

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(ФГБОУ ВО «АмГУ»)

Факультет социальных наук
Кафедра психологии и педагогики
Направление подготовки 37.03.01– Психология

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой

_____ А.В. Лейфа
« _____ » _____ 2018 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: Взаимосвязь стрессоустойчивости и типа темперамента сотрудников
органов внутренних дел

Исполнитель
студент группы 464об

В.Ю. Цуканова

Руководитель
профессор, доктор псих.наук

М.Г. Селюч

Нормоконтроль

В.С. Клемес

Благовещенск 2018

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(ФГБОУ ВО «АмГУ»)

Факультет социальных наук
Кафедра психологии и педагогики

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой

_____ А.В. Лейфа

«01» 09 2017 г.

З А Д А Н И Е

К выпускной квалификационной работе студента Цукановой Валерии Юрьевны.

1. Тема выпускной квалификационной работы: Взаимосвязь стрессоустойчивости и типа темперамента сотрудников органов внутренних дел.

(утверждена приказом от _____ № _____)

2. Срок сдачи студентом законченной работы 16.06.2018 г.

3. Исходные данные к выпускной квалификационной работе:

Анализ теоретических исследований типов темперамента и стрессоустойчивости, показал, что существуют различные подходы к данным понятиям. Так, темпераментизучали в рамках психологического подхода В.С. Мерлин, В.Д. Небылицин, В.М. Русалов, Б.М. Теплов, А. Томас, С. Чесс, И.П. Павлов и другие. Психологические особенности профессиональной деятельности полицейских изучали Г.В. Алексушин, Ю.Е. Аврютин, С.В. Рыбников и другие.

Приоритет в изучении стрессоустойчивости принадлежит ученым различных научных направлений современной науки: Г.Б. Моница, Н.В. Раннала, Б.Х. Варданян, П.Б. Зильберман, В.А. Бодров, Г. Селье, В. Апчел, Т. Кокс, О.В. Лозгачева и другие.

4. Содержание выпускной квалификационной работы (перечень подлежащих разработке вопросов):

- проанализировать литературу по проблеме изучения взаимосвязи типа

темперамента и стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел;

- выявить тип темперамента и уровень стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел;

- определить характер взаимосвязи типа темперамента и стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел.

5. Перечень материалов приложения (наличие чертежей, таблиц, графиков, схем, программных продуктов, иллюстративного материала и т.п.): выпускная квалификационная работа содержит 56 страниц печатного текста, 4 рисунка, 3 таблицы, 50 литературных источников, 3 приложения.

6. Консультанты по выпускной квалификационной работе (с указанием относящихся к ним разделов) отсутствуют.

7. Дата выдачи задания 01 сентября 2017 года.

Руководитель выпускной квалификационной работы: Селюч Марина Григорьевна, доктор психологических наук, профессор.

Задание принял к исполнению 01.09.2017 г. _____

(подпись студента)

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа содержит 56 страниц печатного текста, 4 рисунка, 3 таблицы, 50 источников, 3 приложения.

ТЕМПЕРАМЕНТ, ЭКСТРАВЕРСИЯ, ИНТРОВЕРСИЯ, НЕЙРОТИЗМ, СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ, СОТРУДНИКИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ, СЛУЖЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Работа посвящена изучению взаимосвязи уровня стрессоустойчивости и типа темперамента у сотрудников органов внутренних дел в служебной деятельности.

Объект исследования: стрессоустойчивость личности.

Предмет исследования: взаимосвязь типа темперамента и стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел.

Цель исследования: изучение взаимосвязи типа темперамента и стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел.

В первой главе работы рассмотрены теоретические аспекты проблемы типов темперамента и стрессоустойчивости в профессиональной деятельности работников органов внутренних дел, понятие и типы темперамента, понятие стрессоустойчивости и особенности ее трактовки в разных теориях стресса, а так же стрессогенные факторы профессиональной деятельности службы ОВД.

Во второй главе описана организация и методы исследования, дана полная информация о методиках, приведен анализ и интерпретация результатов исследования, сделан вывод о взаимосвязи исследуемых явлений.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
1 Теоретические основы изучения взаимосвязи стрессоустойчивости и типа темперамента сотрудников органов внутренних дел	8
1.1 Понятие стрессоустойчивости в психологии	8
1.2 Особенности профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел	17
1.3 Темперамент как фактор, влияющий на стрессоустойчивость сотрудников органов внутренних дел	26
2 Исследование взаимосвязи стрессоустойчивости типа темперамента и сотрудников органов внутренних дел	35
2.1 Организация и методы исследования	35
2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования	43
Заключение	40
Библиографический список	52
Приложение А Методика исследования стрессоустойчивости «Прогноз» (Прохоров А.О.)	57
Приложение Б Опросник свойств темперамента ЕРІ (Айзенк Г.)	61
Приложение В Таблицы данных исследования	64

ВВЕДЕНИЕ

Проблема стрессоустойчивости в различных профессиях с давних пор привлекала внимание психологов. Стресс может вызываться или провоцироваться как различными событиями, требующими активной деятельности (в том числе опасной, рискованной), так и монотонностью труда, а в ряде случаев и «чувством возможной опасности», особенно такой, предотвращение которой зависит не только и не столько от данного человека, как от других людей, либо от каких-то иных обстоятельств. Существует также ряд профессий, в которых с высокой вероятностью задействуется выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные стресс-факторы. Как подчеркивает В.А. Равич, формирование такой реакции обычно происходит при необходимости постоянных контактов с другими людьми, особенно если совершение этих контактов и других действий по строго регламентированным правилам. Одной из таких сфер деятельности является работа сотрудников органов внутренних дел.

Различные профессиональные группы сотрудников органов внутренних дел в разной степени подвергаются рабочему стрессу. Среди подразделений, условия работы в которых отличаются повышенной стрессогенностью, следует назвать подразделение полиции. Высокая коммуникативная и эмоциональная напряженность вызывается наличием большого числа факторов стресса, постоянно присутствующих в работе сотрудника полиции. Это такие особенности деятельности, как высокий динамизм, нехватка времени, рабочие перегрузки, сложность возникающих ситуаций, ролевая неопределенность, социальная оценка, необходимость осуществления частых и интенсивных контактов, взаимодействие с различными социальными группами и т.д.

В настоящее время темперамент является одним из актуальных объектов психологических исследований. В.С. Мерлин, В.Д. Небылицин, В.М. Русалов и др. изучали не только нейрофизиологические и генетические основы темперамента, но и его структуру, типологию, связь с другими психологическими обра-

зованиями. Наиболее характерной чертой темперамента является его относительная независимость от содержания деятельности и поведения. В темпераменте отражена наиболее обобщенная динамико-энергетическая характеристика поведения человека. В отличие от других психических свойств, темперамент характеризуется наибольшей устойчивостью в течение длительных отрезков времени и наследуемостью. Темперамент универсален и проявляется во всех сферах деятельности и жизнедеятельности. Следовательно, можно предположить о наличии взаимосвязей темперамента и способности противостоять профессиональному стрессу в деятельности работников органов внутренних дел.

Психологические особенности профессиональной деятельности полицейских изучали Г.В. Алексушин, Ю.Е. Аврютин, С.В. Рыбников. Вместе с тем, отмечается недостаток исследований личностных факторов стрессоустойчивости работников полиции.

Объект исследования: стрессоустойчивость личности.

Предмет исследования: взаимосвязь стрессоустойчивости и типа темперамента сотрудников органов внутренних дел.

Цель исследования: изучение взаимосвязи стрессоустойчивости и типа темперамента сотрудников органов внутренних дел.

Задачи исследования:

- проанализировать литературу по проблеме изучения взаимосвязи стрессоустойчивости и типа темперамента сотрудников органов внутренних дел;
- выявить тип темперамента и уровень стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел;
- определить характер взаимосвязи типа темперамента и стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь уровня стрессоустойчивости и типа темперамента сотрудников органов внутренних дел.

База исследования: Амурская область, Тамбовский район, с. Тамбовка, ОМВД России по Тамбовскому району.

Выборка исследования: 60 сотрудников органов внутренних дел.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТАВ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1 Понятие стрессоустойчивости в психологии

В переводе с английского языка «стресс» обозначает давление, натяжение, усилие, а также внешнее воздействие, создающее это состояние. Предполагается, что английское слово «stress» происходит от латинского «stringere» – затягивать [2, с. 17].

Понятие «стресс» подвергалось со временем существенным изменениям и стало более широким. Слово «стрессор» стало обозначать не только физическое, но и чисто психологическое воздействие, а слово «стресс» – реакцию не только на физически вредные воздействия, но и на любые события, вызывающие отрицательные эмоции.

В последние годы отмечают условность полного разделения физиологического и психического стресса. Физиологический стресс связан с реальным раздражителем. Психологический стресс характерен тем, что во время него человек оценивает предстоящую ситуацию на основе индивидуальных знаний и опыта, как угрожающую, трудную. В свою очередь психологический стресс делится на: информационный и эмоциональный. Информационный стресс развивается тогда, когда возникает информационная перегрузка, т.е. человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности. Для этого вида стресса характерно ухудшение памяти, снижение концентрации внимания и усиление отвлекаемости [12, с. 46].

Эмоциональный стресс появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и т.д., когда человек в течение длительного времени остаётся один на один со своими переживаниями. Важной характеристикой этой разновидности стресса является способность развиваться под воздействием не только реальных, но и вероятностных событий. Это обстоятельство вызывает повышенные состояния тревоги и страха у человека [39, с. 43]. При этом на развитие психологического

стресса влияет большое количество личностных факторов:

- эмоциональная устойчивость личности;
- локус контроля;
- опыт совладания с подобными стрессовыми ситуациями в прошлом;
- когнитивные характеристики, влияющие на восприятие стрессовых ситуаций [43, с. 156].

В зависимости от выраженности стресс может оказывать на деятельность, как положительное влияние, так и отрицательное (до ее полной дезорганизации). Стрессоустойчивость – это определенное сочетание личностных качеств, позволяющих переносить стрессовые ситуации без неприятных последствий для своей деятельности, личности и окружающих.

В.Е. Мильман в своем исследовании подчеркивает, что психологический стресс является одной из наиболее сложных для исследования категорий, в силу того, что возможные личностные реакции на стресс могут быть весьма вариативны [29, с. 51].

За последние десятилетия сделан ряд попыток выделить основные стрессогенные ситуации. Но определить степень трудности, стрессогенности различных ситуаций оказалось очень сложно. Одно и то же событие у разных людей может вызвать резкое противодействие, породить негативные чувства или пройти почти незамеченным. То есть один и тот же раздражитель воздействует на разных людей неодинаково.

В современных трудах ряд авторов связывают исследование стрессоустойчивости личности с преобладанием тех или иных «стратегий совладания». Успешное переживание трудной жизненной ситуации разнообразно по своей фабуле, и, соответственно, различными являются стратегии совладания человека с трудностями.

В современных исследованиях проблемы стрессоустойчивости личности большое внимание уделяется психологическим, личностным детерминантам, определяющим реагирование человека в условиях стресса. Б.Х. Варданян определяет стрессоустойчивость как особое взаимодействие всех компонентов пси-

хической деятельности, в том числе эмоциональных. Он пишет, что стрессоустойчивость «...можно более конкретно определить как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности» [10, с. 13].

На одну из существенных сторон стрессоустойчивости обращает свое внимание М.З. Газиева, говоря о том, что устойчивость может быть нецелесообразным явлением, характеризующим отсутствие адекватного отражения изменившейся ситуации, свидетельствующим о недостаточной гибкости, приспособляемости. Он же предлагает свою и, на наш взгляд, одну из самых удачных трактовок стрессоустойчивости, понимая под ней «..интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [12, с. 45].

В.А. Бодров под стрессоустойчивостью понимает интегративное свойство человека, которое:

- характеризует степень его адаптации к воздействию экстремальных факторов внешней (социальной) и внутренней (личной) среды и деятельности;
- определяется уровнем функциональной устойчивости субъекта деятельности и развития психических, физиологических и социальных механизмов регуляции текущего функционального состояния и поведения в этих условиях;
- проявляется в активации функциональных ресурсов (мобильных резервов) организма, в изменении работоспособности и поведения человека, направленных на предупреждение функциональных расстройств, негативных эмоциональных переживаний и нарушений эффективности и надежности деятельности» [6, с. 33].

Таким образом, стрессоустойчивость – это самооценка способности и возможности преодоления экстремальной ситуации связана с ресурсом личности или запасом, потенциалом различных структурно-функциональных харак-

теристик, обеспечивающих общие виды жизнедеятельности и специфические формы поведения, реагирования, адаптации и т.д.

