Дата поступления рукописи в редакцию: 19.02.2026 г.
Дата принятия рукописи в печать: 23.03.2026 г.
DOI: 10.24412/2224-9133-2026-2-364-368

ТИЩЕНКО Юрий Юрьевич,
ведущий научный сотрудник ФКУ НИИ ФСИН России,
кандидат юридических наук,
e-mail: yutish@list.ru

ПРОФИЛАКТИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ, ЗАСТУПАЮЩИХ НА СЛУЖБУ С ОРУЖИЕМ

Аннотация. *В статье рассматривается вопрос профилактики деятельности сотрудников, заступающих на службу с оружием. Предлагаются следующие психокоррекционные мероприятия, направленные на предупреждение формирования негативных эмоциональных состояний у сотрудников уголовно-исполнительной системы (УИС), заступающих на службу с оружием.*

Ключевые слова: *психокоррекция, уголовно-исполнительная система, оружие профилактика, эмоциональное состояние.*

TISHCHENKO Yuri Yurievich,
leading researcher,
Federal State Institution Research Institute
of the Federal Penitentiary Service of Russia,
Moscow, Russian Federation;
Candidate of Legal Sciences

PREVENTION OF ACTIVITIES OF EMPLOYEES WHO TAKE UP SERVICE WITH WEAPONS

Annotation. *The article discusses the issue of prevention of activities of employees who take up service with weapons. The following psychocorrectional activities are proposed, aimed at preventing the formation of negative emotional states in employees of the penal system (US,) who take up service with weapons.*

Key words: *psychocorrection, penal system, weapon prevention, emotional state.*

В результате проведенного исследования было выявлены негативные эмоциональные состояния у сотрудников УИС, заступающих с оружием, которые снижают качество исполнения ими обязанностей по должности.

Именно поэтому, мы предлагаем следующие психокоррекционные мероприятия, направленные на предупреждение формирования этих негативных эмоциональных состояний у сотрудников УИС, заступающих на службу с оружием

Упражнения, рекомендуемые для использования в групповых тренингах по обучению сотрудников навыкам психологической саморегуляции.

В настоящее время служба в уголовно-исполнительной системе характеризуется резким возрастанием информационных и эмоциональных нагрузок, усложнением межличностных отношений, которые предъявляют повышенные требования к сотрудникам всех звеньев систем правоохранительных органов. Эти требования приобретают особое значение, поскольку деятельность работников уголовно-исполнительной системы протекает в жестких условиях реализации властных полномочий, столкновения с теневыми сторонами жизни, связана с применением оружия. В экстремальных ситуациях сотруднику необходимо мгновенно оценить ситуацию, принять правильное решение и при этом иметь адекватное поведение. И, в современных условиях социальной напряженности, характерной для всего общества в целом, поддержание высокой степени боеготовности и работоспособности личного состава достигается ценой значительного нервно-эмоционального напряжения, которое приводит к развитию профессиональной патологии, росту хронической общесоматической патологии.

В связи с этим, возникла необходимость обучения сотрудников навыкам психологической саморегуляции, трансформации негативных переживаний, в положительные эмоциональные состояния.

С этой целью разработана специальная программа приемов аутотренинга, медитацион-

ных и релаксационных техник, которая была апробирована на сотрудниках, проходивших подготовку в исправительном учреждении. Регулярное выполнение предложенных техник и упражнений позволит сотрудникам оценить свое психоэмоциональное состояние, скорректировать его, выработать навыки адекватного поведения в стрессовых ситуациях, обрести уверенность в себе. Преимущество данных методов снятия психоэмоционального напряжения в их доступности, возможности применения в обычных условиях, а также в том, что сотрудники сами могут отслеживать результаты.

Обучение сотрудников упражнениям, возможно при проведении занятий по профессионально-психологической подготовке, или на специальных занятиях, как в группе, так и индивидуально.

