Дата поступления рукописи в редакцию: 07.04.2026 г.
Дата принятия рукописи в печать: 03.05.2026 г.
DOI: 10.24412/2782-3830-2026-4-454-458

ГРИШИН Евгений Васильевич,
старший преподаватель кафедры организации режима и надзора 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

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЫГОРАНИЕ СОТРУДНИКОВ УИС: ФАКТОРЫ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА И МЕТОДЫ РЕАБИЛИТАЦИИ

Аннотация. *В статье рассматривается проблема профессионального выгорания и посттравматического стресса у сотрудников уголовно-исполнительной системы (УИС). Анализируются специфические факторы риска, связанные с характером профессиональной деятельности в пенитенциарных учреждениях. На основе систематического обзора современных исследований и практических руководств представлены эффективные методы психологической реабилитации и профилактики — от когнитивно-поведенческой терапии и программ осознанности до организационных мер поддержки. Особое внимание уделяется новым подходам в организации психологической помощи в российской системе ФСИН и зарубежным практикам построения «естественной системы заботы».*

Ключевые слова*: уголовно-исполнительная система, профессиональное выгорание, посттравматический стресс, психологическая реабилитация, сотрудники УИС, вторичная травма, резильентность.*

GRISHIN Evgeny Vasilievich,
Senior Lecturer,
Department of Organization of Regime and Supervision,
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

PSYCHOLOGICAL BURNOUT OF PRISON INSTITUTION STAFF: POST-TRAUMATIC STRESS FACTORS AND REHABILITATION METHODS

Annotation. *This article examines the problem of professional burnout and post-traumatic stress disorder (PTSD) among penal system employees. Specific risk factors associated with the nature of professional work in penitentiary institutions are analyzed. Based on a systematic review of current research and practical guidelines, effective methods of psychological rehabilitation and prevention are presented—from cognitive behavioral therapy and mindfulness programs to organizational support measures. Particular attention is given to new approaches to organizing psychological assistance in the Russian Federal Penitentiary Service (FSIN) and international practices in building a "natural care system".*

Key words: *penal system, professional burnout, post-traumatic stress, psychological rehabilitation, penal system employees, secondary trauma, resilience.*

Профессиональная деятельность сотрудников уголовно-исполнительной системы (УИС) относится к категории профессий с высоким уровнем психологического риска. Постоянное взаимодействие с осужденными, угроза физической расправы, необходимость сохранять гипербдительность в условиях социальной изоляции, работа с травматическим опытом других людей — все это создает уникальный стрессогенный профиль, отличный от стресса в других правоохранительных структурах.

Последствия такого профессионального давления проявляются в росте распространенности посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), синдрома эмоционального выгорания, депрессивных и тревожных состояний. Как отмечается в зарубежных исследованиях, более половины (53,4%) сотрудников тюрем демонстрируют позитивные скрининговые показатели на ПТСР, при этом выгорание выступает значимым предиктором развития симптомов ПТСР.

Проблема усугубляется также наличием выраженной стигматизации обращения за психологической помощью в среде сотрудников правоохранительных органов. Культурные нормы, транслирующие установку «я должен справляться сам», длительное отсутствие доступных и конфиденциальных механизмов психологической поддержки, а также дефицит профилактических программ способствуют латентному течению стрессовых расстройств и их переходу в хронические формы .

Несмотря на осознание масштаба проблемы, системные исследования эффективных методов профилактики и реабилитации профессионального выгорания и ПТСР у сотрудников УИС остаются немногочисленными. В последние годы в российской системе ФСИН наметились позитивные изменения: утвержден новый порядок добровольного обращения сотрудников к психологам, внедряются технологии биологической обратной связи, расширяются функции психологической службы . Однако остается открытым вопрос о том, какие именно методы реабилитации демонстрируют наибольшую эффективность в специфических условиях пенитенциарной службы и как выстроить интегративную систему поддержки, сочетающую индивидуальные интервенции, групповые формы работы и организационные изменения.

