

**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

\_\_\_\_\_ Е.А. Иванова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

на тему: Гендерные особенности стрессоустойчивости сотрудников  
специализированного батальона дорожно-патрульной службы

Исполнитель  
студент группы 264-об

А.С. Крутохвостов

Руководитель  
доцент, канд.псих.наук

Ю.В. Бадалян

Нормоконтроль

В.С. Клемес

**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  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ Е.А. Иванова

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016г.

**З А Д А Н И Е**

К бакалаврской работе студента **КРУТОХВОСТОВА АЛЕКСЕЯ СЕРГЕЕВИЧА**

**1. Тема бакалаврской работы:** ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО БАТАЛЬОНА ДОРОЖНО-ПАТРУЛЬНОЙ СЛУЖБЫ

(утверждено приказом от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_)

**2. Срок сдачи студентом законченной работы** \_\_\_\_\_

**3. Исходные данные к бакалаврской работе:**

Проблема «стресса» очень важна для современных организаций из-за своих негативных последствий: ухудшение психологического и физического здоровья, нарушение системы отношений, развитие негативных установок по отношению к организации, снижение качественных и количественных показателей профессиональной деятельности. Поэтому одной из важных проблем практической психологии является изучение закономерностей проявления данного синдрома с целью разработки научно обоснованных программ его профилактики и преодоления. Имеются данные о том, что женщины и мужчины склонны по-разному реагировать на «стресс». В стрессовой ситуации мужчины скорее будут избегать того, что вызвало стресс, или злиться, а женщины чаще обратятся за поддержкой.

Стресс — это не просто эмоциональное напряжение. Это общая физиологическая реакция организма, которая делится на несколько типов. Стресс бывает физическим и психологическим, эмоциональным и даже позитивным. В рамках современной психологической науки общепринятой и общепризнанной считается теория стресса Г. Селье.

**4. Содержание бакалаврской работы** (перечень подлежащих разработке вопросов):

1. Проанализировать литературу по проблеме гендерных особенностей стрессоустойчивости сотрудников специализированного батальона дорожно-патрульной службы;

2. Изучить проявление стрессоустойчивости сотрудников специализированного батальона дорожно-патрульной службы;

3. Выявить гендерные особенности стрессоустойчивости сотрудников специализированного батальона дорожно-патрульной службы.

**5. Перечень материалов приложения:** (наличие чертежей, таблиц, графиков, схем, программных продуктов, иллюстративного материала и т.п.).

Бакалаврская работа содержит 66 страниц, 7 рисунков, 3 таблицы, 50 литературных источников, 3 приложения.

**6. Дата выдачи задания** 7 сентября 2015 года

Руководитель бакалаврской работы: БАДАЛЯН ЮЛИЯ ВАЛЕРЬЕВНА,  
КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК, ДОЦЕНТ

Задание принял к исполнению « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г. \_\_\_\_\_

(подпись студента)

## РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа содержит 66 страниц машинописного текста, 2 главы, 50 источников, 3 приложения, 7 рисунков, 3 таблицы.

СТРЕСС, ВИДЫ СТРЕССА, СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ,  
ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ, ГЕНДЕР,  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СОТРУДНИКОВ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО БАТАЛЬОНА ДОРОЖНО-ПАТРУЛЬНОЙ  
СЛУЖБЫ

В первой главе рассматривается понятие стресса в психологии, описаны подходы к пониманию этой проблемы. Также рассмотрены основные виды стресса. Описаны гендерные особенности проявления стрессоустойчивости сотрудников специализированного батальона дорожно-патрульной службы.

Во второй главе рассматриваются основные методики изучения стрессоустойчивости. Приводятся результаты исследования и составленные по ним графики. Делаются основные выводы.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	
6	
1	Гендерные особенности стрессоустойчивости сотрудников дорожно-патрульной службы 9
1.1	Понятие стрессоустойчивости в психологии 9
1.2	Специфика деятельности сотрудников дорожно - патрульной службы 18
1.3	Роль гендерных особенностей в развитии стрессоустойчивости сотрудников дорожно-патрульной службы 29
2	Исследование гендерных особенностей стрессоустойчивости сотрудников дорожно-патрульной службы 38
2.1	Организация и методы исследования 38
2.2	Анализ и интерпретация результатов исследования 41
Заключение	
52	
Библиографический список	
55	
Приложение А	Тест самооценки стрессоустойчивости (Коухена С. и Виллиансона Г.) 59
Приложение Б	Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости (Купирьянов Р. и Кузьмина Ю.) 62
Приложение В	Сводные таблицы данных 66

## ВВЕДЕНИЕ

Стрессоустойчивость - это важный аспект в деятельности сотрудников внутренних дел. Наилучших результатов в работе достигают те сотрудники органов внутренних дел, которые обладают наивысшей психологической готовностью к экстремальным ситуациям. Стрессоустойчивость сотрудников дорожно-патрульной службы подвергается воздействию многих факторов, основные из которых подразделяются на: факторы макросреды (характерные особенности современного этапа развития страны; деятельность вышестоящих органов внутренних дел и других органов управления; связь органа с территориальными органами государственной власти, общественными организациями и т.д.); факторы микросреды (комплекс организационных, технических и технологических элементов, составляющих содержание деятельности (органа внутренних дел; специфика формальных и неформальных связей в коллективе и соотношение между ними; стиль руководства; уровень психологической совместимости членов коллектива; условия труда и быта и т.п.). Формируя социально-психологический климат в подчиненном ему коллективе, руководитель обязан учитывать характер и степень воздействия этих факторов.

Стрессоустойчивость предполагает способность сотрудников дорожно-патрульной службы к саморегулированию, быстрому восстановлению психологического равновесия. Она выражает запас духовной прочности человека, диапазон, в котором он может сохранять свою целостность и

жизнеспособность. Вполне естественно, что специфика среды функционирования органов внутренних дел, множественность оказывающих влияние на их деятельность деструктивных факторов, экстремальные условия, в которых им приходится решать сложные и ответственные задачи, и т.п. обуславливают необходимость высокого уровня стрессоустойчивости как коллективов, так и отдельных работников.

Принятие на себя определенной гендерной роли «включает» процесс саморегуляции (в том числе, формирование мотивации и психологических черт) и мониторинг своего поведения и поведения других в соответствии с матрицей тендерной роли.

Каждая гендерная роль сопровождается определенным набором качеств, которые являются отражением существующих стереотипов мужественности и женственности.

Профессиональная деятельность в органах внутренних дел отличается своей интенсивностью и напряженностью, которые связаны с выполнением служебных обязанностей в жестко ограниченные сроки, наличием, в основном, количественных критериев оценки успешности деятельности, постоянным взаимодействием с людьми, среди которых преобладает криминогенный контингент, экстремальностью условий деятельности, необходимостью принятия решений правового характера. Все это отражается на здоровье сотрудников органов внутренних дел и объясняет достаточно широкую распространенность среди них различных психосоматических расстройств и заболеваний, возникающих под воздействием такого состояния, как профессиональный стресс.

Социальная и экономическая «цена» профессионального стресса очень высока. Поэтому в последние годы значительно возрос интерес к вопросам, связанным со стрессом и механизмами формирования стрессоустойчивости человека в различных профессиях (Абабков В.А., Винокур В.А., Березин Ф.Б., Запускалов С.В., Климов Е.А., Леонова А.Б.).

Высокий уровень стрессоустойчивости немало важен как для мужчин, так

и для женщин сотрудников дорожно-патрульной службы. Таким образом, учет гендерного фактора при анализе человеческой стрессоустойчивости представляется сегодня важнейшим принципом для совершенствования психологической подготовки сотрудников дорожно-патрульной службы.

Огромный вклад в изучение стрессоустойчивости внесли Г. Селье, Р.С. Лазарус, Б.В. Кулагин, Л.А. Кандыбович, С.В. Субботин и другие.

Цель исследования: изучение гендерных особенностей стрессоустойчивости сотрудников дорожно-патрульной службы.

Объект исследования: стрессоустойчивость личности.

Предмет исследования: гендерные особенности стрессоустойчивости сотрудников дорожно-патрульной службы.

Гипотеза исследования: существуют различия стрессоустойчивости между мужчинами и женщинами.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу по проблеме гендерных особенностей стрессоустойчивости сотрудников специализированного батальона дорожно-патрульной службы;
2. Изучить проявление стрессоустойчивости сотрудников специализированного батальона дорожно-патрульной службы;
3. Выявить гендерные особенности стрессоустойчивости сотрудников специализированного батальона дорожно-патрульной службы.

Методы исследования: анализ литературы, тестирование, математическая и статистическая обработка данных.

База исследования: министерство внутренних дел специализированный батальон дорожно-патрульной службы государственной инспекции безопасности дорожного движения.

Выборка исследования: 30 человек в возрасте от 23 до 50 лет.



# 1 ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ ДОРОЖНО-ПАТРУЛЬНОЙ СЛУЖБЫ

## 1.1 Понятие стрессоустойчивости в психологии

Стресс – совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров).

По словам учёного Г. Селье, стресс есть неспецифический (т.е. один и тот же на различные воздействия) ответ организма на любое предъявленное ему требование, который помогает ему приспособиться к возникшей трудности, справиться с ней. Всякая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса [44, с. 16].

Также стресс - это состояние индивида в экстремальных условиях, проявляющееся на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях. Экстремальные условия - чрезвычайно сильные воздействия внешней среды, которые находятся на грани переносимости и могут вызывать нарушения адаптации. Экстремальные факторы (Кузнецов А. Г.) - вызывают в организме предельно допустимые изменения. Выделяют физические, физико-химические, социально-психологические факторы.

Исходя из представлений П.К. Анохина, стрессовые ситуации с наиболее мощными психосоматическими последствиями возникают на основе оборонительного возбуждения и произвольного подавления его моторных проявлений, что принципиально сходно с неотрагированными эмоциями

человека, и что понятие «стресс» включает всю сумму реакций организма на нанесение чрезвычайного раздражения [4, с. 23].

Стресс, вызывающий негативные эмоции, называется «дистрессом», положительные эмоции – «эустрессом». Чаще всего под стрессом понимают реакции именно на негативные воздействия внешней среды или внешних факторов.

Чтобы стресс принял характер эустресса, необходимо наличие определенных условий: положительный эмоциональный фон; опыт решения подобных проблем в прошлом и позитивный прогноз на будущее; одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды; наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса. Переход стресса в дистресс возможен при отсутствии этих факторов, или же при наличии других факторов как объективного, так и субъективного характера: эмоционально-когнитивные факторы: недостаток нужной информации, негативный прогноз ситуации, чувство беспомощности перед возникшей проблемой и т.д.; чрезмерная сила стресса, превышающая адаптационные возможности организма; большая продолжительность стрессорного воздействия, приводящая к истощению адаптационного ресурса [44, с. 57].

Степень влияния стрессоров на наш организм может быть самой различной: от лёгкого возбуждения в предвкушении, например, поездки в отпуск, до тяжелейшего психосоматического расстройства посттравматического стресса. В любом случае проявления стресса, он оказывает влияние на все компоненты нашей индивидуальности, такие как, память, мышление, речь, эмоционально-волевую сферу. Однако это не значит, что стресс является только злом, бедой, он также является и важнейшим инструментом тренировки и закаливания человека, так как стресс помогает повышению сопротивляемости психики и организма в целом, тренируя его приспособительные механизмы. Стресс является нашим верным союзником в непрекращающейся адаптации к любым изменениям в окружающей нас среде.

Выделяют несколько признаков стресса, характерных для большинства людей:

- а) неспособность сосредоточиться на работе;
- б) частые ошибки;
- в) ослабление памяти;
- г) постоянная усталость;
- д) неестественно быстрая или медленная речь;
- е) частые головные боли, рези в желудке, не имеющие органической причины;
- ж) повышенная возбудимость и обидчивость;
- з) злоупотребление вредными привычками;
- и) потеря чувства юмора;
- к) постоянное ощущение голода или его отсутствие.

Данные симптомы могут проявляться по отдельности, но их появление может повлечь за собой серьезные проблемы, нервные срывы, снижение работоспособности человека [27, с. 64].

Канадский физиолог Ганс Селье выделил три основных стадии развития стресса:

1. Стадия тревоги. Человек находится в состоянии настороженности и напряжения. В организме мобилизируются адаптационные ресурсы и возникает этакая «предстартовая готовность». Хотя физически и морально человек хорошо себя чувствует и находится в хорошем настроении, в этот период могут возникнуть так называемые психосоматические расстройства: мигрень, аллергия, язва желудка или гастрит.

2. Стадия резистентности. Возникает если стресс по прежнему остается сильным. Все ресурсы, поднятые организмом на адаптацию начинают активно расходоваться. Человек уже не чувствует подъема сил, но уже «вошел в рабочую форму» и готов к более менее длительному преодолению трудностей, несмотря на еле ощутимую усталость.