Стрессоустойчивость может быть рассмотрена, как интегральная характеристика устойчивости человека к возникновению различных форм стрессовых реакций определяется индивидуально психофизиологическими, социально-психологическими, ценностными и мотивационными особенностями личности. Ее важной чертой является способность выдерживать стрессовую ситуацию, обеспечивая внутреннюю сбалансированность и успешность деятельности. И, по сути, на современном этапе принято рассматривать стрессоустойчивость с опорой на психологические и физиологические аспекты. Хотя по факту, на сегодняшний день, важное значение в процессе формирования стрессоустойчивости или наоборот повышенной подверженности стрессам играют социальный, экономический и ценностный факторы жизни человека [9, с. 284].

В современных исследованиях стрессоустойчивость рассматривается как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов:

- психофизиологического (тип, свойства нервной системы);
- мотивации (сила мотивов определяет в значительной мере эмоциональную устойчивость. Один и тот же человек может обнаружить разную степень ее в зависимости от того, какие мотивы побуждают его проявлять активность. Изменяя мотивацию, можно увеличить (или уменьшить) эмоциональную устойчивость);
- эмоционального опыта личности, накопленного в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций;
- волевого компонента, который выражается в сознательной саморегуляции действий, приведения их в соответствие с требованиями ситуации;
- проф.подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач;
- интеллектуального компонента – оценка требований ситуации, прогноз ее возможного изменения, принятие решений о способах действий [44].

Устойчивость человека к возникновению различных форм стрессовых ре-

акций определяется, прежде всего, индивидуально-психологическими особенностями и мотивационной ориентацией личности. Следует отметить, что экстремальное воздействие далеко не всегда оказывает отрицательное влияние на эффективность выполняемой деятельности. Более высокий уровень стрессоустойчивости отличает людей, в системе ценностей которых преобладают так называемые духовные ценности. Напротив, доминирование ценностей материального характера приводит к снижению уровня стрессоустойчивости и формированию своеобразной стрессо-зависимости. Последняя выражается в появлении особого мировоззрения, в соответствии с которым стресс есть неотъемлемое свойство жизни вообще.

В исследовании А.В. Калуева выявлены закономерные связи между уровнем индивидуальной устойчивости к стрессу и различными аспектами благополучия человека. В частности, было обнаружено, что высокая индивидуальная устойчивость к стрессу приводит к снижению вероятности развития острых заболеваний в течение шестимесячного периода, предшествовавшего обследованию, а также что высокая индивидуальная устойчивость к стрессу связана с меньшим риском развития хронических заболеваний [18, с. 62].

На поведенческом уровне высокая индивидуальная устойчивость к стрессу проявляется в менее частом использовании неадекватных форм совладания со стрессом, таких, как курение и употребление алкоголя. Особая опасность данных «вредных привычек» заключается в том, что, принося известное краткосрочное облегчение, в долговременной перспективе они могут приводить к существенным нарушениям соматического здоровья и в значительной степени снижать возможности человека по противостоянию стрессорам.

Были прослежены тенденции, позволяющие предположить, что лица с высокой индивидуальной устойчивостью к стрессу значительно реже и менее интенсивно курят и употребляют алкоголь, чем лица с низкой индивидуальной устойчивостью к стрессу. В целом для лиц с высокой индивидуальной устойчивостью к стрессу характерен более здоровый образ жизни, что проявляется в соблюдении режима труда и отдыха и регулярности физических упражнений.

Также была выявлена достоверная связь уровня индивидуальной устойчивости к стрессу и выраженности одного из наиболее опасных последствий хронического психологического стресса – синдрома психологического выгорания [18].

Таким образом, высокая индивидуальная устойчивость к стрессу играет большую – если не центральную – роль в предупреждении этого комплексного психологического расстройства, которое не только приводит к резкому снижению качества жизни человека, но и достоверно снижает добросовестность его отношения к профессиональным межличностным взаимодействиям. Последнее может приводить к повышению риска развития опасных ситуаций, угрожающих благополучию общества. В настоящее время существуют три группы основных научных подходов к пониманию стресса и соответственно три различных толкования понятия стрессоустойчивости.

Первый подход, берущий свое начало в концепции общего адаптационного синдрома Г. Селье (Гримак Л.П. ее даже образно называет «канонической») – трактует стресс как ответную реакцию на психотравмирующие обстоятельства. Как указывает Г. Селье, физиологическая защитная реакция на стресс неспецифична, то есть, не зависит от природы стрессора и представляет некий «адаптационный синдром» общий для всех видов животных, в том числе и человека. В динамике развития общего адаптационного синдрома [39, с. 171].

Г. Селье выделил три стадии адаптации. На первой, стадии тревоги, или мобилизации в организме появляются изменения, характерные для первоначального воздействия стрессора, и наступает временное снижение резистентности. Вторая стадия – резистентность и устойчивость адаптации к воздействию стрессора. При длительном воздействии стресса наступает третья, стадия истощения адаптационных возможностей, на которой вновь появляются симптомы, характерные для стадии тревоги.

Таким образом, этот подход трактует стрессоустойчивость как способность к адаптации и подчеркивает взаимосвязь этого качества с личностными особенностями с одной стороны, и со спецификой и интенсивностью внешних стрессорных факторов – с другой. Соответственно, в этом случае и психодиа-

гностика фокусируется на оценке степени психической напряженности и вызываемых ими стрессовых состояний, препятствующих или способствующих сохранности продуктивной деятельности, здоровья, социально-психологического климата в коллективе и т.п.

Второй подход к пониманию стресса описывает и трактует его с точки зрения беспокоящих или разрушающих стимулов (стресс-факторов). При таком подходе любые субмаксимальные требования и нагрузки со стороны условий или деятельности трактуются как стрессогенные, а стресс понимается как «ряд причин, а не симптомов» (симптомы же его примерно одинаковы уже потому, что он представляет собой неспецифическую реакцию). В связи с этим диагностика ориентируется на выявление отдельных стресс-факторов и их сложной взаимосвязи, и на интегральную оценку их стрессового воздействия.

Как указывает В. Апчел, в разное время психологи добавляли к этому перечню различные факторы: М. Франкенхойзер – ситуацию отсутствия контроля над событиями, Р. Лазарус – ситуацию угрозы самым важным для человека ценностям и целям, и т.п. В рамках такого подхода в круг стрессогенных ситуаций включаются условия измененного существования и кризисные ситуации. Акцентируется и еще одно важнейшее положение, что стрессогенной может являться как ситуация со слишком высокими физическими и эмоциональными нагрузками, большим количеством раздражителей и ограниченностью времени – так и ситуация «недостатка нагрузки», то есть, вынужденной бездеятельности, изоляции, монотонного труда. Задачей психодиагностического исследования при этом является определение субъективных и объективных стресс-факторов, вызывающих те или иные последствия (психические, психофизические, психосоматические и иные – в том числе и эмоциональные, что особо важно для нашего исследования) [2, с. 97].

Более существенно отличается третий подход, согласно которому стресс представляет собой ответную реакцию на «несоответствия» между возможностями личности и требованиями со стороны среды. Наиболее известной концепцией в нем является транзактная модель стресса по Т. Коксу и К. Мак-Кею,

согласно которой стресс – это часть комплексной и динамической системы взаимодействия человека и окружающей среды. Стресс является индивидуально воспринимаемым феноменом, опосредованным психологическими особенностями личности. В отличие от предыдущих подходов транзактная модель рассматривает стресс не как линейную реакцию, а как замкнутую систему, в которой выделяется пять стадий, и между ними существует обратная связь. Первая стадия – воздействие на человека определенных, фактических условий и требований внешней природы (среды). Вторая стадия – когнитивная оценка – осознание человеком, с одной стороны, предъявленных требований, с другой – своих возможностей, при нарушении равновесия между ними и возникает стресс. На этой стадии возможен широкий спектр индивидуальных психологических и психоэмоциональных особенностей реагирования на стресс, что, в свою очередь, может усиливать изменения физиологического состояния, а также приводить к попыткам ослабить стрессовый характер предъявляемых требований – когнитивным или поведенческим путем. Третья стадия представляет собой разрыв психологических и физиологических изменений как ответных реакций на стресс (если его не удалось преодолеть или ослабить). Четвертая стадия – реакция противодействия стрессогенной ситуации доступными человеку способами, важными результатами чего являются как мало осознаваемые фактические последствия, так и осознаваемые (когнитивные, поведенческие реакции, психологическая защита). Пятая стадия – обратная связь, влияющая на все остальные стадии динамической системы стресса и формирование исхода каждой из них. По мнению Т. Кокса, в соответствии с данной моделью стресс рассматривается как процесс-помеха, как отражение взаимодействия между личностью и ее окружением, а соответственно стрессоустойчивость мыслится как возможность совладания со стрессом определенной силы.

Транзактная модель основана на концепции стрессоустойчивости как совладания со стрессом, в том числе путем включения психологических механизмов защиты. Исходя из такого подхода, при исследовании учитываются ролевой и должностной статус каждого человека в данной социальной (или корпо-

ративной) среде, а также персональные и корпоративные стратегии преодоления трудных (стрессогенных) ситуаций. Соответственно, психодиагностический инструментарий исследования должен быть направлен на оценку продуктивности преодолевающего (совладающего) поведения, с учетом возраста (или стажа работы), социального статуса, профессиональных и иных значимых особенностей. Актуальность такого подхода для нашего исследования в том, что он предполагает возможность влияния на стрессоустойчивость таких факторов как стаж (в аспекте опыта либо профессиональной деформации), индивидуально-типологических особенностей, личностных характеристик, подготовленности, прошлого негативного опыта травмирующих ситуаций, статуса личности в коллективе, наличия или отсутствия социально – психологической поддержки и др. [1, с. 53].

Из всего сказанного выше можно сделать вывод: три разных трактовки стресса означают и разные подходы к определению стрессоустойчивости. Первый, адаптационный подход, рассматривает стрессоустойчивость, как способность к адаптивным реакциям (как личностную, так и сформированную условиями работы); второй, факторный – как степень адекватности адаптивных реакций на те стресс-факторы, которые характерны именно для данного места и вида деятельности, а третий, трансактный подход, ставит стрессоустойчивость в зависимость от объективной и субъективной возможности совладания с ситуацией.

Особое внимание следует уделить возможностям развития и повышения стрессоустойчивости. По мнению В.А. Абабкова, развитие стрессоустойчивости возможно через осознание своих личностных особенностей и стремление к усовершенствованию используемой модели отношений с окружающими. В свою очередь, это обстоятельство предполагает трансформацию мотивационной, интеллектуальной, аффективной и поведенческой личностных структур, и в результате этого, внешняя детерминация жизнедеятельности меняется на внутреннюю [1].

Таким образом, можно заключить, что стресс – это далеко не однозначное

явление. Ученые, как физиологи, так и психологи и конфликтологи, постоянно обращаются к данной теме и стремятся выяснить, что из себя представляют стрессы, что является их предпосылками, как они развиваются и под действием чего, что необходимо предпринять для преодоления стресса и его последствий и до сих пор нет четких ответов на все эти вопросы.

С другой стороны такое явление, как стрессоустойчивость, так же является предметом постоянных дискуссий и споров и по нему, так же нет четких ответов. Но, по сути, ряд исследователей сходятся во мнении, что противостояние стрессам является результатом многогранного процесса вовлечения личности в некомфортную среду. То есть, для того, что бы человек успешно противостоял стрессам, необходимо сочетание сразу нескольких факторов – нормального физиологического и психологического состояния, удовлетворительного социально-экономического окружения и высокого уровня ценностных ориентиров. В данном ключе, необходимо понимать, что в момент попадания в неблагоприятную среду человек сможет противостоять сложившимся проблемам, так как прежде в его жизни все было на нормальном уровне.

1.2 Особенности профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел

Служба в правоохранительных органах является видом человеческой деятельности, обладающим не только социальной значимостью, но выходящим за пределы обыденной жизни, связанные с особыми условиями. Сотрудник правоохранительных органов выполняет обязанности и пользуется правами в пределах своей компетенции по занимаемой должности в соответствии с Конституцией Российской Федерации и другими нормативными документами.

Несение сотрудником службы является выполнением служебного долга, требует от него организованности, высокой дисциплинированности, решительности и инициативы. Неподготовленность и некомпетентность может привести к дезориентации, что незамедлительно скажется на работе. Сотрудники правоохранительных органов в значительной степени подвержены влиянию производственного стресса. Профессиональная деятельность специалистов

данного профиля включает множество эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, вызывающих стрессовое состояние [8, с. 223].