В связи с этим актуальность разработки и внедрения эффективных программ психологической реабилитации для сотрудников УИС не вызывает сомнений. Цель данной статьи — систематизировать современные данные о факторах риска профессионального выгорания и посттравматического стресса у сотрудников УИС, а также представить научно обоснованные методы профилактики и реабилитации[4].

1. Факторы риска: специфика стресса в УИС

1.1. Организационные и средовые факторы

Стресс у сотрудников УИС имеет многоуровневую природу. Помимо очевидных угроз физической безопасности (нападения, захват заложников, бунты), значительный вклад в психологическое неблагополучие вносят хронические организационные факторы. К ним относятся: нехватка персонала (в ряде учреждений достигает 40%), сверхурочная работа, ночные смены, нарушающие циркадные ритмы, недостаток ресурсов и минимальная институциональная поддержка.

Особую роль играет феномен изоляции — как физической (работа в закрытом учреждении), так и социально-психологической. Сотрудники УИС часто испытывают отчуждение от общества, семейные конфликты из-за специфики графика работы и профессиональной секретности, а также изоляцию внутри самого коллектива, усугубляемую «кодексом молчания». Исследования показывают, что социальная изоляция является одним из сильнейших предикторов суицидального поведения и снижает продолжительность жизни в той же степени, что и курение или ожирение[3].

1.2. Вторичная травма и «эффект заражения»

Особенностью работы в УИС является постоянный контакт с травмированными людьми. Осужденные часто имеют тяжелый жизненный опыт, психические расстройства, склонность к агрессии и суицидальному поведению. Сотрудники, взаимодействуя с ними, подвергаются риску развития вторичной травмы — состояния, при котором эмпатическое вовлечение в страдания других истощает психологические ресурсы и приводит к симптомам, сходным с ПТСР.

Этот процесс усугубляется отсутствием навыков психологической самозащиты. Как отмечают эксперты, в профессиональной подготовке сотрудников УИС долгое время преобладал подход, направленный на подавление эмоций ради выполнения задач, что приводило к отчуждению от собственных чувств и росту хронического напряжения.

1.3. Личностные и социально-демографические факторы

Степень уязвимости к профессиональному выгоранию зависит также от индивидуальных особенностей. К факторам риска относятся: низ-

кая стрессоустойчивость, недостаточная эмоциональная регуляция, отсутствие поддерживающих отношений вне работы, а также опыт личных жизненных кризисов.

2. Современные методы психологической реабилитации

Анализ литературы позволяет выделить три уровня вмешательств при работе с профессиональным стрессом у сотрудников УИС: первичный (устранение источников стресса), вторичный (развитие навыков совладания) и третичный (реабилитация пострадавших).

2.1. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) и управление стрессом

Когнитивно-поведенческая терапия является одним из наиболее эффективных методов снижения стресса, тревоги и симптомов ПТСР у сотрудников исправительных учреждений. В четырех из шести проанализированных исследований КПТ продемонстрировала значимые положительные результаты[1].

КПТ помогает сотрудникам идентифицировать и изменить дезадаптивные автоматические мысли («Я в постоянной опасности», «Мне нельзя никому доверять», «Я слабак, если обращаюсь за помощью»), которые формируются под влиянием травматического опыта. В теоретическом обосновании эффективности КПТ используется теория когнитивных схем Бека: повторяющееся воздействие стрессовых ситуаций создает укорененные негативные паттерны, а КПТ позволяет их реструктурировать.

2.2. Программы осознанности.

Медитации и практики осознанности, адаптированные для сотрудников правоохранительных органов, показали впечатляющие результаты: три исследования подтвердили их эффективность в повышении удовлетворенности жизнью, устойчивости и снижении выгорания. Мета-анализ также показал, что программы осознанности превосходят по эффективности критическое управление стрессом на этапе пост-лечения.

