

Научная статья

УДК 159.9

doi: 10.46741/26869764.2023.62.2.010



Профилактика профессиональных деструкций сотрудников Федеральной службы исполнения наказаний как фактор успешности их профессиональной деятельности

ВИТАЛИЙ ЕВГЕНЬЕВИЧ ЛАПШИН

Владимирский государственный университет имени А. Г. и Н. Г. Столетовых,
Владимир, Россия

Владимирский юридический институт ФСИН России, Владимир, Россия
Вологодский институт права и экономики ФСИН России, Вологда, Россия
ve_lapshin@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6243-9532>

НИКОЛАЙ ВЛАДИМИРОВИЧ ШАМАНИН

Владимирский государственный университет имени А. Г. и Н. Г. Столетовых,
Владимир, Россия, shamanin_1983@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-8735-7536>

Реферат

Введение: статья посвящена изучению профессиональных деструкций сотрудников ФСИН России, вопросов их профилактики и взаимосвязи с успешностью. Обозначенная проблема является особенно актуальной, поскольку профессиональная деятельность указанных лиц связана со сложными условиями труда, требующими повышенной ответственности, психоэмоциональной стабильности и высокого уровня стрессоустойчивости. *Цель:* на основе проведенного теоретического и эмпирического исследования определить направления профилактических мероприятий по предупреждению профессиональных деструкций сотрудников ФСИН России как факторов успешности профессиональной деятельности. *Методы:* психодиагностика с использованием следующих методик: методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко, методика диагностики уровня профессионального выгорания К. Маслач, тест на стрессоустойчивость Ю. В. Щербатых, опросник «Степень хронического утомления» А. Б. Леоновой, опросник «Интегральная удовлетворенность трудом» А. В. Батаршева, метод экспертных оценок. *Результаты:* сделано предположение о том, что профессиональные деструкции сотрудников ФСИН России имеют ряд особенностей, обусловленных спецификой профессиональной деятельности. Особенно значимо это для работающих длительное время. Риск возникновения профессиональных деструкций проявляется у сотрудников по-разному как в профессиональной деятельности, так и вне ее, однако взаимосвязь между появлением деформаций и успешностью службы доказана. *Выводы:* поскольку профессиональные деструкции в самом общем виде реализуются во всех сферах жизнедеятельности личности, рассматривать их отдельно от личностных особенностей конкретного сотрудника некорректно. Профилактика их возникновения должна быть не ситуативной, а регулярной и комплексной. Более эффективна она при реализации в различных сферах (культурно-массовой, спортивной, творческой и т. д.), поскольку должна носить, с одной стороны, массовый, с другой – персонализированный характер. Оптимизация рабочих задач и гармонизация свободного времени также снижают риск.

Ключевые слова: профессиональная деятельность; профессиональные деструкции; психическое выгорание; эмоциональное выгорание; сотрудники ФСИН России; успешность деятельности; профилактика.

5.3.9. Юридическая психология и психология безопасности.

Для цитирования: Лапшин В. Е., Шаманин Н. В. Профилактика профессиональных деструкций сотрудников Федеральной службы исполнения наказаний как фактор успешности их профессиональной деятельности // Пенитенциарная наука. 2023. Т. 17, № 2 (62). С. 203–211. doi: 10.46741/26869764.2023.62.2.010.

Original article

Prevention of Professional Destructions of Penal System Employees as a Factor of Successful Professional Activity

VITALII E. LAPSHIN

Vladimir State University named after Alexander and Nikolay Stoletovs, Vladimir, Russia

Vladimir Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Vladimir, Russia

Vologda Institute of Law and Economics of the Federal Penitentiary Service, Vologda, Russia

ve_lapshin@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6243-9532>

NIKOLAI V. SHAMANIN

Vladimir State University named after Alexander and Nikolay Stoletovs, Vladimir, Russia, shamanin_1983@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-8735-7536>