Профессиональная деятельность, в условиях которой находятся сотрудники правоохранительных органов, является предиктором разного рода таких психотравмирующих ситуаций, которые выходят за рамки обычного человеческого опыта. К ним относятся следующие детерминанты стрессоров:

- ситуации, угрожающие сохранности жизни человека, способные привести к серьезной физической травме или ранению;

- ситуации, связанные с восприятием устрашающих картин смерти и ранений других людей, имеющих отношение к насильственной или внезапной гибели близкого человека;

- ситуации, имеющие отношение к воздействиям губительных факторов внешней среды;

- ситуации, связанные с собственной виной за смерть или тяжелую травму другого человека;

- ситуации, при которых возникает экстренная необходимость решать задачу самостоятельно, выбирать лучший способ действия из нескольких возможных;

- ситуации, включающие в себя сложность, высокие требования к соблюдению временных и иных показателей;

- ситуации передвижения на местности в экстремальных условиях, при строгом соблюдении правил безопасности;

- ситуации необходимости строгого выполнения нормативов, требований в профессиональных действиях;

- ситуации опасности для собственной жизни и жизни других людей [13, с. 44]. Перечисленные обстоятельства профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов предъявляют высокие требования к их стрессоустойчивости, выдержки в ситуациях высокого психического напряжения.

Вероятность развития стрессовых состояний зависит от наличия и степе-

ни определенных факторов риска, которым подвержена данная профессиональная группа. Их можно подразделить на условия, способствующие развитию и таких состояний, и на причины эти состояния вызывающие. Примером условий может служить то, что эмоциональной напряженности больше подвержены лица с меланхолическим и холерическим типами темперамента. А причинами могут быть неожиданность возникновения опасной ситуации, реальной или предполагаемой угрозы для жизни и здоровья, незаслуженные оскорбления, непреодолимая трудность выполнения важного задания.

Ряд ученых, например, В.Л. Марищук и М.А. Евдокимов предложили классификацию основных факторов риска, способствующих возникновению стрессовых состояний у сотрудников правоохранительных органов. Они выделили три укрупненных группы стресс-факторов. К первой группе были отнесены социально-бытовые факторы, в их числе [15, с. 58]:

- неудовлетворенность содержанием государственных ценностей, сомнения в их справедливости, несогласие с системой общественных отношений, своим местом в этой системе;

- недовольство условиями службы, отношением к себе командиров, начальников;

- неудовлетворенность уровнем социальной защиты, денежным содержанием, плохими жилищными условиями;

- отрицательного влияния нездорового климата в служебном коллективе.

Вторую группу составили профессиональные факторы, оказывающие непосредственное воздействие в ходе служебной деятельности:

- сознание своей недостаточной профессиональной подготовленности и опасения, связанных с ней конфликтов с сослуживцами, риска стать виновником определенной служебной ситуации;

- негативное воздействие плохой организации режима профессионального труда, неблагоприятные условия для отдыха, питания;

- недостаточно высокий уровень профессионально важных психических познавательных процессов, волевых качеств;

- недостаточно высокий уровень физических качеств и двигательных навыков, профессионально важных для выполнения своей профессиональной деятельности;

- типологические особенности нервной деятельности, недостаточно благоприятные для выполнения профессионального долга;

- общее неблагоприятное состояние здоровья и физического развития.

Третья группа – это ситуативные (временные) факторы:

- временное ухудшения здоровья;

- временное отклонение параметров функционального состояния от оптимума;

- переживание болезни или смерти кого-либо из близких;

- переживания в связи с переменами в составе начальников, командиров, потребовавших изменения привычного режима службы, отдыха, изменения уровня взыскательности командиров, начальников;

- трудности при переучивании на новую технику, изменение условий, меры ответственности в ее эксплуатации;

- ожидание относительно не благоприятных перемен в своем служебном положении, в семейном положении и т.д. [15, с. 59].

Также факторами профессионального стресса у сотрудников правоохранительных органов являются:

- необходимость быстрого принятия решений в проблемных ситуациях;

- наличие ситуаций, угрожающих жизни и здоровью человека, способных привести к серьезной травме или ранению;

- повышенные требования к длительной концентрации внимания;

- высокая насыщенность межличностных взаимодействий;

- необходимость строгого выполнения нормативов, требований;

- высокая рабочая нагрузка;

- высокая ответственность за принимаемые решения [15].

Перечисленные обстоятельства профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов предъявляют высокие требования к их

эмоциональной устойчивости, выдержке в ситуациях высокого психического напряжения. В.А. Бодров отмечает, что существуют органические предпосылки психологической устойчивости, но преимущественно данная характеристика вырабатывается в течение жизни, формируется в период профессиональной активности, в ходе выполнения учебных, служебных задач [8, с. 13].

Говоря о стрессоустойчивости сотрудников ОВД, необходимо, в первую очередь, иметь в виду сам процесс получения стресса и способы противодействия ему. Так, для работника правоохранительных органов общение, как способ передачи, обмена или приема информации – очень важный вопрос, оно составляет примерно 80 % деятельности, и именно в процессе общения правоохранители узнают не только оперативную информацию, но так же подвергаются психологическому давлению со стороны самой ситуации – нарушения права в той или иной степени, а так же общения с подозреваемыми и свидетелями.

Кроме того, при выполнении своих служебных обязанностей сотрудники ОВД сталкиваются с различными категориями граждан (это относится и к статусу: потерпевший, свидетель и т.п., так и к социальному положению: бомж, учитель, бизнесмен и т.п.) и, вступая в диалог или взаимодействуя с этими людьми, сотрудник обязан соблюдать служебный этикет – ряд правил поведения, которые определяют внешнее проявление отношения к людям. Однако, процесс взаимодействия часто перерастает в конфликты, что говорит о не правильном подходе и отсутствии лояльности, или усталости и негативного отношения к группам лиц, а это по сути своей то же стресс.

Естественно, что в процессе выполнения служебных обязанностей правоохранители испытывают многочисленные, ежедневные стрессы, которые сказываются как на характере человека, так и на его мировосприятии. Кроме того негативные последствия стрессов можно охарактеризовать, как саморазрушение психологической деятельности человека. Именно в этом, ряд исследователей видят причину частого алкоголизма или даже наркозависимости (в редких случаях) у представителей правоохранительной деятельности, с довольно

большим стажем работы [27, с. 150].

Проблема, естественно, заключается в том, что, по долгу службы представителям ОВД приходится выполнять различную работу, которая часть отличается «непрезентабельным» видом и сутью.

В то же время, необходимо понимать, что процесс взаимодействия с гражданами может носить различный характер (допрос обвиняемых, снятие показаний с потерпевших и свидетелей, а так же общение со связными и прч. варианты, которые требуют особых типов поведения). В связи с тем, что оперативно-розыскная информация, для любого сотрудника ОВД (в рабочее время), является основной целью, то и возможны инциденты с отступлением от норм этики поведения. Но это не означает, что каждый раз можно переступать черту вежливости, т.е. грубить и применять ненормативную лексику или физическую силу для разрядки.

Не менее важное значение в системе взаимоотношения сотрудников ОВД и граждан имеют невербальные средства общения (мимика, жесты, поза и т.д.), так как вырабатывают у человека представление о партнере по общению и помимо этого вырабатывают реакцию на подсознательном уровне, т.е. восприятие или психологическое отрицание, что так же ведет к возникновению определенного стресса. Именно по этому сотрудникам важно изучать психологию личности и психологию поведения, для того, что бы адекватно отреагировать на любого собеседника, оказаться стрессоустойчивым в любой ситуации. Однако, очень часто психологический момент упускается. Из таких упущений формируются стереотипы общества.

Кроме того, важно упомянуть и другой источник стресса – усталость. Оперативно-розыскные мероприятия часто заставляют правоохранителей работать несколько смен подряд, оставаться в ночную смену, предпринимать действия по поимке преступников в самых разных условиях и территориях. Все это занимает время, которого иногда не хватает на элементарные физиологические потребности (еда, сон и т.п.). В результате, возникает еще одна причина для возникновения стресса – физиологическая. И сотрудники ОВД должны быть

готовы к подобному рода проблемам и как следствие в процессе подготовки у них должны вырабатываться реакции направленные на подавление стресса. Но по факту, чаще всего такие потрясения для организма, в последствие отражаются на жестоком обращении с подозреваемыми, либо в получении удовлетворения от самого процесса задержания [28, с. 16].

По факту, вышеприведенные причины возникновения стресса и как следствие формирование стрессоустойчивости к сотрудникам ОВД далеко не все. К ним можно причислить невысокое жалование, отношение соседей к правоохранительным органам, постоянные проблемы на работе и прочие сложности социально-экономического, культурного и ценностного характера, которые будут постоянно давить на человека данной профессии, а потому ему постоянно необходима психологическая разрядка и квалифицированная помощь, что и вырабатывает со временем устойчивое не восприятие к стрессам.

Рассмотрим последствие влияние производственного стресса на сотрудников правоохранительных органов. Отмечается, что продолжительное воздействие стрессовых факторов может привести к выраженной личностной деформации сотрудников правоохранительных органов. Наиболее часто в литературе упоминаются такие негативные характеристики данного профиля, как агрессивность, цинизм, профессиональная индифферентность, психологическое истощение, безразличие к служебным обязанностям, эмоциональные нарушения (тревога, депрессия, эмоциональная неустойчивость, импульсивность, раздражительность и др.).

Следствием продолжительного воздействия профессионального стресса может явиться развитие синдрома эмоционального выгорания. По оценке Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой симптомы психического выгорания наблюдаются более чем у 50 % сотрудников правоохранительных органов. Существуют различные определения «выгорания», в наиболее общем виде оно рассматривается как «долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности» [11, с. 73].

Следует отметить, что индивидуальные особенности делают их уязвимыми для стрессов. Но не все люди одинаково подвержены действию стрессов. Источник стресса, способный сломать жизнь одному человеку, останется не замеченным его коллегой. Здесь можно упомянуть о двух факторах, способных уменьшить восприимчивость человека к стрессу: высокий уровень удовлетворенности работой (службой) и контроль над тем, что он делает, и над условиями, в которых трудится. Одним из факторов, влияющих на то, как человек справляется со стрессом, является социальная поддержка, наши семейные и социальные контакты. Человек, который живет один или не имеет эмоциональных связей с окружающими, более легкая добыча для стресса, нежели человек, связанный крепкими узами с родными, друзьями и коллегами. Поддержка семьи способна компенсировать негативные чувства, которые вызывает работа (служба), стать источником самоуважения и помочь осознать собственную значимость и ценность. Социальная поддержка коллег – сплоченная группа или хорошее отношение с руководством – тоже могут уменьшить негативные последствия стресса.

Общее физическое состояние и подверженность стрессам взаимосвязаны. Более здоровые люди меньше страдают от производственных стрессов и от их последствий, чем те, чье здоровье оставляет желать лучшего. Физические упражнения – хороший способ улучшить качество жизни. Поэтому во многих подразделениях правоохранительных органов есть спортивные залы, в которых сотрудники в обязательном порядке проходят обучение сотрудников рукопашному бою, тир для стрельб, в зиме время – лыжи и другие занятия.

Уровень нашего профессионализма способен сделать нас более или менее устойчивыми к воздействию стрессов. Люди, лучше владеющие специальностью, как правило, считают свою работу менее стрессовой, чем те, которые уступают им в квалификации. Конечно, молодые сотрудники правоохранительных органов более подвержены стрессу, так как они еще не осознают, что и как делать, поэтому рядом с ними должен находиться опытный наставник.

Факторы, ведущие к стрессогенности деятельности сотрудников ОВД: де-

тальная правовая регламентация деятельности, наличие властных полномочий по отношению к гражданам, повышенная ответственность за результаты своей деятельности; психические и физические перегрузки, которые связаны с нестабильным графиком работы и отсутствием достаточного времени для отдыха и восстановления затраченных сил; экстремальность деятельности (необходимость выполнения профессиональных задач в опасных для жизни и здоровья ситуациях, риск, непредсказуемость развития событий, неопределенность информации о деятельности криминальных элементов, угрозы со стороны преступников); необходимость в процессе выполнения служебных задач вступать в контакт с правонарушителями, что может приводить к усвоению элементов криминальной субкультуры (использованию уголовных жаргонов, обращение по кличкам) [14, с. 60].

