

Профилактика психоэмоционального выгорания у сотрудников УИС путем дозированных физических нагрузок


Андрей Александрович Перфильев

преподаватель кафедры физической и тактико-специальной подготовки

Самарский юридический институт ФСИН

Самара, Россия


kira.kuznetsova2341@gmail.com

 0000-0002-1809-0759

Поступила в редакцию 02.09.2021

Принята 03.10.2021

Опубликована 05.12.2021

 10.25726/n5738-4114-2278-1

Аннотация

Представленная статья посвящена актуальной проблеме профессионального психоэмоционального выгорания сотрудников уголовно-исполнительной системы. Автор использует в своей статье метод составления причинно-следственных связей, сначала описывая стресс, как физиологическое явление, а затем те последствия, к которым приводит продолжительный стресс. Также автором используется метод исторического анализа: рассматривается история возникновения эмоционального выгорания, основные его симптомы, согласно теории, которая была выдвинута основоположником. Проводятся параллели с наиболее известными трудами отечественных исследователей данного психологического состояния. Также в статье автор рассматривает основные пути борьбы с выгоранием и методы профилактики с точки зрения физиологии человеческого организма. В статье приводятся весомые аргументы, описывающие положительное влияние дозированных физических нагрузок на эмоциональное состояние человека с точки зрения его физиологии. На основании полученных данных были составлены рекомендации по выполнению ряда физических упражнений для улучшения своего психического состояния. Статья ориентирована на конкретную социальную группу – сотрудников уголовно-исполнительной системы. Проблема выгорания в данном случае рассматривается в связи со спецификой профессии. Статья рекомендована широкому кругу читателей: курсантам, действующим сотрудникам, работникам.

Ключевые слова

физическая активность, психоэмоциональное выгорание, профилактика, стресс, профилактика стресса, физические упражнения, физиология организма, уголовно-исполнительная система.

Введение

Служба в органах УИС предполагает воздействие большого количества стрессовых факторов на сотрудника. По этой причине сотрудниками в обязательном порядке осуществляется работа с группами психологического обеспечения и иные мероприятия, помогающие предотвратить эмоциональное выгорание. Также большую роль играет регулярная физическая активность. Посредством физических упражнений получается снять стресс, улучшить физическое здоровье, а также проводить профилактику различным заболеваниям (Chust-Hernández, 2019)

Стресс в какой-то мере физиологичен, он является таким же компонентом повседневной жизни, как и чувство голода или усталости. Но стоит отметить, что длительный стресс действует на организм, как бомба замедленного действия.

Материалы и методы исследования

На фоне стресса человек плохо спит, а это, в свою очередь, повышает утомляемость и снижает продуктивность работы в течение дня. И это только один из примеров губительного влияния длительного стресса на организм человека (Komissarova, 2011).

Считается, что наиболее часто в стрессовом состоянии находятся те люди, на которых возложена большая ответственность за жизнь и функционирование других людей. К этой категории, несомненно, относятся сотрудники уголовно-исполнительной системы. Сотрудники, а в особенности те, кто непосредственно контактирует с осужденными, в процессе своей профессиональной деятельности сталкиваются с большим количеством проявлений негатива от других людей. Но стоит заметить, что в отличие от представителей других профессий, сотрудники УИС менее подвержены личностному вовлечению в негативные переживания других.

Наиболее часто стрессовое состояние человека возникает в системе человек-человек. В качестве примера можно привести систему отношений начальник-подчиненный. Как конкретный пример такой системы, наиболее часто функционирующей в исправительных учреждениях – это система «начальник отряда-осужденный». Именно эта система является одной из наиболее проблемных. Сотрудник сочетает в себе качества не только непосредственного начальника, но и педагога, поскольку главной задачей наказания, согласно ст. 43 УК РФ является исправление осужденного и предотвращение совершения им преступлений в дальнейшем (Федеральный закон, 2021).

Главной обязанностью сотрудника является сохранение спокойствия, субординации и самообладания даже в критических ситуациях, поскольку ни один конфликт в профессиональной деятельности сотрудника не проходит бесследно и обязательно влечет за собой ряд последствий. Большое количество негативных эмоций сотрудники "гасят" себе, накапливая их, в результате чего уровень стресса возрастает.

