УДК 159

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС СОТРУДНИКОВ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ИСПОЛНЕНИЯ НАКАЗАНИЙ

Магомедханова Ангелина Викторовна
Студент,
институт психологии и педагогики,
ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина

Колосова Ирина Геннадьевна
Кандидат психологических наук,
доцент по специальности педагогическая психология

Работа посвящена изучению психоэмоционального стресса, возникающего в процессе выполнения служебных обязанностей сотрудниками Федеральной службы исполнения наказаний (ФСИН). Методологическим основанием послужили теоретические положения Р.С. Лазаруса о когнитивной оценке стрессовых ситуаций и концепции «копинга». Современные исследования подчеркивают высокий уровень психоэмоционального напряжения у сотрудников уголовно-исполнительной системы (УИС), обусловленный особенностями профессиональной деятельности – регулярным взаимодействием с осужденными, выполнение воспитательно-коррекционных задач, работой в условиях среды лишения свободы и повышенной конфликтностью. Анализ работ Владимировой, Соколовой и Соболева показал, что разнообразие профессиональных функций формирует специфические стресс-факторы, приводящие к психоэмоциональному напряжению и эмоциональному выгоранию. В статье представлен систематический анализ современных эмпирических исследований (2024-2025 гг.), выявляющих конкретные проявления стресса: от преобладающих копинг-стратегий избегания у сотрудников до прямой корреляции между низкой самооценкой, выгоранием и сниженной жизнестойкостью. Особое внимание уделяется методам диагностики (PSM-25, MBI, COPE) и научно обоснованным направлениям профилактики, включающим социально-психологические тренинги, терапию осознанности и современные аудиовизуальные психокоррекционные методы. Одновременно выявлено, что уровень стрессоустойчивости сотрудников играет ключевую роль в снижении негативного влияния стресса, что определяет необходимость разработки комплексных профилактических программ, направленных на сохранение психоэмоционального здоровья и профессиональной эффективности личного состава УИС.

Ключевые слова: психоэмоциональный стресс, сотрудники ФСИН, эмоциональное выгорание, профессиональная деятельность, стресс-факторы, копинг-стратегии, жизнестойкость, профилактика.

Актуальность исследования. Работа сотрудников ФСИН – одна из самых напряженных профессий, требующая эмоциональной устойчивости, самоконтроля и психологической готовности. Условия замкнутого пространства, высокая вероятность конфликтов и постоянное

взаимодействие с осуждёнными приводят к хроническому психоэмоциональному стрессу. Особое значение приобретает изучение того, каким образом стресс отражается не только на психологическом состоянии сотрудников, но и на их физическом здоровье. В современных исследованиях подчеркивается, что психоэмоциональное напряжение влияет на эффективность профессиональной деятельности и может иметь долгосрочные негативные последствия. Современные эмпирические данные подтверждают высокую распространенность проблемы. Так, исследование 2024 года показывает, что 40% сотрудников УИС имеют высокий уровень психологического стресса, что значительно больше, чем у вольнонаемного персонала исправительных учреждений [6]. Еще более тревожными выглядят данные о профессиональном выгорании: по результатам другого исследования, около 67% сотрудников ФСИН демонстрируют его признаки в разной степени выраженности, а 17% оценивают свое состояние здоровья как среднее или ниже среднего [3]. Эти цифры указывают на острую необходимость не только для дальнейшего изучения специфики стресса, но и систематизации существующих научных знаний для разработки профилактических программ, учитывающих как организационные, так и личностные факторы.

Краткий обзор исследований (литературы).

