

**МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ
И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У СОТРУДНИКОВ
ПЕНИТЕНЦИАРНОЙ СИСТЕМЫ**

Наджафалиева Кемале Натиг кызы

магистрант факультета «Психология»

Школа искусств и гуманитарных наук,

Дальневосточный федеральный университет,

РФ, г. Владивосток

Марин Егор Борисович

научный руководитель, канд. психол. наук,

доц., департамента психологии и образования,

Школа искусств и гуманитарных наук,

Дальневосточный федеральный университет,

РФ, г. Владивосток

**METHODS OF IMPROVING PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
AND EMOTIONAL STABILITY OF PRISON STAFF**

Nadjafalieva Kemale Natig kyzy

Is a graduate student of the Faculty of Psychology

School of Arts and Humanities,

Far Eastern Federal University,

Russian Federation, Vladivostok

Marin Egor Borisovich

Scientific supervisor, PhD. Psychology, Associate Professor, Department of

Psychology and Education,

School of Arts and Humanities,

Far Eastern Federal University,

Russian Federation, Vladivostok

ABSTRACT

The article provides a theoretical overview of the existing methods of developing psychological well-being and emotional stability among employees of the penitentiary system.

Keywords: psychological well-being, emotional stability, penitentiary system, training, stress, self-acceptance, psychotherapy, preventive measures.

АННОТАЦИЯ

В статье приводится теоретический обзор на существующие методы развития психологического благополучия и эмоциональной устойчивости у сотрудников пенитенциарной системы.

Ключевые слова: психологическое благополучие, эмоциональная устойчивость, пенитенциарная система, тренинг, стресс, самопринятие, психотерапия, превентивные мероприятия.

Психологическое благополучие и эмоциональная устойчивость является важными свойствами личности, необходимые в профессиональной деятельности не только для сотрудников УИС, но и для сотрудников МВД, работников системы образования, спортсменов. Этот факт подтверждается обширным количеством научных исследований, посвященных данной проблематике.

На сегодняшний день психологическое благополучие и эмоциональная устойчивость являются важными аспектами, которым отводится особое внимание в современной психологической науке, особенно при рассмотрении экстремальных условий профессиональной деятельности, связанных с постоянным стрессом. Исследователи В.Л. Зубарев и А.М. Чирков выделяют факторы, которые вызывают стресс в экстремальной деятельности: профессионально-психологические факторы (опасность, риск, внезапность, ограниченность времени, неопределенность, новизна, высокие нагрузки, высокая степень ответственности) и морально-психологические

факторы (агрессивность, присутствие элемента преступности и т. д.)¹. Эти факторы также характерны для профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы, согласно исследованиям М.Г. Дебольского (2006), А.Н. Баламута (2010) и Ю.А. Крениной (2008)².

Работа каждого сотрудника учреждения исполнения наказаний (УИС) связана с высокой психоэмоциональной нагрузкой, что может привести к негативным последствиям. Такие последствия могут проявляться в виде различных отклоняющихся от обычного поведения, например, злоупотребления алкоголем, проявления вербальной или физической агрессии, а также наличия скрытой самоагрессии, склонности к саморазрушающему или суицидальному поведению.

Постоянное психологическое напряжение, с которым приходится сталкиваться в работе, усложняет профессиональную деятельность. Это напряжение связано с общением с осужденными, подозреваемыми и обвиняемыми, большинство из которых имеют психические аномалии и отклонения, а также с нестабильным эмоциональным состоянием. Условия работы также создают проблемы, включая ограничения в перемещении по территории учреждений, ограничения в использовании личных вещей, а также строго регулируемые нормативными документами деятельность.

Зауорова Э.В. и Соболев Н.Г. отмечают, что изначально сотрудники пенитенциарной системы имеют достаточно высокие показатели пригодности некоторых личных характеристик для служебной деятельности³. Естественно они постепенно подвергаются воздействию негативных факторов, ввиду особенностей своей деятельности, которые неизбежно

¹ Чирков А. М., Зубарев В. Л. Роль пенитенциарной стрессологии в психологическом сопровождении сотрудников исправительных учреждений и осужденных // Пенитенциарная наука. 2013. №1 (21).