3. Стадия истощения. Наступает при длительном воздействии стресса на организм. Энергия, затраченная на борьбу с обстоятельствами уже исчерпана, а моральные и физические силы на исходе. У человека больше нет возможности защищаться. В этом случае помощь может быть оказана уже со стороны в виде поддержки или устранения причины, вызывающей стресс.

Травматический и посттравматический стресс:

Особой формой реакции на негативное внешнее воздействие является травматический стресс. Когда физиологические, психологические и адаптационные ресурсы человека уже исчерпаны, он становится уязвимым и в нем поселяется тревога. Психология рассматривает две причины возникновения травматического стресса:

- а) человек осознает что с ним произошло и знает из-за чего у него ухудшилось состояние психики;
- б) пережитое событие разрушает тот образ жизни, которым ранее жил человек.

Важно помнить, что человек, переживший травматический стресс со стороны может казаться сумасшедшим или странным, но на самом деле он не является таковым. Это нормальная реакция психики на не нормальные обстоятельства [44, с. 94].

Однако более худшим вариантом реакции на них является посттравматический стресс, поскольку его психология имеет более сложную структуру. Это тип психического расстройства который развивается после того, как человеку пришлось пережить душевную травму. Чаще всего это явление можно наблюдать у жертв насилия, нападения, стихийного бедствия или свидетелей несчастного случая.

Посттравматического расстройства имеют несколько характерных признаков:

- а) постоянные отчетливые воспоминания о происшедшем;
- б) проблемы с концентрацией внимания и сном;

в) избегание подобных ситуаций и похожих мест, при которых произошло событие, выбившее человека из колеи;

г) неспособность вспомнить или обсудить конкретные детали того, что произошло;

д) намеренная изоляция, нежелание поддерживать контакты и эмоциональное оцепенение.

Факторами, уменьшающими стрессогенность среды и ее отрицательное влияние на организм, являются предсказуемость внешних событий, возможность заранее подготовиться к ним, а также возможность контроля над событиями, что существенно снижает силу воздействия неблагоприятных факторов. Значительную роль в преодолении отрицательного влияния неблагоприятных состояний на деятельность человека играют волевые качества. Проявление волевых качеств (силы воли) - это, прежде всего, переключение сознания и волевого контроля с переживания неблагоприятного состояния на регуляцию деятельности (на ее продолжение, подачу внутренней команды к началу деятельности, к сохранению качества деятельности). Переживание состояния при этом отодвигается в сознании на второй план. Важную роль в регуляции психических состояний, в том, как человек реагирует на воздействие стрессоров окружающей среды, играют индивидуально-типические особенности нервной системы и личности. Известно, что лица с высокой силой нервной системы характеризуются большей устойчивостью, лучшей переносимостью стрессовых ситуаций по сравнению с индивидами, имеющими слабую силу нервной системы. Так найдены подтверждения того, что жизнерадостные люди более устойчивы, способны сохранять контроль и критичность в сложных ситуациях [19, с. 110].

Важным направлением психологической помощи является обучение человека определенным приемам и выработка навыков поведения в стрессовых ситуациях, повышение уверенности в себе и самопринятие.

В исследованиях Селье и многочисленных последующих работах показано, что непредсказуемые и неуправляемые события более опасны, чем

предсказуемые и управляемые. Когда люди понимают, как протекают события, могут повлиять на них или, хотя бы частично, оградить себя от неприятностей, вероятность стресса значительно снижается.

Необходимо отметить, что стресс - это сложное, неоднозначное явление, проявляющееся на самых различных уровнях биосоциального существа под названием - человек. Стрессам подвержен каждый человек вне зависимости от своих половозрастных или социодемографических характеристик. Пока мы живём и взаимодействуем с окружающей нас средой путём осуществления каких-либо поведенческих актов, или общаемся с самим собой, актуализируя тот или иной мотив деятельности, обдумывая свои планы на день грядущий или анализируя день прошедший, мы в той или иной мере подвергаемся стрессу в различной степени его выраженности [44, с. 74].

Опираясь на практический опыт и обобщая теоретические знания по этому вопросу, была разработана следующая классификация стрессогенных факторов, или стрессоров:

I. По характеру психосоциальной мотивации:

1. Стрессоры повседневной напряженной профессиональной деятельности. Сюда входят особенности различных сфер деятельности министерства внутренних дел, МЧС различных силовых структур, регламентируемые приказами, нормативными документами министерства внутренних дел, и др.

2. Стрессоры деятельности в экстремальных условиях.

Под экстремальными условиями понимаются: чрезвычайные обстоятельства – кризисные ситуации социально-политического характера; чрезвычайные ситуации техногенного, экологического и природного характера; чрезвычайные происшествия криминального характера; говоря об экстремальных ситуациях, будем иметь в виду вышеперечисленные экстремальности более или менее кратковременного действия;

а) чрезвычайные обстоятельства представляют собой реальную чрезвычайную и неизбежную угрозу безопасности граждан или

конституционному строю Российской Федерации, которые могут быть выражены в следующем:

попытки насильственного изменения конституционного строя или захвата власти, массовые беспорядки, диверсии и террористические акты, блокада отдельных местностей, межнациональные и региональные конфликты, сопровождающиеся насилием, угрожающие жизни и безопасности граждан или нормальной деятельности государственных институтов;

б) чрезвычайные ситуации представляют собой нарушение нормальных условий жизни и деятельности людей на объекте или на определенной территории (акватории), которые могут быть вызваны стихийными бедствиями: эпидемии, эпизоотии, пожары, наводнения, землетрясения; крупные техногенные катастрофы на земле, на воде, в воздушно-космическом пространстве, ставящие под угрозу жизнь и здоровье населения и требующие проведения масштабных аварийно-спасательных и восстановительных работ;

в) чрезвычайные происшествия криминального характера представляют собой реальную угрозу жизни, здоровью, чести и достоинству людей, любым формам собственности, являющуюся следствием совершения тяжких преступлений, требующих проведения специальных мероприятий [34, с. 77].

Постоянное участие личного состава органов внутренних дел в процессах предупреждения и ликвидации последствий экстремальных ситуаций вызывает определенные изменения в организме психологического и психофизического характера.

3. Стрессоры семейной жизни (любовь, развод, женитьба, рождение ребенка, смерть или болезнь близких людей и др.).

4. Стрессоры морально-нравственного характера (угрызения совести, ответственность за жизни и здоровье как невинных людей, так и преступников, необходимость применения оружия и других средств поражения).

5. Стрессоры социальных условий смешанного происхождения: длительная изоляция от привычного окружения (служба в армии, пребывание в заложниках, пребывание в местах лишения свободы), необходимость уйти в

отставку и адаптироваться к иным условиям жизни, сексуальная дисгармония, болезни, необходимость хирургического вмешательства, неудовлетворенные материальные потребности и др.

Вышеуказанные стрессоры могут отличаться между собой по времени действия и по характеру воздействия на организм человека.

## II. По времени действия:

1. Стрессоры с кратковременным действием (от нескольких часов до нескольких суток):

- вызывающие тревогу и страх (встреча с вооруженным противником, захват заложников, действие в условиях, связанных с крупными человеческими потерями, с реальной угрозой для жизни);

- вызывающие неприятные физические ощущения (боль, усталость, обусловленные неблагоприятными метеороэкологическими условиями – пожарами, наводнениями, отравляющими веществами);

- темпа и скорости (необходимость переработать большой поток информации и принять решение, необходимость проявить предельную скорость и быстроту движения);

- отвлечения внимания (тактические маневры противника);

- неудачных действий (просчет в оценке ситуаций, ошибка в технике движения) и др.

2. Стрессоры с длительным действием (от нескольких месяцев до нескольких лет):

- длительной нагрузки, порождающие усталость (продолжительные дежурства, связанные с определенным риском и опасностью, охрана ценностей, особых объектов, монотонность условий труда, необходимость постоянно выполнять требования начальников в ограниченные сроки и т.д.);

- изоляции (служба в войсках министерства внутренних дел, связанные с длительным отрывом от семьи и привычных условий, длительные командировки в напряженных условиях, служба в местах лишения свободы) и др.;



- войны (ведение длительных боевых действий).

III. По характеру воздействия на органы чувств человека (сотрудника):

1. Стрессоры визуально-психического ряда (смерть на глазах близких, сослуживцев, контакт с большим количеством раненых, искалеченных, впавших в панику людей; разрушения зданий, техники, сооружений, ландшафта; пожары, взрывы; вид трупов, крови и др.).

2. Стрессоры слухового ряда (гул, рев, грохот, стрельба).

3. Стрессоры осязательно-обонятельного ряда (вибрация, удары воздушной волны, сотрясения, запахи газа и трупов, холод, жара, электрический ток и др.).

В исследовании Е.В. Василенко было доказано, что профессиональная деятельность сотрудников ОВД является стрессогенной и экстремальной. К наиболее типичным стрессорам данной профессиональной деятельности относятся:

- ее строгая регламентация;
- многообразие и сложность профессиональных задач;
- наличие широких властных полномочий, высокая степень ответственности;
- высокий риск причинения вреда другим людям;
- наличие жестких временных ограничений для достижения требуемого профессионального уровня;
- большие физические и психологические нагрузки [12, с. 124].

Стрессоустойчивость человека - умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявляя выдержку и такт.

Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья [9, с. 56].

Таким образом, стресс - это своеобразная реакция человека на психическое или физическое напряжение, которая является физиологическим безусловным рефлексом. Стресс - это часть нашей повседневной жизни. Он воздействует на нас, начиная с утренней суматохи до позднего вечера и даже во время сна. Стресс может быть и полезен, и разрушителен: полезный прибавляет энергии, а разрушительный проявляется в виде головной боли, гипертонии, язвы желудка, хронической бессонницы, психических расстройств или других болезней.

## **1.2 Специфика деятельности сотрудников дорожно-патрульной службы**

Из всего многообразия видов социальной деятельности человека деятельность профессиональная занимает особое место в структуре его жизни. Именно она является основной формой активности личности и занимает значительную часть его времени. Богатство внутреннего мира человека, особенности его личности во многом зависят от его профессиональной деятельности, формируются под влиянием ее условий и, в свою очередь, обуславливают характер ее цели и протекания [5, с. 24].

Существует большое количество исследований, посвященных вопросам влияния личностных особенностей на протекание деятельности в экстремальных условиях (Пономаренко В.А., Маклаков А.Г., Коновалова В.Н., Хохлова Н.Г., Карпов В.С. и др.). Деятельность сотрудников органов внутренних дел стоит в этих исследованиях на особом месте, поскольку выполнение служебных обязанностей, даже напрямую не связанных с риском для жизни, требует от сотрудников особых знаний и психологических навыков, личностной устойчивости и способности переносить большую физическую и психическую нагрузку (Коноплева И.Н.) [17, с. 69].

Большое значение в профессиональной деятельности сотрудников МВД играет система их мотивационно-ценностных ориентаций. Сотрудники, воспринимающие свою профессию как жизненное призвание, высшей ценностью считают закон, и направляют все свои силы и способности на его

укрепление. У них ярко выражена ценностная установка на решение профессиональных задач законными и цивилизованными способами, на взвешенное отношение к профессиональным трудностям. Таким специалистам присуща острая потребность личного участия в создании и упрочении правового государства, в борьбе с преступностью, потребность посвятить свою жизнь правоохранительной деятельности, получать высокое удовлетворение от участия в ней и достигаемых положительных результатов. Помимо этого, важной ценностной составляющей профессионала в сфере правового регулирования являются развитые нравственные, культурные и познавательные потребности [15, с. 162].

В условиях профессионального стресса механизмы психологической защиты являются своеобразными буферами, которые предохраняют психику от переживаний, превосходящих наличествующие возможности личности, спасают ее от саморазрушения. В этом случае защитные механизмы могут искажать реальную действительность, если это помогает справиться с внутренними переживаниями и страхами.

К. Холл и Г. Линдсей выделили три характеристики защитных механизмов, которые отличают этот способ взаимодействия с трудными ситуациями. Психологические механизмы связаны, по мнению авторов, с отрицанием реальности, искажением реальности и действием на бессознательном уровне [34, с. 57].

В общем виде психологические механизмы делятся на первичные и вторичные, в зависимости от того, насколько они искажают существующую реальность.

Единственным конструктивным механизмом психологической защиты, по мнению З. Фрейда, является сублимация, которую он понимал, как перераспределение, выплеск накопившегося внутреннего напряжения в социально приемлемых видах деятельности. Достаточно часто говорят о реализации внутреннего напряжения в творческой деятельности. В данном случае стоит отметить, что работа сотрудников правоохранительных органов

требует творческого подхода к решению нестандартных профессиональных задач, а значит, предоставляет человеку возможности направить свое напряжение в приемлемое русло, использовать конструктивный механизм психологической защиты от эмоционального истощения [47, с. 63].