Важным условием проведения занятий является спокойная обстановка, исключающая яркий свет, шумы, дефицит времени. Для усиления эффекта упражнений желательно использовать спокойную, мягкую музыку. Во время одного занятия использовать не более двух упражнений.

Кроме того, для контроля за правильностью применения сотрудниками психологических приемов, рекомендуется обучить их оценивать и описывать свое психоэмоциональное состояние до выполнения ими упражнения и после (устно или письменно).

Аутотренинговые упражнения.

«Сеанс психофизической настройки».

Цель: расслабление, оздоровление, нервно-психическое равновесие, через дыхание активизация функций внутренних органов.

Продолжительность: 10—12 мин.

Процедура:

– Устройтесь удобно, расслабьте все мышцы. Вам хочется отдохнуть, Вы устали... Выдох-удлиняется... После выдоха несколько секунд не дышите. Во время удлиненного выдоха тихая, медленная волна перекатывается внутри вас, освобождая от внутреннего напряжения...
– Мышцы расслаблены, веки опущены... Вам приятно находиться в состоянии покоя. Мозг отдыхает, нервы успокаиваются, силы восстанавливаются...
– Ваше сознание, как мягкое облачко над лучезарным морем... Море красиво, волны катятся, бьются о берег... Солнечный луч радостно бежит по брызгам волн... Белая чайка в небе спокойно кружит... Пахнет свежестью и морем...
– Вы – птица... Ваши крылья – это вера в себя, силу мозга, уверенность и жизнерадостность.
– Ваше сердце мерно стучит... Вам легко дышится... Медленно повторяйте следующие фразы: «Я могу легко отвлекаться от тревожных мыслей... Энергия восстанавливается с избытком... Мне становится все лучше и лучше... Я могу быть со всеми приветливым, терпеливым, добрым... Я бодр и творчески настроен... Я отдохнул... Я полон энергии, я уверен в своих силах и призвании...»

Сеанс подходит к концу:

«Я считаю с трех до одного... «Три» – сонливость проходит, «два» – я потягиваюсь, «один» – я бодр и полон сил!»

Потянитесь. Глубже подышите... Улыбнитесь! Встаньте.

«Приятный сон».

Цель: снятие психомышечного напряжения, отдых, восстановление сил, мобилизация.

Продолжительность: 10 мин.

Процедура: Примите удобную позу, закройте глаза, успокойтесь. Медленно мысленно произнесите словесные формулы:

– Я спокоен. Мои мышцы расслаблены... Я отдыхаю...
– Дышу спокойно. Мое сердце успокаивается... Оно бьется легко и ровно... Я совершенно спокоен.
– Моя правая рука расслаблена... Моя левая рука расслаблена... Руки расслаблены... Плечи расслаблены и опущены...
– Моя правая рука теплая... Моя левая рука теплая... Чувствую приятное тепло в руках...
– Моя правая рука тяжелая... Моя левая рука тяжелая.,. Чувствую тяжесть рук...
– Расслаблены мышцы правой ноги... Расслаблены мышцы левой ноги... Мои ноги расслаблены...
– Мои ноги теплые... Приятное тепло ощущаю в ногах... Я отдыхаю...
– Мое тело расслаблено... Расслаблены мышцы спины... Расслаблены мышцы живота... Чувствую приятное тепло во всем теле... Мне легко и приятно... Я отдыхаю...
– Веки опущены... Расслаблены мышцы рта... Мой лоб прохладен... Я отдыхаю... Я спокоен...
– Чувствую себя отдохнувшим... Дышу глубоко... Потягиваюсь... Открываю глаза. Чувствую свежесть и прилив сил... Я бодр и свеж.

«Мобилизация».

Цель: восстановление сил, общая готовность к продолжению ранее выполняемой работы.

Необходимое время: 5 мин.