Практики осознанности помогают снизить реактивность на стрессоры, развить мета-познание (способность наблюдать за своими мыслями и эмоциями со стороны) и уменьшить физиологические проявления стресса. В российской практике используются также аппаратные методы психофизиологической саморегуляции, например, устройство биологической обратной связи «Релана», применяемое психологами ЛИУ-19 УФСИН России по Республике Мордовия для обучения навыкам саморегуляции и снижения нервно-психического напряжения.

2.3. Программы критического управления инцидентами (CISM)

CISM — это структурированный подход к оказанию неотложной психологической помощи сразу после критических инцидентов (нападений, смертей, захватов заложников). Согласно мета-анализу, CISM демонстрирует значимое снижение депрессии и симптомов ПТСР. Однако важно подчеркнуть, что разовые дебрифинги после инцидентов недостаточны — необходима системная работа, включающая подготовку до инцидента и долгосрочное сопровождение после него.

2.4. Программы поддержки коллег.

Пир-поддержка — это модель, при которой специально обученные сотрудники (не психологи, а коллеги по работе) оказывают первичную психологическую помощь и поддержку. Этот подход особенно эффективен в культурах с высокой стигматизацией обращения к профессионалам.

2.5. Организационные и системные меры

Ни одна индивидуальная терапия не будет полностью эффективна без изменений на уровне организации. В этом контексте важны следующие меры:

Обучение руководителей навыкам распознавания признаков выгорания у подчиненных и проведения поддерживающих бесед (а не простого направления к EAP).

Создание восстановительных пространств — комнат психологической разгрузки на территории учреждений.

Гибкие графики работы и обеспечение предсказуемых выходных дней для восстановления семейных связей.

Культурные изменения — отказ от токсичной маскулинности («я должен справляться сам») в пользу признания уязвимости как нормальной человеческой черты.

Обеспечение конфиденциального доступа к психологам (вне ведомственных структур, если необходимо).

3. Российский контекст: новые подходы в системе ФСИН.

В последние годы в российской системе УИС произошли значимые изменения в подходах к психологической поддержке персонала.

3.1. Новый порядок психологической помощи

Минюст России установил первые правила взаимодействия сотрудников ФСИН с психологами системы. Ключевые нововведения :

Сотрудник может обратиться за психологической помощью добровольно — как в устной, так и в письменной форме.

Основные направления работы психологов: восстановление психологических ресурсов лич-

ности, повышение компетентности в решении психологических проблем, помощь в профессиональной и социально-психологической адаптации, помощь в преодолении кризисных ситуаций.

Работа с психологом осуществляется без принуждения.

Как отмечает правозащитник Ева Меркачева, «это крайне важный документ», поскольку ранее порядка обращения не существовало, а психологическая помощь была труднодоступна[6].

3.2. Психологическая служба ФСИН: функции и задачи

Согласно информации официального сайта УФСИН России по Орловской области, психологическая служба реализует комплекс функций, включающих диагностическую, консультативную, психокоррекционную, прогностическую, психопрофилактическую, просветительскую и исследовательскую.

Особое внимание уделяется психопрофилактике эмоционального выгорания и профессиональной деформации сотрудников. Психологи проводят тренинги саморегуляции, занятия в системе служебной подготовки, используют индивидуальные и групповые формы работы (аутотренинг, социально-психологические тренинги).

3.3. Инновационные технологии

Помимо традиционных методов, в российской практике используются современные технологии. Как уже упоминалось, в ЛИУ-19 УФСИН России по Республике Мордовия применяется аппарат «Релана» для обучения навыкам психофизиологической саморегуляции. Устройство биологической обратной связи позволяет психологу контролировать реакции сотрудника в процессе беседы и аутогенной тренировки, повышая эффективность психокоррекционных мероприятий[5].

4. Формирование «естественной системы заботы»: интегративный подход

Современные эксперты сходятся во мнении, что эффективная поддержка сотрудников УИС не может сводиться к наличию формальных программ

Необходим переход к «естественной системе заботы» — культуре, где:

Лидеры на всех уровнях моделируют здоровое поведение (открыто говорят о своем стрессе, используют отпуска, обращаются за помощью).