Поскольку нормы деятельности, регламентирующие действия сотрудников полиции, по большинству вопросов носят обобщенный, абстрактный характер, в конкретных ситуациях сотрудники обязаны действовать по своему усмотрению, самостоятельно, исходя из специфики обстоятельств. Эта особенность предъявляет высокие требования к еще одному личностному свойству сотрудников МВД - умению брать на себя ответственность за принятые решения, проявляя тенденцию к интернальному локусу контроля [38, с. 114].

Понятие locus контроля в психологию ввел в 60-х гг. XX века Дж. Роттер. В его концепции этот конструкт представляет собой личностную характеристику, отражающую предрасположенность и склонность индивида атрибутировать ответственность за успехи и неудачи своей активности либо внешним обстоятельствам [38, с. 3]. Ученый разделяет locus контроля на два вида - интернальный и экстернальный. В первом случае личность расценивает свои успехи и неудачи как неслучайные, зависящие от ее собственной компетентности, знаний, умений и навыков, полагая, что они являются результатом ее целенаправленной деятельности. В свою очередь, экстерналы убеждены, что их неудачи являются следствием невезения, неудачного стечения обстоятельств. Дж. Роттер разработал концепцию, согласно которой интернальность и экстернальность являются устойчивыми свойствами личности, слабо поддающимися корректировке, несмотря на то, что окончательно они формируются в процессе социализации [31, с. 84].

В процессе многолетних исследований различных авторов (Корсини Р., Хьелл Л., Зиглер Д., Шагарова И.В.) было установлено, что люди с преобладающим интернальным локусом контроля чаще всего отличаются адекватной самооценкой, отсутствием необоснованных реакций страха и

тревоги, низкой выраженностью неоправданного чувства вины. Они склонны к достаточно последовательному решению поставленных задач, умеют постоять за себя, оправданно доброжелательны к окружающим и коммуникабельны. Интерналы, согласно Р. Корсини, отличаются высоким уровнем саморегуляции и способны контролировать стрессогенные воздействия ситуаций, избегая таким образом высоких психоэмоциональных нагрузок, ведущих к выгоранию [10, с. 97].

Профессиональная деятельность, в каком бы направлении она ни осуществлялась, предъявляет к человеку определенные требования и накладывает своеобразный отпечаток как на саму личность, так и на образ жизни. Для определения личностных качеств, обуславливающих эффективность профессиональной деятельности обладать сотрудниками органов внутренних дел, необходимо подвергнуть психологическому анализу саму эту деятельность, проанализировать ее структуру как в целом, так и отдельных ее компонентов, выявить ее специфические характеристики. Выяснение закономерностей профессиональной деятельности позволяет не только изучить ее, но и разработать систему организационных мероприятий, направленных на ее совершенствование [11, с. 173].

По функциональной роли в процессе управления кадры органов внутренних дел подразделяются на три группы.

Руководители — лица, ответственные за принятие и организацию исполнения управленческих решений. Они наделены правом внешнего и внутриорганизационного руководства и, следовательно, имеют подчиненных. К руководителям относятся начальники органов внутренних дел и их заместители, начальники структурных подразделений, служб органов внутренних дел, учреждений и организаций системы министерства внутренних дел России, их заместители.

Специалисты (исполнители) — лица, использующие специальные знания и навыки, не наделенные правом внутриорганизационного управления и, следовательно, не имеющие подчиненных. Группа специалистов в органах

внутренних дел достаточно многочисленна и неоднородна. В ней, в свою очередь, выделяются:

- лица, принимающие и исполняющие управленческие решения в сфере внешнего управления, то есть непосредственно реализующие основные функции органов внутренних дел (участковые инспекторы милиции, оперативные уполномоченные криминальных служб милиции, инспекторы государственной инспекции безопасности дорожного движения и т.д.);

- лица, занятые преимущественно или исключительно подготовкой управленческих решений и проверкой их исполнения (инспекторский состав министерства внутренних дел, управление внутренних дел);

- специалисты в узком смысле слова, то есть лица, обладающие специальными знаниями в какой-либо сфере, отрасли (эксперты, инженеры, врачи и т.п.).

Технические исполнители (обслуживающий персонал) - лица, осуществляющие технические операции по сбору, обработке, фиксации, передаче, изготовлению и хранению информации и ее материальных носителей (делопроизводители, секретари, машинистки, бухгалтеры и т.д.) [29, с. 67].

Применительно к личности специалиста той или иной службы министерства внутренних дел выделяют несколько групп общих требований, предъявляемых ко всем категориям сотрудников:

1. Требования, связанные с содержанием работы сотрудника министерства внутренних дел как видом государственной службы и политической деятельности.

2. Требования, связанные с правовой регламентацией деятельности.

3. Требования, связанные с противодействием заинтересованных лиц.

4. Требования, связанные с наличием властных полномочий.

5. Требования, связанные с сохранением служебной тайны.

6. Требования, связанные с социально-психологической атмосферой деятельности сотрудника правоохранительных органов.

7. Требования, связанные с разнообразием деятельности сотрудников

министерства внутренних дел.

8. Требования, связанные с дефицитом времени, своеобразием условий и перегрузкой в деятельности работника милиции [29, с. 74].

Таким образом, сотрудник должен быть личностью высокого уровня развития и максимально соответствовать общим и специальным требованиям выбранной им деятельности, самостоятельно проявляя активность.

Современная юридическая психология уделяет большое внимание изучению особенностей деятельности сотрудников органов внутренних дел. В настоящее время накоплено достаточно много научных исследований, дающих оценку различным сторонам деятельности состава министерства внутренних дел с различных научных и дисциплинарных позиций. Сегодня можно выделить два основных направления изучения данного вопроса в научной литературе:

- направление психологического анализа структуры профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел;
- направление психологической характеристики присущего ей комплекса психологических особенностей.

Служебная деятельность сотрудника органов внутренних дел осуществляется в соответствии с нравственными принципами:

- гуманизма, провозглашающего человека, его жизнь и здоровье высшими ценностями, защита которых составляет смысл и нравственное содержание правоохранительной деятельности;
- законности, определяющей признание сотрудником верховенства закона, а также его обязанности к исполнению в служебной деятельности;
- объективности, выражающейся в беспристрастности и отсутствии предвзятости при принятии служебных решений;
- справедливости, означающей соответствие меры наказания характеру и тяжести проступка или правонарушения;
- коллективизма и товарищества, проявляющихся в отношениях, основанных на дружбе, взаимной помощи и поддержке;

- лояльности, предусматривающей верность по отношению к Российской Федерации, министерства внутренних дел России, уважение и корректность к государственным и общественным институтам, государственным служащим;

- нейтральности по отношению к политическим партиям и движениям, предполагающей отказ сотрудника от участия в их деятельности в любых формах;

- толерантности, заключающейся в уважительном, терпимом отношении к людям с учётом социально-исторических, религиозных, этнических традиций и обычаев [6, с. 80].

Традиционными чертами профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел в научной литературе принято считать следующие:

– правовую регламентацию.

– властные полномочия.

Правовая регламентация – это одна из наиболее специфических особенностей профессиональной деятельности в органах внутренних дел. Деятельность сотрудников строго регламентирована правовыми нормами (законодательными актами, нормативными документами министерства внутренних дел и т.п.). Эта особенность отличает работу сотрудников органов внутренних дел от многочисленных отраслей человеческой практики, где выполнение работ определяется общими планами или инструкциями и создает широкую возможность для свободного осуществления своих личных представлений о наиболее эффективной организации труда. Значение правовой регламентации профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел заключается в строгом подчинении этой деятельности требованиям закона. Неисполнение или ненадлежащее исполнение своих обязанностей сотрудниками внутренних дел всегда является правонарушением, влекущим серьезную ответственность [33, с. 160].

Деятельность органов внутренних дел связана с реализацией их сотрудниками властных полномочий, с необходимостью применять в определенных случаях меры государственного принуждения. Власть, данная



сотрудникам органов внутренних дел, налагает на них повышенную ответственность за последствия принимаемых ими решений и осуществляемых действий. Известно также, что сотрудникам органов внутренних дел приходится постоянно наталкиваться на различные формы противодействия их служебной деятельности со стороны как отдельных лиц, так и учреждений, организаций. Для успешного преодоления такого противодействия необходимо обладать развитой способностью действовать в экстремальных обстоятельствах, умением противостоять различного рода негативным воздействиям, твердой убежденностью в социальной значимости избранной профессии. Сотрудникам органов внутренних дел по долгу службы приходится сталкиваться с различными жизненными ситуациями, встречаться с разными людьми: от рабочего до министра, от школьника до академика, от добропорядочного гражданина до закоренелого преступника. А это требует от них высокого уровня общего развития, широкого кругозора, разносторонних познаний, коммуникабельности. Находясь на переднем крае борьбы с правонарушениями, работники органов внутренних дел должны отличаться нравственной безупречностью и личной скромностью. Перечисленными специфическими особенностями деятельности сотрудников органов внутренних дел и обуславливается набор требований к их профессиональным и личным качествам [41, с. 84].

Еще один немаловажный аспект в деятельности сотрудников органов внутренних дел – это постоянное противоборство и противодействие заинтересованных лиц.

Это придает деятельности сотрудника по раскрытию, расследованию и предупреждению преступлений характер борьбы, принимающей иногда очень острые формы. Необходимость преодоления опасных ситуаций, устранение препятствий, которые специально создаются на пути сотрудника, вызывают у него различные эмоциональные реакции, требует постоянного волевого напряжения и активной умственной деятельности. В условиях активного противоборства возникает необходимость постоянной сложной

интеллектуальной работы, зашифровки своих целей, маскировки действительных социальных ролей.

Следующей характерной особенностью профессиональной деятельности является широкая коммуникативность, как способность общения с широкой по своему диапазону средой. Она носит многосторонний и исключительный характер. Многосторонность коммуникативности сотрудника состоит в том, что он общается с представителями различных возрастных категорий, с людьми различных профессий, занимающих различное правовое положение. Это требует знания психологии человека вообще и психологических основ общения в частности. Коммуникативность сотрудника – черта, необходимая для правильной организации производства различных следственных, оперативно-розыскных и профилактических мероприятий [22, с. 91].

Отличительной чертой коммуникативности сотрудника является то, что она требует перевоплощения. Необходимость этого объясняется важностью установления психологического контакта со всеми лицами, попадающими в сферу его деятельности.

К специфическим особенностям профессиональной деятельности сотрудника необходимо отнести дефицит времени и наличие перегрузок в его работе. Оперативность и быстрота входят в число основных принципов раскрытия и расследования преступлений. Чем больше преступник находится на свободе, тем больше у него возможностей для того, чтобы уйти от ответственности, уничтожить следы своей преступной деятельности скрыться от следствия. На его стороне всегда выигрыш во времени. Промедление всегда ведет к неудаче.

С другой стороны, дефицит времени проявляется в необходимости соблюдения процессуальных и других сроков, которые отводятся на расследование уголовного дела, рассмотрение заявлений граждан и пр. Сотрудник постоянно находится из-за этого в напряженном состоянии. То, что в других видах деятельности свойственно лишь «аварийным ситуациям», является обычным в работе сотрудника органов внутренних дел [16, с. 118].

Напряженность связана и с большими физическими и психическими нагрузками, которые испытывает сотрудник из-за высокой экстремальности его деятельности, действиями в условиях конфликтной ситуации, воздействие различного рода стрессфакторов, ненормированным рабочим днем, наличием отрицательной эмоциональной окраски деятельности, так как сотруднику приходится сталкиваться с проявлениями человеческого горя, сложными условиями его служебной деятельности.

Профессиональную деятельность сотрудника отличает ярко выраженный познавательный характер, что требует не только многообразного решения мыслительных задач различного плана и трудности, но и организации практического их осуществления. При этом деятельность чисто мыслительная, имеющая целью построение различных версий, составление планов осуществления оперативно-служебных мероприятий и планов работы в целом, соединяется с практической организацией работы, реализующей мысленные схемы и решения [36, с. 173].

Анализ нормативных актов, регламентирующих работу с кадрами в органах внутренних дел, позволяет выделить три группы требований (качеств), которым должен соответствовать каждый сотрудник этих органов:

1. Деловые качества.
2. Оптимальные личные качества.
3. Специальные профессиональные качества.

Деловые качества определяют общую профессиональную пригодность сотрудника. К ним относятся: наличие специального образования и опыта практической работы; организаторские способности, инициативность, чувство нового; стабильная работоспособность; знание юридических и специальных дисциплин, действующего законодательства, приказов, инструкций и других актов министерства внутренних дел России и их неукоснительное соблюдение; владение оперативной и криминалистической техникой, специальными средствами; умение правильно составлять и оформлять служебные документы и др. [46, с. 207].

