


ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ



УДК 37.013

DOI 10.5281/zenodo.14762899

Молчанова Т.Ю.

Молчанова Татьяна Юрьевна, старший преподаватель, Владимирский юридический институт ФСИН России, Россия, 600020, Владимир, Большая Нижегородская ул., 67Е. E-mail: tatmol77@yandex.ru.

Стратегии преодоления стресса в профессиональной деятельности сотрудников учреждений уголовно-исполнительной системы

Аннотация. Данная статья посвящена вопросам профессионального стресса в служебной деятельности сотрудников учреждений исполнения наказаний. В частности, рассматриваются условия формирования стрессовых состояний и основные источники стресса среди персонала исправительных учреждений. Определено, что проблема кадрового дефицита в учреждениях УИС является немаловажным стрессовым фактором, приводящим к снижению качества исполнения возложенных на сотрудников задач. Проанализированы индивидуальные и институциональные стратегии преодоления стресса в профессиональной деятельности сотрудников учреждений уголовно-исполнительной системы. Сделан вывод, что овладение стратегиями преодоления стресса необходимо сотрудникам исправительных учреждений для собственного благополучия и эффективного функционирования уголовно-исполнительной системы.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, сотрудники исправительных учреждений, источник стресса, стрессовый фактор, индивидуальные стратегии преодоления стресса, институциональные стратегии преодоления стресса, стрессоустойчивость.

Molchanova T.Y.

Molchanova Tatiana Yuryevna, Senior Lecturer, Vladimir Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Russia, 600020, Vladimir, Bolshaya Nizhegorodskaya str., 67E. E-mail: tatmol77@yandex.ru.

Strategies for overcoming stress in the professional activities of employees of institutions of the penal system

Abstract. This article is devoted to the issues of occupational stress in the work of employees of penitentiary institutions. In particular, the conditions of stress formation and the main sources of stress among correctional personnel are considered. It is determined that the problem of personnel shortage in correctional institutions is an important stress factor leading to a decrease in the quality of performance of tasks assigned to employees. The individual and institutional strategies for overcoming stress in the professional activities of employees of institutions of the penal system are analyzed. It is concluded that the mastery of stress management strategies is necessary for correctional officers for their own well-being and the effective functioning of the penal system.

Key words: professional activity, correctional officers, source of stress, stress factor, individual stress management strategies, institutional stress management strategies, stress tolerance.

Проблема стресса среди тюремного персонала широко распространена во всех типах исправительных учреждений. Сложные служебные задачи, физические и эмоциональные нагрузки могут вызывать стресс и при отсутствии должного реагирования приводить к различным последствиям, таким как профессиональное выгорание и психосоматические расстройства. В силу экстремальных условий работы, обусловленных необходимостью выполнения карательной функции в виде ограничения свободы лиц, отбывающих наказание – с одной стороны, и осуществления реабилитационных функций в форме социальной реинтеграции осужденных – с другой стороны, профессия сотрудника исправительного учреждения не имеет статуса престижной.

Стресс в профессиональной деятельности сотрудников учреждений уголовно-исполнительной системы (далее – УИС) – это сложное явление, которое охватывает психологическое, эмоциональное и физическое напряжение, испытываемое персоналом в условиях высокого риска. Особенность профессионального стресса заключается не только в отражении особенностей стрессового состояния, которое появляется при выполнении профессиональных обязанностей, но и в необходимости изучения форм и условий организации деятельности, проведения анализа проявлений стресса в зависимости от специфики профессии [4, с. 36]. Повышенный уровень стресса – это критическая проблема, требующая особого

внимания и квалифицированных действий. Формирование навыков стрессоустойчивости и овладение способами преодоления профессионального стресса имеет первостепенное значение не только для благополучия сотрудников УИС, но и для безопасности и эффективного функционирования исправительной системы.

Как правило, выделяются два типа условий, которые с высокой степенью вероятности приводят к стрессу, другим формам психической дезадаптации и являются основой для формирования хронических стрессовых состояний:

1) так называемые критические инциденты, которые несут реальную угрозу жизни, здоровью и системе ценностей;

2) ситуации хронического профессионального стресса, связанные с повседневной напряженной деятельностью [6, с. 78].

Первый тип источников профессионального стресса связан с риском насилия и является печальной реальностью работы сотрудников исправительных учреждений, которые регулярно становятся свидетелями и участниками ситуаций, угрожающих их здоровью и жизни. Фактор риска насилия в сопровождении с постоянным состоянием повышенной бдительности вызывают повышенную тревожность среди сотрудников исправительных учреждений, усугубляя стрессовое состояние.