Руководители среднего звена обучены не только делегировать и контролировать, но и слушать, поддерживать, замечать признаки дистресса.

Сотрудники поддерживают друг друга, а программы благополучия воспринимаются как норма, а не признак слабости.

Проводятся регулярные, неформальные «чек-ины» (как дела? что происходит?) — не только о работе, но и о жизни в целом, поскольку, как подчеркивается, «многие стрессоры являются домашними, а не рабочими».

Такой подход признает, что сотрудник — это не «проблема, которую нужно передать специалисту», а целостная личность, чье благополучие является общей ответственностью организации[2].

Психологическое выгорание и посттравматический стресс у сотрудников УИС представляют собой серьезную проблему, затрагивающую не только индивидуальное здоровье, но и эффективность всей пенитенциарной системы, а также безопасность общества в целом. Факторы риска многообразны: от хронической перегрузки и изоляции до вторичной травмы и культурных барьеров для обращения за помощью.

Современные исследования свидетельствуют о наличии эффективных методов реабилитации — от КПТ и программ осознанности до пир-поддержки и организационных изменений. Важно, что ни один из этих методов не работает в изоляции. Наиболее перспективным является интегративный подход, сочетающий индивидуальные интервенции, групповую поддержку и системные изменения в организации.

Российская система УИС находится в процессе трансформации подхода к психологической поддержке персонала: внедряются новые порядки добровольного обращения к психологам, развиваются технологии биоуправления, расширяются функции психологической службы. Однако ключевым вызовом остается преодоление стигматизации обращения за помощью и построение культуры, в которой забота о психическом здоровье является не исключением, а нормой.

Список литературы:

[1] Борисова Д.П., Дворянчиков Н.В. Взаимосвязь проявления синдрома эмоционального «выгорания» и отклоняющегося поведения у сотрудников УИС // Психология и право. — 2019. — Т. 9. — № 2. — С. 15–38. DOI: 10.17759/psylaw.2019090203

[2] Верстова М.В. Особенности синдрома эмоционального выгорания персонала исправительных учреждений // Юридический вестник Кубанского государственного университета. — 2018. — № 1. — С. 4–6.

[3] Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. — Санкт-Петербург, 2009. — 336 с.

[4] Зоткина А.А., Жильцова Ю.В. Психология принятия решений у сотрудников УИС: особенности и риски // КиберЛенинка. — 2024.

[5] Психологи ЛИУ-19 УФСИН России по Республике Мордовия используют в своей деятельности психофизиологический аппарат «Релана». УФСИН России по Республике Мордовия, 2024.

[6] Минюст озаботился психическим здоровьем сотрудников ФСИН. Московский комсомолец, 16.10.2025.

References:

[1] Borisova D.P., Dvoryanchikov N.V. The relationship between the manifestation of the syndrome of emotional “burnout” and deviant behavior among employees of the penal system//Psychology and law. — 2019. - VOL. 9. — № 2. - S. 15-38. DOI: 10.17759/psylaw.2019090203

[2] Verstova M.V. Features of the syndrome of emotional burnout of correctional personnel//Legal Bulletin of Kuban State University. — 2018. — № 1. - S. 4-6.

[3] Vodopyanova N.E., Starchenkova E.S. Burnout syndrome: diagnosis and prevention. - St. Petersburg, 2009. - 336 p.

[4] Zotkina A.A., Zhiltsova Yu.V. Psychology of decision-making among penal system employees: features and risks//CyberLeninka. — 2024.

[5] Psychologists LIU-19 the Federal Penitentiary Service of Russia in the Republic of Mordovia use the Relana psychophysiological apparatus in their activities. UFSIN of Russia in the Republic of Mordovia, 2024.

[6] The Ministry of Justice took care of the mental health of the FSIN officers. Moskovsky Komsomolets, 16.10.2025.