Оптимальные личные качества представляют собой систему личностных характеристик, которые в наибольшей степени соответствуют выполняемой работе и служат психологической основой для успешного решения стоящих перед сотрудником задач. Они включают: умение устанавливать контакт с людьми, общаться с представителями различных слоев населения; мужество, выдержку, решительность, находчивость; умение сохранять самообладание в самых сложных ситуациях; личную дисциплинированность; уважение к критике и самокритичность; честность, добросовестность, вежливость, принципиальность; человечность, готовность оказать помощь нуждающимся в ней и др.

Специальные профессиональные качества включают: владение специальными знаниями, умениями и навыками, а также определенные личные качества, которые необходимы сотруднику для успешного выполнения служебных обязанностей по конкретно занимаемой должности — оперуполномоченного УР, участкового инспектора милиции, следователя, инспектора дорожно-патрульной службы ГИБДД, милиционера и др. В отличие от деловых качеств, которые носят более универсальный характер и являются необходимой основой специальных профессиональных качеств, последние определяют уровень профессионального мастерства конкретного сотрудника на конкретной должности. Например, инспектор-кинолог, как и все сотрудники органов внутренних дел, обязан быть мужественным, дисциплинированным, честным и т.д. Однако помимо этого он должен любить животных, ибо без этого качества из него не получится полноценный специалист [28, с. 114].

Особенность служебной деятельности сотрудников министерства внутренних дел в экстремальных условиях проявляется в используемых средствах, которые обусловлены специфичностью объекта. Это не просто оружие, боевая техника, спецсредства и средства активной обороны, применяемые непосредственно в отношении людей. Это оружие, боевая техника и т.д., применяемые в строгом соответствии с законом и другими нормативными документами (приказами, распоряжениями).

Такая исключительная сложность объекта деятельности министерства внутренних дел способствует возникновению целого комплекса факторов, вызывающих профессиональный стресс сотрудников органов внутренних дел [7, с. 51].

Таким образом, деятельность сотрудников дорожно-патрульной службы представляет собой требующий большого напряжения, добросовестности и знаний труд, основанный на строжайшем соблюдении норм закона. При этом поддержание и укрепление закона является высшей жизненной ценностью и профессиональным мотивом защитников правопорядка, вовлеченных в свою профессию. Работа с антиобщественными элементами предполагает необходимость системы развитых защитных механизмов, способных защитить Я от перегрузок; условия профессиональной деятельности предполагают возможность реализации наиболее конструктивного из них. Важнейшим качеством сотрудника внутренних органов является умение брать на себя ответственность за принятые решения, что выражается в интернальном локусе контроля.

### **1.3 Роль гендерных особенностей в развитии стрессоустойчивости сотрудников дорожно-патрульной службы**

Термин «гендер» (от англ. gender) введен в оборот американским психоаналитиком Р. Столлером в 1968 г.; обозначает социальный пол или, другими словами, все то социальное, что образуется над биологическим полом. То есть быть мужчиной или женщиной - это не просто быть человеком с женской или мужской анатомией; одного этого недостаточно, общество предписывает индивидам соответствовать определенным социокультурным образцам поведения и внешнего вида: мужского и женского. Таким образом, если биологический пол отражает различия между мужчинами и женщинами как биологическими особями, то гендер - различия между феминностью (женственностью) и маскулинностью (мужественностью) как социальными моделями поведения. Феминность ассоциируется с интравертностью, зависимостью, неуверенностью, сентиментальностью; маскулинность - с

экстравертностью, независимостью, активностью, самоуверенностью. Высший уровень близости черт феминности и маскулинности, достигнутый индивидом, свидетельствует об андрогинности (от andro - мужчина, gyne -- женщина). Андрогинный индивид имеет большой выбор вариантов поведения, является более гибким в плане социального приспособления [11, с. 24].

С точки зрения гендерного подхода, совсем необязательно жестко привязывать бытие мужчины к маскулинному поведению и бытие женщины к феминному поведению, ибо модель поведения не программируется биологически, а обусловлена ценностями той или иной культуры [3, с. 431].

Стрессоустойчивость, как показатель стойкости к стрессу, необходимый компонент эффективности управленческой деятельности и деятельности, которая повышает производительность труда в частности. Стрессоустойчивость определяется в литературе как приобретенная, в процессе тренинговых программ свойство личности, и второй вариант объяснения стрессоустойчивости – это свойство личности, которая является качественным показателем стойкости к стрессу [19, с. 67].

Стрессоустойчивость часто определяют или сравнивают с собственно адаптацией к стрессовой ситуации. Основная индивидуальная характеристика содержания стресса – адаптация (стрессоустойчивость). По мнению психиатров (Александровский Ю.А., Лебедев В.И. и др.) – это барьер психической адаптации. Психологи (Дикая Л.Г., Моросанова В.И., Сагиев Р.Р.) основой стрессоустойчивости считают саморегуляцию человека, который состоит из определенных звеньев и стилистически разнообразная.

Стрессоустойчивость – является интегральным качеством личности, основой успешного социального взаимодействия человека, который характеризуется эмоциональной стабильностью, низким уровнем тревожности, высоким уровнем саморегуляции, психологической готовностью к стрессу.

Стрессоустойчивость – это совокупность индивидуальных психологических свойств, которые выступают в качестве базовых психологических механизмов коррекции стрессовых состояний [25, с. 37].

Сведения о гендерных различиях в сфере эмоционального интеллекта – совокупности интеллектуальных способностей к обработке эмоциональной информации достаточно противоречивы. Так, обнаружено, что у мужчин в сопоставлении с женщинами уровень эмоционального интеллекта на достоверном уровне в целом ниже. Согласно результатам другого исследования, значимые различия по уровню эмоционального интеллекта обнаружены только у родителей (у женщин эмоциональный интеллект достигает более высокого уровня, чем у мужчин), в то время как у детей подобных различий выявлено не было [7, с. 95].

На незначительность гендерных различий в эмоциональной сфере указывает Ш. Берн. Напротив, Г. Орме приводит данные о том, что, несмотря на отсутствие различий между мужчинами и женщинами по общему уровню коэффициента эмоциональности, женщины обнаруживают более высокий уровень по межличностным показателям эмоционального интеллекта (эмоциональности, межличностным отношениям, социальной ответственности). У мужчин преобладают внутриличностные показатели (самоутверждение, способность отстаивать свои права), способности к управлению стрессом (стрессоустойчивость, контроль импульсивности) и адаптируемость (определение правдоподобности, решение проблем). Интересно, что у девушек общий уровень эмоционального интеллекта связан с когнитивными процессами понимания и осмысления эмоций, у юношей – в большей мере с качеством межличностных связей, особенно в период раннего онтогенеза [31, с. 134].

Данные о проявлении свойств нервной системы в реакциях на интенсивные стимулы согласуются с представлениями некоторых авторов о более низкой устойчивости к стрессу женщин по сравнению с мужчинами. По мнению Д.А. Жукова, особенно эти различия проявляются при высоком уровне стресса, когда мужчины демонстрируют лучшую способность к принятию решений. Автор объясняет биологические механизмы низкой стрессоустойчивости женщин, исходя из данных о более медленном возвращении некоторых физиологических параметров к норме у женщин после

стрессорных изменений. В частности, после стрессорного воздействия женщинам требуется больше времени, чем мужчинам, для снижения секреции кортизола (гормона надпочечников) до исходного уровня. Наряду с этим скорость мобилизации регуляторных систем в условиях эмоционального стресса у женщин выше, чем у мужчин. Это выражается в более интенсивном нарастании уровня возбуждения, быстрой общей эмоциональной активации женского организма [45, с. 111].

Мужчины и женщины с различной интенсивностью и различными способами выражают свои эмоции. Различия в интенсивности выражения эмоций могут быть связаны с тем, что у женщин лицевая активность в целом выше, чем у мужчин. Следует учитывать и тот факт, что мужчины в рамках своей традиционной половой роли склонны к «ограничительной эмоциональности» – минимизации эмоциональной экспрессии. Мужчинам свойственно «забывать» свои чувства, тем самым уровень стресса у них значительно увеличен. Осознанная регуляция эмоций связана в основном с их подавлением. Мужчины в целом более сдержанны в проявлении симпатии, печали и дистресса, женщины – в проявлениях сексуальности, гнева, а также агрессии. Одним из наиболее распространённых в наши дни видов аффектов является стресс. Он представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека. Поэтому важным фактором качественной жизнедеятельности является стрессоустойчивость [36, с. 91].

Е.В. Василенко отмечает, что деятельность сотрудников органов внутренних дел характеризуется такими ситуациями, которые отличаются наличием в них факторов, обладающих силой влияния на людей и их деятельность, именуемых экстремальными. Служебные экстремальные



ситуации характеризуются совокупностью психогенных факторов, которые можно объединить в две группы: экстремальные профессионально-психологические факторы (опасность, риск, внезапность, дефицит времени, неопределенность, новизна, высокие нагрузки) и экстремальные морально-психологические факторы (наблюдаемые человеческие потери, разруха, необычное поведение граждан (паника, толпы, беженцы, истерия, агрессивность), резкая активизация криминального элемента и т.д.). Именно работники правоохранительных органов (патрульно-постовая служба милиции, группы задержания вневедомственной охраны, оперативные работники и т. д.) как никто другой чаще попадают в сложные и порой опасные психологические ситуации в повседневной служебной деятельности, оказывающие стрессогенное воздействие на психику сотрудников [12, с. 94].

Выполняя свой профессиональный долг, сотрудникам органов внутренних дел приходится выдерживать и преодолевать чрезмерные физические и эмоциональные нагрузки. Их деятельность связана с высокой степенью риска, опасностью для жизни и здоровья, осознанной ответственностью за результаты выполняемых профессиональных задач. Наиболее характерно специфика этой деятельности проявляется в ходе проведения операций в экстремальных условиях, где угроза для жизни и здоровья присутствует постоянно. Длительное чрезмерное напряжение сказывается на психическом и соматическом состоянии сотрудников, вызывает развитие состояния психической дезадаптации, приводит к социально-психологическим нарушениям жизнедеятельности, неблагоприятным изменениям личности, которые в дальнейшем отрицательно сказываются на состоянии здоровья, служебных взаимоотношениях, в семейно-бытовой сфере личного состава, увеличивают риск самоубийств [29, с. 54].

Служба в правоохранительных органах во всем мире традиционно относится к видам профессиональной деятельности с высоким уровнем эмоционально-стрессовых нагрузок. Специфика органов внутренних дел определяет приоритет отбора в них граждан с адекватными мотивами, высоким

уровнем правосознания и социально психологической подготовленности. В связи с особенностями службы в оперативно-силовых подразделениях эти качества обязательно должны сочетаться с высоким уровнем нервно-психологической устойчивости, психической и физической работоспособности и целым рядом личностных свойств, обеспечивающих не только выживание в экстремальных ситуациях, но и успешность в противоборстве с преступностью.

Эмоциональный и физический стресс при выполнении служебных обязанностей в условиях обострения криминальной обстановки и межнациональных конфликтов, пресс негативного отношения части общества к работе правоохранительных органов, социально-экономические проблемы, характерные для большинства населения, постепенно приводят к истощению у сотрудников психофизических ресурсов, наступлению профессиональной деформации, формированию психосоматических заболеваний и нервно-психических расстройств [43, с. 184].

Характер профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел в противоборстве с преступностью в отличие от всех остальных видов деятельности заключается в том, что она протекает в экстремальных условиях. Это не только встречи с необычными людьми и столкновения с острыми моментами в опасных ситуациях. Экстремальность составляют и те факты, что вся деятельность сотрудников органов внутренних дел протекает по поводу применения запрещающих норм права или нарушения правил поведения.

Экстремальный характер деятельности сотрудников милиции, негативное воздействие криминально зараженной среды, где доминируют враждебные остальному обществу нормы, ценности, идеалы, высокая нервно-психическая нагрузка в связи с высокой ответственностью за результаты работы предъявляют высокие требования к стрессоустойчивости и психологическим качествам личности, обеспечивающим преодолевающее стресс поведение.

Не только возможность экстремальных ситуаций, которые являются штатными для деятельности сотрудников: необходимость использования мер

принуждения (физического и психического), действовать в конфликтных ситуациях и связанные с этим отрицательные эмоции; высокая ответственность и напряженность работы, связанная с осуществлением властных полномочий, являются источниками стрессовых состояний сотрудников ОВД. К числу не менее значительных источников стрессовой напряженности относятся ношение оружия и ненормированный рабочий день [26, с. 154].

