевич,
доцент института подготовки государственных муниципальных служащих Академии ФСИН России,
e-mail: aqwer12345@bk.ru

КУЧМУК Василий Игоревич,
старший преподаватель кафедры физической, огневой и тактико-специальной подготовки Псковского филиала Университета ФСИН России,
e-mail: aqwer12345@bk.ru

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У КУРСАНТОВ ВУЗОВ ФСИН РОССИИ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация*. В статье рассматривается проблема формирования стрессоустойчивости у курсантов образовательных организаций Федеральной службы исполнения наказаний (ФСИН) России. Актуальность исследования обусловлена высокой стрессогенностью будущей профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы, связанной с работой в экстремальных условиях, регулярным взаимодействием с представителями криминального сообщества и повышенным риском для жизни и здоровья. Автором проанализированы основные факторы, провоцирующие развитие стресса у курсантов в процессе обучения, выделены структурные компоненты стрессоустойчивости как профессионально значимого качества. Обоснована система психолого-педагогических условий, включающая интеграцию стресс-менеджмента в содержание профессиональной подготовки, психологическое сопровождение, оптимизацию физической подготовки и формирование психоэмоциональной устойчивости в процессе огневой подготовки. Особое внимание уделено специфике профессиональной деятельности сотрудников ФСИН, требующей устойчивости к манипулятивным воздействиям со стороны осужденных. В заключении формулируются практические рекомендации по совершенствованию процесса формирования стрессоустойчивости курсантов ведомственных вузов.*

Ключевые слова*: стрессоустойчивость, психоэмоциональная устойчивость, курсанты, ФСИН России, профессиональная подготовка, психолого-педагогические условия, адаптация, психологическая устойчивость, манипулятивные воздействия, огневая подготовка.*

GOFMAN Alexander Anatolyevich,
Associate Professor, Department of Fire and Tactical and Special Training, Faculty of Law, VUI FSIN of Russia

POZHIMALIN Vyacheslav Nikolaevich,
Associate Professor of the Institute for the Training of State Municipal Employees of the Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia

KUCHMUK Vasily Igorevich,
Senior Lecturer, Department of Physical, Fire and Tactical Special Training, Pskov Branch of the University of the Federal Penitentiary Service of Russia

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR FORMING STRESS RESISTANCE IN UNIVERSITY STUDENTS OF THE RUSSIAN FEDERAL PENITENTIARY IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING

Annotation. *The article discusses the problem of stress tolerance formation among cadets of educational institutions of the Federal Penitentiary Service (FSIN) of Russia. The relevance of the study is due to the high stress of the future professional activities of employees of the penal correction system associated with work in extreme conditions, regular interaction with representatives of the criminal community and an increased risk to life and health. The author analyzes the main factors provoking the development of stress among cadets in the learning process, identifies the structural components of stress tolerance as a professionally significant quality. The system of psychological and pedagogical conditions is substantiated, including the integration of stress management into the content of professional training, psychological support, and optimization of physical training.*

Key words: *stress resistance, psychoemotional resistance, cadets, Federal Penitentiary Service of Russia, professional training, psychological and pedagogical conditions, adaptation, psychological resistance, manipulative influences, and fire training.*

Профессиональная деятельность сотрудников уголовно-исполнительной системы (УИС) относится к категории наиболее стрессогенных и психологически напряженных видов деятельности. Служба во ФСИН России имеет ряд особенностей, которые необходимо учитывать в процессе профессиональной подготовки кадров: работа в экстремальных условиях, регулярное взаимодействие с представителями криминального сообщества, достаточно высокий риск для жизни и здоровья, правовое применение специальных средств и боевого оружия в определенных ситуациях, а также повышенный эмоциональный стресс. Указанные особенности оказывают непосредственное влияние на психоэмоциональную сферу сотрудников, что актуализирует проблему целенаправленного формирования стрессоустойчивости уже на этапе обучения в ведомственном вузе.

Для понимания сущности стрессоустойчивости как профессионально значимого качества будущего сотрудника уголовно-исполнительной системы необходимо проанализировать специфику его профессиональной деятельности. Труд сотрудников ФСИН протекает в особых условиях, характеризующихся комплексом неблагоприятных факторов, которые можно разделить на несколько групп.