Abstract

Introduction: this article is devoted to the study of professional destructions of penal system employees, their prevention and relationship with success. This problem is particularly relevant, since professional activities of penal system employees are associated with difficult working conditions that require increased responsibility, psycho-emotional stability and high stress tolerance. *Purpose:* on the basis of theoretical and empirical research to determine directions of preventive measures to alert professional destructions of penal system employees as effective performance factors. *Methods:* psychodiagnostics with the use of the following techniques: V.V. Boiko's method of diagnosing the emotional burnout level, K. Maslach's method of diagnosing the professional burnout level, Yu.V. Shcherbatykh's stress tolerance test, A.B. Leonova's questionnaire "Degree of chronic fatigue", A.V. Batarshева's questionnaire "Integral work satisfaction", the method of expert assessments. *Results:* the article suggests that professional destructions of penal system employees have a number of features due to the specifics of professional activity. These problems are of particular importance for employees who work for a long time. It is this category of employees that is most at risk of professional destructions. Risks of professional destructions are revealed both in the professional activity of penal system employees and outside it. However, the relationship between the occurrence of professional deformations and the effectiveness of professional activity of penal system employees is proven. *Conclusion:* since professional destructions in the most general form are realized in all spheres of a person's life, it is not correct to consider them separately from personal characteristics of a particular employee. Prevention of the occurrence of professional destructions should not be situational in nature, but should be regular and comprehensive. Prevention of professional destructions is more effective when it is implemented in various spheres (cultural, sports, creative, etc.), since it should be, on the one hand, large-scale and, on the other hand, personalized. Optimization of work tasks and harmonization of free time of penal system employees also reduce risks of professional destructions.

Keywords: professional activity; professional destructions; mental burnout; emotional burnout; employees of the Federal Penitentiary Service; activity effectiveness; prevention.

5.3.9. Legal psychology and security psychology.

For citation: Lapshin V.E., Shamanin N.V. Prevention of professional destructions of penal system employees as a factor of successful professional activity. *Penitentiary Science*, 2023, vol. 17, no. 2 (62), pp. 203–211. doi: 10.46741/26869764.2023.62.2.010.

Введение

Профессиональная деятельность сотрудников ФСИН России предъявляет особые требования к их личностным и профессиональным качествам. Безусловно, разграничение личностного и профессионального довольно условно, поскольку личность человека в процессе жизнедеятельности претерпевает различные трансформации: какие-то качества развиваются, какие-то деформируются. Очевидно взаимовлияние личностных и профессиональных качеств.

Профессиональная деятельность сотрудников ФСИН России относится к конвенциональным видам деятельности, что предполагает четкую структурированность, исполнительность и консерватизм в принятии решений. Следовательно, подход к решению возникающих проблем часто носит стереотипный, практический и конкретный характер. Постоянное решение одних и тех же задач приводит к профессиональной усталости, меньшей вариативности способов выполнения деятельности, утрате или деформации профессиональных умений и навыков, а также к снижению работоспособности. Все это чревато возникновением профессиональных деструкций, ключевым элементом которых является возрастающее чувство истощения эмоциональных ресурсов профессионала [1].

С. П. Безносков рассматривал профессиональные деформации как объективное явление, негативные эффекты которого могут быть элиминированы только посредством других, непрофессиональных факторов [2].

По мнению Э. Ф. Зеер, профессионально обусловленные деструкции – это постепенно накопившиеся изменения сложившейся структуры деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда, взаимодействии с другими участниками этого процесса, а также на развитии самой личности [3].

А. К. Маркова на основе обобщения исследований нарушения профессионального развития личности выделила следующие тенденции профессиональных деструкций:

- отставание, замедление профессионального развития в сравнении с возрастными и социальными нормами;
- дезинтеграция профессионального развития, распад профессионального сознания и, как следствие, нереалистические цели, ложные смыслы труда и профессиональные конфликты;
- низкая профессиональная мобильность, неумение приспособиться к новым условиям труда и дезадаптация;
- рассогласованность отдельных звеньев профессионального развития, когда одна сфера как бы забегает вперед, а другая отстает (например, мотивация к профессиональному росту есть, но мешает отсутствие целостного профессионального сознания);
- ослабление ранее имевшихся профессиональных навыков, профессиональных способностей и профессионального мышления;

– искаженное профессиональное развитие, появление ранее отсутствовавших негативных качеств, отклонений от социальных и индивидуальных норм профессионального развития, меняющих профиль личности;

– появление деформаций личности (например, эмоционального истощения и выгорания), а также ущербной профессиональной позиции;

– прекращение профессионального развития вследствие профессиональных заболеваний или потери трудоспособности [4].