Так же в списке источников стрессогенных состояний работников органов внутренних дел, по их собственному мнению, являются основные социально-бытовые проблемы в подразделениях органах внутренних дел, которые крайне негативно влияют на психоэмоциональное состояние сотрудников, выражающихся в недостаточном размере заработной платы, ненормированностью рабочего дня, неимение собственного жилья и т.д.

Таким образом, как справедливо отмечает Е.В. Василенко, «сотрудники ОВД испытывают воздействие стрессогенных факторов двойного порядка: стрессоры повседневной напряженной профессиональной деятельности и стрессоры экстремальных ситуаций, которые создают значительные трудности в решении профессиональных задач, сказываются на успешности действий и требуют от сотрудников высокой профессиональной устойчивости, особой психологической подготовленности, умения конструктивно действовать в сложных условиях».

Профессиональная деятельность сотрудников министерства внутренних дел порой «ставит» их в такие условия, при которых необходимо мгновенное, правильное оценивание ситуации и рациональный способ поведения, ведь нередко от этого зависит жизнь человека. Служба в правоохранительных органах связана с необходимостью постоянной работы в режиме большого напряжения и самоотдачи. Эта деятельность связана с высокой степенью риска потери здоровья, а иногда и жизни, требует особого организационного построения и правил межличностного общения, повышенной социальной и профессиональной ответственности, что зачастую приводит к нервно-психическому перенапряжению. Длительное воздействие стрессогенных

факторов, наличие постоянной витальной угрозы для жизни, высокая вероятность гибели или ранения, травматизации предъявляют высокие требования не только к уровню профессиональной подготовленности, но и к психологическим качествам личности, обуславливающим психологическую готовность к деятельности в экстремальных условиях [12, с. 198].

Проблема психологической устойчивости личного состава подразделений органов внутренних дел к стрессу является профессионально значимой, так как от нее во многом зависит эффективность оперативно-служебной деятельности.

Для формирования стрессоустойчивости сотрудников министерства внутренних дел необходим теоретически обоснованный подход, поэтапно обучающий стрессоустойчивости и умению противодействовать негативным влияниям стресс-факторов в различных повседневных, стандартных, экстремальных ситуациях.

Среди сигналов, свидетельствующих о том, что работник находится в хроническом стрессовом состоянии, можно выделить следующие: повышенная тревожность, жалобы на соматические недомогания, психологическую усталость, избегание контактов с окружающими, неустойчивое настроение. Сотрудник чувствует, что испытывает внутренний дискомфорт и напряжение. Синдром «хронической усталости» - чувство постоянной усталости, которое преследует человека в течение всего дня и сопровождается снижением работоспособности и эффективности труда. Возникающие стрессовые состояния повышают риск развития психосоматических заболеваний (артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, заболеваний органов дыхания и другие), что проявляется в виде неустойчивого давления, головных болей, головокружении, мышечных спазмов, болей в спине или грудной клетке, расстройства пищеварения, бессонницы. Высокий стресс, зачастую ненормированный рабочий день приводит к нарушению психоэмоционального статуса (повышенной тревожности, депрессии, суицидам и др.). Стресс изменяет поведенческие привычки – возрастает потребление алкоголя, курения, уменьшается физическая активность. В ходе исследований была показана связь

напряженности труда, стресса и истощения адаптационных возможностей организма. Поэтому должны быть предприняты профилактические меры по предупреждению последствий профессионального стресса, которые позволят предотвратить или ослабить его влияние [45, с. 174].

Таким образом можно отметить, что в настоящее время неуклонно нарастает стрессогенность социального пространства. Техногенные катастрофы, стихийные бедствия, межнациональные конфликты, боевые действия, участвовавшие террористические акты, конфликты на работе, дорожно-транспортные происшествия. И от того, как себя поведет человек в данных ситуациях, может зависеть его жизнь, а также и жизнь окружающих. Выполняя свой профессиональный долг, сотрудникам ОВД приходится выдерживать и преодолевать чрезмерные физические и эмоциональные нагрузки. Их деятельность связана с высокой степенью риска, опасностью для жизни и здоровья, ответственностью за конечный результат выполняемых профессиональных задач.

Длительное чрезмерное напряжение сказывается на психическом и соматическом состоянии сотрудников, вызывает развитие дезадаптации. Наиболее перспективным является поиск путей профилактики заболеваний, уменьшение влияния факторов риска формирования хронических заболеваний. Одной из наиболее актуальных задач в целях повышения качества активной жизни является поддержание оптимального физического и психологического здоровья сотрудников министерства внутренних дел.

Отсюда немаловажным становится повышение уровня стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел.

Стрессоустойчивость личности необходима не только для обеспечения общественного порядка и безопасности жизнедеятельности населения в экстремальных условиях, но и для жизнестойкости и социальной адаптации.

## 2 ИССЛЕДОВАНИЕ ГЕНДЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ ДОРОЖНО- ПАТРУЛЬНОЙ СЛУЖБЫ

### **2.1 Организация и методы исследования**

Исследование было организовано с целью определить гендерные особенности стрессоустойчивости сотрудников дорожно-патрульной службы.

Базой исследования выступило министерство внутренних дел России по Амурской области специализированный батальон дорожно-патрульной службы государственная инспекция безопасности дорожного движения. Исследование было проведено с сотрудниками дорожно-патрульной службы. Было опрошено 30 человек. Диагностика проводилась в течение одного дня, что позволяло исключить влияние временных ситуационных факторов.

Цель исследования: изучение гендерных особенностей стрессоустойчивости сотрудников дорожно-патрульной службы.

Задачи исследования:

1. Изучить проявление стрессоустойчивости сотрудников дорожно-патрульной службы;

2. Выявить гендерные особенности стрессоустойчивости сотрудников дорожно-патрульной службы.

Гипотеза исследования: существуют различия стрессоустойчивости между мужчинами и женщинами.

Исследование проводилось в несколько этапов.

На первом этапе исследования в соответствии с поставленными целями и задачами были отобраны следующие методики:

- тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона (приложение А);

- методика измерения перцептивной оценки типа стрессоустойчивости Р. Купирьянова и Ю. Кузьминой (приложение Б).

На втором этапе исследования осуществлялся сбор первичной диагностической информации. Тестирование проводилось в индивидуальном порядке. Испытуемым предлагались опросники. Для каждого из опросников был проведен инструктаж. Была получена обратная связь от испытуемых о том, насколько они поняли инструкцию. В ходе заполнения опросников было проведено наблюдение за испытуемыми, давались ответы на те вопросы, которые у них возникали в процессе заполнения регистрационных бланков. Общее время работы каждого испытуемого с опросниками составило примерно 30 минут.

На третьем этапе исследования осуществлялась обработка и интерпретация полученных данных. Таблицы данных, полученных в ходе исследования, представлены в приложении В. На этом этапе была проведена также и статистическая обработка данных исследования.

Опишем использованные методики.

Методика самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона позволяет человеку оценить уровень своей стрессоустойчивости он может быть:

- отличный,
- хороший,

- удовлетворительный,
- плохой,
- очень плохой.

Методика включает в себя 10 вопросов. При выполнении теста сотрудникам дорожно-патрульной службы было необходимо выбрать один подходящий ответ из предложенных вариантов (никогда, почти никогда, иногда, довольно часто, очень часто).

Обработка результатов осуществляется путем подсчета суммы баллов, набранных испытуемым по всем вопросам теста. Стрессоустойчивость определяется на основании количества баллов, набранных испытуемым и его возраста.

Таблица 1 – Интерпретация результатов по методике С. Коухена и Г. Виллиансона

Оценка стрессоустойчивости	Возраст			
	18-29	30-44	45-54	55-64
Отлично	0-6	0-5	0-4	0-4
Хорошо	7-13	6-12	5-11	5-10
Удовлетворительно	14-23	13-22	12-21	11-20
Плохо	24-33	23-32	22-31	21-30
Очень плохо	34-40	33-40	32-40	31-40

Вторая методика измерения перцептивной оценки типа стрессоустойчивости Р. Купирьянова и Ю. Кузьминой позволяет человеку определить свой тип стрессоустойчивости он может быть:

Тип А – люди такого типа характеризуются стремлением к конкуренции, достижению цели, обычно бывают не удовлетворены собой и обстоятельствами и начинают рваться к новой цели. Часто они проявляют агрессивность, нетерпеливость, гиперреактивность, у них быстрая речь, постоянное напряжение лицевой мускулатуры.



Склонность к типу А, но умеренно выраженная. Неустойчивость к стрессам проявляется нередко.

Тип Б – люди такого типа четко определяют цели своей деятельности и выбирают оптимальные пути их достижения. Они стремятся справиться с трудностями сами, делают правильные выводы. Могут долгое время работать с большим напряжением сил. Умеют и стремятся рационально распределять свое время. Неожиданности не выбивают их из колеи. Люди типа Б стрессоустойчивые.

Склонность к типу Б, но умеренно выраженный. Часто проявляется стрессоустойчивость, но не всегда. Методика включает в себя 20 вопросов на каждый вопрос теста возможны три варианта ответа: «да», «нет», «не знаю». Обработка теста осуществляется путем подсчета общего количества баллов, набранного испытуемым. За ответ «да» присваивается 2 балла, за ответ «нет» 0 баллов, за ответ «не знаю» 1 балл.

Если испытуемый набрал от 0 до 10 баллов, то он принадлежит к типу Б. От 10 до 20 баллов то у испытуемого проявляется склонность к типу Б, но умеренно выраженная. Если испытуемый набрал от 20 до 30 баллов, то он принадлежит к типу А. От 30 до 40 баллов то у него проявляется склонность к типу А, но умеренно выраженная.

Данные методики исследования были выбраны среди других опросников ввиду оптимального на взгляд автора баланса между простотой его применения и достоверностью получаемых результатов.

Для определения различий между результатами женщинами и мужчинами использовался U-критерий Манна — Уитни. Данный статистический критерий, используемый для оценки различий между двумя независимыми выборками по уровню какого-либо признака, измеренного количественно. Вычислить критерий можно по формуле:

$$U = n_1 \cdot n_2 + \frac{n_2 \cdot (n_2 + 1)}{2} - T_x \quad ((1))$$

где  $n_1$  — количество элементов в первой выборке,

$T_2$  — количество элементов во второй выборке,

$T_x$  — большая из двух ранговых сумм.

## 2.2 Анализ и интерпретация результатов

Исследование было начато с методики самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона.

Результаты исследования самооценки стрессоустойчивости уровня «Хорошо» у мужчин и женщин предоставлены на рисунке 1.

Из данного рисунка 1 следует, что 59 % мужчин имеют хорошую стрессоустойчивость. Хорошая стрессоустойчивость, свидетельствует о том, что испытуемые легче переносят стресс чем другие.

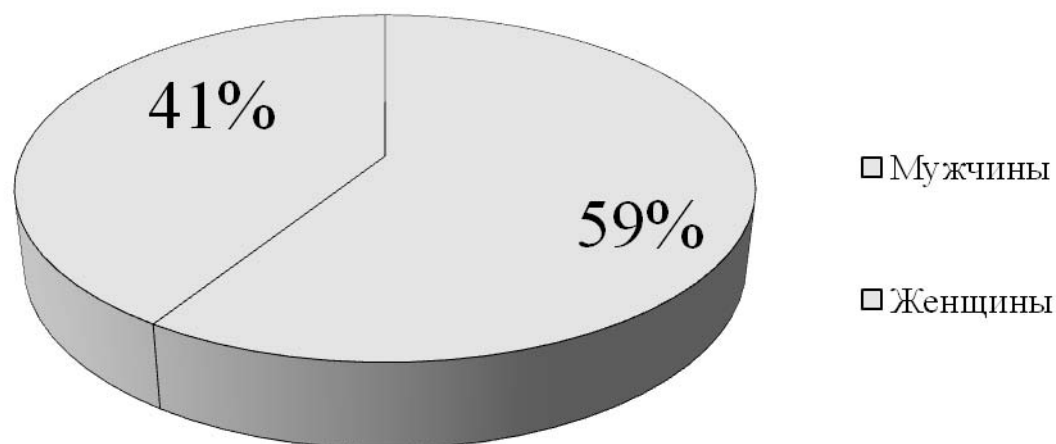


Рисунок 1 - Результаты исследования самооценки стрессоустойчивости уровня «Хорошо» у мужчин и женщин

Раньше всех замечают возникновение стрессовых ситуаций и быстрее других реагируют на стресс. Их преимущество в том, что они хорошо решают задачи в экстремальных условиях, сохраняют способность эффективно действовать в стрессовых ситуациях. Таким людям можно поручить постоянную работу, связанную с частыми стрессовыми ситуациями, потому что они смогут справиться с большим количеством стресса.

