



监狱警察心理压力调查与健康维护

马立骥

(浙江警官职业学院 教务处,浙江 杭州 310018)

摘要: 监狱警察作为一支特殊的警种,其工作的特殊性、任务的繁重性及工作环境的封闭性等特点,使大部分民警产生了不同程度的心理问题,在一定程度上影响了警察的身心健康。我国监狱民警心理压力产生的原因主要包括社会、心理和生理因素,三者之间相互作用。对于不同的个体而言,三种因素发挥的作用各不相同。缓解压力主要是发挥个体心理压力中介系统对压力的降解,它包括支持系统、认知系统等方面的措施。

关键词: 监狱警察;心理压力;压力调适

中图分类号: D631

文献标识码: A

文章编号: 1671-931X (2012) 04-0117-04

2011年上半年浙江省几个监狱相继发生几起突发事件(脱逃、袭警行凶、杀人等案件),这严重影响了监管安全,也给监狱人们警察心理造成了很大的负面影响,为了掌握第一手资料,省监狱学会和浙江警官职业学院联合组成了一个调研组对省属监狱(二监、四监、五监、六监、乔司监狱等)和市属监狱(杭州东郊监狱)进行了实地调查,对监狱警察心理压力问题进行了梳理,并提出了几点对策。

一、心理压力涵义

压力有心理与物理两个层面的涵义。物理涵义具有客观属性,是指垂直作用于流体或固体界面单位面积上的力;而从心理学角度看,压力是心理压力源和心理压力反应共同构成的一种认知和行为体验过程。压力不是一种想象出来的疾病而是身体“战备状态”的反应,这是当意识到某种情形,或者某个人,或者某件事情具有潜在的威胁性和紧张状态的时候做出的反应。

心理压力,现代生活中每个人都有所体验。一部

分是由已发生或即将发生的生活事件引起的,如未完成的工作、每次的总评、必须面对的冲突等。现代医学证明,心理压力会削弱人体免疫系统,从而使外界致病因素引起肌体患病。我们尤其要注意:一是压力过小过久,让人消沉、机体懈怠、昏昏欲睡、思维变慢;二是压力过大突然,使机体调节失常,意识缩窄,反应迟钝,身体容易滑向崩溃。

二、监所警察心理压力现状

监狱民警心理压力值最高的是“耽心罪犯自伤自残、恶性斗殴和脱逃”(即三防工作),排在第一位。三防工作是监狱工作中的重要任务,监狱是关押危害社会的犯罪分子的集中场所,封闭的环境,特殊的罪犯人群,有人称之为“炸药库、亡命徒”,因此,历年来监狱的安全稳定都是监所工作的重中之重。如果发生此类事件,干警不仅会受到处罚(甚至追究刑事责任),而且对其身心健康的影响极大。

从调查数据来看,警察的强迫症状、自卑心态严重,嫉妒情绪、焦虑水平也出现偏高,忧郁化以及偏

收稿日期:2012-03-16

作者简介:马立骥(1963-),男,安徽宣城人,浙江警官职业学院教务处副处长,医学心理学教授,浙江省专业带头人,浙江省罪犯心理与矫正教学团队带头人,国家示范项目“刑事执行”专业负责人,研究方向:心理健康、心理矫治。

执倾向都比一般人群高。

从性别来看,女警察的焦虑倾向高于男警察,而男警察的职业稳定性低于女警察。

从年龄来看,中老年警察的强迫症状和躯体化倾向比较明显,而青年警察的心理问题主要表现在人际敏感、偏执等方面。

人际间的压力主要来自于这样几个方面:①相互竞争,希望自己比别人表现优异;②控制他人而不要被他人所控制;③力图使自己的言行符合他人的标准;④想取悦别人以便达到某种目的等等。所有这些,在程度很轻的时候都很正常。但是,在程度较重,以至于让自己或者别人感觉到不快的时候,就要考虑做出调适了。

高压下经常出现的身体症状:容易疲劳 84.9%;感觉沮丧/压抑 60.5%;焦虑 50%;头痛或感觉头脑发紧 50%;记忆力下降 48.8%;脑中乱糟糟的,或是一片空白 43%。

调查结果还显示,监狱民警的亚健康比较突出。亚健康是指人们的机体虽然无明显的疾病,但呈现出活力降低,适应力呈不同程度减退的一种生理症状。如精神不振、情绪低落、抑郁寡欢或情绪急躁、易怒、紧张、焦虑不安、睡眠不佳、记忆力减退、兴趣爱好下降、精力不济等。一些一线警察把每天的工作变成了单调乏味的职业义务和似乎是毫无新意的重复劳动,缺乏教育改造新观念的萌动和教育改造最终目标的思考,缺乏与时俱进的意识和不断进取的信心,缺乏心理健康的支撑,存在严重的心理问题。