Ко второму типу источников стресса в профессиональной деятельности сотрудников УИС относится рабочая среда, характеризующаяся постоянным воздей-

ствием экстремальных, негативных, вызывающих физическое и эмоциональное напряжение событий: взаимодействие со спецконтингентом, решение конфликтных и опасных ситуаций, превышение должностных обязанностей, административное давление, низкий уровень заработной платы. В сочетании с изолирующим характером ежедневная напряженная деятельность может способствовать развитию негативных состояний психического здоровья сотрудников учреждений УИС. Состояние депрессии может иметь далеко идущие последствия для личной и профессиональной жизни сотрудника, влияя на его способность эффективно выполнять свои обязанности и поддерживать здоровые отношения вне работы. Нездоровый механизм преодоления стресса может привести к циклу зависимости, который еще больше усугубляет стресс и негативно влияет на качество профессиональной деятельности и личную жизнь.

В последнее время немаловажными стрессовыми факторами являются переполненность тюрем и нехватка персонала. По мере роста численности осужденных и сокращения кадров сотрудники часто оказываются ответственными за надзор за большим количеством осужденных с меньшими ресурсами. Этот дисбаланс не только увеличивает риск нарушений безопасности, но и усиливает давление на отдельных сотрудников по поддержанию порядка и безопасности. В настоящее время вызывает озабоченность увеличивающийся отток квалифицированных кадров, что приводит к неукомплектованности должностей, увеличению нагрузки на сотрудников, снижает престиж службы и угрожает надлежащему исполнению государственных функций, возложенных на ФСИН России [1, с. 189]. Проблема кадрового дефицита в учреждениях УИС приводит к ухудшению условий работы за счет расширения служебных задач, выполнения дополнительных функций в условиях ненормированного графика несения службы.

Способность противостоять стрессу и преодолевать его – стрессоустойчивость – является одним из профессионально значимых навыков сотрудника УИС. Стрессоустойчивость представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки без вредных последствий для здоровья и психического состояния [2, с. 86]. Когда говорят о стрессоустойчивости сотрудников УИС, то в первую очередь имеют в виду их способность сохранять «рабочую форму» в экстремальных условиях взаимодействия с подозреваемыми, обвиняемыми и осужденными [5, с. 113]. В процессе совладания со стрессом каждый индивид использует свои собственные стратегии (копинг-стратегии). Основной функцией копинга, по мнению многих отечественных и зарубежных исследователей, является адаптация человека к требованиям сложившейся ситуации. В кризисных ситуациях копинг-механизмы более практичны, нежели психологические защитные механизмы, использование которых, зачастую, происходит несознательно [3, с. 116].

Стратегии преодоления стресса среди сотрудников УИС можно рассматривать с учетом их индивидуальной и институциональной направленности. Так, индивидуальные стратегии преодоления стресса и поддержания общего благополучия сотрудников УИС включают в себя различные методы снижения стресса: осознанная медитация, упражнения на глубокое дыхание, прогрессивная мышечная релаксация, физическая активность, эмоциональное облегчение, когнитивная реформация, управление временем и выбор здорового образа жизни. Поддержание баланса между работой и личной жизнью имеет решающее значение для долгосрочного управления стрессом. Установление четких границ между работой и личной жизнью, приоритетное времяпрепровождение с семьей и друзьями, занятие деятельностью, не связанной с рабо-

той, помогает сотрудникам УИС снижать уровень стресса [7].

Ключевую роль в преодолении стресса сотрудниками УИС играет возможность обращения за профессиональной помощью и консультированием. Службы психологического сопровождения проводят диагностику психофизического состояния сотрудников с целью выявления стрессовых факторов, реализуют программы помощи и поддержки сотрудников, предлагают конфиденциальные консультационные услуги. Ранняя диагностика причин возникновения стресса позволяет избежать серьезных негативных последствий для психического и физического здоровья сотрудников УИС.

Институциональные подходы играют решающую роль в создании благоприятной среды, которая способствует снижению стресса у сотрудников исправительных учреждений. Исправительные учреждения несут ответственность за реализацию мер, которые устраняют коренные причины стресса и предоставляют ресурсы для благополучия сотрудников. Реализация программ по управлению стрессом является основополагающим шагом, который могут предпринять учреждения. Эти программы могут включать регулярные семинары по методам распознавания и управления стрессом, а также постоянные группы поддержки, организованные специалистами по психическому здоровью. Такие программы могут помочь нормализовать обсуждения стресса и предоставить сотрудникам ресурсы и практические инструменты для управления своим психическим здоровьем.

Улучшение условий работы и повышение мер безопасности – еще одна важная область институционального внимания в вопросе управления стрессом у сотрудников УИС. Исправительные учреждения нуждаются в модернизации систем безопасности и обеспечении адекватного уровня укомплектования персоналом. Когда сотрудники чувствуют себя в большей безопасности и получают

большую поддержку в своей рабочей среде, их общий уровень стресса снижается.

Долгосрочное управление карьерой составляет еще одну институциональную стратегию преодоления стресса среди сотрудников учреждений УИС. Этот подход включает стратегическое планирование и личностное развитие на протяжении всей карьеры сотрудника. Постановка реалистичных целей является важным первым шагом в долгосрочном управлении карьерой. Это включает оценку своих сильных сторон, интересов и ценностей в контексте исправительной системы. Ставя достижимые цели, сотрудники могут поддерживать чувство цели и направления в своей карьере, что может способствовать преодолению профессионального выгорания. Кадровая ротация также позволяет повышать вовлеченность сотрудников в эффективную деятельность, мотивацию к личностному развитию, заинтересованность в карьерном росте, их опытность и универсальность, способствуя снижению уровня профессионального выгорания.