Так же из рисунка 1 следует, что 41 % женщин имеют хорошую стрессоустойчивость, им свойственно легко преодолевать стрессовые ситуаций,

быстро восстанавливать психологическое равновесие. Хорошо стрессоустойчивые женщины имеют запас духовной прочности, в котором они могут сохранять свою целостность и жизнеспособность. Могут работать в экстремальных условиях, в которых им приходится решать сложные и ответственные задачи. Внезапное изменение ситуации мобилизует их, придавая новые силы. Хорошо стрессоустойчивые женщины могут быстро реагировать и легко переключаться, чтобы получить результат. Так же им свойственна выносливость.

Результаты исследования самооценки стрессоустойчивости уровня «Удовлетворительно» у мужчин и женщин предоставлены на рисунке 2.

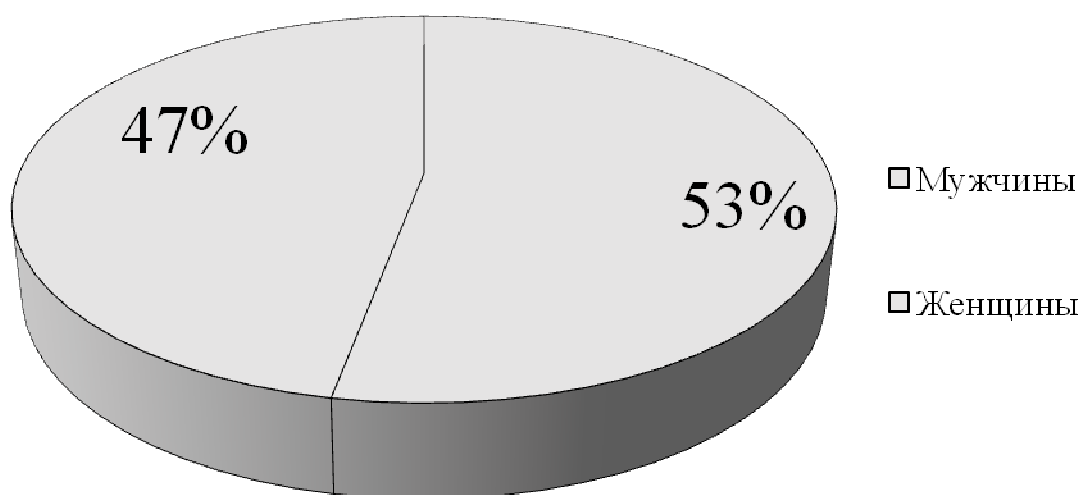


Рисунок 2 - Результаты исследования самооценки стрессоустойчивости уровня «Удовлетворительно» у мужчин и женщин

Из данного рисунка 2 следует, что удовлетворительная стрессоустойчивость свойственна 53 % мужчин, они могут противостоять стрессу какое-то время, но с каждой новой волной стресса их силы будут истощаться, и они будут менять тактику поведения с противостояния на устранение. Такие люди легко переносят стресс по мелочам, а серьезный стресс воспринимают как тренирующий фактор. Полностью выйти из стрессовой

ситуации без потерь они не могут. Работу, связанную с частыми стрессовыми ситуациями данные люди, будут переносить легче чем те, у кого плохая стрессоустойчивость, но главное после сильной стрессовой ситуации хорошо отдохнуть.

47 % женщин имеют удовлетворительную стрессоустойчивость, им характерно, заикливаться на стрессовых ситуациях, входить в этот процесс, когда хорошо стрессоустойчивые люди будут настроены на выход из стресса. Они способны противостоять стрессу довольно длительное время, но с каждой новой стрессирующей волной их силы истощаются. Они стремятся избегать экстремальных стрессовых ситуаций, хотя могут с ними справиться, кроме очень сильного стресса с которым им не справиться без помощи извне. Втягивание в стрессовую полосу грозит им тяжелыми сомнениями, приводящие в итоге к внутреннему надлому. Люди имеющие удовлетворительную стрессоустойчивость будут нормально переносить работу, связанную с экстремальными ситуациями, но если ситуация будет сильно стрессовая, то им потребуется помощь из вне.

Результаты исследования самооценки стрессоустойчивости уровня «Плохо» у мужчин и женщин предоставлены на рисунке 3.

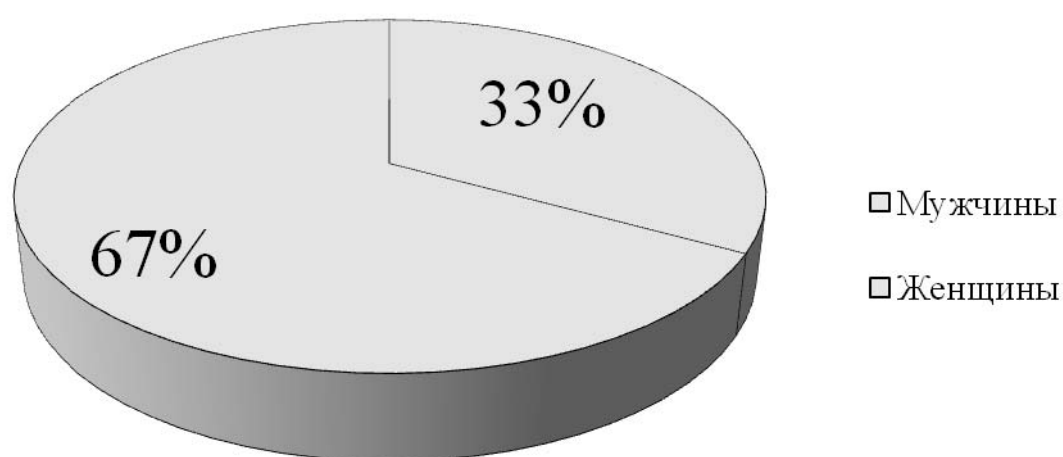


Рисунок 3 - Результаты исследования самооценки стрессоустойчивости уровня «Плохо» у мужчин и женщин

Из рисунка 3 следует что 33 % мужчин имеют плохую стрессоустойчивость, это значит, что данные люди дольше всех входят в стрессовую ситуацию и дольше всех из неё выходят, «ломаются» под воздействием стресса, таким людям нужна помощь извне. В конце концов могут пострадать под большим напором стресса. Что бы этого избежать им необходима своевременная помощь. Они хуже всех переносят стрессы, особенно внезапного характера. Не стоит данным людям давать постоянную работу, связанную с частыми стрессовыми ситуациями, такую работу лучше поручать хорошо стрессоустойчивым людям. Плохо стрессоустойчивые не устраивают себе и другим стрессовых ситуаций специально, и очень чувствительно реагируют на стресс других людей. Так же из рисунка 3 следует, что 67 % женщин, им свойственно неумение адаптироваться к внешним событиям, они не склонны менять своё поведение при стрессовой или экстренной ситуации. Также им тяжело справляться с стрессом без помощи извне. Такие женщины более всех подвержены стрессу, им тяжело находиться на такой работе, где случаются частые экстренные ситуации, с которыми нужно быстро справляться.

Достоверность выявленных различий была проверена с помощью U критерия Манна – Уитни. Расчет критерия проводился с помощью программы Статистика 6.0. Итоговые значения критерия представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Итоговые значения критерия Манна – Уитни

	U	p-level
Самооценка стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона	109	0,9

Данные статистической обработки показывают, что уровень значимости по методике «Самооценка стрессоустойчивости» С. Коухена и Г. Виллиансона больше чем 0,05, следовательно, различия между результатами мужчин и

женщин статистически не значимы. Так как значение  $U$  больше чем критическое, принимается нулевая гипотеза.

Таким образом, сотрудники дорожно-патрульной службы в среднем имеют «удовлетворительный» уровень стрессоустойчивости. Для них характерно, легко переносить стресс по мелочам, они способны противостоять стрессу довольно длительное время, но с каждой новой стрессирующей волной их силы истощаются. Они стремятся избегать экстремальных стрессовых ситуаций, хотя могут с ними справиться, кроме очень сильного стресса с которым им не справиться без помощи извне.

Исследование было продолжено по методике измерения перцептивной оценки типа стрессоустойчивости Р. Купирьянова и Ю. Кузьминой.

Результаты исследования перцептивной оценки типа стрессоустойчивости «тип А» у мужчин и женщин представлены на рисунке 4.

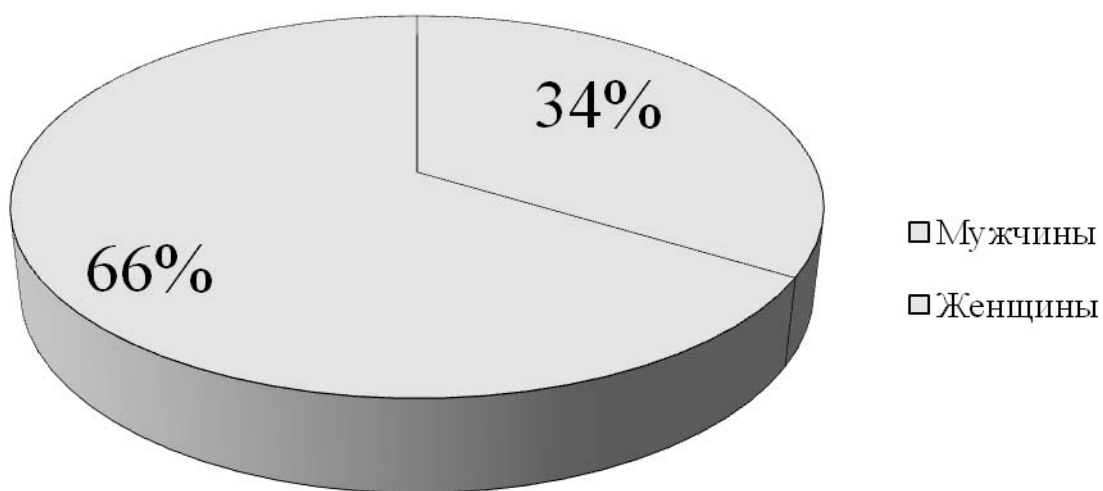


Рисунок 4 – Результаты исследования перцептивной оценки типа стрессоустойчивости «Тип А» у мужчин и женщин

Видно, что на рисунке 4 34 % мужчин относятся к «типу А», они характеризуются состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как

неблагоприятное и опасное. Справляться со стрессовыми ситуациями им самим очень сложно, требуется помощь извне. Они не склонны менять свое поведение и адаптироваться под внешний мир. Поэтому любое неблагоприятное внешнее событие или даже намек на его возможность в будущем для них – стресс. Мужчинам данного типа будет сложно работать там, где частые стрессовые ситуации, и где от них требуется незамедлительной реакции на экстремальные ситуации.

Так же из рисунка 4 следует, что 66 % женщин относятся к «типу А», это означает что у данных женщин плохая стрессоустойчивость, с которой самостоятельно справиться им не под силу, они с опасностью реагируют на любые неожиданные события, видят во всем опасность. Такие женщины не умеют владеть собой в психологически напряженных, конфликтных, провоцирующих ситуациях.

Результаты исследования перцептивной оценки типа стрессоустойчивости «тип Б» у мужчин и женщин представлены на рисунке 5.

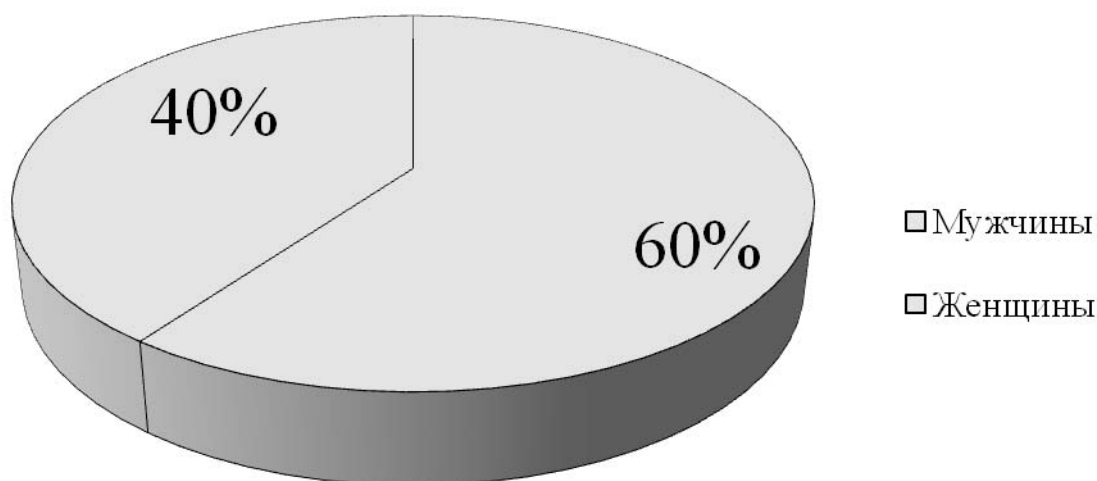


Рисунок 5 – Результаты исследования перцептивной оценки типа стрессоустойчивости «Тип Б» у мужчин и женщин

У 60 % мужчин проявляется «тип Б», люди такого типа четко определяют цели своей деятельности и выбирают оптимальные пути их достижения. Сами могут справиться со стрессовыми ситуациями, найти выход из них, без помощи извне. Неожиданности не выбивают их из колеи. Умеют рационально распределять время. Люди типа Б стрессоустойчивые. В данном случае можно говорить о достаточно стабильном эмоциональном фоне. Они не воспринимают окружающий мир как угрозу или опасность. Нередко люди с типом Б выбирают себе профессии, связанные с риском и постоянным нахождением в экстремальных ситуациях.

