

*Потемкин П.В., майор внутренней службы,
Академия федеральной службы исполнения наказаний России*

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Аннотация: умение справляться со стрессом крайне важно для сотрудников исправительных учреждений, которые работают в крайне нестабильных и опасных условиях. Высокий уровень стресса может отрицательно повлиять на профессиональную деятельность и личную жизнь офицеров и младшего начальствующего состава. Многочисленные исследования показывают очень высокий уровень самоубийств в области уголовно-исполнительной системы. Для офицеров важно узнать, что является причиной их стресса и здоровых стратегий для правильного управления уровнями стресса. Одной из основных причин стресса для сотрудников исправительных учреждений является работа в переполненных и недоукомплектованных персоналом тюрьмах и колониях. Такие условия часто требуют от должностных лиц обязательной сверхурочной работы и непостоянной смены кадров. Более того, предполагаемые и реальные угрозы физического насилия являются ежедневным явлением для сотрудников. Усугубляют ситуацию текущие и постоянно меняющиеся административные требования. Они приводят к напряженности в отношениях с коллегами или руководителями, которые вызывают большое количество стресса. Когда люди испытывают стресс, они часто прибегают к негативным стратегиям копинга, которые контрпродуктивны и имеют тенденцию усугублять, а не улучшать стрессовые ситуации. Не существует универсального решения для борьбы со стрессом, поэтому люди должны экспериментировать и определять, какие методы и стратегии лучше всего им подходят. Существует множество ресурсов, помогающих снизить уровень стресса. В статье рассмотрены стрессогенные факторы в работе сотрудников УИС. Способы формирования копинг-стратегий в повседневной деятельности сотрудников УИС, их влияние на эффективное выполнение служебных задач.

Ключевые слова: профилактика стрессов, копинг-стратегии, стрессоустойчивость сотрудников УИС

В жизни каждого человека наступает момент, когда он сталкивается с таким знакомым, для современного общества понятием, как стресс. Но все ли правильно трактуют это понятие? Давайте вернемся к истории возникновения данного явления. Наиболее простым определением стресса является «состояние психического напряжения, возникающее у личности в процессе деятельности при наличии затруднений». Одним из первых ученых, кто ввел термин «стресс» был Уолтер Кэннон. Это понятие он ввел в физиологию и психологию в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать» (англ. *fight-or-flight response*) [1, 2, 3]. В 1936 году канадский физиолог Ганс Селье опубликовал свою первую работу, в которой исследовался адаптационный синдром [4]. В своей работе он длительное время не использовал в качестве термина «стресс», поскольку учеными того времени считалось, что он использовался во многом для обозначения «нервно-психического» напряжения (синдром «бороться или бежать»). И только начиная с 1946 года Ганс Селье начал систематическое использование термина «стресс» для общего адаптационного напряжения.

Но чем же так выделяются стрессоры сотрудников уголовно-исполнительной системы? Принято считать, что основным источником стресса у

сотрудников является работа со спецконтингентом. Ситуации взаимодействия с данной категорией лиц можно описать как конфронтацию, т.е. противоборство, столкновение интересов противоположных сторон. Зачастую это ситуации выполнения режимных требований, распорядка дня, воспитательных мероприятий в отношении различных категорий осужденных, подозреваемых и обвиняемых.

На фоне такого взаимодействия и частого противоборства со стороны осужденных происходит снижение эффективности профессиональной деятельности, деформация личностных качеств, нравственных установок. Сотрудник может исказить истинный смысл своей работы, воспринимать ее как средство достижения персонифицированных целей, использовать в речи жаргон, проецировать свои собственные комплексы на других и т.д. Поскольку большинство сотрудников учреждений УИС относится к категории взаимодействия «человек-человек» эти особенности наиболее часто встречаемые. К данной категории можно отнести начальников отрядов, специалистов по социальной работе, сотрудники психологических лабораторий, медицинских работников, сотрудников отделов и управлений по конвоированию. Причем данные отклонения, зачастую, отражаются и на повсе-

дневной жизни, взаимоотношениях в семье, друзьями.

Вышеперечисленные явления предъявляют повышенные требования к личностным качествам и уровню стрессоустойчивости сотрудников. В процессе совладания со стрессом каждый индивид использует свои собственные стратегии (копинг-стратегии). Копинг либо копинговые стратегии – это то, что человек делает, чтобы справиться со стрессом. Впервые термин появился в психологической литературе в 1962 году. Л. Мэрфи использовала эту терминологию, изучая способы преодоления детьми возрастных кризисов [5]. В 1966 году Ричард Лазарус в своей книге «Психологический стресс и процесс совладания с ним» использовал копинг для описания осознанных стратегий совладания со стрессом, а так же с другими порождающими беспокойство событиями [6]. Копинг-стратегии следует анализировать как актуальные ответные реакции личности на существующую угрозу, как способ совладания со стрессом. 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.

