МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет педагогики, психологии и социальных наук

Кафедра «Прикладная психология»

Направление подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»
Профиль «Психология образования»

Бакалаврская работа
на тему:

«Связь стрессоустойчивости с личностными характеристиками сотрудников правоохранительных органов»

Студент _____ (подпись) Елина Дарья Владимировна

Руководитель _____ (подпись) Разуваева Л.Н.

Нормоконтролер _____ (подпись) Проскурина В.И.

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 18.06.2021 № 18а)

Заведующий кафедрой _____ (подпись) Медведева И.А.

Работа защищена с отметкой отлично (протокол заседания ГЭК от 30.06.21 № 2)

Секретарь ГЭК _____ (подпись) Бузыкина Ю.С.

Пенза 2021

Содержание

Введение 3

Глава 1. Теоретический анализ изучения связи стрессоустойчивости с личностными характеристиками сотрудниковправоохранительных органов .. 6

1.1. Анализ понятия «стрессоустойчивости», проблемы его исследования в психологии 6

1.2. Соотношение понятий «стресс» и «стрессоустойчивость» 14

1.3. Психологические модели и теории стресса 16

1.4. Факторы профессионального стресса в деятельности сотрудников правоохранительных органов 23

1.5. Обзор современных исследований стрессоустойчивости 28

Выводы по Главе 1 32

Глава 2. Эмпирическое исследование связи стрессоустойчивости с личностными характеристиками сотрудников правоохранительных органов 34

2.1. Организация и методы эмпирического исследования 34

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования 38

2.3. Результаты математико-статистической обработки данных 45

Выводы 47

Заключение 50

Список используемых источников .. **Ошибка! Закладка не определена.**

Приложение 55

Введение

Актуальность данной темы, заключается в том, что нам в современном мире приходится сталкиваться с различными стрессовыми факторами, которые могут пагубно влиять на человека. Стресс сегодня является проблемой, многие люди подвергаются ему, при этом, не зная как противостоять и справляться с ним. Существуют случаи, когда человек с низкой стрессоустойчивостью выбирает профессиональную деятельность, которая требует наличия более высокого уровня стрессоустойчивости.

В современном мире трудовая деятельность у многих людей связана с физическими и психическими нагрузками, поэтому результат этой деятельности зависит не только от профессиональных знаний, умений и навыков специалиста, но и от стрессоустойчивости- способности адекватно реагировать в любой ситуации. Так, например, служба в правоохранительных органах предполагает ежедневное напряжение и самоотдачу сотрудника, что несет определенную степень риска потери здоровья.

Для сохранения здоровья при постоянных стрессовых нагрузках важную роль играет стрессоустойчивость. Стрессоустойчивость - это умение справляться с трудностями, с помощью выдержки и такта сдерживать свои эмоции. Стрессоустойчивость обуславливается комплексом личностных качеств, которые помогают человеку справляться с существенными интеллектуальными, волевыми и эмоциональными нагрузками, предопределенными особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности окружающих и собственного здоровья. Поэтому для сотрудников правоохранительных органов вполне свойственны высокие моральные, психологические и физические нагрузки. По этой причине важной чертой стрессоустойчивости является возможность не только переносить существенные нагрузки, но и увеличивать эффективность деятельности.

Служба сотрудников правоохранительных органов сопряжена с постоянным информационным и эмоциональным стрессом, так как требуется работать в напряженных условиях и с ограничением времени. Таким образом, им необходимо быстрое реагирование на разнообразные внешние, зачастую противоречивые воздействия, и высокая личная ответственность за принятие решений. Именно поэтому исследование стрессоустойчивости у сотрудников правоохранительных органов является актуальным.

Цель исследования: изучение связи стрессоустойчивости с личностными характеристиками сотрудников правоохранительных органов, для использования диагностических данных в практике работы юридического психолога.

Объект исследования: личностная сфера сотрудников правоохранительных органов.

Предмет исследования: связь стрессоустойчивости с личностными характеристиками сотрудников правоохранительных органов.

Гипотеза исследования: существует связь стрессоустойчивости с такими личностными характеристиками сотрудников правоохранительных органов, как: самооценка, эмоциональная стабильность, подчиненность, сдержанность, смелость, жесткость, спокойствие, самоконтроль.

Исходя из цели исследования, а так же его объекта и предмета необходимо выделить ряд задач:

1. Проанализировать данные теоретических и практических исследований.

2. Подобрать методики исследования.

3. Провести диагностическое исследование связи стрессоустойчивости с личностными характеристиками сотрудников правоохранительных органов.

4. Интерпретировать результаты исследования.

5. Обработать данные исследования с помощью математической статистики.

6. Сформулировать выводы.

Теоретико-методологической основой исследования стали работы по изучению стрессоустойчивости Г. Селье, Дж. Эверли и Р. Розенфельда, Л.А. Китаева-Смыка, В.А. Понаморенко, С.В.Субботина и Б.Х.Варданяна, Ли-Канг-Хи и др.

Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие **методы исследования:**

- теоретические методы: анализ литературных источников по проблеме исследования;

- методы сбора эмпирических данных: констатирующий эксперимент, тестирование, метод опроса;

- методы математической обработки результатов исследования (корреляционный анализ Спирмена).

В работе использовались следующие **методики:**

1.Тест «Диагностика состояния стресса»(А.О. Прохоров);

2.Тест«Самооценка стрессоустойчивости»(С.Коухен и Г.Виллиансон);

3.Тест «Исследование самооценки личности»(Н.М. Пейсахов);

4.Методика «Многофакторный личностный опросник»(Р.Кеттелл).

База исследования. Исследование проходило в г. Кузнецке, выборка испытуемых состояла из сотрудников правоохранительных органов. Количество испытуемых составило 25 человек в возрасте от 18 до 29 лет.

Глава 1. Теоретический анализ изучения связи стрессоустойчивости с личностными характеристиками сотрудников правоохранительных органов

1.1. Анализ понятия «стрессоустойчивости», проблемы его исследования в психологии

Психология важна не только как теоретическая дисциплина, но и как развивающаяся область особой практической деятельности. Она в наше время становится необходимой абсолютно везде, где имеется потребность в усовершенствовании человеческого фактора.

В науке в настоящее время используется в разных ситуациях термин «стресс». Главная причина и огромная известность понятия заключается в основной концепции стресса, которая объясняет большинство жизненных явлений: разные реакции людей на опасные работы и травмирующие психику ситуации, многие возможные конфликты, заболевания и тому подобное.

Также одним из факторов риска для благополучия и жизненного успеха человека является стресс. Он стал обычным явлением, которое сопровождает индивида в созданных им условиях жизни.

В психологии имеется очень много определений понятия «стессойстойчивость». Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввел Уолтер Кэннон в своих работах по универсальной реакции «бороться или бежать». Только в 1936 году знаменитый исследователь стресса канадский физиолог Ганс Селье опубликовал свою первую работу по общему адаптационному синдрому, но долгое время долгое время не употреблял термин «стресс», потому что он использовался в большинстве случаев для обозначения «нервно-психического» напряжения (синдром «бороться или бежать»).

А с 1946 года Г. Селье начал периодически использовать термин «стресс» для общего адаптационного напряжения. «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования. Неспецифические требования, предъявляемые воздействием как таковым, – это и есть сущность стресса». Универсальность сопровождающей стресс «триады физиологических изменений» – уменьшение тимуса, увеличение коры надпочечников и появление кровоизлияний и даже язв в слизистой желудочно-кишечного тракта – позволила Г. Селье высказать гипотезу об общем адаптационном синдроме, который получил в дальнейшем название«стресс» [24].

Так, С.В. Субботин, под термином «стрессоустойчивость» понимает такие его составляющие, как эмоциональная и психологическая устойчивость к стрессу, стресс - резистентность, фрустрационная толерантность. Этот взгляд на понятие стрессоустойчивости является очень распространённым.

По Б.Х. Варданяну стрессоустойчивость - это качество которое включает в себя объединение всех компонентов психической деятельности, в том числе и эмоциональных: «Стрессоустойчивость - это свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми составляющими психической деятельности в эмоциогенной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности».

На одну из главных сторон стрессоустойчивости обращает внимание П.Б.Зильберман. Он говорит о том, что стрессоустойчивость может быть нецелесообразным явлением, которое характеризует отсутствие адекватного отражения изменившийся ситуации, которое говорит о недостаточной гибкости, приспосабливаемости. В его трактовке, стрессоустойчивость - это интегративное свойство личности, которое характеризуется взаимодействием эмоциональных, волевых, мотивационных и интеллектуальных компонентов психической деятельности человека, которое гарантирует приемлемо успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной ситуации.

С позиции теории интегральной индивидуальности, больше всего подходит определение стрессоустойчивости по С.В.Субботину. «Стрессоустойчивость- это индивидуальная психологическая особенность, которая заключается во взаимосвязях разноуровневых свойств интегральной индивидуальности, что обеспечивает биологический, физиологический и психологический гомеостаз системы и ведет к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности и деятельности».

Исходя из всех приведенных определений стрессоустойчивости, данное явление рассматривается как характеристика, которая влияет на продуктивность деятельности индивида. А вот в определениях Б.Х.Варданяна и С.В.Субботина можно проследить идею о двойственности стресоустойчивости. Эта особенность имеет место быть в рассмотрении стрессоустойчивости как свойства, которое влияет на результат деятельности (успешность-неуспешность). Стрессоустойчивость можно рассматривать как показатель деятельностный (внешний) и личностный (внутренний).

Личностный компонент проявляет активность при несоответствии требованиям конкретной деятельности, условиям человека. Именно роль этого компонента - это и есть выработка системы защиты от стресс- факторов у личности и обеспечение устойчивости от развития депрессивного состояния.

Р. Лазарус был первым, кто изначально разграничил физиологическое и психологическое понимание стресс. Он выдвинул концепцию, где разграничивается физиологический стресс, который связан с реальным раздражителем, и эмоциональный стресс, где человек на основе индивидуальных знаний и опыта оценивает предстоящую ситуацию как угрожающую, трудную. В последние время выделяют физиологический стресс и стресс психический. В физиологическом стрессе всегда есть психические элементы и наоборот. В большинство преображений внешних или внутренних раздражителей в стрессоры важную роль играет

мыслительная и эмоциональная оценка данных стимулов, как считают Дж. Эверли и Р. Розенфельд. Если раздражитель не рассматривается как угроза или вызов по отношению к личности, то стрессовая реакция не возникает. Большинство стрессовых реакций, по мнению Эверли и Розенфельда, исходя из выше описанного, которые испытывает индивид, на самом деле, создаются им самим, которые длятся столько, сколько организм разрешает.

Л.А. Китаев-Смык допускает возможным понимание «стресса», как неособенных физиологических и психологических проявлений адаптационной активности при стрессовых для организма воздействиях, где имеется в виду стресс в узком смысле - воздействие на организм, которое отрицательно влияет. Неспецифические проявления адаптивной активности, которые действуют при любых значимых для организма факторов, которые можно обозначать как стресс в широком смысле - это возникновение адаптационной активности при воздействии любых факторов, которые значимы для организма. Индивидуальная выраженность стресса, в наибольшей степени зависит от осознания человеком своей ответственности за себя, окружающих, за все происходящее в экстремальных условиях, которая зависит от психологической установки на ту или иную свою роль и в частности от неблагоприятных проявлений.

По мнению А.С. Разумова стрессовые факторы, которые имеются, можно разделить на четыре группы.

Первая группа - это физические и природные стрессоры, к которым относят мускульные нагрузки, хирургические вмешательства (различные операции), различные медицинские процедуры, травмы, темнота, яркий свет, сильный неприятный звук, вибрация, высота, холод, жара, землетрясения и т.д.