Еще в 1976 году американская исследовательница Кристина Маслач ввела в науку такой термин, как «выгорание», а в 1978 году уже была выпущена первая научная статья на эту тему. К. Маслач принадлежит «многофакторная теория выгорания», а само явление «выгорания» она описывает как продолжительную во времени реакцию работающего на перманентные межличностные внешние факторы среды, вызывающие стресс.

Согласно ее теории, выгорание – это, в первую очередь, психологический синдром, имеющий три основным симптома: истощение эмоциональное, деперсонализация, редукция профессиональных возможностей (Maslach, 1978).

Результаты и обсуждение

Поговорим подробнее о каждом.

Эмоциональное истощение – это чувство, которое проявляется у человека посредством скудной эмоциональной реакцией на какие-либо раздражители (Vlasova, 2011). Также не редки случаи проявления апатии, упадка сил, повышенной утомляемости, невозможности сосредоточиться. По мнению Маслач, это основной симптом, с момента появления которого можно смело заключить о начале развития эмоционального выгорания у человека.

Деперсонализация в понимании Кристины Маслач – это защитная реакция организма, которая проявляется в виде особо отстраненного общения с другими представителями социума. Однако, исследовательница не исключает возможность риска превращения просто отстраненного общения с людьми в отрицание принадлежности человека к человеческому роду. Этот процесс уже называется дегуманизация.

Редукция профессиональных возможностей связана с самооценкой человека своих достижений в области выбранной профессии (Salomova, 2020). Зачастую эта оценка негативна. В процессе редукции профессиональных возможностей у человека значительно снижается самооценка своих профессиональных навыков, знаний и опыта. Также замечено снижение продуктивности.

В отечественной науке на выгорание обратили внимание гораздо позднее. Лишь в 90-х годах XX века этот синдром стал предметом обширных исследований (Iushkova, 2008).

Но и зарубежные, и отечественные исследователи сошлись на том, что психоэмоциональное выгорание – следствие продолжительного воздействия профессионального стресса на человека.

Если обратиться к исследованию В. В. Бойко, он утверждает то, что эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранное психотравмирующее воздействие (Бойко, 1999).

Стоит отметить, что профессиональное выгорание было официально включено в Международную классификацию болезней МКБ-11. Таким образом, Всемирная организация здравоохранения признало выгорание настоящей проблемой.

У заболевания нет четких симптомов – все сугубо индивидуально, но с выгоранием можно бороться. Можно и нужно.

Если вы чувствуете апатию, упадок сил, частые головные боли, хроническую усталость, перманентное чувство тревожности, неспособность сосредоточиться, то это может значить, что вы находитесь уже на пределе и стоит обратить внимание на превентивные меры, поскольку в будущем эти симптомы могут стать почвой для развития психосоматических заболеваний.

Научно доказано, что при малоподвижном образе жизни, в частности, при сидячей работе, мозг постепенно теряет свойство нейропластичности (Dyakovitch, 2015). Это очень негативно сказывается на повседневной деятельности человека, поскольку человеческий мозг лишается возможности изменять свою структуру в связи с получением нового опыта. Также заметно ухудшается память и скорость реакции на воздействиях извне.

«Расшевелить» свой мозг можно посредством физических упражнений, но упражнения должны быть направлены не столько на силу и выносливость, сколько на скорость реакции, тактику и координацию.

Всем известно, что в результате напряженной физической активности вырабатывается «гормон счастья», иначе, – эндорфин. Этот гормон влияет на эмоциональное состояние человека, а также способен уменьшить физическую боль (Mokhnachew, 2018). Как известно, повышенный уровень эндорфинов сохраняется в организме еще в течение тридцати минут после физической активности. В результате продуктивность в работе в течение дня возрастает, задачи уже не кажутся такими сложными, а цели – недостижимыми.