Профессиональную деятельность сотрудников Федеральной службы исполнения наказаний сопровождают различные стресс-факторы. К ним относятся опасность, внезапность, неопределенность, новизна средств и способов реализации деятельности в экстремальных условиях, увеличение темпов действий, а также дефицит времени.

Исходя из вышеперечисленных факторов, определяющих специфику службы в Федеральной службе исполнения наказаний, можно сказать, что она, по сути, является экстремальной. Это связано с постоянной готовностью к использованию оружия, что оказывает негативное воздействие на эмоциональное состояние сотрудников, качество социального взаимодействия, психическое и соматическое здоровье, психологическую устойчивость и успешность работы. Профессиональная деятельность сотрудников ФСИН России реализуется в объективно заданных сложных условиях, требующих сбалансированности многообразных, часто парадоксально сочетающихся личностных качеств и свойств, формирование и развитие которых возможно только в процессе длительного и трудоемкого обучения [5]. В связи с этим немаловажное значение приобретает совершенствование подбора персонала и его подготовка. В такой ситуации решающую роль играет прогноз успешности профессиональной деятельности, которая становится все более зависимой от внутренних потенциальных возможностей личности.

В настоящее время проблема успешности профессиональной деятельности остается одним из интенсивно разрабатываемых направлений психологии. В отечественной науке к этой теме обращались многие исследователи: А. А. Бодалев, В. А. Бодров, К. М. Гуревич, И. А. Жданов, Е. П. Ильин, Л. А. Копытова, М. А. Котик, А. М. Емельянов, Л. С. Нерсисян, О. А. Конопкин, А. А. Реан, В. И. Чирков и др. [6].

Различные аспекты проблемы успешности профессиональной деятельности изучались психологами силовых структур (В. С. Бердников, Е. С. Казурова, А. В. Кокурин, В. Р. Сафонов, В. Н. Смирнов и др.), что и получило отражение в специальной литературе. В этих работах показано, что одним из важнейших факторов успешности профессиональной деятельности выступают ресурсные возможности человека, которые предполагают использование саморегуляции состояний и деятельности, а также развитие определенных психологических качеств, собственно и определяющих эффективность деятельности и поведения человека в экстремальных ситуациях [7].

В рамках данной статьи мы предпримем попытку выявить взаимосвязь между показателями успешности профессиональной деятельности и компонентами профессиональных деструкций, а также определить направления профилактических мероприятий по предупреждению профессиональных деструкций сотрудников ФСИН России как факторов успешности профессиональной деятельности.

Психодиагностика осуществлялась посредством следующих методик: методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко, методика диагностики уровня профессионального выгорания К. Маслач, тест на стрессоустойчивость Ю. В. Щербатых, опросник «Степень хронического утомления» А. Б. Леоновой, опросник «Интегральная удовлетворенность трудом» А. В. Батаршева, метод экспертных оценок для изучения успешности профессиональ-

ной деятельности (в качестве критериев выступали такие параметры, как эффективность деятельности, скорость решения задач, отсутствие ошибок, эмоциональное благополучие и др.). Математико-статистическая обработка данных выполнялась на основе пакета MS Office Excel, IBM SPSS, Statistica 10.0 (корреляционный анализ по Пирсону).

Результаты и их обсуждение

В исследовании приняли участие 40 сотрудников ФСИН России в возрасте от 35 до 45 лет со стажем работы свыше пяти лет. По мнению ярославского психолога В. Е. Орла, именно пять лет являются тем сроком, когда выгорание проявляется в профессиональной деятельности. Результаты изучения уровня развития фаз эмоционального выгорания сотрудников ФСИН России с помощью методики В. В. Бойко приведены в табл. 1.