Вторая группа стрессовых факторов - это стрессоры нарушения согласованности деятельности: а) стрессоры разобщения, к которым относятся конфликтные ситуации, непонимание, угроза и неожиданное, но значимое известие. б) стрессоры ограничений - это психосоциальные и

физиологические ограничения к которым относят: заболевания, которые ограничивают обычные сферы деятельности личности, например, изоляция, дискомфорт, сексуальная дисгармония, голод, жажда.

Третья группа - это стрессоры оценок. Данные стрессоры действуют на человека задолго или прямо перед выполнением деятельности, а также сразу после окончания или через большой промежуток времени, когда действие завершено. Именно поэтому многие люди, уже когда выросли, помнят обидные клички, которые давали им учителя или одноклассники в школе или какие либо обидные ситуации, которые могли их сильно задеть в детстве. В эту группу выделяют такие стрессоры, как - а) старт-стрессоры и стрессоры памяти, к которым можно отнести внезапное воспоминание о пережитом горе (например, потеря близкого человека), защита диплома, предстоящие состязания, выступление в концерте; б) стрессоры, побед и поражений - это успехи в карьере, (например, повышение по должности), искусстве, спорте (например, победа в соревнованиях или поражение в них), любовь, женитьба, рождение ребенка, непризнание в деятельности (например, обесценивание на работе), болезнь близкого человека и тд; в) стрессоры зрелищ - это спортивные зрелища, кинозрелища, театральные представления, изобразительное искусство и многое другое.

Четвертая группа стрессовых факторов - это группа, к которой относятся стрессоры активной деятельности. Они воздействуют на организм с помощью осуществления в процессе выполнения индивидом какой-либо целенаправленной деятельности. Стрессоры, относящиеся к первой группе, способны не только нарушить течение деятельности, но усилить и мобилизовать ее. К этой группе относят следующие стрессоры: а) экстремальные стрессоры - это участие в боевых, военных действиях и всех других ситуациях, которые связанны с риском для жизни индивида; б) производственные стрессоры - к ним относится работа с большой долей ответственности и с дефицитом времени; в) стрессоры психосоциальной

мотивации - это ситуации, которые связанны с разным родом соревнований и конкурсов.

Исходя из выше перечисленного, мы можем сделать вывод, что любой стресс является физиологическим, потому что он сопровождается различными физиологическими реакциями и может возникать из-за боли, высокой и низкой температуры воздуха, шума, вибрации, непереносимости запахов и других различных причин. Он является эмоциональным, потому что обладает соответствующими эмоциональными переживаниями, кроме этого стресс может быть и информационным, который возникает из - за внезапности, новизны, недостатка или избытка информации. Любые внешние стимулы или события могут вызывать напряжение или возбуждение у человека, которые называются стрессорами. Чтобы индивид не сбивался с рабочего ритма, ему необходимо иметь хорошую стрессоустойчивость. Именно стрессоустойчивость дает личности умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, проявляя выдержку и такт. Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, которые позволяют человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, которые обуславливаются особенностями профессиональной деятельности и не наносят вредных последствий для деятельности, окружающих и здоровья самой личности.

Многие авторы относят устойчивость, толерантность к стрессу с понятием «эмоциональная устойчивость». П.Б. Зильберман дает определение эмоциональной устойчивости, где имеет ввиду не устойчивость и стабильность эмоциональных переживаний, а интегративное свойство личности, которое характеризуется взаимодействием эмоциональных, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые в сложной обстановке обеспечивают оптимальное и успешное достижение цели любой деятельности. По Л.М. Аболину эмоциональная устойчивость - это свойство, которое характеризует индивида в процессе напряженной деятельности, где отдельные эмоциональные

механизмы гармонично взаимодействуют между собой и помогают успешному достижению поставленной цели. О.А. Сиротин рассматривает эмоциональную устойчивость, как параметры, которые характеризуют физическую и нервную выносливость, т.е способность индивида успешно решать сложные и ответственные задачи в напряженной эмоциональной обстановке без значительного негативного влияния на самочувствие, здоровье и дальнейшую работоспособность индивида. Из этого следует что, эмоциональная устойчивость, как свойство психики, показывает способность человека, который может благополучно осуществлять необходимую деятельность в сложных для него условиях.

Такие исследователи, как В.А. Бодров и А.А. Обознов под термином «стрессоустойчивость» рассматривают комплексное качество человека, которое характеризуется нужной степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных факторов окружающей среды и профессиональной деятельности, которые обуславливаются усилением ресурсов организма и психики человека, а также может проявляться в показателях его функционального состояния и работоспособности.

А.А. Баранов под стрессоустойчивостью понимает интегральное психологическое свойство, которое обеспечивает внутренний психофизиологический гомеостаз и улучшает воздействие с внешними, которые вызваны эмоциями, условиями жизнедеятельности. Следовательно стрессоустойчивость можно рассматривать как свойство, которое влияет на результат деятельности и как характеристику, которая обеспечивает стабильность личности, как системы.

Психолог Б.Б. Величковский вводит термин «индивидуальная устойчивость к стрессу» и определяет ее как системное свойство, которое организует успешную адаптацию личности к воздействию различных психосоциальных нагрузок и факторов среды обитания без негативных кратковременных и долговременных последствий для его здоровья, которое предполагает оценку индивидуальной устойчивости к стрессу и требует

учета влияния устойчивых личностных черт и ситуативных компонентов отражающихся в состояниях человека. В.А. Пономаренко утверждает, что в экстремальных ситуациях физиологические механизмы предположительной реакции, стереотипы, оперативная память и т.д. выступают как помеха для решения задач и интеллектуальный уровень поведенческих действий с введением нравственных резервов, в виде долга и чести, которые основываются на отношении к своей профессии и к себе, как профессионалу и формирует новую смыслообразующую цель - преодоление и победу. Исходя из этого, быстрота и готовность переключения личности с одного уровня регуляции поведения на другой является фундаментом психологической устойчивости, от которого и будет зависеть стрессоустойчивости личности в условиях трудовой деятельности.

Несмотря на то, что у многих авторов нет единого мнения в отношении определения понятия «стрессоустойчивость», большинство исследователей под стрессоустойчивостью рассматривают совокупность личностных качеств, которые позволяют индивиду переносить стресс, т.е. значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, которые обусловлены особенностями профессиональной и повседневной деятельности, без особых вредных последствий для своего здоровья, окружающих и своей деятельности.

Стрессоустойчивость личности играет важную роль в преодолении стресса, потому что от нее зависит не только психическое состояние человека, но и профессиональная, повседневная деятельность, которая выполняется индивидом, потому что чем выше стрессоустойчивость, тем лучше, быстрее преодолевается стресс и разрушительное воздействии на человека оказывается меньше. Следовательно, стрессоустойчивость является важнейшим фактором преодоления стресса и несмотря на множество исследований, стрессоустойчивость всё еще продолжает изучаться.

1.2. Соотношение понятий «стресс» и «стрессоустойчивость»

Термин «стресс» используют достаточно свободно, но стресс - это не просто нервное напряжение. Любая нормальная деятельность способна вызвать стресс, при этом не причинив вреда. Вредоносный и неприятный стресс называют «дистресс».

Г. Селье, крупнейший ученый биолог, последователь традиций материалистического естествознания, которые идут от К. Бернера, И.М.Сеченева и И.П.Павлова, в своей работе «Стресс без дистресса» или «Стресс жизни» говорил, что какая бы не была причина стресса, какие бы требования не предъявляла жизнь, в организме человека возникают одинаковые физические симптомы. Стресс связан с абсолютно любой активностью и избежать его может лишь тот, кто ничего не делает. Человек может испытывать стресс стоя даже в длинной очереди; при сталкновении с трудностями по работе; проблемами в семье; когда хотим сделать многое, а времени нет; когда есть возможности, которые нереализованы и тд. Поэтому все люди обладают разной устойчивостью к стрессам (стрессоустойчивостью).

Есть несколько видов устойчивости, но все они обладают специфичностью, среди которых выделяют две ключевые составляющие: во - первых, способность личности, при воздействии негативных факторов, сохранять свое психическое состояние, и, во - вторых, в напряженных ситуациях, умение поддерживать работоспособность и эффективность труда в напряженных ситуациях. В целом устойчивость имеет активный характер и является неотъемлемой частью развития и одной из сторон адаптации.

Исходя из этого, стрессоустойчивость - это частный случай психической устойчивости, проявляющаяся при воздействии стресс факторов. Следовательно, стрессоустойчивость - это качество личности, которое отличается сложностью и объемом, где объединяется большой

комплекс возможностей, способностей и широкий круг явлений разноуровнего характера личности.

В жизни каждого человека есть стресс, но все реагируют по разному на одни и те же факторы и явления, следовательно и вред на организм тоже разный. Это зависит от стрессоустойчивости - способности организма противостоять вредному воздействию стрессовых факторов. Стресс - это психологическое состояние , которое сопровождается процессом «столкновения» человека с окружающем миром. Он «проверяет на прочность» сферу чувств человека. А стрессоустойчивость позволяет оставаться в контакте со своими чувствами, которые возникают а ответ на раздражители из вне.

Стрессоустойчивость включает в себя комплекс внутренних ресурсов человека, которые позволяют выдержать физические и психические нагрузки, не только экстренные, тяжелые ситуации, но и ежедневные нагрузки.

Чем выше стрессоустойчивость индивида, тем меньше возникает вероятность возникновения психосамотических заболеваний.

Кроме всего названного, стресс имеет три фазы стрессовой реакции. Первая стадия - это стадия тревоги, на которой в часть мозга, которая называется гипоталамус посылается сигнал бедствия. Гипоталамус организует высвобождение гормонов, которые называются глюкокортикоидами.

Они запускают выброс адреналина и кортизола. Адреналин дает человеку заряд энергии: сердечный ритм увеличивается, кровяное давление повышается, повышение уровня сахара в крови. Эти физиологические изменения, которые регулируются частью вегетативной нервной системы человека, которая называется - симпатической ветвью.

Надпочечники, в нашем организме, начинают активно вырабатывать повышенное количество кортизола и находятся в состоянии гиперфункции.

Вторая фаза - это фаза сопротивления, где организм старается сопротивляться физиологическим реакциям, которые произошли на первой

стадии. Стадия сопротивления, в нашем организме, регулируется частью вегетативной нервной системой, которая называется парасимпатической. Именно эта система старается привести наш организм в нормальное состояние. Здесь происходит сбалансированный расход адаптационных ресурсов нашего организма. Если стрессовое состояние проходит на стадии сопротивления, то наш организм приходит в свое нормальное состояние. Но если стрессогенный фактор остается, то наш организм и вся нервная система остается в напряжении, что бороться со стрессом дальше.

На третьей стадии - стадии истощения, стресс сохранятся на протяжении долгого времени. Именно здесь наш организм начинает терять способность бороться со стрессом и не в силах бороться со стрессогенным факторм, так как истощается наша адаптационная система. Именно нахождении на этой стадии приводит к истощению организма, в следствии чего возникают проблемы со здоровьем, которые необходимо решать.

Стресс, в нашей жизни связан с любой активностью, поэтому избежать стресс может тот, кто ничего не делает со стрессом мы сталкиваемся ежедневно, когда решаем определенные проблемы. Каждый человек обладает разной устойчивостью к стрессу, то есть стрессоустойчивостью.

Таким образом, понятия «стрессоустойчивость» и «стресс» взаимосвязаны и устойчивость к стрессу является частично врожденной, потому что на подверженность индивида к стрессу оказывает влияние особенности нервной системы, которое является врожденным. Так, например у лиц со слабой нервной системой ухудшается эффективность деятельности намного раньше, чем у людей с высокой выраженностью нервных процессов.

1.3. Психологические модели и теории стресса

Теория стресса, которая была предложена Г. Селье в 1936 году и наиболее объемное представление и развитие нашло отражение в поздних трудах автора [25].