Организационно-режимные факторы. Служба в УИС предполагает строгую регламентацию поведения, высокую дисциплинарную ответственность, необходимость неукоснительного соблюдения режимных требований. Это требует от сотрудника развитых волевых качеств, самоконтроля и способности подчинять личные интересы служебным.

Оперативно-служебные факторы. Деятельность сотрудников ФСИН связана с постоянным риском для жизни и здоровья, необходимостью применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Это предъявляет высокие требования к психоэмоциональной устойчивости, способности сохранять ясность мышления и точность действий в критических ситуациях.

Социально-психологические факторы. Регулярное взаимодействие с осужденными, которые, используя различные психологические уловки, постоянно пытаются вовлечь сотрудников в преступные связи, требует от сотрудника особой психологической устойчивости и сопротивляемости манипулятивным воздействиям. Осужденные, отбывающие наказание за тяжкие и особо тяжкие преступления, нередко имеют рецидив и обладают развитыми криминальными навыками, что делает сопротивление их незаконным устремлениям особенно сложной задачей для молодых сотрудников.

Как справедливо отмечают исследователи, отказ от уголовных наказаний, связанных с реальным лишением свободы, закономерно привел к концентрации в исправительных учреждениях лиц, совершивших тяжкие и особо тяжкие преступления, нередко с рецидивом. Противостоять незаконным устремлениям таких осужденных молодым сотрудникам достаточно сложно, поскольку они, используя различные психологические уловки, постоянно пытаются прогрессивно вовлечь сотрудников в свою преступную деятельность.

Указанные особенности профессиональной деятельности формируют специфические требования к личностным качествам сотрудника ФСИН, среди которых стрессоустойчивость занимает одно из ведущих мест. Это обусловливает необходимость целенаправленного формирования данного качества уже в процессе вузовской подготовки.

Стрессоустойчивость в контексте профессиональной подготовки курсантов ФСИН России представляет собой интегративное личностное качество, обеспечивающее способность успешно функционировать и достигать поставленных целей в условиях стрессогенного воздействия, сохраняя при этом психическое и физическое здоровье, а также эффективность профессиональной деятельности.

В структуре данного качества правомерно выделять следующие взаимосвязанные компоненты.

Эмоциональный компонент проявляется в способности курсанта управлять своими эмоциональными реакциями в стрессовых ситуациях. Это включает контроль тревоги, страха, гнева, что особенно важно при применении огнестрельного оружия, в конфликтных ситуациях с осужденными или при столкновении с неожиданными угрозами. Как показывают исследования, существует прямая взаимосвязь между психоэмоциональной стабильностью и качеством стрельбы из боевого оружия. Курсант с низкой стрессоустойчивостью демонстрирует значительное снижение результатов при выполнении упражнений в условиях временного дефицита или при повышенной ответственности.[1]

Когнитивный компонент включает способность адекватно оценивать стресс-факторы, анализировать ситуацию без искажений, находить нестандартные решения. Для будущего сотрудника ФСИН это качество особенно важно, поскольку он должен быстро ориентироваться в быстро меняющейся обстановке, распознавать манипулятивные приемы со стороны осужденных и принимать верные решения в условиях дефицита информации.

Поведенческий компонент выражается во владении эффективными копинг-стратегиями и техниками саморегуляции. Курсант, обладающий развитым поведенческим компонентом стрессоустойчивости, способен применять дыхательные техники для снятия излишнего напряжения перед экзаменом или практической стрельбой, использовать методы релаксации для восстановления после интенсивных нагрузок, конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Мотивационно-волевой компонент характеризуется наличием устойчивых профессиональных мотивов, развитой волевой сферой, способностью к длительному волевому усилию. Для курсанта-выпускника, которому предстоит нести службу в исправительном учреждении, этот компонент является критически важным, поскольку повседневная деятельность в УИС часто сопряжена с монотонностью, однообразием и необходимостью постоянного самоконтроля.

