

**М.Г. Баринова, Е.Г. Зуева**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОХРАНЕНИЯ  
ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ НА  
ПРИМЕРЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ**

*В статье рассматриваются теоретические основы и экспериментальные данные изучения стрессоустойчивости работников правоохранительных органов, проводится сравнительный анализ типов нервной системы и психологических особенностей.*

*Ключевые слова: клиническая психология, психология, стрессоустойчивость, сотрудники правоохранительных органов, тип нервной системы.*

**M.G. Barinova, E.G. Zueva**

**PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF PRESERVING THE HEALTH  
OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS ON THE EXAMPLE  
OF RESEARCH OF STRESS-RESISTANCE**

*The article deals with the theoretical foundations and the experimental data studying stress-resistance of law enforcement officers, a comparative analysis of the types of the nervous system and psychological characteristics is conducted.*

*Keywords: clinical psychology, psychology, stress-resistance, law enforcement officers, type of nervous system.*

В современных условиях трудовая деятельность множества людей связана с экстремальными физическими и психологическими нагрузками. Результативность такой профессиональной деятельности зависит не только от профессиональных знаний, умений, навыков, но и в том числе от стрессоустойчивости – способности адекватно реагировать в любой ситуации. Служба в правоохранительных органах подразумевает ежедневное напряжение и самоотдачу, особую дисциплину, повышенную социальную и моральную ответственность и, как следствие, высокую степень риска потери здоровья. В медицинской литературе сообщается о высокой распространенности среди сотрудников органов внутренних дел психосоматических заболеваний, связанных со стрессом. Для сохранения здоровья и качественного осуществления профессиональной деятельности при регулярных стрессовых нагрузках большую роль играет стрессоустойчивость [1. С. 23].

Стрессоустойчивость личности – это умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, проявляя выдержку и такт. Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья [7. С. 22]. Для профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел в целом характерны высокие моральные, психологические и физические нагрузки [3. С. 76], поэтому важной особенностью стрессоустойчивости является возможность не только

переносить значительные нагрузки, но и увеличивать эффективность деятельности при таких нагрузках.

Исследование стрессоустойчивости построено на выявлении и определении физиологических и психологических факторов в период стресса. В результате выявляются психофизиологические, физиологические, интеллектуальные и личностные особенности человека [2. С. 4]. Основоположником изучения стресса считается Ганс Селье (1907–1982), который выделил три стадии и два вида стресса – дистресс и эустресс. Также можно выделить физиологический, связанный с реальным раздражителем, и психологический стресс. Психологический стресс возникает в связи с оценкой ситуации как угрожающей и делится на эмоциональный и информационный [6].

Служебная деятельность сотрудников правоохранительных органов связана с постоянным эмоциональным и информационным стрессом, так как им приходится работать в напряженных условиях с определенным ограничением времени. В таких условиях от сотрудников правоохранительных органов требуется незамедлительное реагирование на многообразные внешние, порой противоречивые воздействия и высокая личная ответственность за принятие решений [4]. В связи с этим актуальным является исследование стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел.

При рассмотрении стрессоустойчивости с позиции нейродинамических характеристик человека необходимо определить силу нервной системы человека [8. С. 8]. Нами было проведено исследование 165 сотрудников ГУВД Санкт-Петербурга и Ленинградской области. В данной выборке средний возраст женщин ( $M \pm m$ )  $34,128 \pm 0,768$ ,  $\min$ -24,  $\max$ -47; мужчин  $34,776 \pm 0,433$ ,  $\min$ -20,  $\max$ -51. Стаж службы представленной выборки в среднем составил 13,08 лет, при этом минимальный стаж отмечался у мужчин – один год, у женщин – 2 года, и максимальный также у мужчин – 28 лет, у женщин – 24 года. По уровню экстремальности в деятельности (профессионального стресса) нами были выделены следующие группы, обозначенные цифрами, необходимыми для статистической обработки:

0 – низкий уровень (УРЛС, эксперты);

1 – средний уровень (дежурная часть, участковые уполномоченные полиции, уголовный розыск, сотрудники ППС и т. п.);

2 – высокий уровень экстремальности в деятельности (ОМОН, ЦГЗ, СОБР).

Из представленной выборки выяснилось, что у сотрудников-женщин уровень экстремальности в деятельности низкий и средний (0,45 в среднем), не представлены женщины, служащие в подразделениях высокого риска, тогда как у мужчин больше представлен средний уровень – 80 человек – 63,5 % (1,16 в среднем), экстремальный характер деятельности встречается у 18 мужчин – 14,3 %, спокойная работа в выборке у 13 мужчин – 10,3 % и у 21 женщины – 53,85 %.

С различными ситуациями угрозы жизни в деятельности сталкивались 36 % сотрудников, из них – 6 женщин (15 %) и 53 мужчины (42 %).