В самой теории Ганса Селье стресс рассматривается, как физиологическая реакции на физические, химические и органические факторы. Основное содержание его теории можно объединить в четыре положения:

1. Все биологические организмы имеют врожденные механизмы, которые поддерживают состояния внутреннего баланса и равновесия для функционирования своих систем. Сохранение внутреннего равновесия обеспечивается с помощью процессов гомеостаза.

Поддержание гомеостаза очень жизненно необходимая задача организма.

2. Стрессоры - сильные внешние раздражители, которые нарушают наше внутреннее равновесие. Поэтому наш организм реагирует на любой стрессор, приятным или неприятным, неспецифическим физиологическим возбуждением. Именно эта реакция является защитно-приспособительной.

3. Развитие стресса и приспособление к нему, в нашем организме, проходит несколько стадий. Поэтому время течения и перехода на каждую стадию зависит от уровня сопротивления и устойчивости организма, а также интенсивности и длительности воздействия самого стрессора.

4. Наш организм имеет достаточно ограниченные резервы адаптационных возможностей по предупреждению и снятию стресса, истощение которых может привести к заболеванию и даже смерти.

Обобщение результатов своих исследований Г. Селье помогло обосновать существование трех стадий процесса, который он назвал адаптационным синдромом.

У человека стадия тревоги возникает при самом первом появлении стрессора и течение очень короткого промежутка времени снижается уровень резистентности организма, из-за чего нарушаются некоторые соматические и вегетативные функции. В последующем организм активирует резервы и включает механизмы саморегуляции защитных процессов. Если защитные реакции эффективны, то тревога утихает и наш организм возвращается к

нормальной активности и деятельности. Большое количество стрессов исчезают уже на этой стадии. Такие краткосрочные стрессы мы можем обозначить, как острые реакции стресса.

Стадия резистентности (сопротивления) наступает в том случае, когда продолжительное воздействие стрессора и необходимость его поддержания с помощью защитных реакций организма. В этот момент происходит сбалансированный расход адаптационных резервов на фоне адекватных внешних условий напряжения функциональных систем.

Стадия истощения отражает нарушение механизмов регуляции защитно-приспособительных механизмов борьбы организма, когда чрезмерно интенсивное и длительное воздействие стрессоров. В этот момент адаптационные резервы организма существенно уменьшаются. Сопротивляемость организма может снижается, из-за того, что в организме происходят не только функциональные нарушения, но и морфологические изменения.

Позже Г. Селье предложил различать «поверхностную» и «глубокую» адаптационную энергию. Поверхностная адаптационная энергия происходит по первому требованию и пополняется за счет другой – «глубокой». Глубокая адаптационная энергия – организуется с помощью сохранения постоянство внутреннего состояния организма, которые посредством скоординированных реакций направлены на поддержание динамического равновесия. Как считает Г. Селье, истощение адаптационной энергии необратимо ведет к гибели или к старению.

В современной психологии выделяются следующие психологические модели и теории стресса [2].

1. Генетически-конституциональная теория, заключается в том, что способность организма сопротивляться стрессу зависит от предопределенных защитных стратегий функционирования не зависимо от текущих обстоятельств. Исследования в этой области являются попыткой установить связь между генетическим складом (генотипом) и некоторыми физическими

характеристиками, которые могут снизить общую индивидуальную способность сопротивления стрессу.

2. Модель предрасположенности (diathesis) к стрессу, которая основывается на эффектах взаимодействия наследственных и внешних факторов среды. Эта модель допускает взаимное влияние предрасполагающих факторов, неожиданных и сильных воздействий на развитии реакций напряжения.

3. Психодинамическая модель, которая основывается на положениях теории Зигмунда Фрейда. В своей теории он описывал два типа зарождения и проявления тревоги, беспокойства: 1) сигнализирующая тревога возникает в виде реакции предвосхищения реальной внешней опасности; 2) травматическая тревога развивается под влиянием бессознательного, внутреннего источника. Очень ярким примером возникновения данного 2 типа тревоги является сдерживание сексуальных побуждений и агрессивных инстинктов. Для описания симптомов этого состояния З. Фрейд ввел термин «психопатия повседневной жизни».

4. Теории конфликтов. Некоторые модели стресса отражают связь поведения субъектов в обществе и их состояния напряжения в отношениях, которые сопровождаются групповыми процессами. Главные причины напряжения соотносятся с необходимостью членов общества подчиняться его социальным нормативам.

Одна из теорий конфликта допускает, что предупреждение стресса должно формироваться на предоставлении членам общества благоприятных условий для развития и большой степени свободы, для выбора жизненных установок и позиций.

Теории конфликтов рассматривают также в качестве причин стресса факторы устойчивости социальных отношений, распределения экономических благ, услуг в обществе, межличностное взаимодействие во властных структурах. Социальные аспекты лежат в основе и таких теорий стресса, как эволюционная теория социального развития общества,

экологическая теория (роль социальных явлений в обществе), теория жизненных изменений (в семье, на работе и т. д.).

5. Междисциплинарная модель стресса. В этой модели стресс возникает из-за влияния стимулов, которые вызывают тревогу у большого количества индивидов или отдельных их представителей, что приводит к ряду физиологических, психологических и поведенческих реакций, в некоторых случаях патологических, которые возможно могут привести к высшему уровню функционирования и новым возможностям регулирования.

6. Модель H. G. Wolff, где автор рассматривал стресс как физиологическую реакцию на социально-психологические стимулы и установил зависимость реакций от позиций, отношений и мотивов поведения личности, а также его определенности ситуации и отношения к ней.

7. Модель D. Mechanik. Центральным элементом в этой модели является понятие и механизмы адаптации, которая определена автором как способ, с помощью которого индивид борется с ситуацией, со своими чувствами, которые вызваны этой ситуацией, и которая имеет два проявления: 1) преодоление– это борьба с ситуацией, 2) защита – это борьба с чувствами, которые вызваны самой ситуацией.

Преодоление, управление ситуацией определяется целенаправленным поведением, способностями в принятии адекватных решений при встрече с жизненными задачами и требованиями.

8. Модель физиологического стресса Г. Селье была модифицирована B. P. Dohrenwend, которая рассматривает стресс как состояние организма, где основе лежат как адаптивные, так и не адаптивные реакции. В этой модели под стрессом понимают, изначально социальные, по своей природе, факторы, – это экономические или семейные неудачи, что значит объективные события, нарушающие (разрушающие) или угрожающие подорвать обычную жизнь человека. Эти факторы не обязательно негативные и не всегда приводят к объективному кризису.

9. Системная модель стресса отражает понимание процессов поведения, адаптации и т. п., на уровне системной саморегуляции и осуществляется путем соотнесения текущего состояния системы с его стабильными нормативными значениями.

10. Интегративная модель стресса. Центральное место в модели занимает проблема, которая требует от индивида принятия решения. Это проявление, воздействие на человека стимулов или условий, которые требуют от него превышения либо ограничения обычного уровня деятельности. Возникновение трудностей с ее решением сопровождается напряжением функций организма, если проблема не решается, то напряжение сохраняется или даже нарастает, в следствии чего развивается стресс. По мнению авторов, способности человека в решении возникают перед ним и зависят от ряда факторов: 1) ресурсов человека, т.е. его общих возможностей и разрешение различных проблем, 2) личного энергетического потенциала, который необходим для решения конкретной проблемы, 3) происхождения проблемы и степени неожиданности ее возникновения, 4) наличия и адекватности психологической и физиологической установки на конкретную проблему, 5) типа выбранного реагирования, т.е защитного или агрессивного. Значение и учет этих факторов определяет выбор стратегии поведения для дальнейшего предотвращения стресса у индивида.

Когда индивид испытывает стресс, то его организм дает ответную реакцию, ответное поведение на стрессовую ситуацию. Такие реакции в социальной психологии называют стратегиями поведения на тревожные ситуациям. Интерес к стратегиям возник относительно недавно.

Определение стратегий поведения в стрессовых ситуациях впервые ввел термин американский психолог, основатель гуманистической психологии - Абрахом Маслоу. Стратегии поведения, он назвал копингом, что в переводе с английского означает совладание, преодоление. А вот первая классификация копинг - стратегий принадлежит таким ученым как Р. Лазарусу и С. Фолкману. Она считали, что копинг - стратегии - это модели

преодоление трудных ситуаций, которые возникли в социальной среде, окружающей индивида.

Необходимость проявления копинг - стратегий возникает в кризисных ситуациях и снижают психологическое напряжение и тревожность, насыщенность которых определена двумя обстоятельствами –личностным, субъективным фактором и реальной ситуацией.

Сотрудничество, альтруизм можно назвать адаптивными стратегиями в поведенческой сфере, а неадаптивными можно считать такие стратегии, как пассивность и изоляцию. Поведение можно назвать в качестве адаптивной стратегий в когнитивной сфере, которое направленно на анализ трудностей, на поиск выхода из проблемных ситуаций, а в качестве неадаптивных можно назвать такие стратегии, как отказ от преодоления трудностей, которые связанны с низкой оценкой собственных ресурсов и возможностей личности. В эмоциональной сфере адаптивными стратегиями являются оптимизм в отношении выхода из сложной ситуации, уверенность, как выход из любой ситуации, неадаптивными стратегиями являются – безысходность и самообвинение.

В современной психологии, копинг - стратегии изучаются в соответствии с разными видами деятельности, эмоциональных реакций.

Выбор определенной копинг - стратегии зависит от индивидуальных психологических особенностей, таких как, темперамент, уровень тревожности, характера и особенностей мышления, а также социально - психологического опыта у личности.

Женщины наиболее склонны выбирать копинг-стратегии, которые сфокусированы на эмоциях , а вот мужчины сфокусированы на проблемах, которые направлены на преобразование внешней ситуации.

Стрессоустойчивость и копинг являются процессами, которые нераздельны для человека. Суть предназначения копинг-стратеги и состоит в том, чтобы адаптация человека к требованиям ситуации путем овладения или смягчения требований, проходила как можно лучше.

Специалисты пытаются выделить основные стрессогенные ситуации, где очень сложно определяется степень их трудности и стрессогенности. Разные люди по разному воспринимают одно и тоже событие, у кого - то оно вызывает резкое противодействие - рождает негативные чувства, а у других проходит незаметно. На разных людей один и тот же раздражитель оказывает разное воздействие.

Таким образом исследование стрессоустойчивости личности некоторые авторов связывают с наличием копинг-стратегий. Так, например, уровень стрессоустойчивости и использования копинг-стратегии «эмоции» может оказать влияние на уровень стрессоустойчивости, что можно объяснить тем, что для этого копинга значимо отсутствие стремления регулировать свои чувства и действия, где в результате возникает перенапряжение, которое провоцирует образование психосоматические заболеваний.

Исходя из информации, которая изучена нами выше, мы можем заключить то, что копинг - стратегии и стрессоустойчивость между собой связаны и зависит от того, какую стратегию поведения индивид будет использовать.

1.4. Факторы профессионального стресса в деятельности сотрудников правоохранительных органов

Профессиональная деятельность представляет к индивиду определенные требования и наносит оригинальный отпечаток на его личность и его образ жизни.

Сотрудники правоохранительных органов относятся к категории, у которой профессионально высокий уровень эмоционально стрессовых нагрузок, потому что происходит воздействие огромного количества факторов, которые связаны со спецификой их служебной деятельности.

Таким образом, выполнение функциональных обязанностей связано с ответственностью сотрудников за свои действия. Служба часто происходит в

ситуациях, которые несут непредсказуемый исход, который характеризуется недостаточно определенными ролевыми функциями, психическими и физическими нагрузками, необходимостью общения с абсолютно разными гражданами, а так же требует от сотрудника достаточно решительных действий и умение пойти на риск. Все эти особенности профессиональной деятельности наносят влияние на личностные характеристики сотрудников правоохранительных органов [3].