Опасность (реальная или мнимая) – это постоянно действующий стрессор в деятельности сотрудников милиции, пожарной охраны и других служб. Специфика проявления этого стрессора в деятельности сотрудников ОВД заключается, в частности в том, что опасность может появиться внезапно. И, наконец, сотрудник ОВД, в отличие от представителей других профессий, связан с профессиональной необходимостью всегда идти навстречу опасности. В психологическом плане это может вызвать повышенную вероятность либо инстинктивных форм поведения, либо рискованных вариантов действий. Может наступить привыкание к опасности, снижение способности адекватной оценки собственных возможностей, что чревато потерями среди личного состава.

В напряженных и экстремальных условиях правоохранительной деятельности процесс профессионального становления имеет свои особенности. Он более жесткий, чем в профессиях иного профиля, потому что условия службы требуют от сотрудников правоохранительных органов дистанцирования (соблюдения правил поведения, как представителем государства, наделенным властными полномочиями) от населения и одновременно максимально возможного контакта (выполнения социальной функции оказания помощи населению как приоритетной задачи всех правоохранительных органов); как правило, кон-

фликтен, так как личность сотрудника правоохранительных органов наталкивается на жесткие условия жизнедеятельности (необходимость сочетания интересов службы и жизнеобеспечения в условиях недостатка материальных, информационных, коммуникативных, временных ресурсов, отсутствия взаимопонимания, а часто и взаимопомощи на всех уровнях профессионального и межличностного взаимодействия: должностные лица государства различного ранга, руководство, товарищи по работе, граждане, семья), часто связанные с риском для жизни и здоровья [14, с. 63].

Итак, профессиональная деятельность сотрудников правоохранительных органов, характеризуется высоким уровнем нервно-эмоциональной напряженности, обусловленной сложностью и ответственностью решаемых задач, наличием реального риска для жизни, здоровья и социально-психологического благополучия самого сотрудника и других лиц. Последствием чрезмерной психологической нагрузки может стать снижение эффективности профессиональной деятельности до полной ее дезорганизации, а также формирование различного рода деформаций личности вплоть до расстройства психики и организма.

Таким образом, профессиональная деятельность работников органов правопорядка с психологической точки зрения является разновидностью специально организованного взаимодействия людей, содержанием которого являются познание, обмен информацией и влияние участников коммуникаций друг на друга с целью решения правоохранительных задач. В современных условиях деятельности органов правопорядка жизненно необходимо повышение профессионально-психологической подготовки сотрудников, в том числе в области организации профессиональных контактов. В связи с чем, сотрудники полиции должны иметь более высокие уровни стрессоустойчивости по сравнению с сотрудниками прочих подразделений ОВД.

1.3 Темперамент как фактор, влияющий на стрессоустойчивость сотрудников органов внутренних дел

Человек издавна делал попытки выделить и осознать типичные особенности психического склада различных людей, пытаясь свести все их многообразие

к малому числу обобщенных портретов. Такие обобщенные портреты с глубокой древности называли типами темпераментов. Такого рода типологии были практически полезными, так как с их помощью можно было предсказывать поведение людей с определенным темпераментом в конкретных жизненных ситуациях.

Психика каждого человека уникальна. Ее неповторимость связана как с особенностями биологического и физиологического строения и развития организма, так и с единственной в своем роде композицией социальных связей и контактов. К биологическим обусловленным подструктурам личности относятся, прежде всего, темперамент. Когда говорят о темпераменте, то имеют в виду многие психические различия между людьми – различия по глубине, интенсивности, устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу, энергичности действий и другие динамические, индивидуально-устойчивые особенности психической жизни, поведения и деятельности. Тем не менее, темперамент и сегодня остается во многом спорной и нерешенной проблемой. Однако при всем разнообразии подходов к проблеме ученые и практики признают, что темперамент – биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо. Темперамент отражает динамические аспекты поведения, преимущественно врожденного характера, поэтому свойства темперамента наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека [45, с. 175].

Слово «темперамент» происходит от латинского «*temperamentum*», являющегося переводом греческого слова «*krasis*», и означает «надлежащее соотношение частей» [42, с. 15]. Этим термином обычно характеризуют врожденные особенности человека, определяющие характер его психики, степень уравновешенности, эмоциональной подвижности. Темперамент не следует путать с характером, который представляет собой сочетание наиболее устойчивых, существенных особенностей личности. В основе характера лежит темперамент.

А. Томас и С. Чесс дают такое определение темперамента: темперамент – это стилевые характеристики, не связанные с мотивацией деятельности и с

успешностью ее выполнения [40, с. 99]. Б.М. Теплов дает другое определение темперамента: «Темпераментом называется характерная для данного человека совокупность психических особенностей, связанных с эмоциональной возбудимостью, то есть с быстротой возникновения чувств, с одной стороны и силой – с другой» [45, с. 176]. В.Д. Небылицын под темпераментом понимает «индивидуально-своеобразные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека, которые, одинаково проявляясь в разнообразной деятельности независимо от ее содержания, целей, мотивов, остаются постоянными в зрелом возрасте и во взаимосвязи полностью характеризуют тип темперамента» [31, с. 154].

Слово «темперамент» и равное ему по значению греческое слово «красис» (греч. *κρᾶσις*; – «слияние, смешивание») ввел древнегреческий врач Гиппократ. Под темпераментом он понимал и анатомо-физиологические, и индивидуальные психологические особенности человека. Гиппократ, а затем и Гален объясняли темперамент, как особенности поведения, преобладанием в организме одной из «жизненных соков» (четырёх элементов):

- преобладание желтой желчи («желчь, яд») делает человека импульсивным, «горячим» – холериком;
- преобладание лимфы («мокрота») делает человека спокойным и медлительным – флегматиком;
- преобладание крови («кровь») делает человека подвижным и веселым – сангвиником;
- преобладание черной желчи («черная желчь») делает человека грустным и боязливым – меланхоликом [32, с. 248].

Поистине поворотным пунктом в истории естественно-научного изучения темпераментов явилось учение И.П. Павлова о типах нервной системы (типах высшей нервной деятельности), общих для человека и высших млекопитающих. И.П. Павлов доказал, что физиологической основой темперамента является тип высшей нервной деятельности, определяемый соотношением основных свойств нервной системы: силы, уравновешенности и подвижности процессов

возбуждения и торможения, протекающих в нервной системе. Тип нервной системы определяется генотипом, т.е. наследственным типом. И.П. Павлов выделил четыре четко очерченных типа нервной системы, т.е. определенных комплексов основных свойств нервных процессов.

Слабый тип характеризуется слабостью как возбудительного, так и тормозного процессов – меланхолик. Сильный неуравновешенный тип характеризуется сильным раздражительным процессом и относительно сильным процессом торможения – холерик, «безудержный» тип. Сильный уравновешенный подвижный тип – сангвиник, «живой» тип. Сильный уравновешенный, но с инертными нервными процессами – флегматик, «спокойный» тип.

Сопоставляя критерии, на основании которых определяются свойства темперамента и содержание тех характеристик, которые рассматриваются как особенности темперамента и в отечественных, и в зарубежных исследованиях, можно заметить, довольно большие совпадения. Все без исключения исследователи, изучающие темперамент, признают формально-динамический или, в другой терминологии, стилевой характер его свойств. Свойства темперамента считаются устойчивыми, обнаруживаются с самого раннего детства и представляют собой типичные для человека стилевые особенности поведения. Ряд авторов считает эти свойства биологически обусловленными (связанными со свойствами нервной системы, коррелирующими с генетически обусловленными свойствами или же непосредственно наследственно обусловленными). Наборы свойств, которые анализируются разными авторами, до некоторой степени различаются, но, в целом, они свидетельствуют о том, что свойства темперамента обнаруживают себя в скорости и интенсивности реакций, проявляющихся в самых разных сферах – в психомоторике, в динамике эмоциональных реакций, в общении и в познавательной деятельности [24, с. 348].

Для составления психологических характеристик традиционных 4 типов обычно выделяются следующие основные свойства темперамента:

- сензитивность определяется тем, какова наименьшая сила внешних воздействий, необходимая для возникновения психологической реакции;

- реактивность характеризуется степенью произвольности реакций на внешние или внутренние воздействия одинаковой силы (критическое замечание, обидное слово, резкий тон – даже звук);

- активность свидетельствует о том, насколько интенсивно (энергично) человек воздействует на внешний мир и преодолевает препятствия в достижении целей (настойчивость, целенаправленность, сосредоточение внимания);

- соотношение реактивности и активности определяет, от чего в большей степени зависит деятельность человека: от случайных внешних или внутренних обстоятельств (настроения, случайные события) или от целей, намерений, убеждений;

- пластичность и ригидность свидетельствуют, насколько легко и гибко приспосабливается человек к внешним воздействиям (пластичность) или насколько инертно и жестко его поведение;

- темп реакций характеризует скорость протекания различных психических реакций и процессов, темп речи, динамика жестов, быстрота ума;

- экстраверсия, интроверсия определяет, от чего преимущественно зависят реакции и деятельность человека – от внешних впечатлений, возникающих в данный момент (экстраверт), или от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим (интроверт);

- эмоциональная возбудимость характеризуется тем, насколько слабое воздействие необходимо для возникновения эмоциональной реакции и с какой скоростью она возникает [41, с. 36].

Учитывая все вышеперечисленные свойства темперамента, Я. Стрелю дает следующие психологические характеристики основных классических его типов:

а) сангвиник. Человек с повышенной реактивностью, но при этом активность и реактивность у него уравновешены. Он живо, возбужденно откликается на все, что привлекает его внимание, обладает живой мимикой и выразительными движениями. По незначительному поводу он громко хохочет, а несущественный факт может сильно его рассердить. По его лицу легко угадать его

настроение, отношение к предмету или человеку. У него высокий порог чувствительности, поэтому он не замечает очень слабых звуков и световых раздражителей. Обладая повышенной активностью, и будучи очень энергичным и работоспособным, он активно принимается за новое дело и может долго работать, не утомляясь. Способен быстро сосредоточиться, дисциплинирован, при желании может сдерживать проявление своих чувств и произвольные реакции. Ему присущи быстрые движения, гибкость ума, находчивость, быстрый темп речи, быстрое включение в новую работу. Высокая пластичность проявляется в изменчивости чувств, настроений, интересов, стремлений. Сангвиник легко сходится с новыми людьми, быстро привыкает к новым требованиям и обстановке. Без усилий не только переключается с одной работы на другую, но и в большей степени откликается на внешние впечатления, чем на субъективные образы и представления о прошлом и будущем, экстраверт;

б) холерик. Как и сангвиник отличается малой чувствительностью, высокой реактивностью и активностью. Но у холерика реактивность явно преобладает над активностью, поэтому он не обуздан, несдержан, нетерпелив, вспыльчив. Он менее пластичен и более инертен, чем сангвиник. Отсюда – большая устойчивость стремлений и интересов, большая настойчивость, возможны затруднения в переключении внимания, он скорее экстраверт;

в) флегматик. Флегматик обладает высокой активностью, значительно преобладающей над малой реактивностью, малой чувствительностью и эмоциональностью. Его трудно рассмешить и опечалить – когда вокруг громко смеются, он может оставаться невозмутимым. При больших неприятностях остается спокойным. Обычно у него бедная мимика, движения не выразительны и замедлены, так же как и речь. Он не находчив, с трудом переключает внимание и приспосабливается к новой обстановке, медленно перестраивает навыки и привычки. При этом он энергичен и работоспособен. Отличается терпеливостью, выдержкой, самообладанием. Как правило, он трудно сходится с новыми людьми, слабо откликается на внешние впечатления, интроверт.

г) меланхолик. Человек с высокой чувствительностью и малой реактивно-

стью. Повышенная чувствительность при большой инертности приводит к тому, что незначительный повод может вызвать у него слезы, он чрезмерно обидчив, болезненно чувствителен. Мимика и движения его невыразительны, голос тихий, движения бедны. Обычно он неуверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет его опускать руки. Меланхолик неэнергичен и ненастойчив, легко утомляется и мало работоспособен. Ему присуще легко отвлекаемое и неустойчивое внимание, и замедленный темп всех психических процессов. Большинство меланхоликов – интроверты [38].

Исследованиями установлено, что слабость нервной системы не является отрицательным свойством. Сильная нервная система более успешно справляется с одними жизненными задачами, а слабая – с другими. Слабая нервная система (у меланхоликов) – нервная система высокой чувствительности, и в этом ее известное преимущество. Следует помнить, что деление людей на четыре вида темперамента очень условно. Существуют переходные, смешанные, промежуточные типы темперамента; часто в темпераменте человека соединяются черты разных темпераментов. «Чистые» темпераменты встречаются относительно редко.