Так же из данного рисунка 5 видно, что у 40 % женщин проявляется «тип Б», такие женщины раньше всех замечают возникновение стрессовых ситуаций и быстрее других реагируют на стресс. Эффективно решают задачи в стрессовых ситуациях. Умеют быстро и четко находить пути выхода из психологически напряженных, конфликтных ситуаций.

Результаты исследования перцептивной оценки типа стрессоустойчивости «склонность к типу А» у мужчин и женщин представлены на рисунке 6.

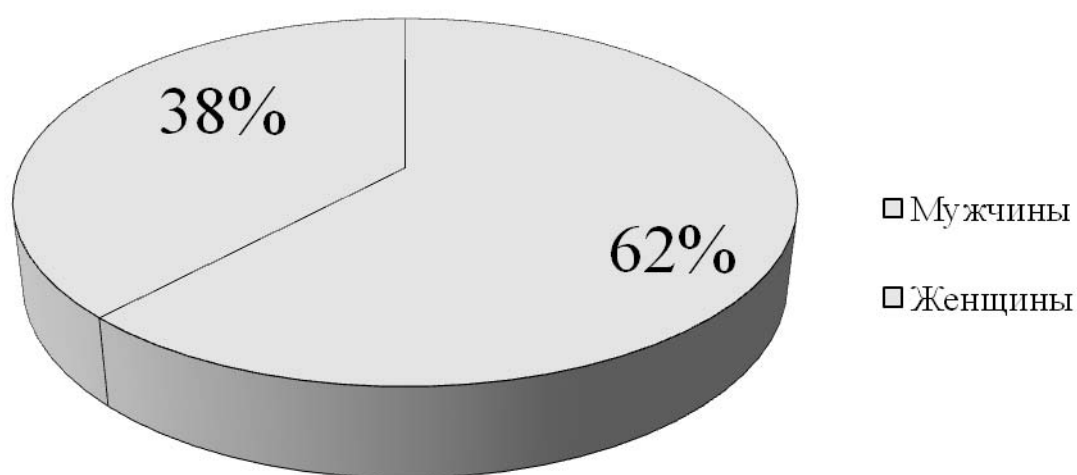


Рисунок 6 – Результаты исследования перцептивной оценки типа стрессоустойчивости «Склонность к типу А» у мужчин и женщин



У 62 % мужчин выявлена «склонность к типу А», это значит, что неустойчивость к стрессам появляется нередко, такие люди страдают от стрессов, в первую очередь из-за стремления чего-то ещё достичь. Справляться со стрессовыми ситуациями им сложно, требуется помощь извне. Сами могут перенести легкий стресс. От них не стоит ждать быстрых и конструктивных решений в напряженные моменты.

У 38 % женщин выявлена «склонность к типу А», для них характерно проявление беспокойства, напряженности, вегетативного возбуждения и состояние повышенного дискомфорта. На такие показатели могло повлиять нахождение в интенсивно воздействующей стрессовой ситуации. Таким людям сложно самостоятельно справиться со стрессом, им требуется помощь извне. Неумение сотрудника регулировать психическое состояние и действия приводят к отрицательным, а зачастую и тяжелым последствиям как для него самого, так и для окружающих. Неумение управлять своим поведением снижает способность социально-психологической адаптации личности к данным условиям среды, является серьезной помехой в реализации ее жизненного потенциала.

Результаты исследования перцептивной оценки типа стрессоустойчивости «склонность к типу Б» у мужчин и женщин представлены на рисунке 7.

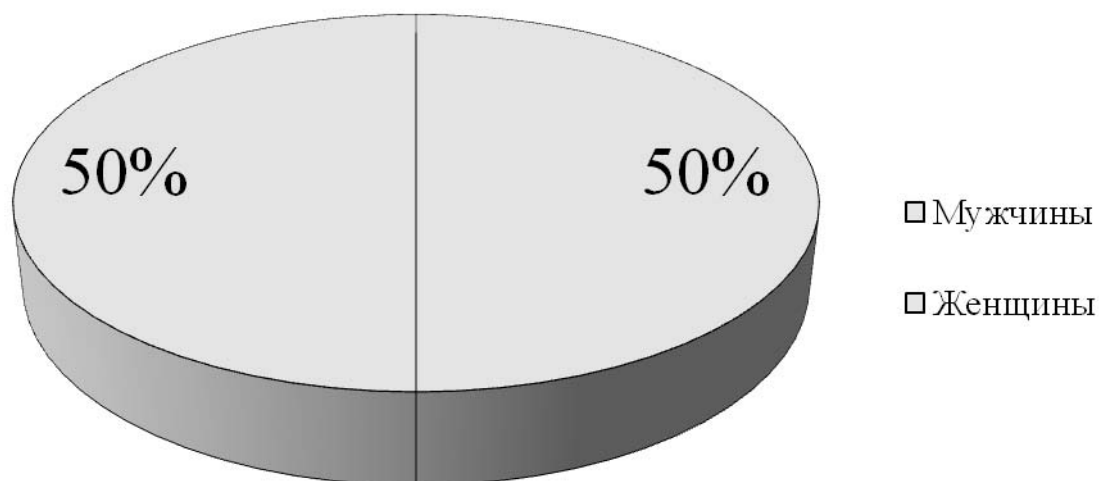


Рисунок 7 – Результаты исследования перцептивной оценки типа стрессоустойчивости «Склонность к типу Б» у мужчин и женщин

Из данного рисунка 7 следует, что у 50 % мужчин проявляется «Склонность к типу Б», из этого следует, что данные люди часто проявляют стрессоустойчивость, но не всегда. Они стремятся справиться с трудностями сами, трудности и их возникновения подвергают анализу, делают правильные выводы. Могут долгое время работать с большим напряжением сил. Готовы относительно спокойно принимать любые перемены, какой бы характер, длительный или мгновенный они не носили. Умеют эффективно действовать в нестабильных, кризисных ситуациях. Стрессом для них являются только самые тяжелые события. По мере повторения примерно схожих по содержанию напряженных ситуаций люди, имеющие склонность к «типу Б» привыкают и начинают реагировать на стрессы более спокойно.

Так же из графика видно, что 50 % женщин проявляют «Склонность к типу Б» для них характерно умение анализировать причины стрессовых ситуаций, легко находить выход из экстренных стрессовых влияний. Они умеют владеть собой в психологически напряженных, конфликтных,

провоцирующих ситуациях. Умеют самостоятельно справляться со стрессом, без помощи извне.

При выявлении различий между результатами мужчин и женщин с помощью U-критерия Манна — Уитни получились следующие результаты:

Таблица 3 – Оценка различий между результатами мужчин и женщин

	U	p-level
Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости	107.5	0,85

Уровень значимости по методике «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» больше чем 0,05, следовательно, различия между результатами мужчин и женщин статистически не значимы. Так как значение U больше чем критическое, принимается нулевая гипотеза.

Известно, что деятельность сотрудников дорожно-патрульной службы характеризуется такими ситуациями, которые отличаются наличием в них факторов, обладающих силой влияния на людей и их деятельность, именуемых экстремальными. В последние годы наблюдается тенденция повышения экстремальности деятельности органов внутренних дел, связанная с задержанием преступников, освобождением заложников, применением оружия, обеспечением правопорядка в период массовых мероприятий, стихийных бедствий и чрезвычайных ситуаций.

Согласно проведенному исследованию наибольшим стрессом, связанным со служебной деятельностью, является дефицит времени и напряженность работы независимо от пола сотрудника дорожно-патрульной службы.

Таким образом, выдвинутая гипотеза не подтвердилась. Следовательно, существенных различий в проявлении стрессоустойчивости между мужчинами и женщинами нет. По результатам исследования у испытуемых преобладает хороший и удовлетворительный уровень стрессоустойчивости. При этом среди испытуемых сотрудников дорожно-патрульной службы некоторые показали

плохой уровень стрессоустойчивости, что является признаком больших перегрузок и напряженной деятельности, связанной со службой.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В психологии стресс понимается как состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных условиях как в повседневной жизни, так и при особых экстремальных состояниях. Различаются физиологический стресс (перенапряжение физиологических функций) и психологический стресс.

Психологические признаки, по которым можно определить, что человек находится в состоянии стресса: депрессии, дезорганизованность, несамостоятельность и др.

Три основные стадии в развитии общего адаптационного синдрома были выделены еще Селье. Первая стадия, которая называется стадия тревоги, характеризует момент столкновения организма со стрессовым воздействием. Далее следует стадия резистентности, или устойчивой сопротивляемости стрессу, выражающаяся в стойком повышении уровня адаптационных ресурсов. Затем стресс вступает в свою третью стадию - истощение, когда возникают серьезные нарушения биологической и психологической адаптации.

Стресс дезорганизует деятельность человека, его поведение, приводит к разнообразным психоэмоциональным нарушениям, в результате человек может мобилизовать свои силы или наоборот, функциональный уровень понижается, и это может способствовать дезорганизации деятельности в целом.

Весь период жизни человека – это время развития его самосознания и, соответственно, период построения им самоотношения к своей гендерной идентификации.

Принятие на себя определенной гендерной роли «включает» процесс саморегуляции (в том числе, формирование мотивации и психологических черт) и мониторинг своего поведения и поведения других в соответствии с матрицей гендерной роли.

Каждая гендерная роль сопровождается определенным набором качеств, которые являются отражением существующих стереотипов мужественности и женственности.

Стресс жизни сотрудников дорожно-патрульной службы - это вид стресса, обусловленный длительным комплексным воздействием стрессогенных факторов служебной и общесоциальной сфер жизнедеятельности сотрудников и опосредованный их индивидуальными и личностными характеристиками. Основными характеристиками стресса жизни сотрудников дорожно-патрульной службы являются: куммулятивность (способность накапливаться с возрастом); длительность воздействия; прямая связь с появлением и обострением психосоматических заболеваний - «болезней стресса».

На интенсивность стресса жизни сотрудников дорожно-патрульной службы оказывают влияние две группы факторов: служебные и общесоциальные. Служебные факторы: угроза жизни, служебная нагрузка, конфликтность, социальное отношение, разочарование. Высокая степень выраженности стресса жизни обусловлена в первую очередь воздействием факторов угроза жизни, социальное отношение, разочарование. Факторы служебная нагрузка и конфликтность являются стабильно высокими для всех групп сотрудников вне зависимости от гендерных различий.

В группе общесоциальных факторов выделяются: факторы «глобальные жизненные изменения» и факторы «ежедневные бытовые проблемы». Фактор глобальных жизненных изменений обуславливает высокий стресс жизни за счет интенсивности воздействия, что увеличивает риск возникновения психосоматических заболеваний. Факторы ежедневных бытовых проблем (взаимодействие, ответственность, экономический фактор, экзистенциальный фактор, домашние заботы), приобретая хронический характер, аккумулируются и обуславливают снижение адаптивных возможностей сотрудника дорожно-патрульной службы.

По результатам исследования было установлено, что статистически значимых различий в проявлении стрессоустойчивости сотрудников дорожно-патрульной службы нет. Выдвинутая гипотеза не подтвердилась, у мужчин и женщин в среднем проявляется «удовлетворительный» уровень

стрессоустойчивости, они способны стойко переносить стрессы, связанные со служебной деятельностью сотрудника дорожно-патрульной службы.