Исходя из всего вышесказанного, можно заключить, что физическая нагрузка может являться эффективным «лекарством» от такого заболевания, как синдром эмоционального выгорания. Для того, чтобы

Как известно, у нас существует два основных подхода к воздействию на человека – индивидуальный и групповой. Вот, в профилактике «выгорания» и реабилитации важны оба (Valeyeva, 2019).

На индивидуальном уровне стоит обратить внимание на такие моменты, как снятие зажимов, управление собственным дыханием и осанкой. Длительный стресс вызывает возникновение мышечных зажимов и спазмов. Полностью расслабить все мышцы сразу не получится, поэтому стоит обратить внимание сначала на наиболее проблемные моменты. Также на тонус мышц большое влияние оказывает дыхание (Vlakh, 2018). Так, ровное и глубокое дыхание способствует мышечному расслаблению и снижает возбудимость нервных центров. А с другой стороны – частое дыхание способствует поддержанию организма в состоянии высокой активности.

Касательно группового уровня можно сказать следующее: стоит проводить активный отдых с коллегами, какие-либо спортивно-массовые мероприятия, направленный на сплочение коллектива, поскольку очень важен именно этот микроклимат между сотрудниками (Gates, 2019). Это поможет избежать предъявления каких-либо завышенных требований к подчиненным, улучшит продуктивность работы.

Преодолеть стресс на уровне физических упражнений не так уж и сложно. При самостоятельных занятиях стоит уделять особенное внимание последовательному увеличению нагрузки, что должно происходить сугубо в соответствии с личным самочувствием. Это самый важный фактор, который стоит учитывать при борьбе с выгоранием – строгая индивидуализация мер профилактики (Melik-Guseinov,

2019). Так, физическая активность может положительно повлиять на получение ощущения контроля над ситуацией, что зачастую частично или полностью отсутствует во время стресса; появится какая-либо мотивация, уверенность в себе и, что самое главное, цель (Nuzhdina, 2008). То, чего так не хватает человеку, который «сгорел» на работе. Помимо этого, понижается тревожность, исчезают депрессивные состояния, а ускоренное образование эндорфинов положительно сказывается на эмоциональном фоне.

Заключение

Таким образом, можно заключить, что существует заметная взаимосвязь между физической активностью и стрессовыми состояниями. Психологический стресс сопровождается большим количеством переживаний, гневом злостью. Физическая активность же – это тоже стресс для организма, только физиологический. Таким образом, физиологический стресс вытесняет психологический. К тому же, вырабатываются «гормоны счастья», - эндорфины. Человек чувствует себя гораздо лучше – сильным, уверенным и подтянутым, способным на все.