² Психологическая служба в уголовно-исполнительной системе // Отечественные записки. Том 41. – 2008. – № 2 – С. 210-219 – 1 п. л.

³ Зауорова, Э. В. Психолого-педагогическое сопровождение сотрудников УИС по повышению уровня их психологической устойчивости / Э. В. Зауорова, Н. Г. Соболев // Уголовно-исполнительная система сегодня: взаимодействие науки и практики: Материалы XXII Всероссийской научно-практической конференции, Новокузнецк, 19–20 октября 2022 года / Отв. редакто А.Г. Чириков. – Новокузнецк: Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний, 2022. – С. 274-278.

вливают на их психологическое благополучие и эмоциональную устойчивость.

На современном этапе реформирования ФСИН России уделяется большое внимание психологическому сопровождению сотрудников уголовно-исполнительной системы (УИС). В контексте этого вопроса, решение коллегии ФСИН России от 07.12.2012 о подробностях организации и перспективах развития психологической работы с личным составом УИС подчеркивает важность "организации психологической поддержки в соответствии с международными стандартами и требованиями современного этапа и перспектив развития УИС"⁴.

Сейчас становится особенно важным сохранение психического, психологического и психофизиологического здоровья. В связи с этим возникает актуальная потребность в разработке программ, направленных на поддержание и укрепление здоровья, которые учитывают адаптационные способности человека в условиях экстремальной профессиональной деятельности.

Пенитенциарная система является государственной организацией, ответственной за выполнение уголовных наказаний, наложенных на граждан в соответствии с законом. Она занимается не только исполнением наказаний, связанных и не связанных с лишением свободы, но и содержанием подследственных от момента заключения до судебного разбирательства. Она также представляет собой пространственную и социально-культурную сферу человеческой жизни, которая характеризуется чрезмерной нормативностью и экстремальными условиями профессиональной деятельности. Эти определения основаны на работах С.А. Болтрушко, В. Мухамеджановой, Р.А. Ромашова, М.Г. Дебольского, А.Н. Баламута и Ю.А. Крениной.

Психическое благополучие человека оказывает влияние не только на его психологическое здоровье, но и на его способность эффективно выполнять различные виды деятельности, особенно если они связаны с

⁴ Дебольский Михаил Георгиевич Психологической службе уголовно-исполнительной системы 20 лет: организация и развитие // Прикладная юридическая психология. – 2012. №1. – С. 33 - 51;

активным межличностным общением и требуют принятия управленческих решений⁵. Поэтому важно узнать, какими способами можно повысить уровень психологического благополучия, чтобы улучшить качество жизни, сохранить психическое здоровье и повысить эффективность жизнедеятельности. Один из возможных методов решения этой задачи может быть участие в психологическом тренинге.

Психологические тренинги представляют собой эффективный подход, используемый в практической психологии, целью которого является развитие личности и ее социально-психологической компетентности. Данный метод включает в себя использование различных техник и методов, таких как групповые дискуссии, игры, психогимнастика, арт-терапия, когнитивно-поведенческая терапия и другие, которые помогают разработать программу для повышения уровня психологического благополучия. Одна из особенностей тренингов заключается в наличии групповой динамики и обратной связи, в отличие от индивидуальных форм работы, что позволяет усилить и закрепить эффект личностного развития.

Принимая к сведению вышеизложенное, Н.Е.Ширинской была разработана специализированная программа психологического тренинга, состоящая из четырех основных секций. В первой секции тренинга придавалось особое внимание развитию эмоционального интеллекта, который имеет положительное влияние на формирование позитивного отношения к окружающим людям и в конечном итоге на развитие компетентности и самостоятельности⁶. Вторая секция тренинга был посвящен работе над самопринятием. В третьей секции участники определяли свои жизненные цели и разрабатывали стратегии для их достижения. Последняя, четвертая секция, направлена на стимулирование

⁵ Ширинская Н.Е. Структура психологического благополучия студентов / Н.Е. Ширинская // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии / Сб.ст. по материалам ХLI междунар. науч.-практ. конф. № 12 (35). Часть II. Новосибирск: Изд. «СибАК», 2014. — С. 171—177.