这些数据可能有一定的局限性。但是,有一点是毋庸置疑的,监狱警察的心理健康状况不容乐观,越来越多的警察遭受着心理困扰,并严重影响着他们的职业行为和职业体验。

三、监狱警察心理压力来源

监狱处于改革前沿,是体制、机制矛盾冲突的受众人群,监狱民警的压力首先来自工作中的“两个安全”,即监管安全和生产安全的压力。具体说,一是监狱改造要求高。压力主要是怕他们出问题,这方面有很多不可预测的未知因素,如2008年保定监狱谢万礼案、2010年呼和浩特第二监狱四罪犯案,另外还有罪犯自杀案、罪犯诈病案等等。监狱体制正进行着全面改革,而改革势必触动方方面面的利益,“首要标准”、“三防工作”、“零脱逃率”、“专业化”、责任追究力度加强等等,使每位警察都感受到了前所未有的压力。同时,社会对警察的期望值也越来越高,而警察本来也是一种普通的人,而不是纯粹的机器,我们或许有理由要求他们有超常的业务与道德素质,但不可能要求他们没有常人的七情六欲、喜怒哀乐。

(一)新的犯罪趋势及执法要求

1. 犯罪人结构的变化。犯罪人由文盲、法盲向知识型、高学历发展,犯罪类型由一般刑事犯罪向经济犯罪、多技能型犯罪发展,犯罪手段由简单向智能化、集团化、黑社会化转变,流窜犯、暴力团伙犯以及涉黑、涉毒、涉恶、涉枪罪犯的不断增加等,造成监管安全防范工作中现实的与潜在的危险因素增加,罪犯教育和管理工作日趋复杂,难度增大,风险增高,尤其是近年来袭警事件的发生,监狱民警深感自身安全受到威胁,心理压力加重。

2. 罪犯管理教育难度大。罪犯有“进宫次数多、患病人员多,好逸恶劳、行为散漫、拉帮结伙、反改造能力和拉拢腐蚀能力强”等特点。这些特点,与其本身进宫次数多,人格扭曲,自暴自弃有关。目前从入监队资料调查表明,“多进宫”犯罪人多,“再进宫”周期不断缩短。这些人熟悉我们的管理教育方法及规章制度,积累了丰富的反改造经验……

(二)工作时间过长

按照司法部规定的警囚比,一线警力不足,这样就值班多休息少。据调查,有的基层一线的民警每天平均工作时间达10多小时,民警们节假日的休息时间不能保证,文化娱乐生活匮乏。工作时间长了,没有很好的心理素质做支撑就会兴趣大减,精神不振,意志力涣散,易丧失警惕性和鉴别力,轻则影响到身体健康和工作效率,重则影响管教工作,造成麻痹大意给罪犯脱逃等提供可乘之机。

(三)执法者角色转变不当,不注意调适情绪

监狱警察大多常年累月工作在教育改造的第一线,既是执法者,又是教师,还是矫治官,身负多种社会角色,工作时间长、任务重、压力大。

监狱警察拥有多重角色,在管理教育罪犯的过程中,个别民警心浮气燥,对罪犯在改造中的反复行为产生厌恶情绪,容易动怒,从而使得其行为盲目、被动。个别民警在工作中,为了在他们中树立所谓权威形象,惯于发号施令,要求别人绝对服从自己,久而久之,形成一种惟我独尊的心理状态,听到反对意见就勃然大怒,自己做的,错的都是对的,从不承认自己的错误;习惯于被赞扬,奉承、浮躁、惟我独尊等不健康心理现象。

(四)交流机会较少

监狱警察因警力不足、工作忙等缘故,外出接受继续教育、培训和学习或参观考察的机会很少,信息量较少,社会阅历和社会经验都比较缺乏,已跟不上社会的发展潮流,也不能完全适应新时期监狱工作的要求。

(五)环境封闭及文化娱乐活动贫乏

监狱是一个较为封闭的场所,一是指环境封闭,监狱警察上班后,基本上要到下班后才离开单位,在工作期间只能在监狱内工作、活动,甚至只能坚守在

自己的岗位上。二是指接触的对象带有封闭性。此外，大部份监狱警察的日常活动较为单调，两点一线，一头是家庭，一头是监狱，加之罪犯的特殊性，使其缺乏时间、精力参加娱乐活动，使干警紧绷的神经得不到松弛，长此以往容易诱发心理健康问题。

