

УДК 159.9:343.83

ИРИНА АНАТОЛЬЕВНА ЧУРИЛОВА,
Научно-исследовательский институт ФСИН России,
г. Москва, Российская Федерация,
e-mail: ira-charu@yandex.ru;
ВЛАДИМИР ВЛАДИМИРОВИЧ НОВИКОВ,
Научно-исследовательский институт ФСИН России,
г. Москва, Российская Федерация,
e-mail: novlad2006@yandex.ru

ОСОБЕННОСТИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВ У СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Реферат: в статье рассматривается специфика возникновения стрессов у сотрудников уголовно-исполнительной системы, стадии прохождения стресса и его влияния на служебную и профессиональную деятельность, даются рекомендации психологам по профилактике стрессовых состояний у сотрудников при рассмотрении стресса как адаптационной реакции, выделяются три его основные стадии: мобилизация, связанная с тревогой, сопротивление и истощение. Причины стресса могут быть обусловлены как трудовой деятельностью, так и семейными отношениями. Перед психологами стоит задача, которая включает в себя, во-первых, углубленное изучение индивидуально-личностных качеств сотрудников, во-вторых, постоянный мониторинг эмоционального состояния сотрудников, в особенности тех, в опыте которых есть острые, травмирующие переживания, в-третьих, работу по профилактике стресса и поддержанию психического здоровья.

Ключевые слова: стресс, сотрудники уголовно-исполнительной системы, профилактика, психологическое здоровье.

IRINA ANATOLYEVNA CHURILOVA,
Research institute of the FPS of Russia, Moscow, the Russian Federation
e-mail: ira-charu@yandex.ru;
VLADIMIR VLADIMIROVICH NOVIKOV,
Research institute of the FPS of Russia, Moscow, the Russian Federation,
e-mail: novlad2006@yandex.ru

FEATURES OF EMERGENCE AND PROPHYLAXIS OF STRESSES AT EMPLOYEES OF PENAL SYSTEM

Abstract: the occurrence of stress among employees of criminal Executive system (UIS) comes under review in this article, along with a stage of stress and its effects on service and professional activities. Recommendations of FPS psychologists for the prevention of stress among employees. Considering stress as an adaptive response, the authors identify three main stages: mobilization, associated with the alarm, resistance and exhaustion. Causes of stress may be associated with both work and family relationships. The FPS psychologists' task is find the ways which involves, first, an in-depth study of individual-personal qualities of staff, and secondly, continuous monitoring of the emotional state of employees, particularly those whose experience is acute, traumatic experiences, thirdly, the work on the prevention of stress and mental health.

Keywords: stress, employees' criminally Executive system, prevention, psychological health.



Профессиональная группа сотрудников уголовно-исполнительной системы (УИС) относится к тем профессиональным группам, для которых характерно наличие постоянно действующих стрессогенных факторов, что повышает риск возникновения негативных явлений, профессиональной деформации и эмоционального выгорания [1]. Слово «стресс» понимается по-разному: многие используют этот термин для обозначения всех факторов, которые требуют от нас приспособительных реакций, что не всегда точно. Создатель теории стресса Г. Селье так определил это понятие: «На воздействия разного рода – холод, усталость, быстрый бег, страх, потерю крови, унижение, боль и многое другое – организм отвечает не только защитной реакцией на данное воздействие, но и неким общим однотипным процессом, вне зависимости от того, какой именно раздражитель действует на него в данный момент. Организм

с помощью данного процесса как бы мобилизует себя целиком на самозащиту, на приспособление к новой ситуации, на адаптацию к ней» [2]. Ключевой момент в этом определении – реакция организма, которая включает в себя сотни измеряемых физиологических изменений, которые Г. Селье назвал общим адаптационным синдромом (ОАС), то есть речь идет не только о психических, но и о телесных, физиологических явлениях. Если наши адаптационные реакции не затрагивают физиологического уровня человека, мы не вправе говорить о стрессе в точном понимании этого слова. Данное положение очень значимо для понимания механизмов и действий, противостоящих негативным стрессовым явлениям.