Личностно-ресурсный компонент включает психологические ресурсы личности: оптимизм, интернальный локус контроля (убежденность в том, что результаты деятельности зависят от собственных усилий), самоэффективность (вера в свои силы), а также социальную поддержку. Развитость этих личностных характеристик существенно повышает общую устойчивость к стрессу.

Все эти компоненты находятся в тесном взаимодействии, и только их комплексное развитие обеспечивает подлинную стрессоустойчивость, а не внешнюю защитную маскуровку (цинизм, эмоциональное отстранение), которая часто является следствием не сформированной, а, напротив, сломленной психической защиты.

На основе теоретического анализа и с учетом специфики профессиональной деятельности сотрудников ФСИН, а также особенностей обучения в ведомственных вузах, можно выделить систему психолого-педагогических условий формирования стрессоустойчивости курсантов. Данные условия должны быть реализованы комплексно, на всех этапах профессиональной подготовки.

Первым и основополагающим условием является включение знаний о стрессе, методах его профилактики и преодоления в содержание учебных дисциплин. Это предполагает не создание отдельного «курса по стрессоустойчивости» (хотя такой курс тоже желателен), а пронизывание всей образовательной программы идеей стресс-менеджмента.

В рамках дисциплин психолого-педагогического цикла («Психология», «Педагогика», «Профессиональная этика») необходимо выделять разделы, посвященные психологии стресса, его физиологическим и психологическим проявлениям, факторам, влияющим на индивидуальную устойчивость. Курсанты должны научиться распознавать признаки стресса на ранних стадиях, понимать механизмы его развития и владеть базовыми методами самодиагностики.

В дисциплинах профессионального цикла, таких как «Огневая подготовка», «Тактико-специальная подготовка», «Физическая подготовка», необходимо моделировать стрессовые ситуации, приближенные к реальным условиям служебной деятельности. Например, при проведении занятий по огневой подготовке следует постепенно усложнять условия выполнения упражнений: вводить фактор внезапности, ограничение времени, шумовые эффекты, физическое утомление перед стрельбой. Как отмечается в исследованиях, методически грамотное применение соответствующих физических упражнений в ходе обучения способствует мобилизации защитных сил организма курсантов, разрядке нервно-эмоциональ-

ного напряжения, а также существенному повышению эффективности профессионального обучения.[4]

Вторым важнейшим условием выступает организация системной психолого-педагогической поддержки курсантов на протяжении всего периода обучения. Это условие включает несколько подусловий.

Диагностика уровня стрессоустойчивости. Регулярное (не реже двух раз в год) психологическое обследование курсантов с использованием валидных методик (опросники на выявление уровня стресса, оценка копинг-стратегий, тесты на эмоциональное выгорание) позволяет выявлять курсантов «группы риска» и своевременно оказывать им необходимую помощь.

Развивающая и коррекционная работа. На основе результатов диагностики организуются групповые тренинговые занятия и индивидуальные консультации. Тренинг стрессоустойчивости для курсантов ФСИН должен включать несколько модулей.

Первый модуль — когнитивный — направлен на формирование адекватных представлений о стрессе, его позитивных и негативных функциях, осознание индивидуальных стресс-факторов. Важно донести до курсантов мысль, что стресс — это не всегда зло; умеренный стресс мобилизует ресурсы организма и способствует развитию.

Второй модуль — обучающий — посвящен освоению техник саморегуляции. Курсанты должны овладеть доступными и эффективными методами снятия острого стресса: диафрагмальным дыханием, прогрессивной мышечной релаксацией, аутогенной тренировкой, техниками заземления. Эти навыки должны отрабатываться до автоматизма, чтобы в стрессовой ситуации курсант мог применить их без дополнительных размышлений.

Третий модуль — тренировочный — предполагает отработку приобретенных навыков в условиях, имитирующих стрессогенные ситуации профессиональной деятельности. Это могут быть ролевые игры с моделированием конфликтных ситуаций на посту, ситуаций применения оружия, взаимодействия с особо опасными осужденными. Как отмечается в исследованиях, подготовка профессиональной готовности курсантов к деятельности в подразделениях специального назначения должна включать образовательные мероприятия, психологические тренинги, факультативные занятия по прикладным видам спорта (единоборства) и специальным дисциплинам.