В литературе выделяют несколько видов трудных ситуаций, которые могут возникнуть в процессе службы сотрудников полиции:

1) Ситуации, которые связанны с угрозой для жизни; 2) ситуации, связанные с невыполнением задач (это возможные затруднения, противодействия, различные помехи и неудачи); 3) ситуации, которые связанны со специальным взаимодействием - это могут быть ситуации «публичного поведения», оценки и критика, конфликты и возможно даже давление).

Служебные условия профессиональной деятельности у сотрудников правоохранительных органов могут содержать в себе различные причины, которые могут оказывать психологическое воздействие на них.

Выделяют две группы факторов: морально-психологические факторы и профессионально-психологические стресс - факторы.

Морально- психологические факторы включают в себя: нарушение общественного порядка (наблюдаемое и осознаваемое); наблюдаемые человеческие потери, лишения , разруха: это и гибель люде, и трупы, жертвы, страдания, горе людей и др.; дезорганизация жизни на территории, городе и пр., необычное поведение людей - это истерия, паника, агрессивность и тд.; неожиданная активизация криминального элемента - это внезапный переход от имитации правопослушания к агрессии с применением физической силы (мародерство, кражи, бандитизм и др.); так же к морально-психическим факторам относится большая значимость происходящих событий и понимания личной причастности к ним; понимание ответственности за свои

решения, поступки, действия и достижение профессиональной значимости; опасность для здоровья и жизни других людей, своих коллег, которые находятся в зоне, где происходят экстремальные события, а так же себя лично; солидарность и коллективизм, которые выражаются в понимании необходимости действовать сообща, согласовав со своими коллегами и подразделением; пример старших, командиров и начальников - этот фактор очень сильно сказывается в трудных и опасных ситуациях, условиях.

Все эти факторы оказывают не малое морально-психологическое воздействие на сотрудников правоохранительных органов, которые требуют от них высокой моральной, психологической подготовки, а так же мобилизованности, стойкости и самообладания.

Вторая группа факторов- это профессионально психологические стресс- факторы, которые характеризуются общим воздействием на психику, которое затрудняет реализацию ранее отработанных действий, которые успешно выполнимы в спокойных рабочих условиях. К ним относятся следующие факторы: новизна, необычность, т.е. ситуация повышенной сложности, которая бывает у многих сотрудников правоохранительных органов, не ежедневно и менее привычны для них; внезапность (много сложных условий или их усложнение происходит внезапно, т.е. сильно меняя ситуацию, что требует от сотрудника полиции готовность к усложнению, бдительность, умение не растеряться и не поставить себя в сложное положение); ситуации, которые заставляют действовать сотрудника быстро, реагировать на изменения адекватно и незамедлительно, при этом не отставая от темпа изменения обстановки и развитий событий (т.е. стремительность и дефицит времени); умение действовать в сложных ситуациях, при этом достигать результатов, что говорит о использовании всех своих возможностях, об умении предельно напрягаться, показывая все, на что способен; так же характерен для правоохранительной деятельности фактор длительной нагрузки, где даже работа в кабинете проходит в спешке, решении сложных задач, разговоры с трудными в общении людьми., работа

без перерывов, что уже во второй половине рабочего дня может привести сотрудника в состояние, где требуется проявление высокого уровня самообладания, сдержанности, умение организовать себя на продолжение качественной работы; неопределенность - практически всегда сотрудникам полиции приходится действовать в условиях информационной неопределенности, неясности или даже обилия информации, где задача не сводится к добыванию и уточнению информации, потому что время не ждет и приходится действовать в условиях неопределенности, чтобы не совершить ошибку; другой стресс-фактор - это риск, который есть в любой профессии, но в правоохранительной деятельности риск есть практически постоянно, где повышенная степень риска и вероятность неудачи, где многообразны виды риска: это риск срыва решения служебной задачи, нарушение сроков, уход преступников от ответственности, получение выговора, отстранение от должности, получения физической травмы, риск для своей собственной жизни, риск для своего авторитета и морального престижа и т.п.

С сотрудниками правоохранительных органов проводят психологическую подготовку - это комплекс мероприятий по психопрофилактической и психокоррекционной работе, который направлен на улучшение психологических и психофизиологических качеств специалистов полиции. Во время подготовки происходит адаптация качеств к деятельности в очагах чрезвычайных ситуаций, которые создаются до начала аварийно-спасательных работ адекватного психологического фона, где уменьшается стресс, который связан с восприятием экстремальных условий чрезвычайных ситуаций. Именно уменьшение стресса во время подготовки способствует сохранению состояния здоровья и профессиональной работоспособности специалиста. Психологическая подготовка является эффективным средством снижения вероятности и выраженности нарушений адаптации. Она позволяет сформировать навыки управления своим психическим состоянием, развивать способности к быстрой внутренней мобилизации, к действиям в условиях чрезвычайных

ситуаций, вырабатывать навыки внутригруппового взаимодействия. Подготовка проводится с людьми у которых не обнаружено существенных психофизиологических противопоказаний к работе в чрезвычайных ситуациях.

Организация психологической подготовки исходит из принципа опережающего формирования понятийной основы. Успешность действий сотрудников правоохранительных органов зависит от того, как хорошо сформированы психические образы, у сотрудников, и на сколько они соответствуют действительности, реальности. Поэтому для сотрудников полиции используют различные упражнения, которые могут помочь закрепить образную базу, с помощью закалки необходимых профессиональных качеств. Кроме физических упражнений, в подготовке стрессоустойчивого специалиста используют такие психологические методы, как упражнения для целенаправленного развития познавательных, волевых и эмоциональных качеств; тренинги на сплочение коллектива и улучшения групповой динамики, формирование совместимости и коллективизма.

Также в процессе подготовки происходит выработка навыков и привычек поведения в различных ситуациях у сотрудников правоохранительных органов, и как следствие происходит развитие эмоционально - волевой сферы личности и адаптация к экстремальным, непредвиденным ситуациям. Во время психологической подготовки формируются морально - боевые качества, такие как, мужество, смелость, стойкость, чувство коллективизма, готовность к бою, решительность и инициативность. У сотрудников во время обучения происходит также активизация мотивационных установок.

Вся эффективность психологической подготовки будет зависеть от того, насколько соблюдаются принципы проведения обучения.

1.5. Обзор современных исследований стрессоустойчивости

Согласно современным исследованиям, стресс - это такое состояние организма, где с одной стороны, лежат в основе приспособления организма к многообразным влияниям внешней среды, а с другой стороны находится фактор, который способствует нарушению психической адаптации, где затрагиваются психофизический, психологический, социально-психологический уровни регуляции.

Сущность стресса хорошо отражена в понимании стресса, как неспецифических, физиологических и психологических проявлений приспособительной активности при сильных, экстремальных для организма ситуациях, так определяется стресс в узком смысле. В широком смысле стресс обозначают исследователи, как неспецифические проявления адаптивной активности при воздействии любых значимых для организма факторов.

Тему стрессоустойчивости изучали многие ученные, так Ганс Селье, говорил о позитивном влиянии стрессовых факторов на человека. А вот, В.Е.Рожков говорил, что стресс - это не только отрицательное, но и положительное, что это не только разрушение, но созидание.

К.И. Погодаев рассматривает стресс как напряжение и перенапряжение процессов головного мозга. В его теории развитие эмоционального стресса изучается как реакция организма на определенную ситуацию, которая значима для индивида. Эта реакция определяется через элементы центральной нервной системы.

По Ю.С. Савенко, стресс - это состояние, где личность находится в условиях, которые препятствуют ее самоактуализации.

Э. Фромм определяет стресс, как ситуации, где нарушается адаптация человека.

По данным А.И. Еремеевой, Э.И. Киршбаума, личность формируется и развивается благодаря наличию препятствий как внешнего плана, так и

внутреннего. Эти препятствия как раз и дают стимул для активности личности, они расширяют спектр связей личности с миром.

Проблема стресса рассматривается как в отечественной, так и зарубежной литературе в нескольких направлениях. К первому направлению относят исследования стресса как события, которые усложняют взаимодействия с окружающей средой, нарушающего гомеостаз, т.е способность системы сохранять постоянство своего внутреннего состояния с помощью скоординированных реакций, которые направлены на поддержание динамического равновесия. Ко второму направлению относят исследование стресса, как реакции целостного организма. К третьему направлению относят исследование стресса, как трансактного процесса, где происходит контроль с критическими, проблемными ситуациями.

Исследователи, рассматривая стресс как событие, которое усложняет взаимодействие с окружающей средой и которое нарушает гомеостаз, пришли к тому, что стресс приравнивается к понятию «стрессор» - это внешний или внутренний раздражитель, экстремальный фактор среды, который вызывает стресс.

Кроме рассмотрения стресса как событие, внимание ученых было направлено на изучение когнитивных, эмоциональных, мотивационных и поведенческих реакций на стресс. Именно эти реакции и показывают целостный и многомерный процесс адаптации индивида. Ф.Б. Березин изучал психическую адаптацию как многомерный процесс, который затрагивает психофизиологический , психический и социально-психологические уровни регуляции, которые описывают клинические аспекты нарушений психической адаптации на всех уровнях.

Р.Лазарус и Р.Лаунер определяют стрессовую ситуацию, как результат определённых отношений между выдвинутого требования и требования и ресурсами человека. Именно качество этих отношений определяются с помощью когнитивных процессов. Так же по мнению авторов, любые стрессовые эмоции направленно призывают индивида и готовят его к

определенному действию контроля. Когда субъект производит действие контроля по совладанию со стрессом, называется копинг, который основывается на оценке значимости и ресурсов для его решения [17].

Некоторые авторы рассматривают стрессоустойчивость, как готовность индивида к деятельности в напряженных, стрессовых и непредсказуемых ситуациях. Именно готовность помогает быстро и правильно использовать знание, опыт и личные качества, для сохранения самоконтроля и преобразования деятельности при возникновении непредвиденных ситуаций.

Во многих современных исследованиях стрессоустойчивость изучается, как свойство личности, которое состоит из: психофизиологического компонента (это тип и свойство нервной системы); мотивационного компонента, который определяет эмоциональную устойчивость человека; эмоционального опыта личности, который накоплен с помощью самопреодоления негативных, экстремальных ситуаций; волевого компонента, который обнаруживается в сознательной саморегуляции действий человека, которые воспроизводятся в соответствии с требованиями ситуации; профессиональной подготовленности, готовности и информированности индивида к выполнению определенных задач; интеллектуального компонента, т.е. прогноз возможных изменений, оценка предъявляемых требований и принятие решений о способах действий в определенных ситуациях.

Исследование отдельных аспектов проблемы стресса жизни получило своё развитие в работах Л.А. Китаева'Смыка, Л.В. Смоловой, Б.С. Положего и др, которые изучали стресс, как социальный аспект. Различные проблемы стресса в жизни служащих отражены в работах Р.А. Абдурахманова, А.Л. Акулича, А.Я. Анцупова, И.Б Шведина, А.И. Шипилова и др. В ходе этих исследований, главное внимание уделялось выявлению стрессогенных факторов, стрессовых ситуаций на профессиональную деятельность во время службы военных, в органах правопорядка.

В современных исследованиях стрессоустойчивость изучается как качество личности, которое состоит из комплекса следующих компонентов: 1) психофизиологического компонента - свойства, тип нервной системы, 2) эмоционального компонента - эмоционального опыта личности, который накоплен в процессе преодоления влияния отрицательных, экстремальных ситуаций, 3) мотивационного, т.е. силы мотивов, которая определяет эмоциональную устойчивость. Например, один и тот же человек может показывать разную степень в зависимости от того, какие мотивы побуждают к активности. Поэтому, изменяя мотивацию мы можем увеличить или уменьшить эмоциональную устойчивость индивида, 4) волевого компонента, который выражается в сознательной саморегуляции действий и приводит их в соответствие с требованиями, предъявляемыми ситуацией, 5) информационного компонента, т.е. профессиональной подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению определенных, поставленных перед ней задач, 6) интеллектуального компонента, который включает в себя, оценку, прогноз, принятие решений о способах действий индивида [15].