Теоретические основой для понимания психологического стресса в профессиональной деятельности служат работы Р.С. Лазаруса, который ввел понятие когнитивной оценки стрессора и разработал концепцию копинга-осознанных стратегий совладания со сложными ситуациями. В рамках концепции Р.С. Лазаруса эмоциональные переживания, негативно отражающиеся на результативности деятельности человека, интерпретируются как состояние угрозы, относимое к психологическому стрессу [4]. Ключевым вкладом Р.С. Лазаруса стало концептуальное разграничение природы стресса. Он одним из первых предложил чётко отделить физиологический стресс, вызванный непосредственным воздействием реального раздражителя, от психологического (эмоционального) стресса, который возникает, когда человек на основе своего опыта и знаний оценивает ситуацию как угрожающую, трудную или превышающую его ресурсы [5]. Это разграничение имеет принципиальное значение для изучения профессионального стресса в УИС, где источником напряжения часто выступает не физическая опасность, а именно субъективная оценка хронически сложной социальной среды. При этом в научной литературе, вслед за Лазарусом, термины «психический стресс» и «эмоциональный стресс» часто используют как равнозначные, поскольку признаётся, что эмоциональное возбуждение составляет основу психологического напряжения. В контексте деятельности силовых структур, включая ФСИН, данные идеи позволяют анализировать, как сотрудники интерпретируют профессиональные угрозы и какими способами пытаются нивелировать их воздействие.

Отечественные научные исследования развивают данные положения в контексте функционирования пенитенциарной системы. В частности, в трудах О.А. Владимировой и Ю.А. Соколовой представлен подробный анализ стрессогенных факторов, характерных для деятельности сотрудников УИС. К числу основных источников психоэмоционального напряжения авторы относят постоянное взаимодействие с криминальным контингентом, повышенную ответственность за обеспечение безопасности, строгую нормативную регламентацию служебной деятельности и устойчивый дефицит временных ресурсов [1, 9].

Н.Г. Соболев фокусируется на взаимосвязи между стрессоустойчивостью и эмоциональным выгоранием, подчеркивая, что формирование личностной устойчивости выступает ключевым защитным фактором, препятствующим развитию профессиональной деформации [8]. Новейшие эмпирические исследования (2024-2025 гг.) вносят значимый вклад в понимание проблемы, смещая фокус с теоретического описания на конкретные измерения и прикладные решения. Можно выделить несколько актуальных направлений.

Первое направление исследований ориентировано на сопоставление уровня стресса и анализ особенностей совладающего поведения. В работе Ю.А. Мефодьевой и А.В. Варзунова (2024) показано, что психологический стресс у сотрудников УИС статистически значимо выше по сравнению с гражданским персоналом тех же учреждений. Кроме того, авторами выявлен характерный копинг-профиль, включающий преобладание стратегий самоконтроля и планирования решения проблемы, что может рассматриваться как профессионально обусловленный механизм адаптации к условиям высокой регламентации и ответственности [6].

Второе направление исследований ориентировано на комплексную оценку состояния здоровья, личностных ресурсов и факторов риска. В работе П.А. Кислякова и Н.А. Цветковой (2025) предложена модель, связывающая оценку физического и психического здоровья сотрудников с уровнем профессионального выгорания и жизнестойкости. Установлено, что низкая самооценка здоровья коррелирует с нарушениями сна, склонностью к использованию психоактивных веществ в целях релаксации, высокими показателями выгорания и сниженной жизнестойкостью. Полученные данные позволяют рассматривать жизнестойкость, как ключевой личностный ресурс, опосредующий воздействие профессиональных стрессоров на состояние здоровья [3].

Третье направление углубляет понимание специфики стресса в различных подразделениях. Эмпирическое исследование Л.С. Трофимовой (2024), проведенное среди сотрудников отдела безопасности, показывает, что для 65% респондентов характерен средний уровень психологического стресса. Наиболее распространенной копинг-стратегией в этой группе оказалось «избегание проблем», а наименее используемой – «поиск социальной поддержки». Такая картина может свидетельствовать о профессиональной субкультуре, в которой ценится самостоятельность и сдержанность, но также указывает на потенциальный риск социальной изоляции и нежелания обращаться за психологической помощью в сложных ситуациях [10].