Таблица 1

Изучение фаз развития эмоционального выгорания сотрудников ФСИН России

Фаза напряжения	Фаза резистенции	Фаза истощения
75	55	40

Установлено, что у испытуемых фаза нервного напряжения сформировалась. Данный вид напряжения является предиктором возникновения профессиональных деструкций, он не константен, а имеет динамический характер. Фаза резистенции находится в стадии формирования, поскольку испытуемые стремятся к избеганию психологического дискомфорта, связанного с решением рутинных повседневных задач, снижению давления внешних обстоятельств с помощью возможных средств.

Формирование фазы истощения также находится в стадии формирования, что, на наш взгляд, отражает специфику профессиональной деятельности, поскольку эмоциональная защита в форме выгорания препятствует осуществлению последней.

Нам представляется интересным более подробно рассмотреть выраженность симптомов каждой фазы в структуре синдрома эмоционального выгорания (табл. 2).

Таблица 2

Изучение симптомов в структуре фаз развития эмоционального выгорания сотрудников ФСИН России

Фаза напряжения	Симптом переживания психотравмирующих обстоятельств	18
	Симптом неудовлетворенности собой	14
	Симптом загнанности в клетку	19
	Симптом тревоги и депрессии	24
Фаза резистенции	Симптом неадекватного избирательного эмоционального реагирования	14
	Симптом эмоционально-нравственной дезориентации	12
	Симптом расширения сферы экономии эмоций	21
	Симптом редукции профессиональных обязанностей	8
Фаза истощения	Симптом эмоционального дефицита	12
	Симптом эмоциональной отстраненности	10
	Симптом личностной отстраненности, или деперсонализации	10
	Симптом психосоматических и психовегетативных нарушений	8

В результате качественного анализа выраженности симптомов в структуре синдрома эмоционального выгорания установлено доминирование симптома тревоги и депрессии фазы напряжения. Мы связываем это с осуществлением профессиональной дея-

тельности в осложненных условиях, побуждающих к эмоциональному выгоранию как средству психологической защиты. Возможно, специфика профессиональной деятельности сотрудников ФСИН России является катализатором возникновения психоэмоци-

онального напряжения в форме переживания ситуативной или личностной тревожности, разочарования в себе, профессии или в конкретном виде профессиональной деятельности. Также к сложившимся симптомам относится симптом расширения сферы экономии эмоций, что свидетельствует о переносе профессиональных отношений в личностную плоскость. Сформированность данного симптома указывает на необходимость профилактической работы не только в профессиональном аспекте, но и в контексте

развития профессионально важных личностных качеств.

Для диагностики уровня профессионального выгорания нами была использована методика К. Маслач и С. Джексона, созданная ими в 1986 г., адаптированная в России Н. Е. Водопьяновой в 2001 г. и в 2007 г. дополненная математической моделью НИПНИ им. Бехтерева (Е. И. Лозинская и др.). По итогам эмпирического исследования были получены следующие результаты (табл. 3):

Таблица 3

Изучение профессионального выгорания сотрудников ФСИН России

Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция профессионализма
27	10	13

Таким образом, нами установлено, что у сотрудников ФСИН России в структуре трехмерного конструкта профессионального выгорания преобладает эмоциональное истощение, которое может проявляться в падении эмоционального тонуса, психической истощаемости и аффективной лабильности, пресыщении деятельностью (профессиональной и не только) либо в отказе от нее, а также в снижении удовлетворенно-

сти жизнью в целом. Однако показатели деперсонализации и редукции профессионализма находятся в пределах статистической нормы.

Для диагностики стрессоустойчивости личности сотрудников ФСИН России нами была использована методика Ю. В. Щербатых, которая позволяет оценить как общий уровень стрессоустойчивости, так и отдельные его компоненты (табл. 4).

Таблица 4

Изучение компонентов стрессоустойчивости сотрудников ФСИН России

Обстоятельства	Усложнение	Психосоматика	Деструктивное преодоление	Конструктивное преодоление
42	20	15	40	23

Как видно из представленных выше данных, для сотрудников ФСИН России характерна высокая ориентация на обстоятельства, то есть им свойственно эмоционально реагировать на обстоятельства, на которые трудно или невозможно повлиять. Также высокими являются показатели деструктивного преодоления стрессовых ситуаций. Это свидетельствует о том, что испытуемые при возникновении стрессовых ситуаций предпочитают саморазрушительные формы совладания. При этом деструктивное преодоление различно – от заедания стресса и реализации других форм зависимого пищевого поведения до употребления алкоголя или курения. И несмотря

на то, что итоговый интегральный показатель стрессоустойчивости находится в норме, качественный анализ шкал позволяет сделать выводы о необходимости профилактики деструктивных способов совладания со стрессом и формирования конструктивных копинг-стратегий.