В комплекс методик, с помощью которых изучались психофизиологические параметры и личностно-типологические особенности сотрудников ОВД, были включены:

- 1) опросник структуры личности и темперамента Р. Клонинджера;
- 2) методика «Семантический дифференциал времени»;
- 3) тест руки «Hand-test»;
- 4) методика определения силы нервной системы (теппинг-тест) [3].

Статистическая обработка материалов исследования выполнена с помощью стандартных статистических процедур. Использовались специализированные пакеты прикладных программ «Excel 2013» и «IBM SPSS Statistics 22.0», обеспечивающие вычисление одномерных статистик, корреляционный и сравнительный анализ. Была проведена проверка на наличие нормального распределения данной выборки по критерию Колмогорова-Смирнова ( $p \geq 0,05$ ).

В ходе исследования выявлены значимые связи показателей стрессоустойчивости с личностными характеристиками сотрудников ОВД (особенностями темперамента и характера) по методике Клонинджера. Наиболее вероятно возникновение стресса у сотрудников, обладающих следующими качествами и паттернами поведения: ответственностью за свои установки и поведение, прагматичным рационализмом, чувством негативизма, высокой социальной активностью.

Кроме того, возникновение стресса взаимосвязано с актуальным психологическим состоянием. Наиболее часто стресс возникает у сотрудников с плохим самочувствием, напряжением, связанным с большими затратами энергии, чувством высокой значимости настоящего времени.

Известна связь стрессоустойчивости с силой нервной системы. Утверждается, что лица, обладающие сильной нервной системой, лучше справляются со стрессовыми ситуациями по сравнению с лицами со слабой нервной системой.

Нами использовалась классификация типов нервной системы, предложенная Е.П. Ильиным. Исследование силы нервной системы сотрудников ОВД проводилось с помощью теппинг-теста.

Исследование показало, что у сотрудников ОВД преобладает средний (36,9 %) и средне-слабый (41,25 %) тип нервной системы. У 20 % сотрудников слабый тип нервной системы, и лишь у 2,5 % сотрудников – сильный тип нервной системы. Лица со слабой и сильной нервной системой используют разные психофизиологические механизмы для достижения похожих результатов.

В результате исследования выяснилось, что среди сотрудников ОВД значимо преобладают мужчины с сильной и средней нервной системой (59 %).

При сравнении мужчин с сильной и средне-слабой нервной системой (по Ильину) выявлены значимые отличия. Мужчины с сильной нервной системой ощущают себя сопричастными и ответственными за все происходящее в мире; не склонны к открытому агрессивному поведению; в будущем прогнозируют внутреннюю свободу, положительные переживания, удовлетворение

актуальных потребностей, возможность самореализации; воспринимают окружающий мир как относительно стабильный и безопасный; демонстрируют высокую интеллектуальную и эмоциональную вовлеченность в события прошлого.

В ходе исследования были выявлены значимые психофизиологические и личностные различия между сотрудниками подразделений органов внутренних дел, отличающихся по степени подверженности стрессовой нагрузке. Оказалось, что сотрудники подразделений с более высокой стрессовой нагрузкой не боятся опасности; не зависимы от мнения окружающих, склонны к принятию ответственности; привыкли рассчитывать только на себя, не склонны к аутоагрессии, но в то же время испытывают неуверенность в завтрашнем дне. Возможно, данная неуверенность связана с переходом некоторых подразделений с высокой стрессовой нагрузкой из МВД в Федеральную службу войск национальной гвардии Российской Федерации.

Таким образом, для сохранения здоровья работников правоохранительных органов необходимо выбирать подразделение в соответствии с уровнем стрессоустойчивости и типом нервной системы. Стрессоустойчивость является важной составляющей профессиональной деятельности сотрудников ОВД и влияет как на психическое, так и на физическое состояние человека.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Баринаева М.Г. Клиническая психология: учебное пособие. СПб.: Изд-во СПб. ун-та МВД России, 2016. 76 с.
2. Величковский Б.Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Б.Б. Величковский. М.: Академический проект, 2007. 28 с.
3. Зуева Е.Г., Жидкова О.А., Елесина И.Г. Психологическая подготовка сотрудников полиции: учебное пособие. СПб.: Изд-во СПб. ун-та МВД России, 2016. 136 с.
4. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека. СПб.: Питер, 2003. 384 с.
5. Мухитова Э.И., Фролова Э.Б. Состояние здоровья сотрудников МВД в период проведения Универсиады // Вестник современной клинической медицины. 2014. Т. 1. С. 127–129.
6. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1982. 128 с.
7. Усатов И.А. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 2. С. 21–25. URL: <http://e-koncept.ru/2016/46005.htm>. (Дата обращения 12.06.2017).
8. Церковский А.Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости // Вестник Витебского государственного университета. 2011. № 1. Т. 10. С. 6–19.