Четвертое направление посвящено систематизации и оценке методов психопрофилактики и коррекции. В теоретическом обзоре К.Н. Наджафалиевой (2024) представлен широкий спектр подходов к повышению психологического благополучия сотрудников экстремальных профессий. Среди них анализируются как классические инструменты (социально-психологические тренинги, направленные на развитие эмоционального интеллекта и навыков саморегуляции), так и современные психотерапевтические программы (диалектико-поведенческая терапия, терапия принятия ответственности, программы снижения стресса на основе осознанности) [7]. Особый интерес с точки зрения преодоления установки на социально желательные ответы представляют аппаратные методы. Эффективность одного из них – аудиовизуальной стимуляции (АВС) – в превенции стресса у сотрудников УИС была доказана в работе А.А. Гридневой и Э.И. Мещеряковой. Применений данной технологии

способствует повышению толерантности к стрессу, развитию рефлексии, росту внутреннего локуса контроля и улучшению общей самооценки качества жизни [2].

Материалы и методы исследований.

Настоящая статья является теоретико-обзорным исследованием, выполненным на основе систематического анализа и синтеза научных публикаций российских авторов, посвященных проблеме психоэмоционального стресса у сотрудников ФСИН.

Материалы исследования составили источники отечественной психологической литературы, опубликованные преимущественно в период с 2017-2025 гг., с включением одной классической теоретической работы:

- классическая работа Р.С. Лазаруса (1970), заложившая методологические основы изучения психологического стресса и копинг-поведения;
- современные эмпирические и теоретические исследования (Владимирова, 2022; Соколова, 2021; Соболев и др., 2022; Мефодьева, Варзунов, 2024; Кисляков, Цветкова, 2025; Трофимова, 2024; Наджафалиева, 2024), опубликованные в рецензируемых журналах, индексируемых в РИНЦ.

Примененные методы анализа:

- Контент-анализ текстов с выделением ключевых категорий: структура и виды стресса, специфические профессиональные стресс-факторы в УИС, методы диагностики (опросники PSM-25, MBI, COPE), последствия (эмоциональное выгорание, состояние здоровья), стратегии совладания (копинг), методы профилактики и коррекции.
- Сравнительно-сопоставительный анализ данных, полученных разными авторами на различных выборках сотрудников УИС (по должностям и подразделениям).
- Обобщение и интеграция результатов современных эмпирических исследований для выявления устойчивых тенденций и актуальных проблем.
- Критический анализ выводов цитируемых работ с целью систематизации существующих научных знаний и выявления перспективных направлений для разработки профилактических программ.

Все выводы данной работы основаны исключительно на вторичном анализе уже опубликованных источников, перечисленных в списке литературы.

Результаты и их обсуждение.

Проведенный анализ современной научной литературы позволил систематизировать данные о психоэмоциональном стрессе сотрудников ФСИН в несколько взаимосвязанных смысловых блоков, выявив как устойчивые тенденции, так и области дальнейшего изучения.

Специфика стресс-факторов и уровень стрессовой нагрузки. Единодушной позицией исследователей является констатация высокого уровня психоэмоционального напряжения в профессиональной деятельности сотрудников УИС. Помимо общих факторов, таких как работа в условиях лишения свободы и взаимодействие с осужденными, анализ выявил специфические организационные стрессоры, характерные для системы: ролевая двусмысленность, императивно-приказной стиль управления, напряженный ненормированный график, создающий конфликт между служебными и личными потребностями [1,6]. Эмпирические данные подтверждают высокую распространенность дистресса: по результатам одного исследования, 40% сотрудников имеют высокий уровень психологического стресса, что значительно превышает показатели

гражданского персонала [6]. В другом исследовании у 65% сотрудников отдела безопасности был выявлен средний уровень стресса, а у 10% – высокий, что указывает на необходимость дифференциации данных в зависимости от подразделения [10].

Профессиональное выгорание и его связь с личностными ресурсами.