С целью диагностики доклинических степеней хронического утомления сотрудников ФСИН России нами был использован опросник «Степень хронического утомления» А. Б. Леоновой. Для удобства графического представления мы приведем полученные данные в виде процентного выражения шкал от их максимального значения (табл. 5).

Таблица 5

Изучение хронического утомления сотрудников ФСИН России

Симптомы физиологического дискомфорта	Снижение общего самочувствия и когнитивный дискомфорт	Нарушения в эмоционально-аффективной сфере	Снижение мотивации и изменения в сфере социального общения
35 %	30 %	75 %	80 %

В результате изучения компонентов проявления хронического утомления у сотрудников ФСИН России установлены снижение мотивации и изменения в сфере социального общения. Это может существенно ухудшать работоспособность, а в некоторых моментах даже формировать отказ от деятельности и

ее срыв. Также высокими являются показатели возникновения возможных нарушений в эмоционально-аффективной сфере. Несмотря на то, что это может служить некой разрядкой, фактор является деструктивным, и его действие способно привести к возникновению конфликтов. Следовательно, сво-

временная диагностика хронического утомления чрезвычайно важна для организации профилактических и коррекционных мероприятий по предупреждению профессиональных деструкций и поддержанию общей работоспособности человека.

Исходя из теоретического анализа литературы, представляется интересным рассмотреть взаимосвязь между компонентами профессиональных деструкций и успешностью профессиональной деятельности сотрудников ФСИН России.

Для описания эффективного выполнения профессиональных обязанностей и достижения оптимального результата существует понятие «профессиональная успешность», однако критерии ее в любом виде деятельности не определены, поскольку успешность для себя и успешность для других зачастую могут быть диаметрально противоположными.

Ряд зарубежных психологов, в частности американские исследователи Д. Верунг, А. Макримман и Х. Шредер, рассматривают профессиональную успешность через дифференциацию способностей, знаний, умений и навыков, способствующих качественному выполнению профессиональных обязанностей и решению профессиональных задач. Другие ученые, в частности американский психолог, специалист в области мотивации Дж. Аткинс, ведущий представитель прагматизма и функционализма У. Джеймс, а также немецкий и американский психолог, автор концепции групповой динамики и пси-

хологической теории поля К. Левин, обращают свое внимание прежде всего на феномены мотивации достижения успеха или избегания неудач, самооценку и уровень притязаний.

Среди представителей отечественной психологической школы единого понимания успешности не существует. Выделением критериев и содержательных характеристик успешности в различное время занимались М. В. Теплинских, И. Б. Храпенко, И. В. Арендачук, А. Н. Елизаров, М. Н. Болдинова и др.

Близко нам понимание профессиональной успешности Е. А. Родионовой, которая рассматривала профессиональную успешность как комплекс высоких результатов личности, приобретенных в процессе профессиональной деятельности.

Для изучения интегральной удовлетворенности профессиональной деятельностью сотрудников ФСИН России нами были использованы методика А. В. Батаршева и метод экспертных оценок.

Поскольку в субшкалах методики А. В. Батаршева максимальные значения разнятся, нами был введен корректировочный коэффициент для каждой шкалы (для наглядности представления графических данных). Для первой, третьей и четвертой шкал корректировочный коэффициент равен 1, для второй, пятой, шестой и седьмой – 1,5, для восьмой – 3.