Создание поддерживающей среды. Важным аспектом психологического сопровождения является создание в учебных подразделениях атмосферы психологической безопасности и поддержки. Это предполагает работу не только с курсантами, но и с командирским составом. Командиры взводов и курсов должны быть обучены основам психологии стресса, уметь распознавать признаки дистресса у подчиненных и знать алгоритмы оказания первичной психологической помощи. Также необходима доступная и конфиденциальная психологическая помощь — курсант должен знать, что он может обратиться к психологу без страха негативных последствий.

Третье условие связано с совершенствованием системы физической подготовки курсантов. Исследования показывают низкую эффективность существующей программы по физической подготовке для курсантов вузов ФСИН России. Проведенные исследования свидетельствуют о том, что большинство выпускников становятся полноценными специалистами лишь спустя определенное время после окончания вуза, а в первые недели и месяцы службы у них отмечаются повышенная заболеваемость и нервные срывы. [2]

При этом выявлена важная закономерность: у «лучших» по физической подготовленности выпускников показатели физического развития незначительно снижаются лишь в первые 2-3 недели службы, а затем начинают повышаться и ко второму месяцу уже превышают исходный уровень. У «худших» же происходят более выраженные изменения показателей физического состояния и более длительное возвращение их к исходному уровню — показатели начинают расти лишь через 1,5-2 месяца после начала службы.

Из этого вытекает необходимость целенаправленного использования физической подготовки как средства ускорения адаптации курсантов к профессиональной деятельности. Физическая подготовка в вузе ФСИН должна быть направлена не только на развитие силы, быстроты и выносливости, но и на повышение функциональных резервов организма, что напрямую влияет на стрессоустойчивость. Методически грамотное применение физических упражнений способствует мобилизации защитных сил организма, разрядке нервно-эмоционального напряжения и повышению эффективности профессионального обучения в целом.

Четвертое, особо значимое для сотрудников ФСИН условие, связано с формированием психоэмоциональной устойчивости в процессе огневой подготовки. Исследования показывают, что качество стрельбы из боевого оружия находится в прямой зависимости от психоэмоционального состояния стреляющего.[3]

При проведении экспериментальных исследований на базе Вологодского института права и

экономики ФСИН России было установлено, что функциональное психоэмоциональное состояние курсантов до и после стрельбы при правильной организации занятий может не изменяться в негативную сторону. Коэффициент вегетации определяется в пределах оптимальных значений (0,9-1,1 балла), что указывает на оптимальную мобилизацию физических и умственных ресурсов для создания активной и успешной деятельности в стрессовых ситуациях. При этом было выявлено, что уровень непродуктивной нейропсихической нагрузки перед стрельбой может быть незначительно повышен, что соответствует мобилизации ресурсов для достижения поставленных целей.

Эти данные свидетельствуют о том, что правильно организованный процесс огневой подготовки сам по себе является мощным фактором формирования стрессоустойчивости. В процессе обучения стрельбе курсанты не только осваивают технику, но и учатся управлять своим психоэмоциональным состоянием, преодолевать страх, концентрироваться на задаче. Особенно эффективны в этом отношении упражнения, выполняемые в усложненных условиях: после физической нагрузки, в условиях внезапности, при ограничении времени.

Кроме того, в процессе огневой подготовки курсанты на психологическом уровне учатся преодолевать психологические барьеры, в частности страх, при производстве выстрела. Преодоление этого страха — важнейший этап формирования не только профессионального навыка, но и личностной устойчивости, которая в дальнейшем проявится и в других аспектах служебной деятельности.

3.5. Формирование устойчивости к манипулятивным воздействиям

Пятое условие связано с формированием психологической устойчивости курсантов к манипулятивным воздействиям со стороны осужденных. Эта специфическая форма стрессоустойчивости особенно важна для сотрудников УИС.

Как отмечается в исследованиях, осужденные, используя различные психологические уловки, постоянно пытаются вовлечь сотрудников в преступные связи. Молодым сотрудникам, только приступившим к службе, противостоять этому достаточно сложно. Поэтому в процессе профессиональной подготовки необходимо специально формировать у курсантов навыки распознавания манипуляций и устойчивость к ним.