Выгорание выступает ключевым негативным последствием хронического стресса. Исследования фиксируют тревожную распространенность этого синдрома: около 67% сотрудников демонстрируют его признаки в разной степени выраженности [3]. Более того, установлена системная взаимосвязь между выгоранием, оценкой собственного здоровья и личностными ресурсами. Как показало исследование П.А. Кислякова и Н.А. Цветковой, низкая самооценка здоровья коррелирует с высокими показателями эмоционального истощения, нарушениями сна и, что наиболее важно, с низким уровнем профессиональной жизнестойкости ($r = -0,475$) [3]. Это позволяет рассматривать жизнестойкость не просто как черту характера, а как ключевой буферный ресурс, опосредующий влияние профессиональных стрессоров на здоровье и эффективность деятельности.

Стратегии совладания (копинг): от адаптивных до ригидных. Анализ копинг-поведения выявил неоднозначную картину, требующую внимания. С одной стороны, отмечается использование адаптивных стратегий, сформированных профессиональной средой: сотрудники значительно чаще применяют «планирование решения проблем» и «самоконтроль», что соответствует требованиям дисциплины и ответственности [6]. С другой стороны, в других выборках, например среди сотрудников отдела безопасности, доминирующей является стратегия избегания проблем (30% с высоким уровнем), а наименее используемой – поиск социальной поддержки [10]. Это противоречие может указывать на субкультурные различия между подразделениями, где в одних случаях ценится самоконтроль, а в других – отстраненность, а также сигнализировать о потенциальной проблеме закрытости и нежелании обращаться за помощью, что повышает риски выгорания.

Научно обоснованные направления профилактики. В ответ на выявленные риски в литературе сформировался широкий спектр предлагаемых методов коррекции и профилактики. Их условно можно разделить на три уровня:

– Личностно-ориентированный (психологический): социально-психологические тренинги, направленные на развитие эмоционального интеллекта, навыков целеполагания и саморегуляции; программы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и терапии осознанности [7].

– Технологический (аппаратный): аудиовизуальная стимуляция (АВС). Ее эффективность доказана в повышении толерантности к стрессу, развитии рефлексии и улучшении самооценки качества жизни. Важным преимуществом этого метода является его невербальный характер, позволяющий обойти установку на социально-желательные ответы, характерную для сотрудников силовых структур [2].

– Организационный: внедрение систематического мониторинга психологического состояния на основе самооценок для раннего выявления рисков [3].

Полученная картина подтверждает теоретический тезис Р.С. Лазаруса о том, что стресс является результатом взаимодействия внешних требований и ресурсов личности для их оценки и преодоления [4]. Специфика деятельности ФСИН создает объективно высокий уровень внешних требований (стрессоров). Однако субъективные последствия

(здоровье и выгорание) критически зависят от внутренних ресурсов, главным из которых выступает жизнестойкость, и от выбора стратегий совладания. Выявленное противоречие в доминирующих копинг-стратегиях указывает на то, что единой программы поддержки для всей системы недостаточно. Требуется дифференцированный подход, учитывающий особенности конкретных подразделений и должностей. Наиболее перспективным представляется комплексное внедрение мер, сочетающих развитие личностных ресурсов через тренинг, технологическую коррекцию состояния (например, АВС) и создание организационной культуры, поощряющей своевременное обращение за психологической помощью.

Выводы и заключение.

Проведенный теоретико-аналитический обзор научной литературы позволяет утверждать, что служебная деятельность в уголовно-исполнительной системе связана с комплексом уникальных источников психоэмоционального напряжения. Эти источники носят многогранный характер, сочетая в себе экстремальные, организационные и социально-психологические аспекты, что находит прямое подтверждение в результатах современных эмпирических исследований, фиксирующих широкую распространенность хронического стресса и синдрома профессионального выгорания среди личного состава.