Человек, который обладает любым типом темперамента, может быть способным и неспособным – тип темперамента никак не влияет на способности человека, просто одни жизненные задачи легче решаются человеком одного типа темперамента, а другие – другого. От темперамента человека зависит следующее:

- скорость возникновения психических процессов (например, скорость восприятия, быстрота мышления, длительность сосредоточения внимания и т.п.);
- пластичность и устойчивость психических явлений, легкость их смены и переключения;
- темп и ритм деятельности;
- интенсивность психических процессов (например, сила эмоций, активность воли);

- направленность психической деятельности на определенные объекты (экстраверсия или интроверсия) [49, с.78].

С точки зрения психологов, четыре темперамента – лишь одна из возможных систем для оценки психологических особенностей (существуют и другие, например, «интроверсия – экстраверсия»). Описания темпераментов довольно сильно отличаются у различных психологов и, по-видимому, включают в себя достаточно большое количество факторов.

Предпринимались попытки подвести научно-экспериментальную базу под теорию темпераментов (Павлов И.П., Айзенк Г.Ю., Теплов Б.М. и др.), однако результаты, полученные данными исследователями, лишь частично совместимы друг с другом. Интерес представляет исследование Т.А. Блюминой (1996), в котором она предприняла попытку сопоставить теорию темпераментов со всеми известными на тот момент (более 100) психологическими типологиями, в том числе с точки зрения методов определения данных типов.

В целом классификация по темпераментам не удовлетворяет современным требованиям к факторному анализу личности и в настоящий момент интересна скорее с исторической точки зрения. Современная наука видит в учении о темпераментах отголосок еще античной классификации четырех типов психического реагирования в сочетании с интуитивно подмеченными типами физиологических и биохимических реакций индивидуума.

В настоящее время концепцию четырех темпераментов подкрепляют понятиями «торможение» и «возбуждение» нервной системы. Соотношение «высокою» и «низкого» уровней для каждого из этих двух независимых параметров дает некую индивидуальную характеристику человека, и, как результат – формальное определение каждого из четырех темпераментов.

Работа ученых над геномом человека создает условия для раскрытия функций генов человека, которые определяют темперамент через гормоны (серотонин, мелатонин, дофамин) и другие биохимические медиаторы. Биохимия и генетика позволяют установить и формализовать психологические фенотипы людей, замеченные еще врачами древности.

Темперамент является природной основой проявления психологических качеств личности. Однако при любом темпераменте можно сформировать у человека качества, которые несвойственны данному темпераменту. Психологические исследования и педагогическая практика показывают, что темперамент несколько изменяется под влиянием условий жизни и воспитания. Темперамент может изменяться и в результате самовоспитания. Даже взрослый человек может изменить в определенную сторону свой темперамент [31, с. 156].

Оригинальная концепция темперамента представлена в книгах Я. Фельдмана «Теория уровней и модель человека» (2005) и «Философ на пляже» (2009). В них рассматривается ситуация «человек в потоке однотипных задач». Выясняется, что человек включается в решение постепенно, уменьшается число ошибок и время решения одной задачи. Тогда говорят, что «работоспособность растет» или «разогрев растет». Полагается, что у каждого человека такая кривая повторяется периодически, это и есть его индивидуальная характеристика. Если случайно выбранных людей поместить в один и тот же поток задач, то их кривые разогрева распадутся на четыре группы. Эти четыре типа кривых разогрева в точности соответствуют четырем видам темпераментов:

- быстрый подъем – высокое и короткое плато – быстрый спад (холерик);
- умеренно быстрый подъем – умеренно высокое и короткое плато – умеренно быстрый спад (сангвиник);
- медленный подъем – низкое и длинное плато – медленный спад (флегматик);
- очень медленный подъем – высокий всплеск в середине и возврат к низкой точке – и потом медленный спад до нуля (меланхолик) [38, с.57].

Таким образом, темперамент представляет собой общую формально-динамическую характеристику индивидуального поведения человека, врожденную характеристику индивида со стороны динамических особенностей его психической деятельности: темпа, быстроты, ритма, интенсивности, составляющих эту деятельность психических процессов и состояний.

2 ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

2.1 Организация и методы исследования

С целью выявления взаимосвязи типов темперамента и стрессоустойчивости у сотрудников органов внутренних дел в служебной деятельности, было проведено психологическое исследование.

Задачи исследования:

- подобрать психодиагностический инструментарий, организовать проведение исследования среди испытуемых;
- исследовать с помощью выбранных методик типы темпераментов, и уровень стрессоустойчивости испытуемых, ее особенности у сотрудников органов внутренних дел разных профессиональных групп;
- выполнить статистическую обработку полученных данных и определить взаимосвязь свойств стрессоустойчивости и темперамента у сотрудников ОМВД.

Исследование проводилось на базе: Амурская область, Тамбовский район, с. Тамбовка, ул. Северная, д. 84.

В исследовании приняли участие 60 сотрудников органов внутренних дел, в каждой из групп по 30 сотрудников. Они были разделены на 2 группы:

- группа 1 – сотрудники подразделений полиции;
- группа 2 – сотрудники финансовой, кадровой служб ОМВД.

Исследование включало 3 этапа:

- теоретический, который заключался в формировании выборки и организации исследования среди участников, подборе психодиагностического инструментария;
- психодиагностический. На данном этапе осуществлялось непосредственно проведение тестирования с помощью выбранных методик;
- аналитический. Проводилась обработка и анализ, делался вывод о подтверждении или опровержении выдвинутой гипотезы.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь уровня стрессоустойчивости и типа темперамента сотрудников органов внутренних дел.

В ходе исследования были использованы следующие методики:

- методика исследования уровня стрессоустойчивости «Прогноз» (Прохоров А.О.);

- опросник свойств темперамента ЕРІ (Айзенк Г.).

Методика исследования стрессоустойчивости «Прогноз» (приложение А) разработана О.А. Прохоровым в Ленинградской военно-медицинской академии (ЛВМА) имени С.М. Кирова в 1989 году. Она предназначена для первоначального выделения лиц с признаками нервно-психической неустойчивости (НПУ), а также для определения риска дезадаптации и проявления отдельных предболезненных признаков личностных нарушений в условиях стресса, когда система эмоционального отражения функционирует в критических условиях, вызываемых как внешними, так и внутренними факторами. При профилактике и диагностики эмоционального состояния особое значение придается так называемой нервно-психической неустойчивости, которая является отражением одновременно психического и соматического уровня здоровья индивида. НПУ показывает риск дезадаптации личности в условиях стресса, то есть тогда, когда система эмоционального отражения функционирует в критических условиях, вызываемых внешними, равно как и внутренними факторами. Методика «Прогноз» позволяет выявить отдельные предболезненные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявлений в поведении и деятельности человека. Она особенно информативна при подборе лиц, пригодных для работы или службы в трудных, непредсказуемых условиях, где к человеку предъявляются повышенные требования. Необходимо в течение 30 минут ответить на 84 вопроса «да» или «нет». Анализ ответов может уточнить отдельные биографические сведения, особенности поведения и состояния психической деятельности в различных ситуациях.

Обработка результатов. Подсчитывается сумма баллов по каждой шкале. За каждое соответствие ответа испытуемого с ключом начисляется 1 балл.

Начинать подведение итогов следует с проверки искренности ответов респондента: если по данной шкале опрашиваемый набирает 5 и более баллов, результаты опроса недостоверны, ибо человек хочет казаться лучше, а не таким, какой он есть.

Шкала для проверки искренности ответов:

«ДА» – вопросы: 1, 4, 6, 8, 9, 11, 15, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43.

Основная шкала:

«ДА» – вопросы: 3, 5, 7, 10, 16, 20, 26, 27, 29, 32, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84;

«НЕТ» – вопросы: 2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 33, 37, 38, 39, 46, 49, 54, 55, 58, 61, 68.

Интерпретация результатов. Нервно-психическая неустойчивость тем больше, чем больше получено баллов. Полученный балл надо соотнести с условной шкалой НПУ. Она в интервале от 1 до 10 пунктов. Чем больше значение пункта условной шкалы, тем больше нервно-психическая устойчивость. Чем выше больше значение шкалы НПУ, тем больше нервно-психическая устойчивость и меньше риск дезадаптации в стрессе (таблица 1).

Таблица 1 – Обработка результатов методики исследования стрессоустойчивости «Прогноз» (Прохоров А.О.)

<i>Результаты (НПУ)</i>		<i>Группа НПУ</i>	<i>Прогноз</i>
<i>Сырые баллы</i>	<i>Стены</i>		
5 и менее 6	10	1 - высокая	благоприятный
	9		
7-8	8	2 - хорошая	благоприятный
9-10	7		
11-13	6		
14-17	5	3 - удовлетворительная	благоприятный
18-22	4		
23-28	3		
29-32	2	4 - неудовлетворительная	неблагоприятный
33 и более	1		

Личностный опросник Ганса Айзенка (EPI) помогает определить тип темперамента с учетом интроверсии и экстраверсии личности, а так же эмоциональной устойчивости. Диагностика самооценки по Г. Айзенку является, пожа-

луй, классической методикой для определения темперамента и одной из самых значимых в современной психологии.

Опросник ЕРІ содержит 57 вопросов, 24 из которых направлены на выявление экстраверсии-интроверсии, 24 других – на оценку эмоциональной стабильности-нестабильности (нейротизма), остальные 9 составляют контрольную группу вопросов, предназначенную для оценки искренности испытуемого, его отношения к обследованию и достоверности результатов.

Г. Айзенк разработал два варианта данной методики (А и В), которые отличаются только текстом опросника. Инструкция, ключ и обработка данных дублируются. Наличие двух форм позволяет психологу проводить повторное исследование. Текст методики представлен в приложении Б.

Описание шкал:

Экстраверсия – интроверсия. Характеризуя типичного экстраверта, автор отмечает его общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Он действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив, беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться. Типичный интроверт – это спокойный, застенчивый, интроспективный человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям, серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы.

Нейротизм. Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм, по некоторым данным, связан с показателями лабильности нервной системы. Эмоциональная устойчивость – черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой

напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности. Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность; неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях может развиваться невроз.

Представление результатов по шкалам экстраверсии и нейротизма осуществляется при помощи системы координат. Интерпретация полученных результатов проводится на основе психологических характеристик личности, соответствующих тому или иному квадрату координатной модели с учетом степени выраженности индивидуально-психологических свойств и степени достоверности полученных данных. Привлекая данные из физиологии высшей нервной деятельности, Г. Айзенк высказывает гипотезу о том, что сильный и слабый типы, по И.П. Павлову, очень близки к экстравертированному и интровертированному типам личности. Природа интроверсии и экстраверсии усматривается во врожденных свойствах центральной нервной системы, которые обеспечивают уравновешенность процессов возбуждения и торможения.

Таким образом, используя данные обследования по шкалам экстраверсии, интроверсии и нейротизма, можно вывести показатели темперамента личности по классификации И.П. Павлова, который описал четыре классических типа:

- сангвиник (по основным свойствам центральной нервной системы характеризуется как сильный, уравновешенный, подвижный);
- холерик (сильный, неуравновешенный, подвижный);
- флегматик (сильный, уравновешенный, инертный);
- меланхолик (слабый, неуравновешенный, инертный).

«Чистый» сангвиник (высокая экстраверсия и низкий нейротизм) быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило, неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка, жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатывается непостоянство.

Холерик (высокая экстраверсия и высокий нейротизм) отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны: резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, эффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах.

Флегматик (высокая интроверсия и высокий нейротизм) характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный «труженик жизни», он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться «положительными» чертами – выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью и т. д., в других – вялостью,

безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий.

Меланхолик (высокая интроверсия и высокий нейротизм). У него реакция часто не соответствует силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чем-то сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхолика продолжительную тормозную реакцию. Ему свойственны сдержанность, приглушенность моторики и речи, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик – человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям жизненных обстоятельств.

Ключ, обработка результатов:

Экстраверсия – интроверсия: «да» (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56; «нет» (-): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Нейротизм (эмоциональная стабильность – эмоциональная нестабильность): «да» (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

«Шкала лжи»: «да» (+): 6, 24, 36; «нет» (-): 12, 18, 30, 42, 48, 54. Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 1 балл.

Интерпретация результатов. При анализе результатов следует придерживаться следующих ориентиров.

Экстраверсия – интроверсия:

- больше 19 – яркий экстраверт;
- больше 15 – экстраверт;
- больше 12 – склонность к экстраверсии;
- 12 – среднее значение;
- меньше 12 – склонность к интроверсии;
- меньше 9 – интроверт;

- меньше 5 – глубокий интроверт.