Список литературы


1. Бойко В.В. Синдром "эмоционального выгорания" в профессиональном общении. СПб.: Питер, 1999. 105с.
2. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 № N 63-ФЗ // Российская газета. 1996. № 113-115. Ст. 43 с изм. и допол. в ред. от 22.08.2021.
3. Christina Maslach. The Client Role in Staff Burn-Out // Journal of Social Issues. – 1978-10. – Т. 34, вып. 4. 111–124 с.
4. Chust-Hernández, P., Castellano-Rioja, E., Fernández-García, D., & Chust-Torrent, J. I. (2019). Test anxiety in nursing students: Emotional and sleep risk factors [Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de Enfermería: factores de riesgo emocionales y de sueño]. *Ansiedad y Estrés*, 25(2), 125–131. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.05.001>
5. Dyakovitch, M. P., & Bush, M. P. (2015). Early clinical changes and emotional burnout of police officers. *Meditcina Truda i Promyshlennaia Ekologiya*, (12), 37–41.
6. Gates, R., Musick, D., Greenawald, M., Carter, K., Bogue, R., & Penwell-Waines, L. (2019). Evaluating the Burnout-Thriving Index in a Multidisciplinary Cohort at a Large Academic Medical Center. *Southern Medical Journal*, 112(4), 199–204. <https://doi.org/10.14423/SMJ.0000000000000962>
7. Iushkova, O. I., Kuz'mina, L. P., Poroshenko, A. S., & Kapustina, A. V. (2008). Features of overexertion formation due to high psychoemotional strain and shift work. *Meditcina Truda i Promyshlennaia Ekologiya*, (4), 1–8.
8. Komissarova, E. M., & Ermakova, M. A. (2011). [Characteristics of arterial hypertension in psychoemotional burnout of emergency medical staffers]. *Meditcina Truda i Promyshlennaia Ekologiya*, (10), 19–23.
9. Melik-Guseinov, D. V., Khodyreva, L. A., Kostenko, N. A., Turzin, P. S., Evdoshenko, A. S., & Bogdan, I. V. (2019). Prevalence of smoking among medical and teaching staffers. *Meditcina Truda i Promyshlennaya Ekologiya*, 59(3), 178–182. <https://doi.org/10.31089/1026-9428-2019-59-3-178-182>
10. Mokhnachew, A. V., & Katerenchuk, I. P. (2018). Efficiency predicate speech at work with hypertension patients in combination with comorbid diseases. *Wiadomosci Lekarskie (Warsaw, Poland : 1960)*, 71(7), 1342–1346.
11. Nuzhdina, A. A., & Sineva, E. L. (2008). Features of psychoemotional state and arterial hypertension course in mental workers. *Meditcina Truda i Promyshlennaia Ekologiya*, (4), 8–12.
12. Salomova, F. I., Akhmadaliev, N. O., Sharipova, S. A., Toshmatova, G. O., Yarmukhamedova, N. F., & Mirsagatova, M. R. (2020). Psychoemotional state of the universities' teaching staff in Uzbekistan. *Indian Journal of Forensic Medicine and Toxicology*, 14(4), 7984–7994. <https://doi.org/10.37506/ijfnt.v14i4.12906>
13. Valeyeva, E. T., Karamova, L. M., Shaikhislamova, E. R., Krasovskiy, V. O., & Vlasova, N. V. (2019). Hygienic approaches to the prevention of occupational diseases among healthcare workers. *Gigiena i Sanitariya*, 98(9), 936–942. <https://doi.org/10.18821/0016-9900-2019-98-9-936-942>

14. Vlakh, N. I., Danilov, I. P., & Gugushvili, M. A. (2018). Psychohygienic aspects of the activity in entrepreneurs. *Gigiena i Sanitariya*, 97(7), 629–634. <https://doi.org/10.18821/0016-9900-2018-97-7-629-634>
15. Vlasova, E. M., Zaitseva, N. V., & Maliutina, N. N. (2011). [Characteristics of autonomic status in employees working with computers]. *Meditcina Truda i Promyshlennaia Ekologiya*, (2), 38–42.

Prevention of psychoemotional burnout among employees of the UIS by dosed physical exertion

Andrey A. Perfiliev


Lecturer of the Department of Physical and Tactical Special Training
Samara Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia
Samara, Russia
kira.kuznetsova2341@gmail.com

 0000-0000-0000-0000

Received 02.09.2021

Accepted 03.10.2021

Published 05.12.2021

 10.25726/n5738-4114-2278-1

Abstract

The presented article is devoted to the actual problem of professional psycho-emotional burnout of employees of the penal system. The author uses in his article the method of making causal relationships, first describing stress as a physiological phenomenon, and then the consequences that prolonged stress leads to. The author also uses the method of historical analysis: the history of the occurrence of emotional burnout, its main symptoms are considered, according to the theory that was put forward by the founder. Parallels are drawn with the most famous works of domestic researchers of this psychological state. Also in the article, the author examines the main ways to combat burnout and prevention methods from the point of view of the physiology of the human body. The article presents weighty arguments describing the positive effect of dosed physical activity on the emotional state of a person from the point of view of his physiology. Based on the data obtained, recommendations were made for performing a number of physical exercises to improve their mental state. The article is focused on a specific social group - employees of the penal enforcement system. The problem of burnout in this case is considered in connection with the specifics of the profession. The article is recommended to a wide range of readers: cadets, current employees, employees.