Стрессовый фактор, или стрессор, – это любое воздействие, которое вызывает стрессовый ответ. Действие стрессов накапливается и суммируется, чем их больше в нашей жизни в данный момент, тем выше будет уровень нашего стресса. В этом смысле профессиональная деятельность сотрудников УИС подразумевает неограниченное число стрессоров, поскольку, помимо того что сама специфика работы не предполагает большого количества положительных эмоций, часто напряженный и непредсказуемый ритм работы ставит под угрозу благополучие в личной жизни человека, тем самым лишая его необходимой поддержки.

Если говорить о специфике причин возникновения стрессов у сотрудников УИС [3], то стоит более подробно рассмотреть механизмы возникновения стресса. Как правило, выделяются два типа условий, которые с высокой степенью вероятности приводят к стрессу, другим формам психической дезадаптации и являются основой для формирования хронических стрессовых состояний: 1) так называемые критические инциденты, которые несут реальную угрозу жизни, здоровью и системе ценностей; 2) ситуации хронического профессионального стресса, связанные с повседневной напряженной деятельностью. Рассматривая стресс как адаптационную реакцию, специалисты выделяют три основные стадии: мобилизацию, связанную с тревогой, сопротивление и истощение.

Стадия мобилизации. В ответ на действие стрессора возникает тревога. Эта реакция готовит организм к срочным действиям. Увеличивается частота сердечных сокращений, поднимается кровяное давление, замедляется пищеварение, кровь приливает к мышцам, увеличивается сахар в крови.

Когда непосредственная опасность минует, организм переходит в стадию сопротивления. Стресс снижается до более низкого, но более устойчивого уровня. В этот период человек обладает повышенно и длительно сохраняющейся способностью переносить действие стрессора.

Однако если уровень стресса слишком долго остается высоким, наступает стадия истощения,

когда сильный стресс обуславливает значительную потерю энергии, создает такие физиологические условия, при которых способность сопротивляться стрессорам уменьшается. На этой стадии иммунная система ослабевает и возможно возникновение различных заболеваний.

Сильный стресс сигнализирует о себе определенными ощущениями, но не каждый умеет понимать эти предупреждения и связывать их с необходимостью что-то изменить в жизни. Если обнаруживается один или несколько признаков сильного стресса, сотруднику следует позаботиться о себе. В противном случае возможны серьезные нарушения: повышенная нервозность и раздражительность, трудности в сосредоточении внимания и принятии решений, плаксивость, снижение настроения, чувство беспомощности и безнадежности; в физическом плане – кожные высыпания и нейродермит, головные боли, бессонница или повышенная сонливость, ощущение слабости, головокружения, скачки артериального давления, боли в области спины и грудной клетки, проблемы с дыханием. Желаемое чувство покоя и расслабления может достигаться повышенным употреблением алкоголя, никотина или других психоактивных веществ, что неизбежно сказывается на служебной и профессиональной деятельности и приводит к саморазрушению и деградации. Причины стресса могут быть связаны как с трудовой деятельностью, так и с семейными отношениями. Управление стрессом – одна из важных проблем в жизни каждого человека. Многие воспринимают управление стрессом как борьбу, но правильнее бороться не с ним, а с его отрицательными последствиями.

Таким образом, перед психологами УИС стоит задача, которая включает в себя, во-первых, углубленное изучение индивидуально-личностных качеств сотрудников, во-вторых, постоянный мониторинг эмоционального состояния сотрудников, в особенности тех, в опыте которых есть острые, травмирующие психоэмоциональные переживания, и, в-третьих, работу по профилактике стресса и поддержанию психического здоровья [4].

Вместе с тем в работе по коррекции стрессового состояния и профилактике негативных состояний среди сотрудников УИС психологам необходимо затрагивать такие стороны, как [5]:

- 1) диагностика особенностей реакции на стресс и установление причин хронического стресса;
- 2) осознание негативных, травмирующих переживаний и их минимизация;
- 3) расширение круга внешних и внутренних ресурсов, формирование позитивного мышления и конструктивного целеполагания.

У каждой личности свои системы психологической поддержки и компенсации. Однако несмотря на индивидуальные различия, можно вывести общие

для всех способы, помогающие компенсировать напряжение и способствующие поддержанию психологического здоровья. Это регулярные физические уп-

ражнения и хорошее питание, достаточный для восстановления сон, общение с любимыми людьми и умение мыслить позитивно.