⁶ Деревянко С.П. Развитие эмоционального интеллекта в тренинговых группах / С.П. Деревянко // Психологический журнал — 2008. — № 2. — С. 79—84.

личностного роста, при этом практически все занятия имеют отношение к данной сфере психологического благополучия.

В своей работе Н.Е.Ширинская отметила, что исследование подтвердило, что психологический тренинг способен повысить психологическое благополучие. В результате участники формируют более позитивное отношение к себе и своей жизни, укрепляется вера в свои способности и возможность планировать свою жизнь. Это имеет значение не только для индивида, его счастья и удовлетворенности жизнью, но и для общества в целом. Увеличение числа людей, которые довольны своей жизнью и позитивно функционируют, способствует снижению психоэмоционального напряжения в обществе⁷. Рекомендуется улучшать конкретные психологические тренинги, корректируя методику и вводя новые инструменты на основе диагностики до и после тренинга, а также с учетом отзывов участников и долгосрочных результатов.

В своей работе Ирина Малкины-Пых приводит теорию 1999 года Л.Барсалу "Теория телесного воплощения"⁸, где утверждается, что при использовании психотерапии можно повысить психологическое благополучие. Это связано с нейропластичностью мозга, которая позволяет логическим связям в нашем мозгу перестраиваться под воздействием внешних факторов.

Программы коррекции уровня психологического благополучия (УПБ) изначально основывались на когнитивно-поведенческой терапии. В 1995 году Мартин Селигман предложил программу коррекции УПБ, в которой было выяснено, что если человек с низким уровнем УПБ будет практиковать поведение, характерное для человека с высоким уровнем, то со временем его УПБ также повысится (поведенческая терапия)⁹.

⁷ Ширинская Наталья Егоровна Повышение уровня психологического поведения посредством психологического тренинга // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2014. №47.

⁸ Малкина-Пых И.Г. Психологические корреляты субъективного благополучия в российской выборке. Современные исследования российского общества. Коллективная монография. - Хельсинки: Вниграфия-2014. - С. 185-199

⁹ Селигман, М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия [Текст] / Мартин Селигман; пер. с англ. Е. Межевич, С. Филина. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 440 с.

В 1999 году Джовани Фава разработал эффективную психотерапевтическую программу для повышения УПБ. В рамках этой программы основной целью является повышение уровня психологического благополучия в шести основных сферах: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни и личностный рост. Модель психологического благополучия, предложенная Кэрл Рифф, является основой для этой программы.

Также в процессе психотерапии предусматривается когнитивное реструктурирование, которое включает в себя изменение автоматических и иррациональных убеждений, планирование деятельности, тренировку ассертивности и разрешение проблем.

Существуют различные подходы и программы, разработанные для снижения стресса и улучшения психологического благополучия. Одной из таких программ является программа снижения стресса на основе осознанности, разработанная Джоном Кабат-Зинном в период с 1982 по 2003 годы¹⁰. Она основана на принципах осознанности и помогает людям стать более осознанными и внимательными к своим мыслям, эмоциям и физическим ощущениям.

Еще одной действенной техникой является основанная на осознанности когнитивная терапия, разработанная Сегалом в 2002 году. Она объединяет принципы когнитивной терапии и осознанности, помогая людям осознавать и изменять свои негативные мысли и установки.

Терапия принятия ответственности, разработанная Т. Хагесом в 1999 году¹¹, в свою очередь, сфокусирована на помощи людям принимать ответственность за свою жизнь и свои действия, что способствует снижению стресса и улучшению самочувствия.

¹⁰ Малкина-Пых И.Г. Психологические корреляты субъективного благополучия в российской выборке. Современные исследования российского общества. Коллективная монография. - Хельсинки: Вниграфия-2014. - С. 185-199

¹¹ Там же. С.189

Известной программой также является диалектическая поведенческая терапия, разработанная М. Линехан в 1993 году¹². Она комбинирует принципы когнитивной поведенческой терапии и элементы медитации, помогая людям развивать навыки регуляции эмоций и эффективного межличностного взаимодействия.