Определенные авторы сводят стрессоустойчивость к понятию «жизнестойкости». Так по мнению Д.А. Леонтьева, наиболее полно и точно, понятие жизнестойкости описал С. Мадди. Жизнестойкость - это система убеждений человека о себе, о мире и об отношениях с ним, состоящая из трех компонентов: вовлеченности, контроля и принятия риска. Она способствует оценке событий наименее травматических и успешному совладению со стрессом у личности [16]. Вовлеченность - это физическое, эмоциональное и интеллектуальное состояние, которое проявляет убежденность в том, что активное участие в происходящем дает максимальный шанс найти что-то стоящее и интересное для личности. Контроль представляет собой уверенность в том, что борьба позволяет воздействовать на результат происходящего, даже если это влияние происходит не в полной мере и успех не гарантирован. Принятие риска - это уверенность человека в том, что все ,

что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, которые извлекаются из опыта позитивного или негативного [17]. Жизнестойкость, которая способствует активному прохождению трудностей. Она активизирует заботу о собственном здоровье и благополучии. Например, ежедневная зарядка, соблюдение диеты и тому подобное, где напряжение и стресс, которые испытывает человек, не перерастают в хронические и психосоматические заболевания [18].

К ресурсам, которые влияют на стрессоустойчивость, по Л.А.Китаеву-Смыку, можно отнести: врожденные особенности организма ,ранний детский опыт; личностные особенности; направленность человека, его ценности и установки; факторы социальной среды т.е. социальные условия, условия труда и ближнее социальное окружение; когнитивные факторы, к которым можно отнести уровень сензитивности, умение анализировать свое состояние и факторы внешней среды, а также прошлый опыт и прогноз будущего [19].

Несмотря на большое количество исследований стресса и стрессоустойчивости в психологии, вопрос стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов мало изучена. Таким образом, проблема стресса и стрессоустойчивости остается актуальна.

Выводы по Главе 1

Таким образом, в первой главе мы изучили истоки возникновения понятия «стресс», «стрессоустойчивость» и их соотношение, факторы профессионального стресса у сотрудников правоохранительных органов и рассмотрели вопрос о современных исследованиях такого явления, как стрессоустойчивость.

Стресс - совокупность неспецифических адаптационных реакций организма на воздействие различных отрицательных факторов - стрессоров (физических или психологических), которые нарушают гомеостаз, а также

соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). Стресс направлен на развитие в ответ на стрессовое воздействие защитных приспособительных реакций организма, которые задействуют симпатоадреналовую систему.

Стрессоустойчивость личности – это способность адекватно реагировать в любой ситуации. Она определяется совокупностью личностных качеств человека, которые помогают переносить внушительные эмоциональные, волевые и интеллектуальные нагрузки, благодаря особенностям профессиональной деятельности, окружающих и своего здоровья. Для сотрудников правоохранительных органов в профессиональной деятельность характерны высокие физические и морально-психологические нагрузки. Именно поэтому важным свойством стрессоустойчивости является способность переносить большие нагрузки и умение увеличивать эффективность при них.

Изучением стрессоустойчивости занимались такие ученые как, Г.Селье, В.Е. Рожков, А.И. Еремеева, Ф.Б.Березин, Р. Лазарус, Р. Лаунер, М.Г. Баринова, Е.Г. Зуева, Л.А. Китаева'Смыка, Л.В. Смоловой, Б.С. Положего,Р.А. Абдурахманова, А.Л. Акулича, А.Я. Анцупова, И.Б Шведина, А.И. Шипилова. Главное внимание во всех исследованиях уделялось изучению стрессоустойчивости, как свойству личности, изучение когнитивных, эмоциональных, мотивационных и поведенческих реакций на стресс и выявлению стрессогенных факторов, стрессовых ситуаций на профессиональную деятельность во время службы военных, в органах правопорядка.

Таким образом, несмотря на большое количество исследований стресса и стрессоустойчивости в психологии, вопрос связей стрессоустойчивости с личностными характеристиками сотрудников правоохранительных органов мало изучен и остается актуален.

Глава 2. Эмпирическое исследование связи стрессоустойчивости с личностными характеристиками сотрудников правоохранительных органов

2.1. Организация и методы эмпирического исследования

Целью нашего исследования было изучение связи стрессоустойчивости с личностными характеристиками сотрудников правоохранительных органов, для использования диагностических данных в практике работы юридического психолога.

Для проверки выдвинутой гипотезы было проведено исследование в г. Кузнецке, Пензенской области, в феврале 2021 года. В исследовании приняли участие 25 сотрудников правоохранительных органов в возрасте от 18 до 29 лет. Исследование проводилось с полного согласия испытуемых.

На первом этапе исследования нами изучалась стрессоустойчивость с помощью методики«Диагностика состояния стресса»(А.О.Прохоров). В ходе диагностики, испытуемые проходили тест, где из 9 вопросов выбирали те вопросы, на которые они могли ответить положительно.

Данная методика предназначена для диагностики состояния стресса. Методика позволяет выявить особенности переживания стресса, а если точнее, то степень самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовых условиях. Она предназначена для людей старше 18 лет без ограничений по образовательным, социальным и профессиональным признакам.

Интерпретация методики происходит путем подсчитывания положительных ответов, по всем девяти вопросам, где каждому ответу «да» присваивается 1 балл, а ответу «нет» присваивается 0 баллов. После чего, количество набранных баллов соотносится с ключом:

Результат 0 - 4 балла - означает высокий уровень регуляции в стрессовых ситуациях. Человек ведет себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеет регулировать свои собственные эмоции.

5 - 7 баллов - умеренный уровень. Человек не всегда правильно и адекватно ведет себя в стрессовой ситуации. Иногда он умеет сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда незначительные события нарушают эмоциональное равновесие.

8 - 9 баллов - слабый уровень. Такие люди характеризуются высокой степенью переутомления и истощения. Они часто теряют самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеют владеть собой.

На втором этапе мы изучали личностные характеристики сотрудников правоохранительных органов.

Самооценка стрессоустойчивости у людей, работающих в правоохранительных органах, выявлялась с помощью методики «Самооценка стрессоустойчивости» (С. Коухена и Г. Виллиансона).

Тест С. Коухена и Г. Виллиансона проводится для оценки самооценки стрессоустойчивости.

Испытуемым раздаются листы формата А4 с текстом теста, который состоит из 10 вопросов и 4 ответов в каждом вопросе. Каждый ответ имеет цифру, которая и определяет количество баллов за выбранный вариант. После того как получены бланки ответов, мы начинаем подсчитывать результаты по тесту - количество баллов суммируется и соотносится с возрастом испытуемых, после чего по таблице определяется уровень самооценки стрессоустойчивости:

Таблица 1

«Оценка стрессоустойчивости по возрастному соотношению»

Оценка стрессоустойчивости	Возраст			
	18-29	*30-44*	*45-54*	*55-64*
Отлично	0,5	2,0	1,8	1,3
Хорошо	6,8	6,0	5,7	5,2
Удовлетворительно	14,2	13,0	12,6	11,9
Плохо	24,2	2,3	22,6	21,9

Оценка стрессоустойчивости	Возраст			
	18-29	*30-44*	*45-54*	*55-64*
Очень плохо	34,2	33,0	23,3	31,8

С помощью теста «Исследование самооценки личности» (Н.М. Пейсахов) происходило изучение уровня самооценки личности.

Для прохождения этого теста сотрудникам правоохранительных органов были розданы бланки ответов с 4 пустыми секторами, которые повторяли название блоков из текста теста, ручки и текст теста, который включал в себя четыре блока с : 1- межличностные отношения, общение; 2 - поведение; 3 - деятельность; 4- переживания, чувства. Каждый из блоков включает в себя по 20 положительных качеств, из которых испытуемым необходимо выбрать те качества, которые по их мнению являются идеальными. После чего их необходимо записать в бланки ответов, что бы в результате получилось четыре набора идеальных качеств у каждого испытуемого. После чего мы просим их внимательно посмотреть на выбранные ими качества и просим подчеркнуть из них только те качества, которыми они на самом деле обладают.

Обработка результатов этой методики происходит с помощью подсчета, выписанных испытуемыми идеальных качеств (И) и их реальных качеств (Р) по каждому из четырех секторов по формуле:

$$П_1 = \frac{Р_1}{И_1} \times 100\%;\ П_2 = \frac{Р_2}{И_2} \times 100\%;\ П_3 = \frac{Р_3}{И_3} \times 100\%;\ П_4 = \frac{Р_4}{И_4} \times 100\%;$$

Ведущим является тот уровень активности человека, по которому будет выше величина П. Для выявления уровня самооценки коэффициенты П, $П_1$, $П_2$, $П_3$, $П_4$ необходимо сопоставить с оценочной шкалой, представленной в таблице:

Таблица 2

«Уровни самооценки по гендерному признаку»

Уровни Самооценки	Неадекватно Низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Неадекватно высокий
Мужчины	0-10	11-34	35-45	46-54	55-63	64-66	67
Женщины	0-15	16-37	38-46	47-56	57-65	66-68	69

С помощью четвертой методики «Многофакторный личностный опросник Р. Кэттелла», мы изучили личностные характеристики сотрудников правоохранительных органов. Опросник состоит из 105 вопросов, где в каждом по три ответа. 16-факторный личностный опросник Реймонда Кеттелла (или 16 PF) — самый известный психологический тест. Его часто используют в силовых и государственных структурах при проверке личностных, психологических и интеллектуальных качеств. Данный опросник имеет несколько форм: A и B(каждый имеет по 187 вопросов) и C и D (по 105 вопросов). Выбранный нами вариант опросника предоставляется для совершеннолетних респондентов, которые имеют среднее или высшее образование.

С помощью многофакторного опросника Р.Кеттелла изучаются индивидуально психологические факторы личности. Интерпретация опросника происходит с помощью ключа. Совпадение ответов обследуемого с «ключом» оценивается по два балла для ответов «a» и «c», совпадение ответа «b» —один балл. После чего сумма баллов по каждой выделенной группе вопросов дает в результате значение фактора. Исключением является фактор «B» — здесь любое совпадение ответа с «ключом» дает 1 балл. Далее все баллы переводятся нами в стены, т.е. стандартные единицы с помощью определенных таблиц. После чего мы можем увидеть описание факторов и показателей, которые в «отрицательном» полюсе находятся в границах от 1 до 3 стенов, а в «положительном» — от 8 до 10 стенов.

На третьем этапе осуществлялась математическая обработка с помощью ранговой корреляции Спирмена.

Метод ранговой корреляции Спирмена позволяет определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями (иерархиями) признаков[28].

Практический расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена включает следующие этапы:

1) Поставить каждому из признаков их порядковый номер (ранг) по возрастанию (или убыванию).

2) Определить разности рангов каждой пары сопоставляемых значений.

3) Возвести в квадрат каждую разность и суммировать полученные результаты.

4) Вычислить коэффициент корреляции рангов.

2.2. **Анализ и интерпретация результатов исследования**

Результаты диагностики состояния стресса у сотрудников правоохранительных органов в процентном соотношении представлены на рисунке 1.