Процедура:

Сделайте глубокий вдох – выдох. Повторите 5 раз. Мысленно повторите следующие словесные формулы:

– «Я хорошо отдохнул...»
– «Мои силы восстановились...»
– «Во всем теле ощущаю прилив энергии...»
– «Мысли четкие, ясные...»
– «Мышцы наполняются жизненной силой...»
– «Я готов действовать... Я словно принял освежительный душ...»
– «По всему телу пробегает приятный озноб и прохлада...»
– «Делаю глубокий вдох... Резкий выдох... Прохлада...»
– «Поднимаю голову (или встаю) ... Открываю глаза...

Медитативные техники.

«Концентрация на медитативном дыхании» (дыхательная техника).

Цель: Полное расслабление, ритмизация дыхательного процесса, повышение внутренней стабильности, достижение гармонии эмоциональных реакций.

Необходимое время: 3-5 мин.

Процедура:

Примите удобную позу. Расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание. Постарайтесь не менять естественный тип дыхания, а только следите за ним. Говорите себе: «Я чувствую свой вдох... чувствую выдох...»

После регулярных тренировок периоды рассеянности сокращаются, а периоды концентрации увеличиваются.

Примечание: несмотря на элементарность, это упражнение является одной из самых эффективных дыхательных техник

«Высокая энергия» (зрительная техника).

Цель: заряд краткосрочной энергии и ее оптимальное использование.

Необходимое время: 3 мин.

Процедура:

Представьте себе яркое ночное небо. Выберите себе самую яркую звезду. А теперь… проглотите ее... Она взрывается в Вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки Вашего организма, наполняя его жаждой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте!

«Целительные воспоминания» (зрительная техника).

Цель: актуализация положительных эмоций, восстановление внутренних ресурсов, выведение из депрессивного состояния на уровень позитивного мышления.

Необходимое время: 5 мин.

Процедура: Сядьте удобно или лягте. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10 секунд, затем выдохните. Повторите упражнение 3 раза. Возобновите естественный темп дыхания. С каждым вдохом чувствуйте, как расслабляются Ваше тело и сознание... Уплывают шум, звуки, лица, проблемы... Все дальше и дальше...

В прошлом с Вами произошло много приятных событий. Вы давно о них не вспоминали. Одни были значительные, другие – не очень. Но все они радовали, приносили счастье. Вспомните сейчас свой радостный день, верните к жизни шедшие часы, минуты, когда вы были счастливы, любимы, необходимы кому-то, довольны, веселы... Когда были окрылены успехом, достигнутой целью, были на вершине удачи. Переживите заново это счастливое прошлое, увидьте, слышьте, ощутите и почувствуйте. Не повторяйтесь, не торопитесь, дайте каждому образу возможность появиться вновь.

По окончании сеанса сосчитайте до пяти и медленно возвращайтесь к окружающей реальности.

«Избавление от тревог» (зрительная техника).

Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Необходимое время: 5-10 мин.

Процедура:

Расслабьтесь и представьте, что Вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой и частица этого сияния принадлежит Вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают Вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно заполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются Ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают Ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, Вы очищены, Вам светло и радостно!

«Хрустальное путешествие» (зрительная техника).

Цель: эмоциональный отдых, осознание своих проблем, их преодоление, получение положительных эмоций.

Необходимое время: индивидуально.

Процедура: Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе следующее. Вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идете по аллее, вдыхая запах нежных бело-розовых цветов и наслаждаясь им. По узкой тропинке вы подходи к калитке, открываете ее и попадаете на душистый зеленый луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, ветерок ласкает Ваше лицо, волосы... Перед Вами озеро…. Вода прозрачна и серебриста, гоняются друг за другом солнечные зайчики. Вы медленно идете к острову, идете к берегу вдоль озорного ручейка и подхо-

дите к водопаду... Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняя силой и энергией... За водопадом – грот, тихий, уютный нем Вы остаетесь один на один с собой. А теперь пора возвращаться. Мысленно проделайте весь свой путь в обратном направлении, выйдите из яблоневого сада и только тог откройте глаза.

«Да - да - да» (голосовая техника).