Также стоит упомянуть работу Мартина Селигмана, опубликованную в 1995 году под названием "Позитивная психотерапия"¹³. В этой работе Селигман выделяет позитивные стороны каждого человека и акцентирует внимание на развитии положительных качеств и достижении благополучия, а не только на устранении проблем.

Существуют разные подходы и программы психотерапии, которые были разработаны с целью содействия развитию позитивных эмоций, поведения и мышления. Одной из таких моделей являются позитивные психологические интервенции (ППИ), представленные С. Любомирски в 2009 году¹⁴. Они основаны на выявлении и развитии позитивных черт характера, которые классифицируются на основе шести добродетелей: мудрость/познание, смелость, гуманность, социальность, умеренность и духовность.

Среди моделей ППИ можно выделить такие как позитивная психотерапия, психотерапия мудростью, интервенции с акцентом на благородность, позитивный коучинг, подходы, основанные на сильных сторонах личности, терапия надеждой и терапия прощением. Каждая из этих моделей имеет свои подходы и методики, которые направлены на поддержку позитивных аспектов человека и его благополучия.

Роберт Коминс и его коллеги провели исследование для проверки эффективности позитивных интервенций. В результате они пришли к

¹² Linehan, M. M. (2008). Kognitivno-povedencheskaya terapiya pogramichnogo rasstroistva lichnosti [Cognitive-behavioral therapy of borderline personality disorder]. Moscow: Vil'yams. (Transl. of: Linehan, M. M. (1993). Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. New York: Guilford Press).

¹³ Seligman M. E. P. et al. Positive psychology progress: empirical validation of interventions / M.E.P. Seligman [et al.] // American psychologist. – 2005. – Vol. 60. – №. 5. – P. 410.

¹⁴ Lyubomirsky S., Lepper H.S. (2009) A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation. Social Indicators Research. Vol. 46. No. 2. P. 137— 155.

выводу, что в среднем у людей в нормальной жизни (без экстремальных условий) уровень психологического благополучия (ПБ) достаточно высок, оценивая его на уровне 70 по 100-балльной шкале¹⁵. В таких случаях, если у человека уже достигнут такой уровень ПБ, то никакие интервенции не способны его дальше увеличить. Однако, если у пациента уровень ПБ около 50, позитивные интервенции могут оказаться эффективными и способны повысить его до уровня 75.

Интерес к изменению уровня психологического благополучия проявляют также телесно-ориентированные психотерапевты и психологи. Например, в 1985 году Розенберг предложил свою интегративную телесную терапию, которая объединяет различные теории и методики, включая теорию объектных отношений, теорию стилей родительской привязанности, когнитивно-поведенческий подход, гештальт-терапию, техники Александера, биоэнергетику, йогу, дыхательные техники Райха, медитацию и трансперсональную психотерапию¹⁶.

Подходя к завершению первой части нашего параграфа, посвященного непосредственно методам развития психологического благополучия, хотим отметить перспективность изучения и применения позитивной психотерапии, в частности телесно-ориентированной терапии. Согласно Ирине Малкиной-Пых, "Какое тело – такие и мозги"¹⁷. Это означает, что количество двигательных паттернов у человека непосредственно связано с количеством ментальных стратегий, которыми он обладает. Все вышеприведенные методы можно в дальнейшем адаптировать под сотрудников пенитенциарной системы с целью развития у них психологического благополучия.

Теперь перейдем ко второй части нашего параграфа, где мы расскажем о методах развития эмоциональной устойчивости.

¹⁵ Малкина-Пых И.Г. Прогнозирование и повышение субъективного благополучия: модель функции ответа и ритмическая двигательная терапия // arXiv: 1507.01891 [q-bio. NC] 2015.

¹⁶ Малкина-Пых И.Г. Прогнозирование и повышение субъективного благополучия: модель функции ответа и ритмическая двигательная терапия // arXiv: 1507.01891 [q-bio. NC] 2015.

¹⁷ Там же.

П.В.Кустов и Н.Н.Силкин разработали программу социально-психологического тренинга «Повышение эмоциональной устойчивости курсантов и слушателей ведомственных образовательных организаций»¹⁸. Цель авторов при разработке программы заключалась в развитии эмоциональной устойчивости будущих специалистов правоохранительных органов. Данная программа направлена на развитие таких аспектов эмоциональной устойчивости как: эмоционального, волевого, мотивационного и интеллектуального.