Список литературы

1. Кулакова С. В., Фадеева К. Ф., Мешкова Л. В. Обеспечение психологической устойчивости сотрудников уголовно-исполнительной системы к особенностям службы // Ведомости уголовно-исполнительной системы. 2015. № 6 (157). С. 15–19.
2. Селье Г. Когда стресс не приносит горя. М., 1992. С. 104–109.
3. Федорова Е. М., Кулакова С. В., Фадеева К. Ф. Актуальные проблемы психологического обеспечения профессиональной деятельности сотрудников учреждений и органов, исполняющих наказание в виде лишения свободы // Актуальные проблемы психологического обеспечения деятельности учреждений и органов УИС, исполняющих наказание в виде лишения свободы : сб. док. межрегион. круглого стола (г. Киров, 8–9 июня 2015 г.). Киров, 2015.
4. Хачатурян С. Д., Галич Т. В., Рогов А. В. Эмоциональное выгорание у сотрудников УИС: психодиагностика и психокоррекция : учеб.-метод. пособие. Владимир, 2009. 110 с.
5. Организация психологического сопровождения сотрудников, переживших воздействие психотравмирующих событий при выполнении служебных задач : метод. пособие. М., 2014. 94 с.

References

1. Kulakova S. V., Fadeeva K. F., Meshkova L. V. Obespechenie psihologicheskoy ustojchivosti sotrudnikov ugovolno-ispolnitel'noj sistemy k osobennostjam sluzhby [Ensuring psychological resistance of employees of a penal system to features of service]. Vedomosti ugovolno-ispolnitel'noj sistemy – Sheets of a penal system, 2015, no. 6 (157), pp. 15–19.
2. Sel'e G. Kogda stress ne prinosit gorja [When the stress doesn't bring a grief]. Moscow, 1992, pp. 104–109.
3. Fedorova E. M., Kulakova S. V., Fadeeva K. F. Aktual'nye problemy psihologicheskogo obespechenija professional'noj dejatel'nosti sotrudnikov uchrezhdenij i organov, ispolnjajushhih nakazanie v vide lishenija svobody [Urgent problems of psychological ensuring professional activity of staff of the organizations and bodies performing custodial sanction]. Sbornik dokladov mezhhregional'nogo kruglogo stola «Aktual'nye problemy psihologicheskogo obespechenija dejatel'nosti uchrezhdenij i organov UIS, ispolnjajushhih nakazanie v vide lishenija svobody» [Proc. the interregional round table «Urgent problems of psychological ensuring activities of organizations and bodies of the penal system performing custodial sanction»]. Kirov, June 8–9, 2015.
4. Hachaturjan S. D., Galich T. V., Rogov A. V. Jemocional'noe vygoranie u sotrudnikov UIS: psihodiagnostika i psihokorrekcija [Emotional burning out at employees of penal system: psychodiagnostics and psycho-correction]. Vladimir, 2009. 110 p.
5. Organizacija psihologicheskogo soprovozhdenija sotrudnikov, perezhivshih vozdejstvie psihotravmirujushhih sobytij pri vypolnenii sluzhebnyh zadach [The organization of psychological escort of the employees who endured impact of the psychoinjuring events in case of accomplishment of office tasks]. Moscow, 2014. 94 p.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Чурилова Ирина Анатольевна – научный сотрудник Научно-исследовательского института ФСИН России, г. Москва, Российская Федерация, e-mail: iracharu@yandex.ru;

Новиков Владимир Владимирович – кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник Научно-исследовательского института ФСИН России, г. Москва, Российская Федерация, e-mail: novlad2006@yandex.ru.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Churilova Irina A. – research associate Research institute of the FPS of Russia, Moscow, the Russian Federation, e-mail: ira-charu@yandex.ru;

Novikov Vladimir V. – phd in medicine, senior research associate Research institute of the FPS of Russia, Moscow, the Russian Federation, e-mail: novlad2006@yandex.ru.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ СТАТЬИ

Чурилова, И. А. Особенности возникновения и профилактика стрессов у сотрудников уголовно-исполнительной системы / И. А. Чурилова, В. В. Новиков // Уголовно-исполнительное право. – 2017. – Т. 12. – № 1. – С. 77–79.

BIBLIOGRAPHIC DESCRIPTION

Churilova, I. A. Features of emergence and prophylaxis of stresses at employees of penal system / I. A. Churilova, V. V. Novikov // Penal law, 2017, vol. 12, no. 1, pp. 77–79.