Keywords

physical activity, psychoemotional burnout, prevention, stress, stress prevention, physical exercises, physiology of the body, penal system

References

1. Bojko V.V. Sindrom "jemocional'nogo vygoraniya" v professional'nom obshhenii. SPb.: Piter, 1999. 105s.
2. Ugolovnyj kodeks Rossijskoj Federacii ot 13.06.1996 № N 63-FZ // Rossijskaja gazeta. 1996. № 113-115. St. 43 s izm. i dopol. v red. ot 22.08.2021.
3. Christina Maslach. The Client Role in Staff Burn-Out // *Journal of Social Issues*. – 1978-10. – T. 34, vyp. 4. 111–124 s.
4. Chust-Hernández, P., Castellano-Rioja, E., Fernández-García, D., & Chust-Torrent, J. I. (2019). Test anxiety in nursing students: Emotional and sleep risk factors [Ansiedad ante los exámenes en estudiantes

de Enfermería: factores de riesgo emocionales y de sueño]. *Ansiedad y Estrés*, 25(2), 125–131. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.05.001>

5. Dyakovitch, M. P., & Bush, M. P. (2015). Early clinical changes and emotional burnout of police officers. *Meditsina Truda i Promyshlennaia Ekologiya*, (12), 37–41.

6. Gates, R., Musick, D., Greenawald, M., Carter, K., Bogue, R., & Penwell-Waines, L. (2019). Evaluating the Burnout-Thriving Index in a Multidisciplinary Cohort at a Large Academic Medical Center. *Southern Medical Journal*, 112(4), 199–204. <https://doi.org/10.14423/SMJ.0000000000000962>

7. Iushkova, O. I., Kuz'mina, L. P., Poroshenko, A. S., & Kapustina, A. V. (2008). Features of overexertion formation due to high psychoemotional strain and shift work. *Meditsina Truda i Promyshlennaia Ekologiya*, (4), 1–8.

8. Komissarova, E. M., & Ermakova, M. A. (2011). [Characteristics of arterial hypertension in psychoemotional burnout of emergency medical staffers]. *Meditsina Truda i Promyshlennaia Ekologiya*, (10), 19–23.

9. Melik-Guseinov, D. V., Khodyreva, L. A., Kostenko, N. A., Turzin, P. S., Evdoshenko, A. S., & Bogdan, I. V. (2019). Prevalence of smoking among medical and teaching staffers. *Meditsina Truda i Promyshlennaya Ekologiya*, 59(3), 178–182. <https://doi.org/10.31089/1026-9428-2019-59-3-178-182>

10. Mokhnachew, A. V., & Katerenchuk, I. P. (2018). Efficiency predicate speech at work with hypertension patients in combination with comorbid diseases. *Wiadomosci Lekarskie (Warsaw, Poland : 1960)*, 71(7), 1342–1346.

11. Nuzhdina, A. A., & Sineva, E. L. (2008). Features of psychoemotional state and arterial hypertension course in mental workers. *Meditsina Truda i Promyshlennaia Ekologiya*, (4), 8–12.

12. Salomova, F. I., Akhmadaliev, N. O., Sharipova, S. A., Toshmatova, G. O., Yarmukhamedova, N. F., & Mirsagatova, M. R. (2020). Psychoemotional state of the universities' teaching staff in Uzbekistan. *Indian Journal of Forensic Medicine and Toxicology*, 14(4), 7984–7994. <https://doi.org/10.37506/ijfmt.v14i4.12906>

13. Valeyeva, E. T., Karamova, L. M., Shaikhislamova, E. R., Krasovskiy, V. O., & Vlasova, N. V. (2019). Hygienic approaches to the prevention of occupational diseases among healthcare workers. *Gigiena i Sanitariya*, 98(9), 936–942. <https://doi.org/10.18821/0016-9900-2019-98-9-936-942>

14. Vlakh, N. I., Danilov, I. P., & Gugushvili, M. A. (2018). Psychohygienic aspects of the activity in entrepreneurs. *Gigiena i Sanitariya*, 97(7), 629–634. <https://doi.org/10.18821/0016-9900-2018-97-7-629-634>

15. Vlasova, E. M., Zaitseva, N. V., & Maliutina, N. N. (2011). [Characteristics of autonomic status in employees working with computers]. *Meditsina Truda i Promyshlennaia Ekologiya*, (2), 38–42.