На сотрудников дорожно-патрульной службы ежедневно оказывают воздействие различные факторы, зачастую имеющие стрессовый характер, что в свою очередь может привести к появлению усталости, переутомления, возникновению различных отрицательных эмоциональных состояний, к расстройствам профессионально-служебной деятельности независимо от гендерных различий. Поэтому важно проводить тестирование регулярно и вовремя устранять симптомы снижения стрессоустойчивости сотрудников.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Абабков, В.А. Адаптация к стрессу / В.А. Абабков, М. Перре. - СПб.: Питер, 2009. – 335 с.
- 2 Адаев, А.И. Оценка и прогноз психологической готовности сотрудников ОВД к деятельности в экстремальных ситуациях / А.И. Адаев. – СПб., 2007. – 296 с.
- 3 Александровский, Ю.А. Психогении в экстремальных условиях / Ю.А. Александровский [и др]. - М.: Медицина, 2006. – 431 с.
- 4 Аминов, И.И. Юридическая психология: Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Юриспруденция» / И.И. Аминов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2007. – 296 с.
- 5 Андрияшин, Г.Д. Психология в деятельности сотрудников ОВД. Учебное пособие / Г.Д. Андрияшин. – Орел: ОрЮОИ МВД России, 2006. – 288 с.
- 6 Апчел, В.Я. Стресс и стрессоустойчивость человека. Учебное пособие / В.Я. Апчел. – Санкт – Петербург, 2006. – 382 с.
- 7 Белик, Я.Я. Психическая саморегуляция в экстремальных условиях деятельности / Я.Я. Белик. - М., 2008. – 332 с.
- 8 Бендас, Т.В. Гендерные исследования лидерства / Т.В. Бендас // Вопросы психологии - 2006. - № 1. – С. 16 – 19.
- 9 Берн, Ш. Гендерная психология / Ш. Берн. - М: Прайм-Еврознак. - 2007. – 364 с.
- 10 Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М., 2010. – 294 с.
- 11 Большов, Л.Н. Таблицы математической статистики / Л.Н. Большов, Н.В. Смирнов. – М.: Наука, 2006. – 280 с.
- 12 Васильев, В.А. Юридическая психология / В.А. Васильев. – М., 2008. – 255 с.
- 13 Василюк, Ф.Е. Психология переживания / Ф.Е. Василюк. – М., 2006. – 232 с.



- 14 Вейтен, У. Стресс и его эффекты / У. Вейтен, М. Ллойд // Общая психология. - Тексты. - Т. 2. - Книга 1. – М.: Генезис, 2008. – 458 с.
- 15 Вилюнас, В.К. Психология эмоциональных явлений / В.К. Вилюнас. – М., 2007. – 280 с.
- 16 Винокур, В.А. Уловки в споре / В.А. Винокур. - СПб.: Речь, 2009. – 280 с.
- 17 Гринберг, Д. Управление стрессом / Д. Гринберг. – СПб.: Питер, 2006. – 255 с.
- 18 Губачев, Ю.М. Эмоциональный стресс / Ю.М. Губачев. – СПб., 2010. – 458 с.
- 19 Дикая, Л.Г. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования / Л.Г. Дикая, А.В. Махнач // Психологический журнал. - № 3. – 2006. - Т. 17. – С. 27 – 33.
- 20 Елисеев, О.П. Практикум по психологии личности / О.П. Елисеев. – СПб.: Питер, 2007. – 125 с.
- 21 Еникеев, М.И. Основы общей и юридической психологии: Учебник для вузов / М.И. Еникеев. - М.: Юрист, 2006. – 255 с.
- 22 Изард, К.Е. Эмоции человека / К.Е. Изард. – М., 2009. – 458 с.
- 23 Жуков, Д.А. Психогенетика стресса: поведенческие и эндокринные корреляты генетических детерминант стресс-реактивности при неконтролируемой ситуации / Д.А. Жуков. - СПб, 2007. – 232 с.
- 24 Запускалов, С.В. Клиническая динамика психического здоровья доболезненного уровня / С.В. Запускалов // Медико-социальные аспекты охраны психического здоровья. - Томск, 2006. – 288 с.
- 25 Киршбаум, Э.И. Психические состояния / Э.И. Киршбаум. – Владивосток, 2010. – 288 с.
- 26 Клецина, И.С. Гендерная социализация / И.С. Клецина. – СПб, 2006. – 512 с.
- 27 Кон, И.С. Половые различия и дифференциация социальных ролей. – в кн.: Соотношение биологического и социального в человеке / И.С. Кон. - М.,

2009. – 281 с.

28 Кон, И.С. Психология половых различий / И.С. Кон // Вопросы психологии. - 2008. – № 2. – С. 9 – 11.

29 Косицкий, Г.И. Нервная система и стресс / Г.И. Косицкий. – М.: Наука, 2006. – 336 с.

30 Курбатов, В.И. Юридическая психология: Учебное пособие / В.И. Курбатов. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2007. – 247 с.

31 Лебедев, В.И. Личность в экстремальных условиях / В.И. Лебедев. - М.: Политиздат, 2009. – 256 с.

32 Левитов, Н.Д. Проблема психических состояний / Н.Д. Левитов. – М., 2006. – 314 с.

33 Макмахон, Г. Тренинг уверенности в себе / Г. Макмахон. — М.: ЭКСМО, 2006. – 177 с.

34 Мариновская, И.Д. Психология и педагогика в правоохранительной деятельности: Учебное пособие / И.Д. Мариновская, С.Н. Тихомиров, В.Л. Цветков. – М., 2006. – 497 с.

35 Мариновская, И.Д. Конфликтология: Учебное пособие / И.Д. Мариновская, В.Л. Цветков. – М.: Московский университет МВД России, Изд-во «Щит-М», 2006. – 391 с.

36 Митина, О.В. Математические методы в психологии. Практикум / О.В. Митина. – М.: Аспект Пресс, 2008. – 360 с.

37 Мельник, Ш.А. Стрессоустойчивость / Ш.А. Мельник. – М., 2011. – 308 с.

38 Моросанова, В.И. Диагностика индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции в учебной деятельности студентов / В.И. Моросанова, Р.Р. Сагиев // Вопросы психологии. - 2006. - № 7. – С. 64 – 70.

39 Панкратов, В.Н. Культура общения сотрудника органов внутренних дел: Учебно-методическое пособие / В.Н. Панкратов. – М.: Приор-издат, 2006. – 412 с.

40 Пономарев, И.Б. Избранные труды: Юридическая психология,

конфликтология и психология управления, практическая психология в органах внутренних дел / И.Б. Пономарев. – М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2008. – 164 с.

41 Рогов, Е.И. Эмоции и воля / Е.И. Рогов. – М.: Гуманит. изд. Центр, 2007. – 640 с.

42 Романов, В.В. Юридическая психология: Учебник / В.В. Романов. – М.: Юристъ, 2006. – 371 с.

43 Рутман, Э.М. Надо ли убегать от стресса? / Э.М. Рутман. – М., 2006. – 220 с.

44 Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М., 2006. – 413 с.

45 Тарасов, Е.А. Как победить стресс / Е.А. Тарасов. – М.: Айрис-Пресс, 2008. – 217 с.

46 Фатеев, Н.М. Социально-психологический климат в коллективах ОВД: содержание и методы его изучения / Н.М. Фатеев. – М.: Академия МВД СССР, 2006. – 194 с.

47 Фресс, П. Эмоции / П. Фресс // Экспериментальная психология. - М., 2007. – 291 с.

48 Цыган, В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека. Учебное пособие / В.Н. Цыган. - СПб., 2006. – 369 с.

49 Шиханцов, Г.Г. Юридическая психология. Учебник для вузов / Г.Г. Шиханцов. – М.: Издательство «Зерцало», 2008. – 461 с.

50 Энциклопедия юридической психологии / Под общ. Ред. проф. А.М. Столяренко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2006. – 306 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона

1. Насколько часто неожиданные неприятности выводят вас из равновесия?

- А) Никогда;
- Б) Почти никогда;
- В) Иногда;
- Г) Довольно часто;
- Д) Очень часто.

2. Насколько часто вам кажется, что самые важные вещи в вашей жизни выходят из-под вашего контроля?

- А) Никогда;
- Б) Почти никогда;
- В) Иногда;
- Г) Довольно часто;
- Д) Очень часто.

3. Как часто вы чувствуете себя «нервным», подавленным?

- А) Никогда;
- Б) Почти никогда;
- В) Иногда;
- Г) Довольно часто;
- Д) Очень часто.

4. Как часто вы чувствуете уверенность в своей способности справиться со своими личными проблемами?

- А) Никогда;
- Б) Почти никогда;
- В) Иногда;
- Г) Довольно часто;

## Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона

Д) Очень часто.

5. Насколько часто вам кажется, что все идет именно так, как вы хотите?

А) Никогда;

Б) Почти никогда;

В) Иногда;

Г) Довольно часто;

Д) Очень часто.

6. Как часто вы в силах контролировать раздражение?

А) Никогда;

Б) Почти никогда;

В) Иногда;

Г) Довольно часто;

Д) Очень часто.

7. Насколько часто у вас возникает чувство, что вам не справиться с тем, что от вас требуют?

А) Никогда;

Б) Почти никогда;

В) Иногда;

Г) Довольно часто;

Д) Очень часто.

8. Часто ли вы чувствуете, что вам сопутствует успех?

А) Никогда;

Б) Почти никогда;

В) Иногда;

Г) Довольно часто;

Д) Очень часто.

## Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

### Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона

9. Как часто вы злитесь по поводу вещей, которые вы не можете контролировать?

- А) Никогда;
- Б) Почти никогда;
- В) Иногда;
- Г) Довольно часто;
- Д) Очень часто.

10. Часто ли вы думаете, что накопилось столько трудностей, что их невозможно преодолеть?

- А) Никогда;
- Б) Почти никогда;
- В) Иногда;
- Г) Довольно часто;
- Д) Очень часто.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости

1. Очень ли трудна и напряжена ваша работа?
  - А) Да;
  - Б) Нет;
  - В) Не знаю.
2. Часто ли вы думаете о работе по вечерам и выходным дням?
  - А) Да;
  - Б) Нет;
  - В) Не знаю.
3. Часто ли вам приходится задерживаться на работе или дома заниматься делами, связанными с работой?
  - А) Да;
  - Б) Нет;
  - В) Не знаю.
4. Чувствуете ли вы, что вам постоянно не хватает времени?
  - А) Да;
  - Б) Нет;
  - В) Не знаю.
5. Часто ли вам приходится торопиться, чтобы справиться со своими делами?
  - А) Да;
  - Б) Нет;
  - В) Не знаю.
6. Испытываете ли вы нетерпение, когда видите, что кто-то выполняет работу медленнее, чем вы сами могли бы сделать?
  - А) Да;
  - Б) Нет;
  - В) Не знаю.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б  
Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости

7. Часто ли вы заканчиваете мысль собеседника до того, как он кончит говорить?

- А) Да;
- Б) Нет;
- В) Не знаю.

8. Если вам приходится ждать кого-нибудь, испытываете ли вы нетерпение?

- А) Да;
- Б) Нет;
- В) Не знаю.

9. Если вы испытываете напряжение или раздражение, трудно ли вам скрыть это?

- А) Да;
- Б) Нет;
- В) Не знаю.

10. Часто ли вас выводит из терпения ожидание в очередях?

- А) Да;
- Б) Нет;
- В) Не знаю.

11. Часто ли у вас возникает чувство, что время течет слишком быстро?

- А) Да;
- Б) Нет;
- В) Не знаю.

12. Предпочитаете ли вы поехать как можно быстрее, чтобы заняться более важными делами?

- А) Да;



Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б  
Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости

Б) Нет;

В) Не знаю.

13. Вы почти всегда ходите и делаете все быстро?

А) Да;

Б) Нет;

В) Не знаю.

14. Стараетесь ли вы быть во всем первым и лучшим?

А) Да;

Б) Нет;

В) Не знаю.

15. Считаете ли вы себя человеком очень энергичным, напористым?

А) Да;

Б) Нет;

В) Не знаю.

16. Считают ли вас энергичным и напористым ваша жена или близкие?

А) Да;

Б) Нет;

В) Не знаю.

17. Считают ли ваши знакомые, хорошо знающие вас люди, что вы относитесь к своей работе слишком серьезно?

А) Да;

Б) Нет;

В) Не знаю.

18. Часто ли бывает, что, читая или слушая собеседника, вы продолжаете думать о своих делах?

А) Да;

## Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

### Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости

Б) Нет;

В) Не знаю.

19. Часто ли ваша жена или близкие просят вас меньше заниматься делами и больше времени уделять семье?

А) Да;

Б) Нет;

В) Не знаю.

20. Прилагаете ли вы усилия, чтобы победить в играх?

А) Да;

Б) Нет;

В) Не знаю.

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### Сводные таблицы данных

Таблица В.1 – Результаты теста самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона

Уровень стрессоустойчивости	Общая группа	Женщины	Мужчины
Плохой	10	14	6
Удовлетворительный	50	50	50
Хороший	40	36	44

Таблица В.2 – Результаты методики исследования перцептивной оценки типа стрессоустойчивости

Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости	Общая группа	Женщины	Мужчины
Тип А	10	14	6
Склонность к типу А	27	22	31
Тип Б	17	14	19
Склонность к типу Б	46	50	44