При изучении интегральной удовлетворенности профессиональной деятельностью сотрудников ФСИН России с помощью методики А. В. Батаршева нами были получены следующие результаты (табл. 6):

Таблица 6

Изучение интегральной удовлетворенности профессиональной деятельностью сотрудников ФСИН России

Интерес к работе	Удовлетворенность достижениями в работе	Удовлетворенность взаимоотношениями с сотрудниками	Удовлетворенность взаимоотношениями с руководством	Уровень притязаний в профессиональной деятельности	Предпочтение выполняемой работы высокому заработку	Удовлетворенность условиями труда	Профессиональная ответственность
2,4	2,2	3,4	2	3	2,4	2,6	2,8

Очевидно, что в процессе осуществления профессиональной деятельности сотрудники ФСИН России в большей степени удовлетворены взаимоотношениями с коллегами. Также нельзя не отметить показатели уровня притязаний. Меньше всего испытываемые удовлетворены взаимоотношениями с руководством и своими достижениями. Однако также необходимо

указать, что интегральный показатель удовлетворенности находится в пределах статистической нормы.

Для осуществления экспертной оценки мы использовали авторскую анкету с критериями внешней и внутренней успешности. В качестве экспертов выступили непосредственные руководители. Были получены следующие результаты (табл. 7):

Таблица 7

Изучение успешности профессиональной деятельности сотрудников ФСИН России

Полностью успешны	Скорее успешны	Скорее неуспешны	Полностью неуспешны
15 %	40 %	40 %	5 %

Из представленных данных видно, что большинство экспертов стараются избегать категоричных суждений. По их мнению, всего лишь 15 % сотрудников полностью реализованы в профессиональной деятельности, по 40 % скорее неуспешны и скорее

успешны и лишь 5 % полностью неуспешны в своей профессиональной деятельности.

Для нахождения взаимосвязи между успешностью профессиональной деятельности и профессиональными деструкциями мы использовали кор-

реляционный анализ Пирсона, который позволяет установить прямые связи между переменными величинами по их абсолютным значениям. Для $n = 20$ $r_{кр} = 0,44$ при $p \leq 0,05$ и $r_{кр} = 0,56$ при $p \leq 0,01$.

В результате проведенного корреляционного анализа нами были установлены следующие значимые взаимосвязи.

Показатели интереса к работе по методике А. В. Батрашева положительно коррелируют с показателями конструктивного преодоления стресса ($r = 0,64$) и отрицательно – с показателями тревоги и депрессии фазы напряжения по методике Бойко ($r = -0,52$). Удовлетворенность отношениями с сотрудниками обратно взаимосвязана с показателями нарушения в эмоционально-аффективной сфере по методике А. Б. Леоновой ($r = -0,58$), показателями эмоционального истощения по методике К. Маслач ($r = -0,49$) и показателями успешности по экспертной оценке ($r = -0,70$). Положительная корреляция по данной шкале наблюдается с конструктивным преодолением стрессовой ситуации ($r = 0,50$). Уровень притязаний в профессиональной деятельности отрицательно коррелирует с показателями симптомов загнанности в клетку ($r = -0,44$), расширения сферы экономии эмоций ($r = -0,57$) по методике Бойко, редукцией профессиональных обязанностей по методике К. Маслач ($r = -0,45$), а также обстоятельной реакцией на стресс по методике Ю. В. Щербатых ($r = -0,52$).

Всемирная организация здравоохранения рекомендует следующие стратегии первичной профилактики синдрома выгорания у медицинских работников, которые, на наш взгляд, также подходят и для сотрудников ФСИН России:

1. Избегание предъявления слишком высоких требований к лицам, оказывающим помощь другим людям.

2. Обеспечение равномерного распределения удовлетворяющих заданий между сотрудниками.

3. Обучение сотрудников распределению времени и техникам релаксации.

4. Модификация работ, вызывающих слишком сильный стресс.

5. Поощрение формирования групп поддержки.

6. Поощрение сотрудников к участию в принятии решений, влияющих на условия работы и др.

Мероприятия, направленные на профилактику профессиональных деструкций, должны охватывать личностные, организационные и социальные аспекты деятельности каждого сотрудника. К основным векторам такой профилактики можно отнести:

- 1) повышение качества профотбора сотрудников;

- 2) просветительские мероприятия, имеющие целью формирование сознательного отношения к своему физическому и психическому здоровью;

- 3) повышение стрессоустойчивости;

- 4) формирование позитивного отношения к профессиональной деятельности;

- 5) раннюю диагностику синдрома и коррекцию профессиональных деформаций;

- 6) оптимизацию совместной деятельности и построение благоприятных взаимоотношений в коллективе и др.