（六）青年干警的心理冲突明显

青年民警占民警的大部分，他们一脚踏出校门，一脚就跨进监狱来工作，对监狱工作的性质、任务、目标等有待进一步了解，缺乏工作经验，工作手段、方式方法单一。管教罪犯尤其是改造并不是一件简单的事情，把罪犯改造成为一名合格的守法公民，需要长期耐心细致的教育，严格的管理。由于罪犯结构的多样化、犯罪心理复杂，改造难度大，使青年民警对自己工作的价值产生怀疑，与自身的人生目标产生冲突（应激）。

（七）工作业绩不明显

应该说，任何人都希望得到组织、领导的赏识和对自己工作的认可。然而，由于监狱警察的工作是教育转化“人”，罪犯在社会化过程中都存在偏差，在社会生活过程中存在犯法行为，犯罪心理不同程度依然存在，更不要说那些“顽危犯”、“贯累犯”了。一个人从小到大进行教育与培养是一个系统工程，而罪犯大都是成人，个性与世界观基本稳定，改造的难度必然更大。而这种教育活动的效益潜藏和凝聚在教育对象的内心世界，它是一个细水长流的过程，因此基层警察的工作价值一时无法体现，导致成就感降低。同时，也有人片面认为基层工作简单、枯燥，日复一日重复相同的工作，有时很难体验到成就感，满足于消极应付。

另外，当前对罪犯的心理健康问题给予了极大的关注，而关注监狱警察的心理健康状况显得很不够。没有身心健康的警察，就谈不上罪犯改造质量的提高。长期处于心理重负之中，不能及时解脱，只能以牺牲身体健康作为代价。

四、监狱警察心理压力的调适

监狱是国家的刑法执行机关，是惩罚和教育改造罪犯的场所。心理压力长期过大容易导致监狱警察的神经处于崩溃和半崩溃的边缘，例如：夜间电话铃响，不管是找谁的，都会把我们的民警从睡梦中惊醒，生怕是自己的监区出事了。久而久之，则养成了半夜电话铃一响就像是得了神经病一样，第一句话就会说哪来的电话，是不是找我，弄得家人哭笑不得。

（一）优化环境，文化“疗伤”

提供一个充满人文关怀的氛围和支持性的环境，直接影响到警察的心理承受能力。有的监狱动不动就以“待岗”来“教育”警察，是不可取的，它除了加重警察的心理危机感和对改革的逆反情绪以外，不能带来任何好处。在改革转型的特殊时期，柔性的管

理和充满人文关怀的、支持性的监狱文化会有重要的“疗伤”作用。

（二）转变认知，全面成长

加拿大医学教授赛勒博士曾说：“压力是人生的燃料。”不要认为压力只有不良影响，应多去开发压力的有利因素。适当的压力并非坏事，若压力调适得当，会转化为动力，不仅能减少疾病的发生，使自己活得更舒适、更有意义，还可驱使我们去挑战自己的能力，激发个人潜能。

要使警察的危机感和压力保持一个合理的度，要提高警察的职业安全感和应变能力。真正的安全感来自于一个人能够不断地自我成长，不断看到自己的价值和力量，不断开拓自己的领域。监狱应该给警察创造成长机会，拓展成长空间，比如在管理制度上保证每个警察每年应该享受的学习时间等。再次就是监狱要在从优待警上下功夫，结合工作实际，合理安排民警休假和开展各项有益的活动来缓解紧张的情绪。

（三）自我调适压力

授人以鱼不如授人以渔，监狱警察只有学会一些心理调适的方法，掌握一些调试技能，才能有效调节自己的心理。首先，要学会调节，要把压力变动力，随时调节我们的思想、情绪、生活习惯等；其次，是要会工作。要合理安排工作，抓住重点，做到有条不紊。一个人的个性、生活风格、心理应付能力、自信与自尊，以及他能得到的社会支持，都在实际中影响与调节着心理压力与心理障碍和身心疾病的关系。

1. 加强心理健康品质修养

人不可以没有压力，它存在我们生活的方方面面。它就向地球上的气压一样不能回避。没有气压的空间，人的身体就会发胀——失调，甚至死亡；没有压力的生活，也会令我们的精神死亡。有压力，我们才能生机盎然，充满斗志，打造坚强的自我……

一个人内在品质的修养对他的心理健康程度起着决定性的作用，并且这一修养是一个不断发展变化的过程。时代在发展、社会在进步，人类的生存环境越来越变得纷繁复杂，要求我们不断加强心理健康品质的修养。不断为自己“充电”，适时给自己的心理补充“营养”，尊崇合法、合理、合情的欲望追求。