Нейротизм:

- больше 19 – очень высокий уровень нейротизма;

- больше 13 – высокий уровень нейротизма;

- 9 - 13 – среднее значение;

- меньше 9 – низкий уровень нейротизма.

Ложь: больше 4 – неискренность в ответах, свидетельствующая также о некоторой демонстративности поведения и ориентированности испытуемого на социальное одобрение, меньше 4 – норма.

Для статистической обработки данных был использован коэффициент ранговой корреляции Ч.Э. Спирмена – это непараметрический метод, который используется с целью статистического изучения связи между явлениями. В этом случае определяется фактическая степень параллелизма между двумя количественными рядами изучаемых признаков и дается оценка тесноты установленной связи с помощью количественно выраженного коэффициента. Коэффициент ранговой корреляции Ч.Э. Спирмена используется для выявления и оценки тесноты связи между двумя рядами сопоставляемых количественных показателей. В том случае, если ранги показателей, упорядоченных по степени возрастания или убывания, в большинстве случаев совпадают (большему значению одного показателя соответствует большее значение другого показателя – например, при сопоставлении роста пациента и его массы тела), делается вывод о наличии прямой корреляционной связи. Если ранги показателей имеют противоположную направленность (большему значению одного показателя соответствует меньшее значение другого – например, при сопоставлении возраста и частоты сердечных сокращений), то говорят об обратной связи между показателями.

Расчет коэффициента ранговой корреляции Ч.Э. Спирмена включает следующие этапы:

- сопоставить каждому из признаков их порядковый номер (ранг) по возрастанию или убыванию;

- определить разности рангов каждой пары сопоставляемых значений (d);
- возвести в квадрат каждую разность и суммировать полученные результаты;

- вычислить коэффициент корреляции рангов по формуле:

$$r_s = 1 - 6 \cdot \frac{\sum d^2}{N \cdot (N^2 - 1)} \quad (1)$$

- определить статистическую значимость коэффициента при помощи t-критерия, рассчитанного по следующей формуле:

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} \quad (2)$$

При использовании коэффициента ранговой корреляции условно оценивают тесноту связи между признаками, считая значения коэффициента равные 0,3 и менее – показателями слабой тесноты связи; значения более 0,4, но менее 0,7 – показателями умеренной тесноты связи, а значения 0,7 и более – показателями высокой тесноты связи. Статистическая значимость полученного коэффициента оценивается при помощи t-критерия Стьюдента. Если рассчитанное значение t-критерия меньше табличного при заданном числе степеней свободы, статистическая значимость наблюдаемой взаимосвязи – отсутствует. Если больше, то корреляционная связь считается статистически значимой.

2.2 Анализ и интерпретация результатов

Проанализируем результаты, полученные в ходе проведения методики исследования стрессоустойчивости «Прогноз» (Прохоров А.О.).

Наличие большого количества ложных ответов (более 5 из 15 предусмотренных в опроснике) может указывать, что опрашиваемый старается создать о себе впечатление более благоприятное, чем в действительности – либо скрывает значимые проблемы, либо действует в соответствии с нормами и ценностями организованного коллектива. В данном случае ни у одного из опрошенных сотрудников ОВД этот показатель не превышен, поэтому, результаты методики можно считать достоверными.

Далее, идет распределение по уровням стрессоустойчивости испытуемых двух групп (группа 1 – сотрудники полиции, группа 2 – сотрудники кадровых

служб). Полученные результаты представлены в виде диаграммы на рисунке 1.

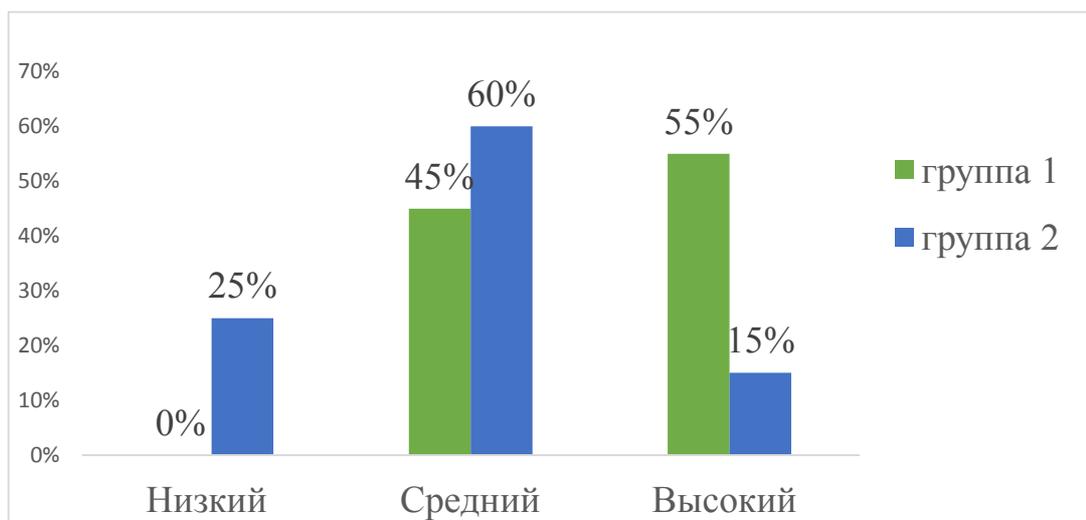


Рисунок 1 – Результаты диагностики уровня стрессоустойчивости испытуемых по методике «Прогноз» (Прохоров А.О.)

Как видно, в группе 1 сотрудников полиции, не встретилось участников с низким уровнем стрессоустойчивости.

В группе 1 выявлено 45 % лиц со средним уровнем стрессоустойчивости и 55 % лиц с высокой стрессоустойчивостью.

Среди испытуемых группы 2 (сотрудников финансовой и кадровой служб), в основном встретились сотрудники со средним уровнем стрессоустойчивости – 60 %. У 25 % группы – низкий уровень стрессоустойчивости, у 15 % – высокий.

В число участников исследования в основном вошли работники со стажем 7-10 лет. С учетом высокой стрессогенности условий профессиональной деятельности, к этому времени сотрудник либо адаптируется к профессии, либо, если не произошло адаптации к профессиональному стрессу – увольняется. Для сотрудников кадровых и финансовых служб стрессоустойчивость не имеет такого критичного значения для служебной деятельности, поэтому ее развитию может не уделяться достаточного внимания.

Анализ результатов, полученных в ходе проведения методики. Опросник свойств темперамента ЕРІ (Айзенк Г.).

Уровень нормы достоверности по «шкале лжи» превышен не был, следовательно, результаты можно считать достоверными. В ходе проведения методики исследовались уровни экстраверсии и нейротизма испытуемых.

На диаграмме (рисунок 2) представлены результаты исследования уровня экстраверсии сотрудников ОВД двух групп.

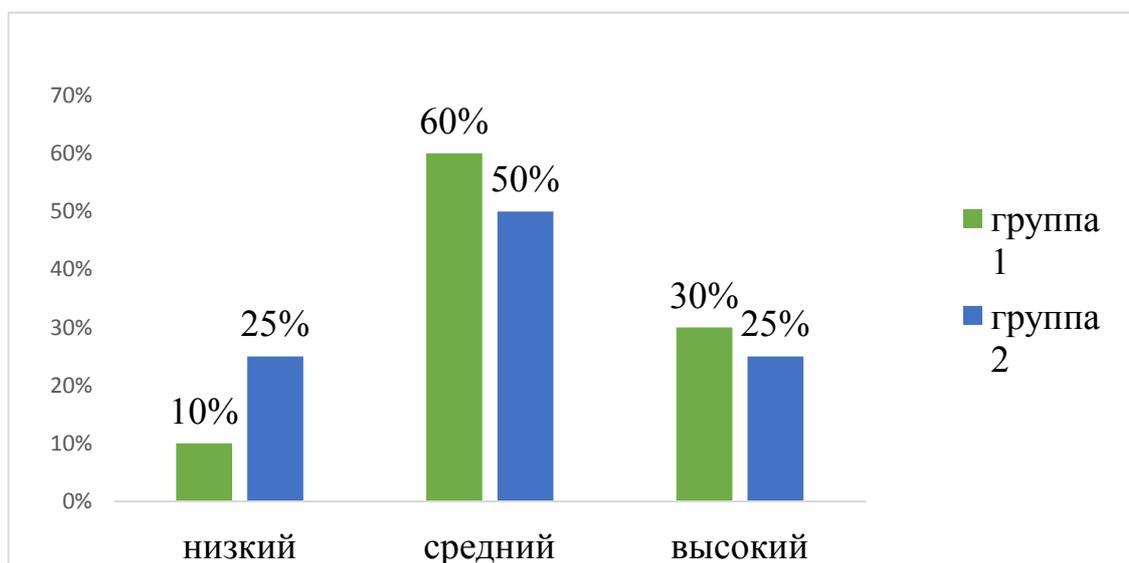


Рисунок 2 – Уровни экстраверсии по методике Г. Айзенка сотрудников разных структур ОВД

Так, у 30 % участников группы 1 и 25 % участников группы 2 выявлены высокие уровни экстраверсии, они могут быть отнесены к группе экстравертов.

У 10 % группы 1 и 25 % группы 2 – уровень экстраверсии низкий, они отнесены к группе интровертов.

У 60 % группы 1 и 50 % группы 2 уровень экстраверсии средний, они отнесены к группе амбивертов.

Сравнивая распределение по уровням экстраверсии в группах 1 и 2, можно видеть, что в группе 1 несколько выше уровень экстраверсии.

Для сотрудников полиции (группа 1) в целях служебной деятельности важно общение, коммуникативные навыки и взаимодействие с людьми. Чаще всего сотрудники выполняют командную работу и вступают в контакт с другими сотрудниками и гражданскими лицами.

Интроверты наоборот предпочитают монотонную работу, взаимодействие

с документами и техникой. Они не готовы к быстрой смене обстановки и многозадачности. Такие качества личности, более присущи сотрудникам кадровых и финансовых служб, которые и составляют группу 2 наших испытуемых.

Далее, проводим анализ уровня проявления нейротизма как свойства темперамента личности у испытуемых сравниваемых групп. Результаты представлены на диаграмме (рисунок 3).

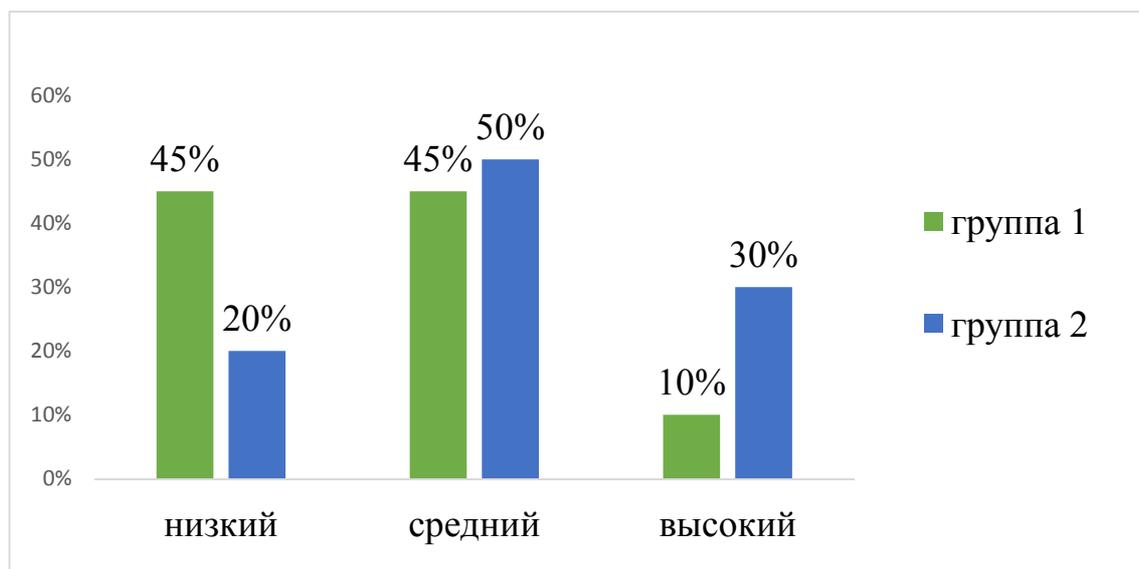


Рисунок 3 – Уровни нейротизма по методике Г. Айзенка сотрудников разных структур ОВД

Анализируя полученные результаты, видно, что в группе 1 45 % проявляют низкий уровень нейротизма, они отличаются эмоциональной стабильностью, не склонны к тревогам и депрессиям. У 45 % средний уровень, для них характерно среднее положение между нервной возбудимостью и стабильностью. У 10 % высокий уровень.