Подводя итог, важно подчеркнуть, что вопросы преодоления стресса среди сотрудников учреждений УИС выходят далеко за рамки исправительных учреждений, так как стресс не только снижает работоспособность, эффективность и результативность служебной деятельности, но и оказывает значительное влияние на личную жизнь сотрудников, их физическое состояние и психическое здоровье. Овладение стратегиями преодоления стресса необходимо сотрудникам исправительных учреждений для собственного благополучия и эффективного функционирования уголовно-исполнительной системы. Индивидуальные стратегии преодоления стресса включают в себя создание прочных сетей поддержки, применение методов снижения стресса, поддержание баланса между работой и личной жизнью, обращение за профессиональной помощью, участие в регулярных физических упражнениях, коррекцию межлич-

ностных взаимоотношений внутри служебного коллектива. Однако эти индивидуальные усилия должны дополняться институциональной поддержкой и изменениями в уголовно-исполнительной политике. Исправительные учреждения и руководящие органы несут ответственность за реализацию комплексных программ управления стрессом, улучшение

условий труда, решение кадровых проблем, предоставление адекватного обучения и ресурсов для профессионального роста сотрудников. Долгосрочные стратегии управления карьерой должны быть направлены на помощь сотрудникам сохранять удовлетворенность работой и снижать хронический стресс на протяжении всей их карьеры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Брыков Д.А. Современное состояние кадрового обеспечения уголовно-исполнительной системы // Человек: преступление и наказание. 2022. Т. 30(1-4), № 2. С. 188-196.
2. Клячкина Н.Л. Стрессовые факторы и техники их преодоления // Вестн. Сам. гос. техн. ун-та. Сер. Психолого-педагогич. науки. 2014. №2 (22). С. 86-94.
3. Потемкин П.В. Формирование позитивных копинг-стратегий и стрессоустойчивости сотрудников уголовно-исполнительной системы // International Journal of Medicine and Psychology. 2020. Т. 3. № 3. С. 115-117.
4. Соколова Ю.А. Влияние стрессовых факторов на личность сотрудников уголовно-исполнительной системы Российской Федерации в условиях профессиональной деятельности // Ведомости УИС. 2021. № 5 (228). С. 35-46.
5. Цветкова Н.А., Кулакова С.В. Исследование стрессоустойчивости и жизнестойкости сотрудников уголовно-исполнительной системы // Психология и право. 2019. Т. 9. № 2. С. 112-129.
6. Чурилова И.А., Новиков В.В. Особенности возникновения и профилактика стрессов у сотрудников уголовно-исполнительной системы // Уголовно-исполнительное право. 2017. Т. 12. № 1. С. 77-79.
7. National Institute of Justice, "Research on the Mounting Problem of Correctional Officer Stress," December 1, 2023. URL: <https://nij.ojp.gov/topics/articles/research-mounting-problem-correctional-officer-stress> (дата обращения: 16.12.2024).

REFERENCES (TRANSLITERATED)

1. Brykov D.A. Sovremennoe sostojanie kadrovogo obespechenija ugovovno-ispolnitel'noj sistemy // Chelovek: prestuplenie i nakazanie. 2022. T. 30(1-4), № 2. S. 188-196.
2. Kljachkina N.L. Stressovye faktory i tehniki ih preodolenija // Vestn. Sam. gos. tehn. un-ta. Ser. Psihologo-pedagogich. nauki. 2014. №2 (22). S. 86-94.
3. Potemkin P.V. Formirovanie pozitivnyh koping-strategij i stressoustojchivosti sotrudnikov ugovovno-ispolnitel'noj sistemy // International Journal of Medicine and Psychology. 2020. T. 3. № 3. S. 115-117.
4. Sokolova Ju.A. Vlijanie stressovyh faktorov na lichnost' sotrudnikov ugovovno-ispolnitel'noj sistemy Rossijskoj Federacii v uslovijah professional'noj dejatel'-nosti // Vedomosti UIS. 2021. № 5 (228). S. 35-46.
5. Cvetkova N.A., Kulakova S.V. Issledovanie stressoustojchivosti i zhiznestojkosti sotrudnikov ugovovno-ispolnitel'noj sistemy // Psihologija i pravo. 2019. T. 9. № 2. S. 112-129.
6. Churilova I.A., Novikov V.V. Osobennosti vznikovenija i profilaktika stressov u sotrudnikov ugovovno-ispolnitel'noj sistemy // Ugovovno-ispolnitel'noe pravo. 2017. T. 12. № 1. S. 77-79.
7. National Institute of Justice, "Research on the Mounting Problem of Correctional Officer Stress," December 1, 2023. URL: <https://nij.ojp.gov/topics/articles/research-mounting-problem-correctional-officer-stress> (data obrashhenija: 16.12.2024).