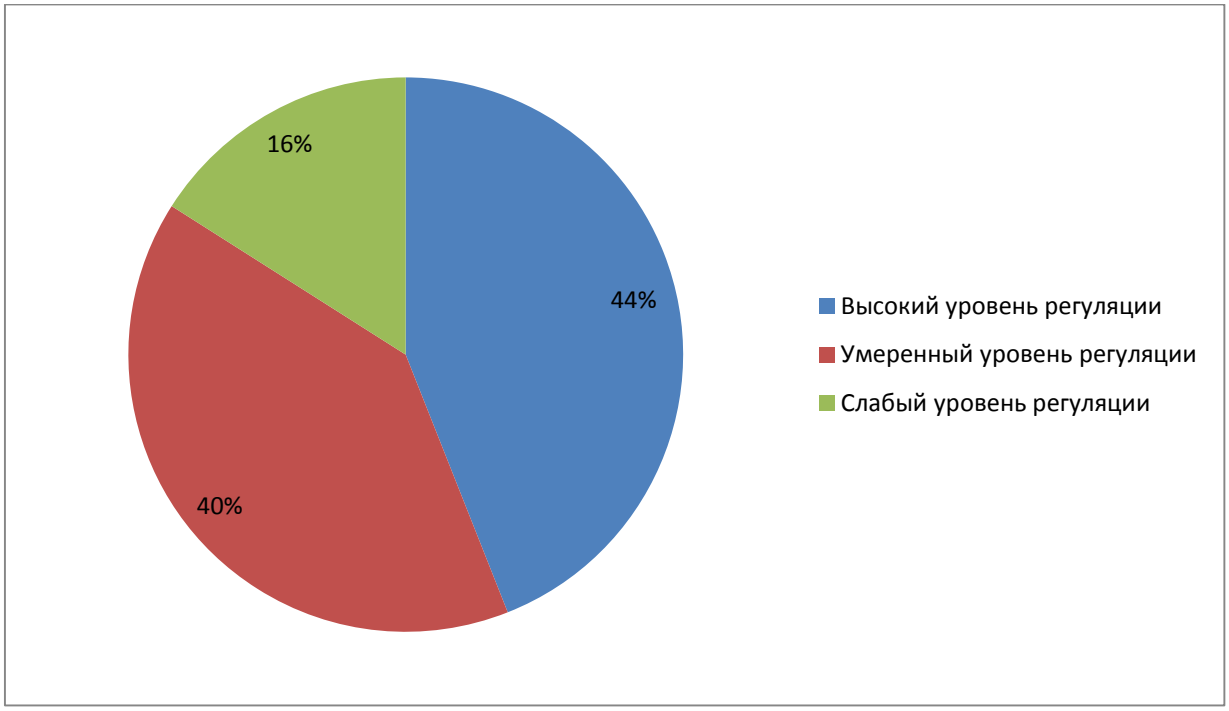

Рис. 1. Результаты исследования по тесту «Диагностика состояния стресса» (А.О. Прохоров) (в %)

На рисунке 1мы видим, что высокий уровень регуляции в стрессовых ситуациях у 44% испытуемых, что говорит об умении регулировать свои собственные эмоции в стрессовых ситуациях и вести себя сдержанно. Такие люди не склонны раздражаться и винить других и себя в происходящих событиях.

Умеренный уровень регуляции выявлен у 40% исследуемой группы, что говорит о не всегда правильном и адекватном поведении в стрессовой ситуации, они иногда умеют сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда незначительные события нарушают эмоциональное равновесие (человек «выходит из себя»).

16% испытуемых демонстрируют слабый уровень регуляции, что свидетельствует о высокой степени истощения и переутомления. Люди со слабым уровнем регуляции могут терять самоконтроль в стрессовой ситуации, они не умеют владеть собой. Им важно развивать навыки саморегуляции в стрессе.

Таким образом, можно сделать вывод, что у большинства сотрудников правоохранительных органов (44%) имеется высокий уровень регуляции в стрессовых ситуациях. Они не теряются и могут спокойно, не проявляя эмоций, реагировать на стрессовые ситуации.

Далее рассмотрим результаты теста «Самооценка стрессоустойчивости» (С. Коухена и Г. Виллиансона). Данные представлены на рисунке 2.

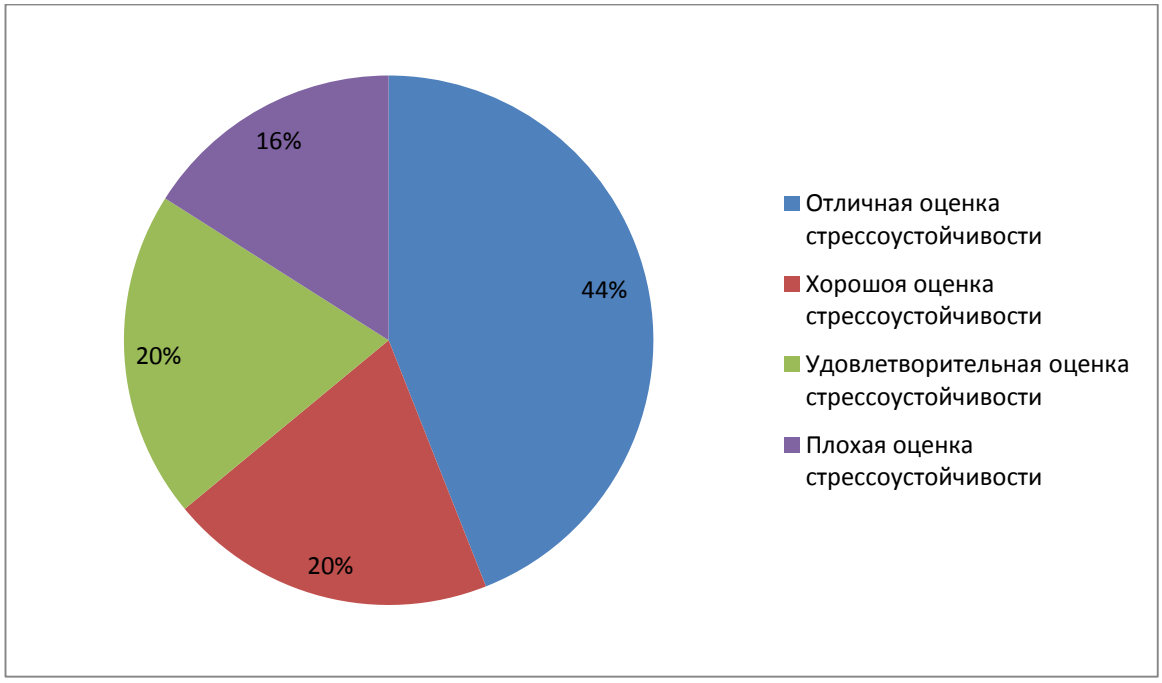

Рис. 2. Результаты исследования по тесту «Самооценка стрессоустойчивости» (С. Коухен и Г. Виллиансон) (в%)

На рисунке 2 видно, что в данной выборке испытуемых отличную оценку стрессоустойчивости имеют 44%, что говорит о низком уровне эмоциональности, об умении держать себя под контролем в экстренных ситуациях. Высокая стрессоустойчивость позволяет прогнозировать поведение человека в самых разнообразных ситуациях. Для испытуемых с такой стрессоустойчивостью характерна готовность относительно спокойно принимать любые перемены, какой бы характер (длительный или мгновенный) они ни носили.

Хорошая и удовлетворительная оценка стрессоустойчивости наблюдается у 20% испытуемых, что говорит о среднем уровне стрессоустойчивости, такие люди в зависимости от происходящего могут держать себя в руках, приложив усилия могут не растеряться в экстренных ситуациях. Их эмоции им приходится четко контролировать и прикладывать усилия, чтобы им не поддаться. По мере повторения примерно схожих по содержанию напряженных ситуаций они привыкают и начинают реагировать на стрессы более спокойно.

16% выборки имеют плохую оценку стрессоустойчивости, что может говорить о сложностях в экстренных ситуациях, для них характерна максимально возможная ригидность по отношению к внешним событиям. Они не склонны менять свое поведение и адаптироваться под внешний мир. Их установки и понятия незыблемы. Поэтому любое неблагоприятное внешнее событие или даже намек на его возможность в будущем для них – стресс. В самой стрессовой, критической ситуации они стрессонеустойчивые, имеют склонность к повышенной эмоциональности, крайне возбудимы и неуравновешенны. От них не стоит ждать быстрых и конструктивных решений в напряженные моменты. Таким людям сложно взять под контроль свои эмоции и мыслить хладнокровно.

Таким образом, исходя из результатов второй методики, мы можем сказать, что 64% испытуемых являются более стрессоустойчивыми в экстренных ситуациях и могут справиться со своими эмоциями.

Для изучения уровня самооценки, нами был выбран тест «Исследование самооценки личности» (Н.М. Пейсахов). Результаты тестирования представлены в табл.4

Таблица 4

Результаты «Исследование самооценки личности» (Н.М. Пейсахов) (в%)

Неадекватно низкая	Низкая	Ниже среднего	Средняя	Выше среднего	Высокая	Неадекватно высокая
–	–	16%	40%	24%	20%	–

Как показано в табл.4, наибольшее количество испытуемых имеют средний уровень самооценки (40%), это говорит о том, что человек правильно соотносит её со своими возможностями и способностями, достаточно критично относится к себе, стремится реально смотреть на свои успехи и неудачи, ставит перед собой достижимые цели. К оценке достигнутого подходит не только со своими личными мерками, но старается предвидеть, как к этому отнесутся другие люди.

Уровень самооценки выше среднего и высокий наблюдается у 44% испытуемых (24%- уровень выше среднего и 20% - высокий уровень), это говорит о том, что человек заслуженно ценит и уважает себя, доволен собой, у него развито чувство собственного достоинства. При самооценке «средний уровень»: человек уважает себя, но знает свои слабые стороны и стремится к самосовершенствованию, саморазвитию.

Наименьшее количество процентов(16%) показано у испытуемых с уровнем самооценки ниже среднего, что говорит о том, что у них существует комплекс неполноценности. Они не уверены в себе, робки пассивны. Такие люди отличаются чрезмерной требовательностью к себе и ещё большей требовательностью к другим. Такие люди у себя и у других видят только недостатки. Они конфликтны. Причины конфликтов часто возникают из-за их нетерпимости к другим людям.

Для выявления личностных характеристик у сотрудников правоохранительных органов была выбрана методика «Многофакторный

личностный опросник Р. Кэттелла», результаты которой представлены на рисунке 3.