В группе 2 у 50 % средний уровень нейротизма, низкий уровень у 20 %, высокий у 30 %.

Таким образом, сравнивая распределение по уровням нейротизма в группах 1 и 2, можно видеть, что в группе 2 уровень выше. Люди с высоким показателем нейротизма часто имеют склонность слишком сильно эмоционально реагировать на возбуждение и с трудом возвращаются в нормальное состояние. Они часто жалуются на такие физические недомогания, как головная боль или

боль в спине, а также на волнение и тревожность. Полученные результаты среди исследуемых сотрудников можно объяснить тем, что для полицейских способность сохранять спокойствие и не проявлять эмоции – профессионально важное качество в служебной деятельности.

Далее, был определен тип темперамента испытуемых (рисунок 4).

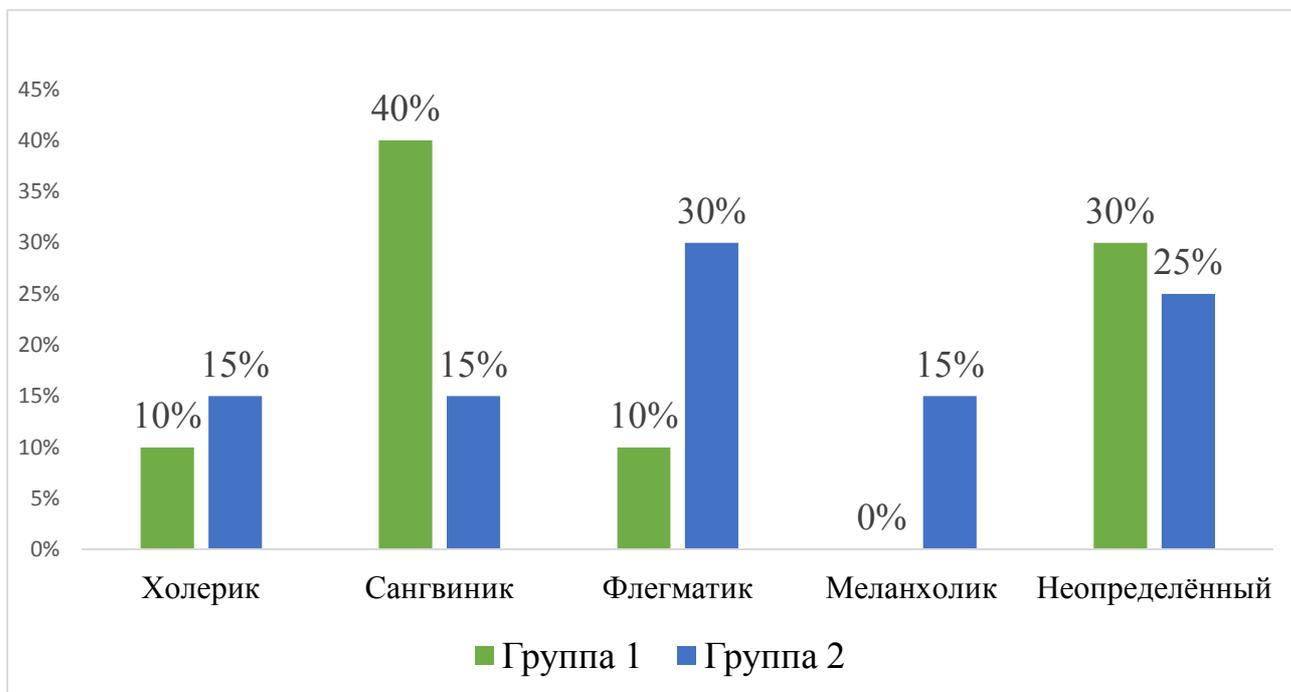


Рисунок 4 – Диагностика типа темперамента испытуемых по методике Г. Айзенка

Как видно из полученных результатов, большую часть участников исследования – сотрудников полиции – составляют сангвиники (40 %), на втором месте по выраженности – неопределенный тип (30 %), еще по 10 % имеют типы темперамента холерик и флегматик. В группе работников финансовой и кадровой служб встретились флегматики, которые составили (30 %), представители неопределенного типа темперамента (25 %), по 15 % – меланхолики, сангвиники, холерики.

Сочетания низкой экстраверсии и высокого нейротизма, характерного для типа меланхолика, в группе 1 участников исследования не встретилось. Связывается это с тем, что специфические условия профессиональной деятельности в полиции не привлекают лиц с меланхолическим типом темперамента.

Таким образом, в группе 1 (сотрудники полиции) преобладающим типом темперамента является сангвинический, в группе 2 (сотрудники кадровых служб) – флегматический.

Для проверки статистической достоверности полученных результатов и проверки выдвинутых гипотез была проведена статистическая обработка данных по методикам с помощью коэффициента ранговой корреляции Ч.Э. Спирмена.

Таблица 2 – Показатели коэффициента ранговой корреляции Ч.Э. Спирмена

	Экстраверсия-интроверсия	Нейротизм
Уровень стрессоустойчивости	-0,455	-0,451

Полученные величины рангового коэффициента корреляции Ч.Э. Спирмена попали в зону незначимости. Следовательно, отклоняется гипотеза H_1 о наличии различий и принимается альтернативная H_0 о наличии связи, которая говорит о том, что статистически значимая взаимосвязь уровня стрессоустойчивости и типа темперамента сотрудников органов внутренних дел не выявлена.

Выполненное исследование позволило решить поставленные задачи и опровергнуть гипотезу о том, что взаимосвязь уровня стрессоустойчивости и типа темперамента сотрудников органов внутренних дел выявлена. Исходя из результатов по методике А.О. Прохорова уровень стрессоустойчивости «Прогноз», можно сделать вывод о том, что, у сотрудников полиции высокий уровень стрессоустойчивости. Это говорит о том, что они хорошо адаптируются к внешним воздействиям. Для сотрудников кадровых и финансовых служб стрессоустойчивость не имеет такого критического значения для служебной деятельности.

Исходя из результатов по методике Г. Айзенка «Опросник свойств темперамента», можно сделать вывод о том, что для сотрудников полиции в целях

служебной деятельности важно общение, взаимодействие с людьми. Эмоциональная стабильность сотрудников полиции значительно ниже, чем у сотрудников кадровых служб. Это объясняется тем, что для полицейских способность сохранять спокойствие и не проявлять эмоции – профессионально важное качество в служебной деятельности. Сотрудники кадровых служб наоборот предпочитают монотонную работу, взаимодействие с документами и техникой. Также, они имеют склонность слишком сильно эмоционально реагировать на возбуждение. Часто жалуются на головные боли, боли в спине, недомогания.

Результаты диагностики типа темперамента свидетельствуют о том, что группа сотрудников полиции преобладает сангвиническим типом темперамента. Они быстро приспосабливаются к новым условиям, общительны, особо не проявляют эмоциональные переживания, недостаточно регулируют свои импульсы. У сотрудников кадровых служб преобладает флегматический уровень. У них низкий уровень активности поведения, обладают спокойствием и сдержанностью в своих действиях и своей речи, склонны к выполнению лишь привычных действий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках данной работы было проведено теоретическое и практическое исследование взаимосвязи типа темперамента и стрессоустойчивости в служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел. В ходе исследования была достигнута поставленная цель и решены его задачи. В заключение можно сделать ряд выводов.

Стрессоустойчивость – это способность человека сохранять высокий уровень активности деятельности, выдерживать интенсивные отрицательные нагрузки (физические и психические), нивелировать чрезмерное возбуждение и эмоциональное напряжение, возникающие под воздействием стрессоров. Реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов, называется эмоциональным выгоранием и имеет три основных аспекта, напряжение, обусловленное воздействием психотравмирующих факторов, резистенцию как сопротивление нарастающему стрессу, и истощение как ситуацию слома психологической защиты. Такая трактовка доказывает возможность обратно-пропорциональной взаимосвязи выгорания в целом (или отдельных его симптомов и фаз) со стрессоустойчивостью, и соответственно, определяет актуальность избранной темы.

Особенности специфики стиля общения в области правоохранительной деятельности обусловлены своеобразием профессиональных задач правоохранительных органов, а также форм и методов их реализации. Специфика стиля общения в системе правоохранительных органов заключается в том, что сотрудник в своей профессиональной деятельности призван способствовать адаптации граждан к соблюдению нравственно-правовых норм, установленных в обществе.

Установлено, что ряд действующих на сотрудников органов внутренних дел стресс-факторов неспецифичен (то есть, относится к любым видам службы в ОВД), кроме того, в зависимости от специальности имеются и специфичные стрессоры. Этими особенностями обосновано проведение сравнительной харак-

теристика двух контингентов служащих в ОВД (сотрудники полиции и сотрудники финансовой и кадровой служб), неспецифические стресс-факторы службы для которых являются общими, а специфические – различными.

В рамках решения второй задачи определены типы темпераментов, исследованы уровни стрессоустойчивости и доказана ее зависимость от рода службы в ОВД. Сравнительное изучение параметров истинности ответов доказывает также отсутствие значимых деформаций личности у всех обследованных служащих – то есть, их поведение социально и адекватно. Сравнение показателей стрессоустойчивости у сотрудников групп 1 и 2 с помощью коэффициента ранговой корреляции Ч.Э. Спирмена показало, что принимается альтернативная гипотеза H_0 , которая говорит о том, что у работников полиции значительно выше уровни стрессоустойчивости, чем у работников финансовой и кадровой службы органов внутренних дел.

Следующая задача предусматривает выявление статистически достоверной взаимосвязи свойств стрессоустойчивости со степенью и свойствами темперамента. Было получено, что имеются достоверные обратные взаимосвязи между нейротизмом в структуре темперамента и уровнем стрессоустойчивости, а именно: чем выше уровень экстраверсии, тем ниже уровень стрессоустойчивости ($p \leq 0,05$).

Таким образом, выдвинутая гипотеза подтверждена: взаимосвязь уровня стрессоустойчивости и типа темперамента сотрудников органов внутренних дел существует.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Абабков, В.А. Адаптация к стрессу / В.А. Абабков. – СПб.: Питер, 2004. – 380 с.
- 2 Апчел, В. Стресс и стрессоустойчивость / В. Апчел. – СПб.: Питер, 2008. – 198 с.
- 3 Безносков, С.П. Профессиональная деформация личности / С.П. Безносков. – СПб.: Речь, 2012. – 272 с.
- 4 Белоус, В.В. Проблема типа темперамента в современной дифференциальной психофизиологии / В.В. Белоус // Психологический журнал. – 2014. – № 1. – С. 45-55.
- 5 Берг, Т.Н. Нервно-психическая неустойчивость и способы ее выявления / Т.Н. Берг. – Владивосток: Мор.гос. ун-т, 2015. – 33 с.
- 6 Бодров, В.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости оператора / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2013. – № 4. – С. 32-34.
- 7 Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В.А. Бодров. – М.: ИП РАН, 2015. – 177 с.
- 8 Бодров, В.А. Психология профессиональной деятельности / В.А. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2012. – 511 с.
- 9 Бреннер, Г.В. Основные подходы к изучению профессионального стресса военнослужащих / Г.В. Бреннер, А.Б. Леонова. – М.: Пеленг, 2014. – 240 с.
- 10 Варданян, Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданян // Психологический журнал. – 2014. – № 8. – С. 13-18.
- 11 Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2010. – 358 с.
- 12 Газиева, М.З. Стрессоустойчивость личности как предмет психолого-педагогического изучения / М.З. Газиева // Современная психология. – 2015. – № 5. – С. 44-49.
- 13 Гордиенко, Ш.А. Психолого-педагогическая подготовка к выполне-

нию оперативно-служебных задач в экстремальных условиях / Ш.А. Гордиенко // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2012. – № 1 (25). – С. 40-47.

14 Дьяченко, М.И. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях: психологический аспект / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, В.А. Пономаренко. – М.: Университетское издательство, 2015. – 248 с.

15 Зайцев, Н.В. Формирование стрессоустойчивости у сотрудников органов внутренних дел в служебной деятельности / Н.В. Зайцев. – М., 2013. – 85 с.

16 Зиньковская, С.М. Системное изучение человеческого фактора в опасных профессиях: автореф. дис... доктора психол. наук / С.М. Зиньковская. – М., 2016. – 48 с.

17 Ильина, Ю.Ю. Особенности стрессоустойчивости курсантов и студентов в зависимости от их типа темперамента / Ю.Ю. Ильина // Безопасность: проблемы и перспективы. – 2012. – № 6. – С. 33-38.

18 Калуев, А.В. Проблемы изучения стрессового поведения / А.В. Калуев. – Киев, 2011. – 163 с.

