

Кривенцева Светлана Михайловна,
Пермский институт ФСИН России, Пермь, Россия
Kriventseva Svetlana Mihailovna,
Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia
Perm, Russia

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ПОСЛЕ УВОЛЬНЕНИЯ

Аннотация: В статье рассмотрены основные аспекты и вызовы, связанные с увольнением со службы из уголовно-исполнительной системы, а также предложены возможные направления для психологической помощи и социальной адаптации данных лиц.

Ключевые слова: сотрудник УИС, увольнение, психологическая поддержка

Переход на пенсию для сотрудников уголовно-исполнительной системы является значительным жизненным этапом, сопряжённым не только с изменениями в социальном статусе, но и с необходимостью психологической адаптации к новой жизненной реальности. Этот процесс может сопровождаться рядом трудностей, ведь для многих из них служба была не просто работой, но и частью их идентичности, предоставлявшей чувство принадлежности и значимости.

Понимание специфики психологической адаптации сотрудников уголовно-исполнительной системы после ухода на пенсию имеет ключевое значение для разработки эффективных программ поддержки, направленных на облегчение перехода к новому этапу жизни.

Психологическая адаптация пенсионеров, ранее занимавшихся профессиональной деятельностью в уголовно-исполнительной системе, после увольнения со службы является процессом, требующим внимательного рассмотрения различных аспектов их предшествующего опыта и личностных характеристик. Сложность этого процесса обусловлена уникальностью условий работы в этой сфере, где сотрудники подвергаются высокому уровню стресса, физической опасности, а также эмоциональному и моральному износу. Именно эти условия в значительной степени определяют, как бывшие сотрудники адаптируются к жизни на пенсии.

Важными факторами, влияющими на успешность психологической адаптации, являются индивидуальные характеристики человека, такие как уровень стрессоустойчивости, гибкость мышления, способность к саморегуляции и социальная поддержка. Личное восприятие идеи пенсии также играет значительную роль – для некоторых уход на пенсию может представлять собой долгожданное освобождение и возможность заняться любимыми делами, в то время как для других это означает потерю профессиональной идентичности, социального статуса и ежедневной рутины.

Специфика работы в уголовно-исполнительной системе добавляет дополнительные аспекты в процесс адаптации. Бывшим сотрудникам может быть сложно найти адекватные способы компенсации потери привычного уровня адреналина, социального взаимодействия в профессиональной среде и чувства важности выполняемой работы. Следовательно, одним из ключевых факторов является наличие или развитие занятий и увлечений, которые могли бы частично или полностью заменить профессиональные интересы и предоставить новые источники самоутверждения и удовлетворения.

Социальная поддержка оказывает неоценимое влияние на адаптацию пенсионеров. Семья, друзья, коллеги по бывшей работе могут стать важной опорой на новом этапе жизни.



Кроме того, участие в сообществах по интересам, общественных и волонтерских проектах помогает заполнить возникшую социальную пустоту, способствует расширению круга общения и повышает уровень жизненной активности.

Системы профессиональной переподготовки или курсы для пенсионеров, организуемые государственными или частными учреждениями, также могут сыграть существенную роль в адаптационном процессе. Освоение новых навыков не только улучшает чувство собственной значимости, но и предоставляет возможности для социализации и профессионального развития даже после ухода на пенсию.

Наконец, необходимо подчеркнуть важность предпенсионной подготовки, осуществляемой в рамках уголовно-исполнительной системы. Такая подготовка должна включать не только вопросы финансового планирования, но и семинары по психологической адаптации, которые помогут сотрудникам заранее подготовиться к переменам в их социальном статусе и образе жизни.

Первым и наиболее значимым шагом в поддержке является создание системы психологической помощи, направленной на минимизацию стресса, вызванного изменением социального статуса. Регулярные консультации с психологом могут помочь пенсионерам осмыслить и пережить процесс утраты прежней роли в обществе и налаживания новых социальных связей.

Второй важной стратегией является социализация, то есть помощь в нахождении нового социального круга и хобби. Для этого могут быть организованы клубы по интересам, социальные мероприятия и встречи с коллегами-пенсионерами. Такие мероприятия способствуют обмену опытом и поддерживают чувство причастности к сообществу, что крайне важно для сохранения психологического комфорта.

Третья стратегия – это профессиональное переориентирование и обучение. Организация курсов и тренингов по освоению новых компетенций и навыков позволит бывшим сотрудникам чувствовать себя нужными и востребованными в обществе, а также способствует легкой адаптации к новым жизненным обстоятельствам.

Кроме того, важно предоставить пенсионерам доступ к информации о возможностях добровольческой работы и участия в социальных проектах. Участие в добровольческих программах не только помогает сохранить общественную активность, но и приносит ощущение собственной значимости и полезности.

Помощь в финансовом планировании также является важным аспектом поддержки. Обучение управлению личными финансами, предоставление консультаций по вопросам пенсионного обеспечения и инвестирования помогут пенсионерам чувствовать себя более уверенно и защищены в новых жизненных условиях.