И.Г. Малкина-Пых [7] описывает три самых распространенных стратегии совладающего поведения:

1. Непосредственное разрешение проблемных ситуаций;
2. Поиск эмоциональной социальной поддержки. Личностью изыскиваются возможности для получения сочувствия и понимания от окружающих. Направление имеющихся сил на активный стрессоген. Использование «сдерживания» и «юмора» в качестве идеальных по месту и времени ресурсов;

3. Избегание. Психологическое отрицание существующего раздражителя через абстрагирование. Данный вид стратегий не является адаптивным, но в свою очередь может использоваться в ситуациях «неотложной» саморегуляции.

Основываясь на результатах исследований о проблемах на работе для сотрудников исправительных учреждений, в некоторых исследованиях предлагаются стратегии преодоления трудностей, с акцентом на те, которые связаны с профессиональной подготовкой, социальной поддержкой и предложением безопасных пространств для размышлений, реорганизации и эмоциональной переориентации. Психологический дистресс, стресс и эмоциональное истощение являются взаимосвязанными конструкциями, и хотя они не идентичны друг к другу, но их пусковые механизмы очень похожи. Когда сотрудники исправительных учреждений не располагают необходимыми ресурсами для оптимизации своей работы (например, нехватка кадров, устаревшее оборудование рабочих мест), почти половина испытывает высокий уровень стресса. В этом случае индивидуальные характеристики могут смягчать последствия стресса на рабочем месте, но, тем не менее, они редко бывают полезны против сохраняющихся или подавляющих организационных стрессоров.

Подводя итог можно сделать вывод, что стратегии, направленные на решение проблем, в общем, являются более эффективными, чем стратегии, назначение которых – совладание с отношением индивида к проблеме. Что касается деятельности сотрудников УИС, то наиболее эффективным в их деятельности является применение одновременно сразу нескольких способов совладающего поведения, в зависимости от складывающейся психологической обстановки и имеющегося у сотрудника опыта преодоления. Этот процесс более эффективен, нежели когда человеком используется только один конкретный способ реагирования на ситуацию.

Литература

1. Cannon W.B. The wisdom of the body. New York: W.W. Norton, 1932.
2. Quick J.C. and Spielberger C.D. Walter Bradford Cannon: Pioneer of stress research // International Journal of Stress Management. 1994. Vol. 1. № 2, April. P. 141 – 143.
3. Jerry Kennard. A Brief History of the term Stress, June 10, 2008.
4. Selye H. A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents // Nature. 1936, July 4. Vol. 138. P. 32.
5. Никольская И.М., Грановская Р.М., Психологическая защита у детей. С-Пб: Речь, 2000. С. 70.
6. Frydenberg E., Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges. Oxford University Press, 2002. P. 272.

References

1. Cannon W.B. The wisdom of the body. New York: W.W. Norton, 1932.
2. Quick J.C. and Spielberger C.D. Walter Bradford Cannon: Pioneer of stress research. International Journal of Stress Management. 1994. Vol. 1. № 2, April. P. 141 – 143.
3. Jerry Kennard. A Brief History of the term Stress, June 10, 2008.
4. Selye H. A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents. Nature. 1936, July 4. Vol. 138. P. 32.
5. Nikol'skaja I.M., Granovskaja R.M., Psihologicheskaja zashhita u detej. S-Pb: Rech', 2000. S. 70.
6. Frydenberg E., Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges. Oxford University Press, 2002. P. 272.

*Potemkin P.V., Major of Internal Service,
Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia*

FORMATION OF POSITIVE COPING STRATEGIES AND STRESS RESISTANCE OF EMPLOYEES OF THE PENAL SYSTEM

Abstract: the ability to cope with stress is extremely important for correctional officers who work in highly volatile and dangerous conditions. High levels of stress can negatively affect professional and personal lives of the officers and junior officers. Numerous studies show very high rates of suicide in the field of criminal-executive system. For officers it is important to know what is causing their stress and healthy strategies to correctly control stress levels. One of the main causes of stress for correctional officers is to work in overcrowded and understaffed personnel of prisons and colonies. Such conditions often require from officers to mandatory overtime and irregular succession. Moreover, perceived and real threats of physical violence are an everyday occurrence for employees. Exacerbating the situation the current and ever-changing administrative requirements they lead to tensions in relationships with colleagues or managers who cause a large amount of stress. When people experience stress, they often resort to negative coping strategies that are counterproductive and tend to exacerbate, not improve a stressful situation. There is no universal solution to dealing with stress, so people should experiment and determine what methods and strategies best fit them. There are many resources that can help reduce the stress level. The article considers stressors in the work of the prison staff, methods of forming coping strategies in daily activities of the prison staff, their impact on the effective implementation of their tasks.

Keywords: stress prevention, coping strategies, stress resistance of employees of the penal system