Анализ свидетельствует о том, что негативные последствия такого стресса носят системный характер, выходя за рамки ситуационного комфорта. Они проявляются в устойчивом снижении субъективной оценки собственного здоровья, нарушениях сна, повышенном риске использования дезадаптивных способов релаксации. Ключевым фактором, смягчающим это влияние, выступает внутренний ресурс личности – стрессоустойчивость.

ЛИТЕРАТУРА

1. Владимирова О.А. Стресс-факторы в деятельности сотрудников УИС // Вестник Самарского юридического института. 2022. № 3 (49). С. 89-94.

2. Гриднева А.А., Мещерякова Э.И. Аудиовизуальная превенция стрессовых состояний сотрудников экстремальных профессий (на примере сотрудников УИС) // Символ науки. 2017. № 5. С. 216-219.

3. Кисляков П.А., Цветкова Н.А. Факторы риска и состояние здоровья сотрудников уголовно-исполнительной системы: подходы к доклиническому исследованию на основе самооценки // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2025. Т. 17, № 4. С. 501-523.

4. Лазарус Р.С. Теории стресса и психофизиологические исследования / под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 1970. С. 178-208.

5. Космолинский Ф.П. Эмоциональный стресс при работе в экстремальных условиях. М.: Медицина, 1976. 191 с.

6. Мефодьева Ю.А., Варзунов А.В. Особенности изучения стресса у сотрудников уголовно-исполнительной системы // Психология и педагогика служебной деятельности. 2024. № 3. С. 53-57.

7. Наджафалиева К.Н. Методы повышения психологического благополучия и эмоциональной устойчивости у сотрудников пенитенциарной системы // Мировая наука. 2024. № 1 (82). С. 72-81.

8. Соболев Н.Г., Потемкин П.В., Андреев А.М. Взаимосвязь стрессоустойчивости и эмоционального выгорания сотрудников Федеральной службы исполнения наказаний // Прикладная юридическая психология. 2022. № 1 (58). С. 69-77.

9. Соколова Ю.А. Влияние стрессовых факторов на личность сотрудников уголовно-исполнительной системы Российской Федерации в условиях профессиональной деятельности // Ведомости уголовно-исполнительной системы. 2021. № 5. С. 35-37.

10. Трофимова Л.С. Эмпирические исследования стрессообразующих факторов на примере сотрудников УИС // Вестник науки и творчества. 2024. № 10. С. 24-30.

PSYCHOEMOTIONAL STRESS OF EMPLOYEES OF THE FEDERAL PENITENTIARY SERVICE

Magomedkhanova A.V., Kolosova I.G.

This study examines the psychoemotional stress that occurs during the performance of official duties by employees of the Federal Penitentiary Service (FSIN). The methodological basis is based on R.S. Lazarus's theoretical principles on the cognitive assessment of stressful situations and the concept of "coping." Contemporary research highlights the high level of psychoemotional strain among penal system (PS) employees, which is due to the specifics of their professional activities—regular interaction with inmates, performing educational and correctional tasks, working in a prison environment, and increased conflict. An analysis of the works of Vladimirova, Sokolova, and Sobolev revealed that the diversity of professional functions creates specific stress factors that lead to psychoemotional strain and emotional burnout. This article presents a systematic analysis of current empirical research (2024-2025) identifying specific manifestations of stress: from the predominant avoidance coping strategies of employees to the direct correlation between low self-esteem, burnout, and reduced resilience. Particular attention is paid to diagnostic methods (PSM-25, MBI, COPE) and evidence-based prevention approaches, including social and psychological training, mindfulness therapy, and modern audiovisual psychocorrectional methods. It was also found that the level of resilience of employees plays a key role in reducing the negative impact of stress, necessitating the development of comprehensive preventive programs aimed at maintaining the psychoemotional health and professional effectiveness of penal system personnel.

Keywords: psychoemotional stress, FSIN employees, emotional burnout, professional activity, stress factors, coping strategies, resilience, prevention.