Для этого в учебные планы целесообразно включать отдельные темы, направленные на формирование психологической устойчивости и готовности к повседневному конструктивному взаимодействию с осужденными. Занятия должны носить практический характер: анализ типичных манипулятивных приемов, ролевые игры с моделированием ситуаций «сотрудник — осужденный», выработка алгоритмов поведения при попытках вовлечения в неслужебные отношения.[5]

Профессиональная деятельность сотрудников уголовно-исполнительной системы характеризуется высоким уровнем стрессогенности, что обусловливает необходимость целенаправленного формирования стрессоустойчивости уже на этапе обучения в ведомственном вузе. Особенности службы во ФСИН — работа в экстремальных условиях, взаимодействие с криминальным контингентом, риск для жизни и здоровья, необходимость применения оружия — предъявляют специфические требования к структуре стрессоустойчивости будущего сотрудника.

Стрессоустойчивость курсанта вуза ФСИН России представляет собой интегративное качество, включающее эмоциональный, когнитивный, поведенческий, мотивационно-волевой и личностно-ресурсный компоненты. Только комплексное развитие всех компонентов обеспечивает подлинную устойчивость, способность сохранять эффективность деятельности в любых условиях.

Ключевыми психолого-педагогическими условиями формирования стрессоустойчивости являются: интеграция стресс-менеджмента в содержание профессиональной подготовки; системное психолого-педагогическое сопровождение, включающее диагностику, тренинговую работу и создание поддерживающей среды; оптимизация физической подготовки с акцентом на повышение функциональных резервов организма; формирование психоэмоциональной устойчивости в процессе огневой подготовки; специальная подготовка к противодействию манипулятивным воздействиям со стороны осужденных.

Список литературы:

[1] Алехин А.Н., Трубников В.М. Психологическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы к действиям в экстремальных условиях // Прикладная юридическая психология. 2018. № 3. С. 45-52.

[2] Асафьев М.И. Методика проведения и совершенствования занятий по огневой подготовке в образовательных организациях ФСИН России // Пенитенциарная система и общество: опыт взаимодействия. 2022. С. 112-118.

[3] Беляков С.В., Мефодьева Ю.А. Актуальность формирования психоэмоциональной устойчивости курсантов ФСИН России при стрельбе из пистолета Макарова // Международный научно-исследовательский журнал. 2017. № 12 (66). С. 67-70.

[4] Караяни А.Г., Сыромятников И.В. Психология профессионального общения сотрудников правоохранительных органов. М.: Юрайт, 2020. 384 с.

[5] Овчинников О.М. Совершенствование профессиональной подготовки курсантов вузов ФСИН России // Alma mater (Вестник высшей школы). 2020. № 8. С. 67-72.

[6] Сибирко М.А. Психологическая подготовка сотрудников силовых структур: учебно-методическое пособие. Вологда: ВИПЭ ФСИН России, 2019. 98 с.

References:

[1] Alekhine A.N., Trubnikov V.M. Psychological training of employees of the penitentiary system for actions in extreme conditions//Applied legal psychology. 2018. № 3. S. 45-52.

[2] M.I. Asafiev. Methodology for Conducting and Improving Fire Training Classes in Educational Institutions of the Federal Penitentiary Service of Russia//Penitentiary System and Society: Experience of Interaction. 2022. S. 112-118.

[3] Belyakov S.V., Methodieva Yu.A. Relevance of the formation of psycho-emotional stability of the cadets of the Federal Penitentiary Service of Russia when shooting from a Makarov pistol//International Research Journal. 2017. № 12 (66). S. 67-70.

[4] Karayani A.G., Syromyatnikov I.V. Psychology of professional communication of law enforcement officers. M.: Yurayt, 2020. 384 pp.

[5] Ovchinnikov O.M. Improving the professional training of cadets of universities of the Federal Penitentiary Service of Russia//Alma mater (Bulletin of Higher Education). 2020. № 8. S. 67-72.

[6] Sibirko M.A. Psychological training of law enforcement officers: educational and methodological manual. Vologda: VIP of the Federal Penitentiary Service of Russia, 2019. 98 pp.