Цель: трансформация негативных переживаний в положительные, настройка всего организма на благоприятное восприятие предстоящего события.

Необходимое время: 5-10 мин.

Процедура: В течении 5-10 мин постарайтесь ни на что не отвлекаться и проговаривать «да-да-да» с различными интервалами, интонацией и громкостью.

III. Релаксационные техники.

«Релаксация по «Бенсону».

Цель: расслабление, отдых, снятие напряжения.

Необходимое время: 5 мин.

Процедура: Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьте руки, ноги, тело, лицо. Дышите через нос. Осознайте свое дыхание. После выдоха говорите про себя слово «один».

Например: вдох ... выдох – «один»; вдох ... выдох – «один»; и т.д. в течение 5 мин. Дышите легко и естественно.

Сохраните принятую позу. Через 5 мин откройте глаз медленно встаньте.

Примечание: Применять эту технику можно 1-2 раза в сутки в любое время, но не ранее чем через 2 ч после еды.

«Гора с плеч».

Цель: сброс психомышечного напряжения в области плевого пояса и спины, контроль за осанкой и уверенностью себе.

Необходимое время: 3 с.

Процедура: Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.

«Антистрессин».

Цель: расслабленное состояние.

Необходимое время: 15 мин.

Процедура: Примите удобное положение. Глубоко вдохнув, задержите ненадолго дыхание. Выдохните. Снова глубоко вдохните … задержите дыхание. Дышите нормально, сосредоточьте на этом внимание. При вдохе говорите себе: «Я», при выдохе – «расслаблен». Повторите упражнение 5 раз. В течение дня вы расходуете огромное количество энергии. Дайте возможность каждой мышце, каждой клеточке вдохнуть. Почувствуйте, как замедляется сознание, нет спешки, нет суеты. Вам никуда не надо идти, ничего не надо делать... Напряжение и огорчения постепенно покидают вас. При каждом вдохе воображайте, что вбираете с себя прелесть расслабления, а каждый выдох представьте себе как избавление от напряжения, усталости, тревоги... Вас окутывает ощущение умиротворения и покоя... Все так тихо, и спокойно. Тишина рождает чувство тепла, уверенности... вы раскованы, вы в полном согласии с самим собой и всем окружающим миром...

Техники лучше использовать в групповой работе под контролем психолога. Частота пульса после упражнений будет немного уменьшаться.

Список литературы:

[1] Вилкова А. В., Дмитриев Г. Г. Коллектив сотрудников в уголовно-исполнительной системе / В сборнике: Научные труды ФКУ НИИ ФСИН России. ежеквартальное научно-практическое издание. Москва, 2025. С. 67-71.

[2] Вилкова А. В., Фадеева С. А., Полякова Я. Н. Дополнительное профессиональное образование сотрудников уголовно-исполнительной системы // В сборнике: Пенитенциарная и постпенитенциарная ресоциализация осужденных: проблемы и перспективы. Сборник научных трудов международной научно-практической конференции. Владимир. 2025. С. 38-44.

[3] Вилкова А. В., Тищенко Ю. Ю. Делинквентность несовершеннолетних социально-педагогическая запущенность / В сборнике 3 года вместе: закон, порядок, справедливость. Сборник научных статей Международного форума, посвященного Дню воссоединения ДНР, ЛНР, Запорожской и Херсонской областей с Российской Федерацией. Луганск, 2025. С. 36-38.

[4] Казберов П.Н., Вилкова А. В. Системное планирование профессиональной подготовки пенитенциарных психологов к работе с лицами, осужденными за террористические и экстремистские преступления / В сборнике: Экстремальная психология и педагогика: современные тенденции и перспективные исследования. Сборник статей круглого стола. Тверь, 2025. С. 26-33.

[5] Вилкова А. В., Лещенко С. А. Неблагополучная семья как фактор дисгармоничного развития нравственного сознания личности / В сборнике: Экстремальная психология и педагогика: современные тенденции и перспективные исследования. Сборник статей круглого стола. Тверь, 2025. С. 105-111.