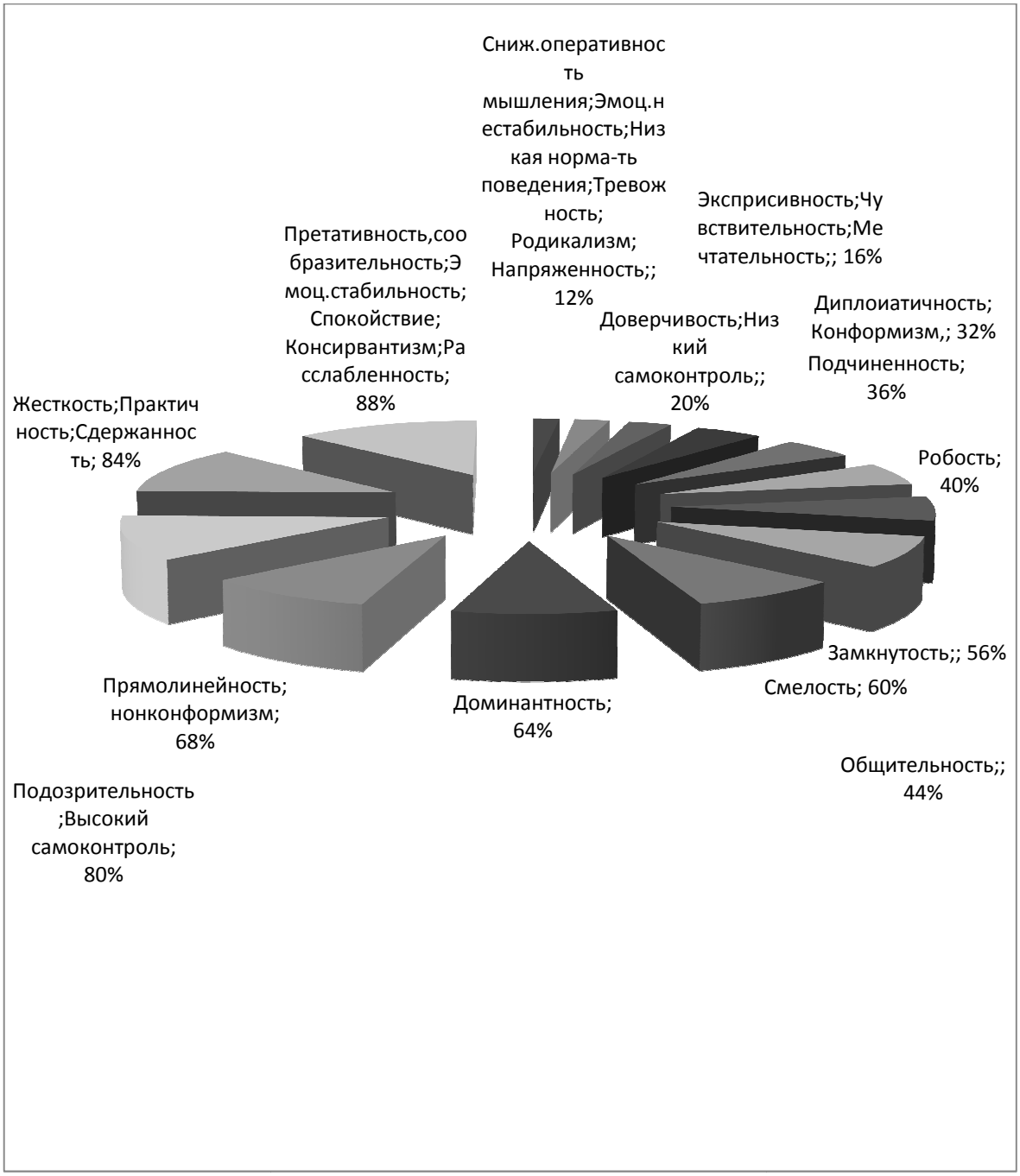

Рис. 3. Результаты методики «Многофакторный личностный опросник Р. Кэттелла» (в%)

Из рисунка3 мы видим, что у 12% испытуемых выявлена сниженная оперативность мышления, эмоциональная нестабильность, низкая нормативность поведения, тревожность, радикализм и напряженность, что говорит о том, что им характерны затруднения в решении абстрактных задач,

импульсивность, неустойчивость в интересах, раздражительность, утомляемость. Они склонны к непостоянству, подвержены влиянию чувств, неорганизованны, безответственны и импульсивны, склонны к депрессиям, самобичеванию, а так же имеют недоверие к авторитетам и отказываются принимать что-либо на веру.

У 16% исследуемых сотрудников правоохранительных органов выявлена экспрессивность, чувствительность, мечтательность. Для них характерна жизнерадостность, импульсивность, беспечность,впечатлительность, богатство эмоциональных переживаний, склонность к эмпатии. У этих людей богатое воображение, они поглощены своими идеями, внутренними иллюзиями.

20% испытуемых имеют низкий самоконтроль и являются доверчивыми, что говорит об их уступчивости, низкой дисциплинированности, зависимости от настроения и неумении контролировать свои эмоции и поведение.

Дипломатичность и конформизм наблюдается у 32% тестируемых, что говорит об умении вести себя в обществе, эмоциональной выдержанности, социабельности и зависимости от мнения и требований группы.

Подчиненность выявлена у 36% выборки, что говорит об их мягкости, уступчивости, тактичности и услужливости. Они готовы брать вину на себя и склонны легко выходить из равновесия.

Робость и застенчивость, характерна для 40%, что говорит о социальной пассивности, деликатности. Они внимательны к другим, у них повышенная чувствительность к угрозе. Такие люди предпочитают индивидуальный стиль деятельности и общение в малой группе (2-3 человека).

Общительность выявлена у 44% испытуемых, что говорит о готовности к сотрудничеству, приспособляемости, готовности к совместной работе, активности в устранении конфликтов и легкости в установлении непосредственных, межличностных контактов.

Замкнутость имеется у 56% , что говорит о скрытости, обособленности, недоверчивости, необщительности, склонности к объективности и трудности в установлении межличностных, непосредственных контактов.

Для 60% характерна смелость, что говорит о наличии эмоциональных интересов, готовности к риску и сотрудничеству с незнакомыми людьми в незнакомых обстоятельствах, способности принимать самостоятельные и неординарные решения.

У 64% выявлена доминантность, что говорит о самостоятельности, независимости, настойчивости, упрямстве, напористости у сотрудников правоохранительных органов.

Прямолинейность и нонконформизм наблюдается у 68% испытуемых, что говорит о простоте, наивности, независимости, ориентации на собственные решения и о стремлении иметь собственное мнение.

Для 80% выборки характерна подозрительность и высокий самоконтроль, что говорит об осторожности, эгоцентричности, целенаправленности, сильной воли, умении контролировать свои эмоции и поведение.

Практичность, сдержанность, жесткость выявлена у 84%, что говорит о высокой скорости решения практических задач, ориентации на внешнюю реальность, благоразумии, самоуверенности, суровости, гибкости в суждениях.

У 88% испытуемых выявлено спокойствие, консерватизм и расслабленность, что говорит о жизнерадостности, беспечности, хладнокровии, сопротивлении переменам, узкости интеллектуальных интересов, низкой мотивации, невозмутимости и излишней удовлетворенности окружающей ситуацией, что может привести к лени и достижению низких результатов у респондентов.

2.3. Результаты математико-статистической обработки данных

Для исследования связи стрессоустойчивостис личностными характеристиками сотрудников правоохранительных органов был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Результаты расчетов представлены в табл.5.

Таблица 5

Результаты исследования связи между стрессоустойчивостью и личностными характеристиками у сотрудников правоохранительных органов

Стрессоустойчивость / Личностные характеристики	Самооценка стрессоустойчивости	Регуляция стрессоустойчивости
Общительность	0,664**	0,669**
Эмоциональная стабильность	0,117	0,208
Доминантность	-0,212	-0,23
Сдержанность	0,153	0,253
Смелость	0,557**	0,573**
Жесткость	0,078	0,215
Спокойствие	-0,007	0,017
Высокий уровень самоконтроля	-0,227	-0,098
Самооценка	0,829**	0,864**
Подозрительность	-0,053	0,065

Критические значения для N = 25

** Корреляция статистически значима при $\mathbf{r_{s}}_{0.01} \geq 0{,}51$

* Корреляция статистически значима при $\mathbf{r_{s}}_{0.05} \geq 0{,}39$

Таким образом, можно заключить, что стрессоустойчивость у сотрудников правоохранительных органов связанас общительностью, как личностной характеристикой (Rs = 0,6 при p = 0,01), что говорит об умении испытуемых устанавливать межличностные, непосредственные контакты. Общительные люди предпочитают работу, которая связанная с людьми, где необходимо социальное одобрение. Они любят идти в ногу со временем. Люди, с высоким уровнемобщительности могут являться лидерами в малых группах, потому что отобщительности зависит, насколько человек может

быть приспасабляем, насколько у него развита готовность к совместной работе, насколько он может быть активен в устранение конфликтов в группе и насколько индивиду будет легко в установлении межличностныхотношений. Все это необходимо, когда личность попадает в незнакомые, экстримальные для нее условия.

Также наше исследование показало, что у сотрудников правоохранительных органов, наблюдается связь стрессоустойчивости с такой личностной характеристикой, как смелость (Rs = 0,5 при p = 0,01), что говорит о степени активности в социальных контактах у испытуемых. Они имеютсклонность к профессиям, которые связаны с риском, что и отражается в выбранной ими специальности. Эти люди очень упорные, социабельные. Они не боятся рисковать, умеют выдерживать эмоциональные нагрузки, что сказывается в экстримальных, напряженных и сложных жизненных ситуациях.

С такой личностной характеристикой, как самооценка, тоже наблюдается связь (Rs=0,8 при p=0,01), что говорит о уверенности в себе, оценки своих качеств по достоинству. Такие люди правильно реагируют в экстренных ситуациях, умеют держать свои эмоции под контролем, не поддаются чужому влиянию, верно и четко знают что нужно делать. Самооценка также говорит о зрелости личности, о предстовлении себя и окружающей среды.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что общительность, смелость, самооценка и стрессоустойчивость личности влияют на повышение, улучшение стрессоустойчивости, что положительно сказывается на разрешение сложных ситуаций и приводит к наименьшим отрицательным последствиям из-за стресса. Также эти личностные характеристики помогают добиваться целей,повышаютуспешностьи самореализованность личностив разных сферах,помогают улучшать показатели психического ифизического здоровья.

Выводы

Эмпирическое исследование по выявлению связи стрессоустойчивости с личностными характеристиками сотрудников правоохранительных органов, было проведено в г.Кузнецке. В исследовании приняли участие 25 добровольцев из разных подразделений полиции, по собственному желанию и в свободное от работы время, в возрасте от 18 до 29 лет.

В качестве основного метода исследования был использован диагностический эксперимент с применением следующих методик:

1.Тест «Диагностика состояния стресса» (А.О. Прохоров);

2.Тест «Самооценка стрессоустойчивости» (С.Коухен и Г.Виллиансон);

3.Тест «Исследование самооценки личности» (Н.М. Пейсахов);

4.Методика «Многофакторный личностный опросник» (Р.Кеттелл).

Полученные данные были подвергнуты математико-статистическому анализу с помощью rs- коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

По результатам проведенного исследования можно заключить:

По тесту «Диагностика состояния стресса» (А.О. Прохоров), высокий уровень регуляции выявлен у 44% испытуемых, умеренный уровень регуляции у 40% и слабый уровень регуляции у 16% респондентов.

По тесту «Самооценка стрессоустойчивости» (С. Коухен и Г. Виллиансон) получились следующие данные: 44% испытуемых имеют отличную оценку стрессоустойчивости, по 20% выявлена хорошая и удовлетворительная оценка стрессоустойчивостти, 16% сотрудников имеют плохую оценку стрессоустойчивости.

По тесту «Исследование самооценки личности» (Н.М. Пейсахов) средний уровень самооценки имеют 40% испытуемых, уровень самооценки выше среднего выявлено у 24%, высокий уровень наблюдается у 20% и уровень самооценки ниже среднего у 16% испытуемых.

По методике «Многофакторный личностный опросник Р.Кетелла» у 12% испытуемых выявлена сниженная оперативность мышления,

эмоциональная нестабильность, низкая нормативность поведения, тревожность, радикализм и напряженность; у 16% исследуемых сотрудников правоохранительных органов выявлена эксприсивность, чувствительность и мечтательность; 20% испытуемых имеют низкий самоконтроль и являются доверчивыми; у 32% наблюдается дипломатичность и конформизм; подчиненость выявлена у 36% выборки; для 40% характерны робость и застенчивость; общительность выявлена у 44% испытуемых; замкнутость имеется у 56%; смелость характерна для 60%; доминантность выявлена у 64%; прямолинейность и нонконформизм наблюдается у 68% испытуемых; для 80% выборки характерна подозрительность и высокий самоконтроль; у 84% выявлена практичность, сдержанность и жесткость; для 88% сотрудников правоохранительных органов характерна расслабленность, консервантизм и спокойствие.

Стрессоустойчивость у сотрудников правоохранительных органов зависит от таких личностных характеристик, как общительность, смелость и самооценка личности.

От общительности зависит, насколько человек может быть приспасабливаем, насколько у него развита готовность к совместной работе, насколько он может быть активен в устранение конфликтов в группе и насколько индивиду будет легко в установлении межличностныхотношений. Все это необходимо, когда личность попадает в незнакомые для нее условия, к примеру трудоустройство, новое место работы, что может также являться стрессом, и именно здесь и может проявляться стрессоустойчивость, поэтому на наш взгляд общительность и стрессоустойчивость связаны.