19 Катунин, А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен / А.П. Катунин // Молодой ученый. – 2012. – № 9. – С. 243-246.

20 Китаев, Л.А. Стресс и психологическая экология / Л.А. Китаев // Практическая психология. – 2012. – № 9. – С. 98-105.

21 Ковалев, А.Г. Темперамент и характер / А.Г. Ковалев, В.Н. Мясичев. – М., 2012. – 167 с.

22 Колодкин, Л.М. Социально-психологические аспекты отношений коллектива и личности в подразделениях ОВД / Л.М. Колодкин. – М., 2015. – 368 с.

23 Кондратьева, М.В. Психологические исследования феномена стрессоустойчивости в изменяющихся условиях / М.В. Кондратьева // Вестник СКФУ. – 2013. – № 3. – С. 25-28.

24 Кречмер, Э. Теория темпераментов / Э. Кречмер // Психология индивидуальных различий / Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романов. – М.: ЧеРо, 2014. – С. 343-351.

- 25 Лазарус, Р.С. Эмоциональный стресс / Р.С. Лазарус. – М.: Мир, 2012. – 298 с.
- 26 Леонова, А.Б. Психология труда и организационная психология. Современное состояние и перспективы различия / А.Б. Леонова, О.Н. Чернышева. – М.: Радекс, 2015. – 260 с.
- 27 Ломов, Б.Ф. Психологические проблемы деятельности в особых условиях / Б.Ф. Ломов, Ю.М. Забородин. – М.: Наука, 2015. – 232 с.
- 28 Лунина, Е.Г. Социально-психологическая поддержка как фактор минимизации профессиональной деформации сотрудников правоохранительных органов: автореф. дис... канд. пед. наук / Е.Г. Лунина. – М.: Издательство МГУ, 2011. – 28 с.
- 29 Мильман, В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / В.Э. Мильман. – М., 2011. – 188 с.
- 30 Наенко, Н.И. Психическая напряженность / Н.И. Наенко. – М.: Изд-во Московского университета, 2016. – 112 с.
- 31 Небылицын, В.Д. Темперамент / В.Д. Небылицын // Психология индивидуальных различий / Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романов. – М.: Изд-во МГУ, 2012. – С. 153-159.
- 32 Небылицын, В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий / В.Д. Небылицын. – М.: Наука, 2016. – 336 с.
- 33 Пономарев, М.В. Некоторые психологические аспекты деятельности работников внутренних дел / М.В. Пономарев // Журнал практического психолога. – 2016. – № 1. – С. 50-59.
- 34 Профессиональные проблемы сотрудников правоохранительных органов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://psyedu.ru/files/articles/2491/pdf_version.pdf. – 21.04.2018.
- 35 Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина. – Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.
- 36 Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Д.Я. Райгородский. – Самара, 2011. – 668 с.

- 37 Рудской, И.И. Общая и военная психология / И.И. Рудской. – М.: Граница, 2014. – 640 с.
- 38 Русалов, В.М. Биологические основы индивидуальных различий / В.М. Русалов. – М.: Наука, 2011. – 188 с.
- 39 Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 2012. – 288 с.
- 40 Симонов, П.В. Темперамент. Характер. Личность / П.В. Симонов, П.М. Ершов. – М.: Наука, 2014. – 158 с.
- 41 Сиротин, О.А. Экспериментальное исследование психофизиологической природы стрессоустойчивости / О.А.Сиротин. – М.: Гэотар-Мед, 2014. – 180 с.
- 42 Стреляу, Я. Роль темперамента в психическом развитии / Я. Стреляу. М., 2013. – 232 с.
- 43 Табурца, В.А. Стресс в служебной деятельности сотрудника правоохранительных органов / В.А. Табурца // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 13. – С. 3126-3130.
- 44 Тарасов, Е.А. Как победить стресс / Е.А.Тарасов. – М.: Айрис-пресс, 2012. – 123 с.
- 45 Теплов, Б.М. Типологические свойства нервной системы и их значение для психологии / Б.М. Теплов // Психология индивидуальных различий / Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романов. – М.: ЧеРо, 2014. – С. 172-179.
- 46 Черникова, О.А. Исследование эмоциональной устойчивости как важнейшего показателя психологической подготовленности к экстремальным ситуациям / О.А. Черникова // Психологический журнал. – 2014. – № 8. – С. 22-28.
- 47 Шабанова, К.Г. Специфика «эмоционального выгорания» у сотрудников линейных подразделений / К.Г. Шабанова // Журнал психопедагогика в правоохранительных органах. – 2013. – № 2 (29). – С. 41-46.
- 48 Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2011. – 174 с.
- 49 Юдашкин, А.С. Темперамент и его роль в жизни человека / А.С.

Юдашкин. – М., 2015. – 149 с.

50 Яблокова, А.К. Темперамент и другие свойства личности / А.К. Яблокова. – М., 2014. – 183 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Методика исследования стрессоустойчивости «Прогноз» (Прохоров А.О.)

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. Запоры у меня бывают редко (или не бывают совсем).
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывают случаи, что я не сдерживаю своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что я сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
12. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
13. Самая трудная борьба для меня – борьба с самим собой.
14. Мышечные судорога и подергивания у меня бывают редко (или не бывают совсем).
15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
18. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

Методика исследования стрессоустойчивости «Прогноз» (Прохоров А.О.)

20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
21. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.
24. Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не худею).
25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных друзей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности.
27. С моими нервами творится что-то неладное.
28. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то замечаю, что у меня дрожат руки.
30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
32. Думаю, что я человек обреченный.
33. Я ссорюсь с окружающими очень редко.
34. Бывает, я с кем-нибудь немного сплетничаю, передаю слухи.
35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
36. Бывает, что при обсуждении некоторых вопросов я не задумываюсь, соглашаюсь с мнением других.
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
38. Моя внешность меня, в общем устраивает.
39. Я вполне уверен в себе.
40. Раз в неделю или чаще я бываю возбужденным или взволнованным.
41. Иногда мне кажется, будто кто-то управляет моими мыслями.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

Методика исследования стрессоустойчивости «Прогноз» (Прохоров А.О.)

42. Я часто выпиваю необычно много воды.
43. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
44. Счастливее всего я бываю, когда я один.
45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
46. Я в детстве любил сказки Андерсена.
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
48. Меня злит, когда меня торопят.
49. Меня легко привести в замешательство.
50. Я легко теряю терпение с людьми.
51. Иногда мне хочется умереть, или просто бежать отсюда.
52. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
54. К вопросам религии я отношусь равнодушно, она меня не занимает.
55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
57. У меня были очень необычные мистические переживания.
58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
59. У меня бывают периоды, когда из-за волнения я теряю сон.
60. Я человек нервный и легковозбудимый.
61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других (не хуже).
62. Много у меня получается плохо, не так, как надо.
63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
64. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

Методика исследования стрессоустойчивости «Прогноз» (Прохоров А.О.)

67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям.
70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.
73. Я часто испытываю чувство усталости, хочется всё бросить.
74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.
75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.
76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.
77. Мне трудно проснуться в назначенный час.
78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставлю его безнаказанным.
79. В детстве я был капризным и раздражительным.
80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов, психиатров.
81. Иногда я хотел бы принять валериану, элениум или другие успокаивающие средства.
82. Среди моих близких родственников есть лица, привлекавшиеся к уголовной ответственности.
83. У меня были приводы в милицию.
84. В школе я учился плохо, бывали случаи, когда меня хотели оставить (оставляли) на второй год.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Опросник свойств темперамента ЕРІ (Айзенк Г.)

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?
2. Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, ободрить или посочувствовать?
3. Считаете ли Вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно Вам отказываться от своих намерений?
5. Обдумываете ли Вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать прежде чем действовать?
6. Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если это Вам невыгодно?
7. Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли Вы обычно действуете и говорите, не тратите ли много времени на обдумывание?
9. Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что «на, спор» Вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли Вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который Вам симпатичен?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, Вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что Вы действуете необдуманно?
14. Часто ли Вас беспокоят мысли о том, что Вам не следовало чего-либо делать или говорить?
15. Предпочитаете ли Вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что Вас легко задеть?
17. Любите ли Вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли иногда у Вас такие мысли, которыми Вам не хотелось бы делиться с другими людьми?

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б
Опросник свойств темперамента ЕРІ (Айзенк Г.)

19. Верно ли, что иногда Вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?
20. Стараетесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим числом самых близких друзей?
21. Много ли Вы мечтаете?
22. Когда на Вас кричат, отвечаете ли Вы тем же?
23. Считаете ли Вы все свои привычки хорошими?
24. Часто ли у Вас появляется чувство, что Вы в чем-то виноваты?
25. Способны ли Вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлекаться в компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у Вас часто бывают натянуты до предела?
27. Слывете ли Вы за человека живого и веселого?
28. После того как дело сделано, часто ли Вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?
29. Чувствуете ли Вы себя беспокойно, находясь в большой компании?
30. Бывает ли, что Вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что Вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Если вы хотите узнать что-либо, предпочтете ли Вы найти это в книге, чем спросить у друзей?
33. Бывают ли у Вас сильные сердцебиения?
34. Нравится ли Вам работа, требующая сосредоточения?
35. Бывают ли у Вас приступы дрожи?
36. Всегда ли Вы говорите только правду?
37. Бывает ли Вам неприятно находиться в компании, где все подшучивают друг над другом?

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б
Опросник свойств темперамента ЕРІ (Айзенк Г.)

38. Раздражительны ли Вы?
39. Нравится ли Вам работа, требующая быстрого действия?
40. Верно ли, что Вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли, что Вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?
42. Опаздывали ли Вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?
43. Часто ли Вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что Вы так любите поговорить, что не упускаете любого удобного случая побеседовать с новым человеком?
45. Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?
46. Огорчились бы Вы, если бы долго не могли видиться со своими друзьями?
47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди Ваших знакомых такие, которые Вам явно не нравятся?
49. Могли бы Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли Вас задевает критика Ваших недостатков или Вашей работы?
51. Трудно ли Вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народа?
52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?
53. Сумели бы Вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?
56. Любите ли Вы подшутить над другими?
57. Страдаете ли Вы бессонницей?

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Таблицы данных исследования

Таблица В.1 – Результаты исследования методики «Прогноз» (Прохоров А.О.)

Группа1			
Испытуемый	Низкая стрессоуст.	Средняя стрессоуст.	Высокая стрессоуст.
1	52		
2		33	
3			14
4			20
5		45	
6		28	
7	49		
8	57		
9			22
10		36	
11	53		
12		40	
13		29	
14	55		
15	52		
16	54		
17		35	
18			15
19			17
20		43	
21		27	
22	51		
23	55		
24			21
25		34	
26	50		
27		41	
28		30	
29	56		
30	50		

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В

Таблицы данных исследования

Таблица В.2 – Результаты исследования методики «Прогноз» (Прохоров А.О.)

Группа2			
Испытуемый	Низкая стрессоуст.	Средняя стрессоуст.	Высокая стрессоуст.
1		26	
2			17
3	59		
4		29	
5		41	
6		36	
7	56		
8	55		
9			9
10		46	
11		32	
12			11
13			12
14		35	
15		29	
16		25	
17			15
18	60		
19		30	
20		42	
21		37	
22	54		
23	56		
24			8
25		42	
26		37	
27			13
28			10
29		34	
30		30	

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В

Таблицы данных исследования

Таблица В.3 – Результаты исследования по методике «Опросник свойств темперамента ЕРІ» (Айзенк Г.)

Испытуемый	Экстраверсия-интроверсия	Нейротизм
1	15	6
2	10	6
3	21	6
4	10	4
5	4	10
6	16	9
7	9	15
8	11	12
9	10	12
10	22	9
11	17	5
12	15	16
13	9	21
14	25	19
15	6	16
16	14	5
17	12	8
18	23	9
19	9	4
20	5	12
21	16	11
22	11	15
23	13	17
24	15	12
25	22	11
26	18	5
27	19	18
28	12	22
29	23	19
30	8	19

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В

Таблицы данных исследования

Таблица В.4 – Результаты исследования по методике «Опросник свойств темперамента» (Айзенк Г.)

Испытуемый	Экстраверсия-интроверсия	Нейротизм
1	10	8
2	11	6
3	16	15
4	19	14
5	19	19
6	5	7
7	4	5
8	9	24
9	10	19
10	9	13
11	18	18
12	22	8
13	9	5
14	13	17
15	17	19
16	13	8
17	11	7
18	18	17
19	22	20
20	10	19
21	7	7
22	4	7
23	11	23
24	10	19
25	9	15
26	21	18
27	22	10
28	13	5
29	16	13
30	17	17