[6] Вилкова А. В., Кашкина Е. В. Самоутверждение несовершеннолетних правонарушителей: пути и средства / Международный научный вестник, № 8. 2025 С. 90-94.

[7] Мудрецы России под ред. Сапунов В. Б., Ермилова М. В., Колесов В. И. (2-е издание). Санкт-Петербург, 2023.

[8] Вилкова А. В. Хайрутдинова И. В., Якупов Ф. А. Русский жестовый язык – средство коммуникации или лингвистическая система? // Современное педагогическое образование. 2025. № 5. С. 60-64.

[9] Фадеева С. А., Мухин М. И., Угрюмов Ю. М., Чопик О. А. Государственно-политическое, духовно-нравственное и патриотическое воспитание работников УИС молодежного возраста. Тверь, 2025.

[10] Вилкова А. В., Полякова Я. Н. Основные трудности, ожидающие молодых ученых // Военно-правовые и гуманитарные науки Сибири. 2025. № 3(25). С. 92-101.

[11] Vilkova A. Prerequisites, conditions and grounds for the removal of the criminal record: the prospects for the legislative improvement of the institute / A. V/ Vilkova // Military Law Review. 2018. № 1. C. 204.

References:

[1] Vilkova A. V., Dmitriev G. G. Collective of employees in the penitentiary system/In the collection: Scientific works of the PKU Research Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia. quarterly scientific and practical publication. Moscow, 2025. S. 67-71.

[2] Vilkova A. V., Fadeeva S. A., Polyakova Y. N. Additional professional education of employees of the penitentiary system//In the collection: Penitentiary and post-penitentiary resocialization of convicts: problems and prospects. Collection of scientific works of the international scientific-practical conference. Vladimir. 2025. S. 38-44.

[3] Vilkova A.V., Tishchenko Yu. Yu. Delinquency of minors social and pedagogical neglect/In the collection 3 years together: law, order, justice. Collection of scientific articles of the International Forum dedicated to the Day of reunification of the DPR, LPR, Zaporizhzhya and Kherson regions with the Russian Federation. Lugansk, 2025. S. 36-38.

[4] Kazberov P.N., Vilkova A.V. Systematic planning of professional training of penitentiary psychologists to work with persons convicted of terrorist and extremist crimes/In the collection: Extreme psychology and pedagogy: modern trends and promising studies. Collection of roundtable articles. Tver, 2025. S. 26-33.

[5] Vilkova A. V., Leshchenko S. A. Dysfunctional family as a factor in the disharmonious development of moral consciousness of the individual/In the collection: Extreme psychology and pedagogy: modern trends and promising research. Collection of roundtable articles. Tver, 2025. S. 105-111.

[6] Vilkova A. V., Kashkina E. V. Self-affirmation of juvenile offenders: ways and means/International Scientific Bulletin, No. 8. 2025 S. 90-94.

[7] Sages of Russia ed. Sapunov V. B., Ermilova M. V., Kolesov V. I. (2nd edition). St. Petersburg, 2023.

[8] Vilkova A.V. Khairutdinova I.V., Yakupov F.A. Russian sign language - a means of communication or a linguistic system ?//Modern pedagogical education. 2025. № 5. S. 60-64.

[9] Fadeeva S. A., Mukhin M. I., Ugryumov Yu. M., Chopik O. A. State-political, spiritual, moral and patriotic education of employees of the penal system of youth age. Tver, 2025.

[10] Vilkova A.V., Polyakova Y. N. The main difficulties awaiting young scientists//Military legal and humanitarian sciences of Siberia. 2025. № 3(25). S. 92-101.

[11] Vilkova A. Prerequisites, conditions and grounds for the removal of the criminal record: the prospects for the legislative improvement of the institute / A. V/ Vilkova // Military Law Review. 2018. № 1. C. 204.