Эмоциональный аспект развивается путем целенаправленного формирования и закрепления навыков саморегуляции. Для этого особое внимание уделяется эффективному освоению таких методов, как самомониторинг, дыхательные техники, аутогенная тренировка, мышечная релаксация, а также технологии сохранения и восстановления психоэмоционального равновесия и работоспособности¹⁹. Дополнительно применяются приемы продуктивного отдыха, включая методы экспресс-восстановления. Все эти подходы способствуют эффективному управлению эмоциями и повышению эмоциональной устойчивости.

Мотивационный аспект связан с устойчивостью мотивационной направленности личности на осуществление профессиональной деятельности в той или иной должности, а также с общей учебно-служебной мотивацией курсантов и слушателей ведомственных вузов²⁰. При развитии данного компонента на первый план выходит выработка позитивного имиджа сотрудника полиции и в целом положительного отношения к выбранной специализации.

В фокусе тренировки волевого аспекта эмоциональной устойчивости ставится развитие навыков и умений, которые способствуют настойчивости в

¹⁸ Петр Васильевич Кустов, Николай Николаевич Силкин Повышение эмоциональной устойчивости курсантов образовательных организаций МВД России в рамках специальной программы// Образование. Наука. Научные кадры. – 2021. – №3.

¹⁹ Петр Васильевич Кустов, Николай Николаевич Силкин Повышение эмоциональной устойчивости курсантов образовательных организаций МВД России в рамках специальной программы// Образование. Наука. Научные кадры. – 2021. – №3.

²⁰ Там же. С. 260

достижении поставленных целей²¹. Это включает в себя способность контролировать свои действия, вырабатывать эмоциональную и волевую выносливость, а также развивать самодисциплину и умение последовательно решать проблемные ситуации.

Интеллектуальный аспект эмоциональной устойчивости включает в себя приобретение специализированных знаний о физиологических и психологических механизмах стресса, а также о негативных последствиях и признаках дистресса²². Кроме того, необходимо овладеть методами диагностики индивидуальной стрессоустойчивости с использованием экспресс-методов. В рамках разбора служебно-оперативных ситуаций также происходит формирование и развитие профессионального мышления, что является важной составляющей развития интеллектуального аспекта эмоциональной устойчивости.

П.В.Кустов и Н.Н.Силкин отмечают, что для достижения качественного повышения эмоциональной устойчивости в рамках предложенной программы необходимо учесть все перечисленные компоненты и осуществить комплексное воздействие на них. Только такой подход позволит достичь желаемых результатов и обеспечить полноценное развитие всех аспектов эмоциональной устойчивости²³.

Несмотря на то, что разработанная П.В.Кустовым и Н.Н.Силкиным многоуровневая программа социально-психологического тренинга может качественно повысить уровень эмоциональной устойчивости курсантов и слушателей на этапе обучения в ведомственных вузах МВД России²⁴, её также можно рассматривать для сотрудников пенитенциарной системы.

В работе Гридневой А.А. приводится концепция модели превенции, иначе говоря профилактики, стресса у сотрудников пенитенциарной системы, фокусирующаяся на учете индивидуальных особенностей,

²¹ Там же. С. 260

²² Петр Васильевич Кустов, Николай Николаевич Силкин Повышение эмоциональной устойчивости курсантов образовательных организаций МВД России в рамках специальной программы// Образование. Наука. Научные кадры. – 2021. – №3.

²³ Там же. С. 261

²⁴ Там же. С. 261

развившихся под влиянием высоко нормативной и экстремальной профессиональной деятельности. По словам автора, «Актуальным становится внедрение современных эффективных превентивных программ, направленных на формирование стрессоустойчивости, жизнестойкости сотрудников УИС, посредством актуализации личностного потенциала»²⁵. Считаем, что концепцию Гридневой А.А. целесообразно было бы использовать в контексте нашей исследовательской работы, а именно в развитии эмоциональной устойчивости и психологического благополучия сотрудников пенитенциарной системы.