В системе профилактических мероприятий нам представляется правомерным выделение психологического, психофизического и гигиенического направлений.

Главной целью психологического направления профилактики является максимальное содействие психическому и личностному здоровью сотрудников. Психологическая профилактика подразумевает предупреждение возможных отклонений в психическом состоянии, создание психологических условий, максимально благоприятных для осуществления профессиональной деятельности. Она включает психологическую гигиену, психологическую диагностику, психологическое консультирование, психологические тренинги, психологическое просвещение, психологическую коррекцию. Психологическая профилактика профессионально обусловленных деструкций в структуре ФСИН России предполагает создание и реализацию программ обучающих курсов, направленных на развитие социально-психологической компетенции, психологической культуры, разработку и внедрение психологических проектов по предупреждению дезадаптации, нарушений в поведении. Проведение психодиагностики позволяет выявить психофизиологические и личностные особенности сотрудников, предотвратить развитие профессионально обусловленных деформаций личности.

Психофизическая профилактика – это комплекс гигиенических, педагогических и социально-психологических мероприятий, направленных на предупреждение профессионально обусловленных деструкций и устранение факторов риска их возникновения. Актуальными методами и средствами психофизической профилактики применительно к сотрудникам ФСИН России являются психофизическая тренировка и психофизические упражнения, релаксационная гимнастика и другие техники релаксации, пальминг, аутогенная тренировка, йога, дыхательные упражнения, физические упражнения, направленные на снятие напряжения в области плечевого пояса, способствующие активизации кровообращения в ногах, нормализующие мозговое кровообращение, снимающие утомление после продолжительной работы, улучшающие кровоснабжение головного мозга, упражнения для различных отделов позвоночника, а также упражнения для глаз.

Причиной многих профессионально обусловленных деструкций является несоблюдение правил здорового образа жизни, поэтому сотрудники ФСИН России должны приобретать знания, умения и навыки по организации гигиенических мероприятий. Гигиеническими средствами профилактики профессионально обусловленных деструкций являются профилактика вредных привычек, закаливание организма, самомассаж, соблюдение режима сна и бодрствования, следование принципам рационального питания.

Основным средством профилактики профессионально обусловленных деструкций и повышения производительности труда во время трудового дня является производственная гимнастика, то есть набор физических упражнений, которые выполняются сотрудниками на рабочем месте и включаются в режим рабочего дня с целью повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления. Формами производственной гимнастики являются вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза активного отдыха, оздоровительно-профилактическая гимнастика, восстановительно-профилактическая гимнастика.

Таким образом, технологии профилактики профессионально обусловленных деструкций сотрудников ФСИН России включают в себя оздоровительно-профилактические мероприятия психологической, психофизической и гигиенической направленности, а также профилактику деструктивной профессионализации во время трудового дня.

Выводы

Результаты теоретического и эмпирического исследования подтверждают риск возникновения профессиональных деструкций в самом общем виде. Поскольку профессиональные деструкции реализуются во всех сферах жизнедеятельности личности, рас-

сматривать их отдельно от личностных особенностей конкретного сотрудника не представляется возможным. По итогам эмпирического исследования были найдены значимые связи между различными компонентами профессиональных деструкций и успешностью профессиональной деятельности. Несмотря на то, что взаимосвязь профессиональных деструкций и успешности профессиональной деятельности кажется очевидной, конкретизация соотношенности конкретных компонентов представляется важной задачей. Не требующим подтверждения является факт значимости профилактических мероприятий в отношении возникновения профессиональных деструкций. В конечном счете это будет способствовать повышению успешности профессиональной деятельности сотрудников ФСИН России. При этом профилактика не должна носить ситуативный характер, а призвана быть регулярной и комплексной. Профилактика профессиональных деструкций более эффективна при реализации ее в различных сферах: культурно-массовой, спортивной, творческой и т. д., поскольку должна носить, с одной стороны, массовый, а с другой – персонифицированный характер. Оптимизация рабочих задач и гармонизация свободного времени сотрудников ФСИН России также снижают риск возникновения профессиональных деструкций.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бакута А. П., Ерина И. А. Сущность феномена профессионального выгорания. 2021. № 4–1. С. 346–352.
2. Безносков С. П. Профессиональные деформации личности // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2012. № 3 (55). С. 167–171.
3. Зеер Э. Ф. Психология профессий : учеб. пособие для студентов вузов. М., 2015. 336 с.
4. Маркова А. К. Психология профессионализма. М., 1996. 312 с.
5. Болдырева Т. А. Семантическое пространство профессиональной успешности сотрудников уголовно-исполнительной системы // Прикладная юридическая психология. 2019. № 2 (47). С. 88–100.
6. Копылова Н. В., Якушенко А. А. Психологическая оценка успешности профессиональной деятельности // Педагогика & Психология. Теория и практика. 2016. № 1 (3). С. 80–82.
7. Нилова Л. А. Успешность в профессиональной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы и ее зависимость от структуры личности (по теории Э. Берна) // Перспективы науки. 2018. № 3 (102). С. 101–104.