2. 树立正确的人生态度

心理健康首先反应在一个人的人生态度上，树立正确的人生态度，是心理健康自我维护的第一要义。这就要求我们对生活抱有开放的态度，学会以积极的眼光看待周围的事物，看待他人和自己；增强利他精神，在帮助他人、伸展自己的过程中增强自我价值感；增强敬意精神，在忘我工作的过程中使个人精神有所寄托。

3. 争取成功，改善自我观念

从警察自身来说，人生由很多条件组合而成，但一切皆在恒常的变化当中。在变化流转当中，要努力

适应过来,这份适应的努力,便是体验压力的过程。面对压力,每个人的反应都不相同,如果只是作消极的反应,压力就会消磨个人的精力,使人苍老、意志消沉,甚至出现疾病,结果对人生带来失败;有人甚至因为压力而出现杀人和自杀,对此绝对不能忽视。相反,如果有积极面对压力的能力,压力可能变成动力,便不会满足现状,不断学习,超越他人,创立事业和财富,实现个人的理想,以压力为动力去挑战个人的极限,不断迈向新的成功。

压力的优点和缺点就向一页纸的两面,就看你去选择哪一面了。你要做成功者还是失败者,就看你如何对待和战胜压力;只要你正确认识和战胜压力,那么你在学习、工作、情感、人际、体质、财富等等方

4. 人际交流减压

建立良好而真诚的人际关系,是非常重要的心理保健的途径。在交往过程中要认识到生活中的每个人都不可能完美的,在个性上在行为习惯和个人价值取向以及精神状态等方面都可能各有各的缺点和优点。人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况。

学会幽默,可消除工作上带来的紧张和焦虑,减轻心理负担;有助于消除敌意,缓解磨擦,防止矛盾升级,创造一个和谐的工作和生活环境。监狱警察的工作枯燥单调,生活苦,尤其需要运用幽默来调剂生活,增加生活与工作情趣,永葆青春活力。

学会适当忘却,并正确评估自己。学会忘却快乐之源,是脱离种种烦扰、减轻心理压力的法宝。监狱警察面对的是一个情绪极不稳定的罪犯,工作中的烦恼尤其多,这就更需要我们学会忘却,不断端正自己的人生坐标,培养积极健康的生活态度。

5. 学会自我放松

放松训练是通过机体主动放松来增强自我控制

能力的有效手段,通过反复练习使人学会会有意识地控制自身的生理心理活动,降低机体唤醒水平,增强适应能力,调整因过度紧张而造成的生理心理功能失调,起到预防和治疗作用。放松训练方法很多:想象放松法、深呼吸放松法简单易行而十分有效;另外,神经肌肉放松法、音乐放松法等对缓解压力也很好。

6. 家庭亲情减压

温馨融洽的家庭是家庭成员良好的避风港,是减缓压力的一个最好的场所。幸福的家庭生活,与配偶之间存在相濡以沫、亲密无间的关系对监狱警察的心理健康产生重要的影响。家庭成员相互之间的支持配合是纽带、情感融通是桥梁,关怀、理解、赏识将会成为个体心理积极健康的动力。被家人爱戴、需要和赞扬,有助于恢复自我形象,使警察享受温馨、安全,感到身心放松,家庭是减缓压力的最好场所。

随着国家法治的进一步健全完善,依法、严格、科学、文明管理罪犯的要求越来越高,责任追究力度加大,监所人民警察的工作压力也随之增大。随着行刑理念的不断进步及罪犯心理矫治工作的逐步推广与普及,监狱人民警察的心理压力与健康状况引起了监狱机关及其社会的关注。为了罪犯改造质量的提高,为了社会的和谐,关注并有效改善监狱警察的心理问题刻不容缓。

参考文献:

[1] 谢利苹. 监狱警察心理压力原因分析与对策[J]. 犯罪与改造研究, 2009, (9).
[2] 刘军明. 浅论减轻监狱人民警察心理压力的途径和方法 [EB/OL]. <http://blog.jxwmw.cn/u/9959/archives/2010/53923.html>, 2012-03-03.

[责任编辑: 张 磊]

Investigation on Prison Police's Psychological Stress and Mental Health

MA Ji-li

(Zhejiang Police Vocational Academy, Hangzhou 310018, China)

Abstract: As a special police force, prison policemen have been undertaking heavy task in enclosed working environment, which may cause psychological problems, and to some extent affected the police's physical and mental health. The paper holds that the prison police's psychological stress may have social, psychological and physiological cause, and the three may interact. For different individual, the three factors may have a different effect. To relieve pressure, it is suggested one have to make good use of the intermediary system, which comprises a supporting system, cognitive system and other measures.

Key words: prison police; psychological pressure; adjustment