Превенция – это стратегия, которая направлена на предупреждение нежелательных явлений, отклоняющихся от нормы, и широко применяемая в теоретической и практической психологии²⁶. Понятие является тождественным понятию «профилактика».

Гриднева А.А. отмечает, что для осуществления профилактических мероприятий в учреждениях пенитенциарной системы и других сферах с экстремальным профилем могут применяться программа аудиовизуальной превенции и программа, которые используют методы психологического и психотерапевтического вмешательства²⁷. Стратегия аудиовизуальной превенции заключается в проведении психологических профилактических мероприятий с использованием аудиовизуальных средств для воздействия и стимуляции.

Доказана эффективность использования аудиовизуальной стимуляции в профилактике и лечении различных заболеваний, таких как гипертония, стенокардия, язвенная болезнь, бронхиальная астма, синдром предменструального напряжения, бессонница, депрессия, хроническая

²⁵ Гриднева Алёна Андреевна, Мещерякова Эмма Ивановна Аудиовизуальная превенция стрессовых состояний сотрудников экстремальных профессий (на примере сотрудников УИС) // Символ науки. – 2017. – № 5. – С. 216-220.

²⁶ Давлетбаева Зинфира Киньябулатовна Психологическая превенция и профилактика: понятийный аспект // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. – 2013. – № 1. – С. 3-10.

²⁷ Гриднева Алёна Андреевна, Мещерякова Эмма Ивановна Аудиовизуальная превенция стрессовых состояний сотрудников экстремальных профессий (на примере сотрудников УИС) // Символ науки. – 2017. – № 5. – С. 216-220.

усталость, стрессовые состояния, алкогольная и наркотическая зависимости²⁸. Это особенно актуально в контексте предупреждения стрессовых состояний у сотрудников пенитенциарного учреждения.

Аудиовизуальная стимуляция позволяет преодолеть установку на социально-желательное поведение и эффективно воздействовать на психологический и психотерапевтический уровни, избегая необходимости вербализации мыслей и эмоций, связанных с профессиональной деятельностью. Такое психофизиологическое и нейропсихологическое воздействие позволяет эффективно проводить профилактические мероприятия и улучшать общее состояние.

Данная модель аудиовизуальной стимуляции будет полезна не только в превенции и лечении различных патологических состояний, но также в исследованиях, связанных с психологическим благополучием и эмоциональной устойчивостью. Возможность адаптации и настройки стимула позволит проводить разнообразные эксперименты, изучая реакцию человека на различные визуальные и звуковые стимулы. Это позволит более глубоко понять влияние аудиовизуальных факторов на наше психическое состояние и общее благополучие, а также разработать более эффективные и индивидуально настроенные методы регуляции эмоций и устойчивости.

Изучив вышеприведенные материалы, мы пришли к следующим выводам:

1. Эмоциональная устойчивость играет важную роль в нашей способности справляться со стрессовыми ситуациями и сохранять психическое равновесие. Она представляет собой некую форму жизнестойкости, способность поддерживать эмоциональный баланс при неблагоприятных обстоятельствах.

2. Психологическое благополучие также является не менее важным аспектом в работе сотрудников пенитенциарной системы. Она определяется совокупностью личностных характеристик, которые позволяют нам

²⁸ Там же. С.217.

эффективно справляться с экстремальными условиями жизни и профессиональной деятельности.

3. У сотрудников пенитенциарной системы, обладающих высоким уровнем психологического благополучия, часто наблюдаются развитые личностные качества, такие как воля, интернальный локус-контроля, эмоциональная стабильность и социальная смелость. В то время как у сотрудников с низким уровнем психологического благополучия характерны проявления волевых качеств в особых ситуациях, экстернальный локус-контроля и повышенная тревожность.

4. Эмоциональная устойчивость относится не только к способности справляться со стрессом, но и связана с общим состоянием здоровья, субъективным восприятием качества жизни и ценностно-смысловыми ориентациями.

5. Превентивные мероприятия, включающие психологические и психотерапевтические методы, а также аудиовизуальную превенцию, могут способствовать развитию устойчивости к стрессовым состояниям. Комбинированное использование этих методов обычно дает более эффективные результаты.