Психологическая адаптация пенсионеров – сотрудников УИС после увольнения со службы требует особого внимания к психологическим аспектам этого процесса. Уход на пенсию для многих из них является не просто переходом к новому этапу жизни, но и серьезным вызовом, с которым они сталкиваются впервые. Особенности службы в уголовно-исполнительной системе, где сотрудники ежедневно сталкиваются с высоким уровнем стресса, ответственностью и необходимостью поддержания строгой дисциплины, оставляют отпечаток на их психике, формирующий определенные трудности в процессе адаптации к пенсионной жизни.

Смена социальной роли с сотрудника уголовно-исполнительной системы на пенсионера влечет за собой ряд психологических изменений. Одним из ключевых аспектов является потеря привычного чувства идентичности, связанного с профессией. Этот элемент самосознания был наполнен смыслом, целями и задачами профессиональной деятельности, и теперь, когда происходит отход от активного служебного положения, человек может столкнуться с вопросом: "Кто я теперь?"



Эмоциональное переживание потери привычного мира работы, коллег, регулярных задач и роли, которую они выполняли, может способствовать развитию состояний, аналогичных посттравматическому стрессовому расстройству. Пенсионеры могут испытывать чувство пустоты, потерю интереса к жизни, снижение уровня энергии и мотивации, что делает процесс адаптации еще более сложным.

Существенным фактором является и изменение структуры повседневной жизни. Отсутствие строгого регламента и необходимости вставать по утрам, сопровождаемое снижением социальных контактов, может привести к ощущению изоляции и одиночества. Для бывших сотрудников, привыкших к активному общению и командной работе, это может стать серьезным испытанием.

Для успешной психологической адаптации важно активно работать над поиском новых интересов и занятий, которые могли бы внести смысл в пенсионную жизнь. Вовлеченность в социальные активности, хобби, волонтерство или даже частичную занятость могут помочь восстановить чувство целостности личности и удовлетворенности жизнью.

Процесс адаптации бывших сотрудников уголовно-исполнительной системы после ухода на пенсию является важным этапом, который влияет на психологическое состояние и качество жизни. Предлагаются следующие рекомендации для успешного прохождения этого периода:

1. Планирование послепенсионной жизни. Ещё до ухода с работы начните планировать, чем будете заниматься на пенсии. Это могут быть хобби, добровольная работа, путешествия, обучение новому. Также важно обсудить эти планы с семьёй, чтобы они поддержали ваши начинания.

2. Социальная активность. Стремитесь быть социально активными, налаживая и поддерживая связи с бывшими коллегами, друзьями, близкими. Участие в общественной жизни помогает сохранять чувство принадлежности к социальной группе.

3. Забота о физическом здоровье. Физическая активность способствует улучшению настроения и снижению тревоги. Найдите удобный вид деятельности: пешие прогулки, занятия в спортзале, плавание, йога или велосипедные прогулки.

4. Укрепление психологического здоровья. Научитесь методам самопомощи, таким как медитация, дневник благодарности, чтение литературы по саморазвитию. Это поможет справиться со стрессом и предотвратить развитие депрессии.

5. Обучение и развитие увлечений. Пенсия – отличное время для осуществления давних мечтаний и развития новых навыков. Окружите себя тем, что вас вдохновляет, будь то музыка, искусство, технологии или языки.

6. Волонтерская деятельность. Участие в волонтерских проектах не только позволит почувствовать себя нужным, но и расширит социальный круг, принесет новые знакомства и удовлетворение от помощи другим.

7. Консультирование с психологом. Профессиональная поддержка может быть необходима для успешной адаптации к новому образу жизни. Психолог поможет осознать и принять изменения, а также разработать стратегии преодоления трудностей.

8. Развитие эмоционального интеллекта. Умение управлять своими эмоциями, эмпатия, понимание эмоций других помогут лучше адаптироваться к изменениям в жизни и строить положительные отношения с окружающими.

Переход на пенсию – это начало нового этапа жизни, который может быть наполнен смыслом, радостью и новыми достижениями. Использование этих рекомендаций позволит гладко адаптироваться к изменениям, сохранить психологическое благополучие и качество жизни.



Список литературы:

1. Социальные гарантии сотрудников уголовно-исполнительной системы. – издание – 2-е, дополненное и переработанное. – Рязань: Индивидуальный предприниматель Коняхин Александр Викторович, 2023. – 142 с. – ISBN 978-5-907568-63-1. – EDN IRIDNJ.
2. Царенко, И. В. К вопросу о пенсионном обеспечении сотрудников уголовно-исполнительной системы / И. В. Царенко // V международный пенитенциарный форум «Преступление, наказание, исправление» (приуроченный к проведению в 2021 году в Российской Федерации года науки и технологий): Сборник тезисов выступлений и докладов участников: в 9 т., Рязань, 17–19 ноября 2021 года. Том 8. – Рязань: Академия ФСИН России, 2021. – С. 246-249. – EDN NCJFHC.