REFERENCES

1. Bakuta A.P., Erina I.A. *Sushchnost' fenomena professional'nogo vygoraniya* [Essence of the phenomenon of professional burnout]. 2021. No. 4–1. Pp. 346–352.
2. Beznosov S.P. Professional deformations of personality. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta MVD Rossii = Vestnik of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, 2012, no. 3(55), pp. 167–171. (In Russ.).
3. Zeer E.F. *Psikhologiya professii: ucheb. posobie dlya studentov vuzov* [Psychology of professions: textbook for university students]. Moscow, 2015. 336 p.
4. Markova A.K. *Psikhologiya professionalizma* [Psychology of professionalism]. Moscow, 1996. 312 p.
5. Boldyreva T.A. Semantic space of professional success of employees of the penal system. *Prikladnaya juridicheskaya psikhologiya = Applied Legal Psychology*, 2019, no. 2 (47), pp. 88–100. (In Russ.).
6. Kopylova N.V., Yakushenko A.A. Psychological assessment of professional activity success. *Pedagogika & Psikhologiya. Teoriya i praktika = Pedagogy & Psychology. Theory and Practice*, 2016, no. 1(3), pp. 80–82. (In Russ.).
7. Nilova L.A. Success in the professional activity of employees of the penal enforcement system and its dependence on the structure of personality (according to the theory of E. Bern). *Perspektivy nauki = Scientific Prospects*, 2018, no. 3 (102), pp. 101–104. (In Russ.).

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

ВИТАЛИЙ ЕВГЕНЬЕВИЧ ЛАПШИН – доктор педагогических наук, кандидат юридических наук, профессор кафедры психологии личности и специальной педагогики Владимирского государственного университета имени А. Г. и Н. Г. Столетовых, Владимир, Россия, профессор кафедры психологии и педагогики профессиональной деятельности Владимирского юридического института ФСИН России, Владимир, Россия, профессор кафедры юридической психологии и педагогики психологического факультета Вологодского института права и экономики ФСИН России, Вологда, Россия, ve_lapshin@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6243-9532>

НИКОЛАЙ ВЛАДИМИРОВИЧ ШАМАНИН – старший преподаватель кафедры психологии личности и специальной педагогики Владимирского государственного университета имени А. Г. и Н. Г. Столетовых, Владимир, Россия, shamanin_1983@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-8735-7536>

VITALII E. LAPSHIN – Doctor of Sciences (Pedagogy), Candidate of Sciences (Law), Associate Professor, professor at the Department of Psychology of Personality and Special Pedagogy of the Vladimir State University named after Alexander and Nikolay Stoletovs, Vladimir, Russia, professor at the Department of Psychology and Pedagogy of Professional Activity of the Vladimir Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Vladimir, Russia; professor at the Department of Legal Psychology and Pedagogy of the Vologda Institute of Law and Economics of the Federal Penitentiary Service, Vologda, Russia, ve_lapshin@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6243-9532>

NIKOLAI V. SHAMANIN – Senior Lecturer at the Department of Psychology of Personality and Special Pedagogy of the Vladimir State University named after Alexander and Nikolay Stoletovs, Vladimir, Russia, shamanin_1983@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-8735-7536>

Статья поступила 21.02.2023