Другая личностная характеристика, с которой в нашем исследовании подтвердилась связь, это смелость. Смелость также связана со стрессоустойчивостью у сотрудников правоохранительных органов, так как люди с высокими оценками этого фактора умеют выдерживать эмоциональные нагрузки и справляться с напряжением.

Между самооценкой и стрессоустойчивостью у сотрудников полиции, нами также была выявлена связь. Преодоление стрессовых ситуаций зависит от того, насколько сформированы у сотрудников правоохранительных органов психические образы и насколько они соответствуют реальности, потому что самооценка и есть представление индивида о себе и окружающем его мире. И если представления об определенной ситуации будет соответствовать реальности, то экстренная, опасная ситуация может быть преодолена без нанесения себе и окружающим вреда.

Таким образом,гипотеза о том, что существует связь стрессоустойчивости с такими личностными характеристиками сотрудников правоохранительных органов, как: самооценка, эмоциональная стабильность, подчиненность, сдержанность, смелость, жесткость, спокойствие, высокий самоконтроль, была частично подтверждена.

Заключение

В представленной работе, целью которой являлось изучение связи стрессоустойчивости с личностными характеристиками сотрудников правоохранительных органов, для использования диагностических данных в практике работы юридического психолога, были проанализированы теоретические данные по проблеме стрессоустойчивости и ее изучения; проведено диагностическое исследование по выявлению связей личностных характеристик и стрессоустойчивости у сотрудников полиции; проанализированы результаты диагностики и интерпретированы выявленные связи. В теоретической главе был рассмотрен анализ понятия «стресс», проблемы его исследования в психологии; рассмотрены соотношение понятий «стресс» и «стрессоустойчивость»;были рассмотрены психологические модели и теории стресса; факторы профессионального стресса в деятельности правоохранительных органов, а также был проведен обзор теоретических исследований по проблеме представлений о стрессоустойчивости в целом и стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов.

Не смотря на то, что стресс, стрессоустойчивость и личностные характеристики в научных исследованиях активно обсуждался в призме различных факторов, недостаточно хорошо изучен вопрос связи стрессоустойчивости с личностными характеристиками у сотрудников правоохранительных органов.

В результате проведенного исследования, гипотеза о том, что существует связь стрессоустойчивости с такими личностными характеристиками сотрудников правоохранительных органов, как: самооценка, эмоциональная стабильность, подчиненность, сдержанность, смелость, жесткость, спокойствие, высокий самоконтроль, была частично подтверждена.

Список используемых источников

1. Адаев А. И. Оценка и прогноз психологической готовности сотрудников органов внутренних дел МВД России к деятельности в экстремальных ситуациях: автореф. дис. … канд. психол. наук // Под. ред. А.И. Адаев - М.: Изд.-во СПб., 2004. – 21 с.
2. Бабкина Н.А. Устойчивость сотрудника ОВД в сложных профессиональных ситуациях // Психопедагогика в правоохранительных органах. // Под. ред. Н.А. Бабкина – М.: Изд.-во Ом. юрид. ин-та МВД России, 2007. – С. 56-57.
3. Баринова М.Г. Клиническая психология: учебное пособие. СПб. - М.: Изд.-во СПб. ун-та МВД России, 2016 - 76 с.
4. Бодров В. А. Информационный стресс: Учеб.пособие для вузов . - М.: ПЕР СЭ, 2012. - 57с.
5. Бодров В.А. Психология профессиональной деятельности. Теоретические и прикладные проблемы: Учеб. пособие для вузов. – М.: Институт психологии РАН, 2007. – 63 с.
6. Вассерман Л.И. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика: учебно-методическое пособие. -М.: Агенство «Речь», 2011. – 192 с.
7. Величковский Б.Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу //автореф. дис. ... канд. психол. наук / Под. ред. Б. Б. Величковский -М.: Изд.-во Ин-та психологии РАН Москва, 2007.- С. 23-27.
8. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. - М.: Агенство 2009.- 318 с.
9. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. - М.: 2012. - 234с.
10. Гринберг Д.С., Управление стрессом Агенство«Питер», 2011. - 451с.

11. Дьяченко, М.И. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях // Психологический аспект / Под. ред. М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, В.А. Пономаренко. - М.: Изд. -во «Университетское», 2010.- С.195-205.

12. Зуева Е.Г., Жидкова О.А., Елесина И.Г. Психологическая подготовка сотрудников полиции: учебное пособие.-М.: Изд-во СПб.ун-та МВД России, 2016.-136 с.

13. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека. М.: Агенство «Питер», 2003.- 384 с.

14. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса.- М. : Агенство «Наука», 2017.-368 с.

15. Кобозев, И.Ю. Оценка профессионального стресса и его влияния на механизмы психологической защиты руководителей // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта./ Под. ред. И.Ю. Кобозев.-М.: Изд.-во СПб, 2011. –С. 84–90.

16. Корехова М.В. Организационный стресс в деятельности сотрудников правоохранительных органов // Экология человека / Под. ред. М.В. Корехова, А.Г. Соловьев, И.А. Новикова. -М.: Изд.-во СГМУ, 2014. - С. 30-35.

17. Корехова М.В. Психическая дезадаптация специалистов в экстремальных условиях деятельности // Монография / Под. ред. М.В. Корехова, А.Г. Соловьев, И.А. Новикова. –М.: Изд.-во СГМУ, 2014. – С. 125-139.

18. Краснова О.Б. Человек в экстремальных и трудных ситуациях. Руководство для психологов// Сборник методических статей / Под. ред. О.В. Краснова – М.: Изд. -во НПЦ «Технограф», 2010. – С. 185- 228.

19. Лозгачева О.В. Особенности формирования устойчивости к стрессу в процессе профессионального развития личности //Международный журнал прикладных и фундаментальны исследований. -2016. - № 2. - С. 13-22.

20. Мухитова Э.И., Фролова Э.Б. Состояние здоровья сотрудников МВД // Вестник современной клинической медицины. - 2014. -№ 1.- С. 127–129.

21. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости. - М.: Агенство «Флинта», 2015. - 305с.

22. Рыбников В.Ю. Психологические механизмы копинг-поведения специалистов экстремальных профессий // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2009. – № 2 (37). – С. 46–50.

23. Селье Г. Стресс без дистресса. -М.: Агенство « Прогресс», 1982. - 128 с.

24. Смирнов Б.А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях //Учебно - методическое пособие / Под. ред. Б.А. Смирнов, Е.В. Долгополова – М.: Изд-во АмГУ, 2014. -С. 269 - 276.

25. Смирнова Н.Н. Детерминанты экстремальной профессиональной деятельности сотрудников силовых структур // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. – 2014. – № 1. – С. 98–106

26. Смирнова Н.Н. Профилактика нарушений стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов// Учебно-методическое пособие университета МВД России / Под. ред. Н.Н. Смирнова, А.Г. Соловьев, А.М. Ксенофонтов, Ю.К. Родыгина. – М.: Изд-во СГМУ, 2012. – С. 14-19.

27. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. -М.: Агенство «Питер», 2010. -272 с.

28. Усатов И.А. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса // Церковский А.Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости // Вестник Витебского государственного университета. 2011. - № 1. - С. 6–19.

29. Франкейхойзер М. Эмоциональный стресс. - М.: Агенство « Медицина», 2011.- 365 с.

30. Хухлаев О.Е. Обычная работа в необычных условиях // Психологическое консультирование, осложненное травматическим стрессом / Под. ред. О. Е. Хухлаева. - М.: Изд-во МГППУ, 2011.-С. 115- 128.

31. Черепанова Е.М. Психологический стресс: помоги себе и ребенку. - М.: Агенство «Центр», 2002. -95с.

32. Шефов С.А. Психология горя. -М.: Агенство «Речь», 2013. - 245 с.

33. Шойгу Ю.С. Психология экстремальных ситуаций. – М.: Агенство «Смысл», 2010. – 319 с.

34. Юрьева Л.Н. История. Культура. Психические и поведенческие расстройства. -М.: Агенство «Сфера», 2012. - 305 с.

Приложение

Таблица 1

Результаты теста на исследование самооценки личности по Пейсахову.

№ испытуемого	Оценка ответа (в баллах)
1	63
2	55
3	57
4	66
5	64
6	55
7	60
8	57
9	58
10	59
11	46
12	48
13	50
14	52
15	54
16	49
17	54
18	46
19	53
20	50
21	35
22	45
23	37
24	35
25	40

Таблица 2

Результаты теста «Диагностика состояния стресса (А.О.Прохоров».

№ испытуемого	Ответ испытуемого (в баллах)
1	0
2	4
3	2
4	1
5	3
6	0
7	2
8	4
9	1
10	0
11	5
12	7
13	5
14	6
15	5
16	7
17	5
18	5
19	6
20	7
21	9
22	8
23	9
24	9
25	6

Таблица 3

Результаты теста самооценки стрессоустойчивости (с.Коухена и г.Виллиансона)

№ испытуемого	Ответ испытуемого (в баллах)
1	5
2	1
3	3
4	0
5	2
6	4
7	0
8	3
9	5
10	1
11	4
12	7
13	6
14	8
15	6
16	7
17	13
18	10
19	11
20	9
21	14
22	16
23	17
24	15
25	20

Таблица 4

Результаты методики «Многофакторный личностный опросник Р. Кэттелла»

№	Факторы и ответы испытуемых (в баллах)															
	A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4
1	2	4	6	1	3	8	4	5	6	2	3	2	3	2	6	3
2	7	3	7	3	7	9	6	2	8	4	5	6	5	7	8	4
3	4	8	12	7	4	8	6	4	9	5	8	4	5	4	6	2
4	6	6	6	9	3	7	4	5	5	2	4	7	3	2	8	7
5	0	4	10	5	2	9	6	6	8	4	3	6	6	7	5	1
6	10	8	7	7	4	7	6	2	6	3	7	4	5	9	6	3
7	8	5	11	9	2	10	8	4	7	2	5	2	8	9	7	1
8	12	7	11	3	3	7	5	5	8	5	9	5	3	7	8	4
9	6	3	7	8	2	10	7	4	6	2	4	3	4	4	10	2
10	5	4	9	10	4	7	2	2	7	6	7	6	6	2	6	4
11	3	7	6	8	4	8	4	6	4	5	3	4	4	4	10	1
12	9	4	12	7	3	7	2	5	8	2	5	2	3	7	8	4
13	11	6	7	9	2	7	5	4	6	4	7	5	5	8	5	4
14	7	8	11	10	4	9	8	2	7	6	9	5	6	10	6	8
15	6	4	9	3	4	7	5	5	5	3	4	7	3	9	7	3
16	4	5	7	7	3	10	7	4	6	5	5	5	4	10	7	1
17	8	7	12	9	1	4	6	5	6	2	3	4	3	7	4	5
18	6	7	8	4	2	7	4	4	8	5	3	6	6	10	6	4
19	5	4	11	6	7	4	9	9	10	4	7	10	7	7	10	7
20	3	8	10	4	4	8	6	5	6	6	5	6	4	10	6	10
21	9	4	7	3	9	3	10	9	11	2	4	3	8	10	4	7
22	12	3	9	7	7	7	7	2	8	4	3	4	5	9	4	12
23	7	4	7	4	1	7	5	5	4	6	6	6	4	4	6	4
24	5	5	11	3	4	8	7	4	6	3	5	2	3	8	8	1
25	6	5	7	7	4	7	7	2	5	5	3	6	4	4	6	4

Фактор	Название фактора
A	«замкнутость - общительность»
B	«интеллект»
C	«эмоциональная нестабильность- эмоциональная стабильность»
E	«подчиненность - доминантность»
F	«сдержанность- экспрессивность»
G	«низкая нормативность поведения - высокая нормативность поведения»
H	«робость- смелость»
I	«жесткость - чувствительность»
L	«доверчивость - подозрительность»
M	«практичность - мечтательность»
N	«прямолинейность - дипломатичность»
O	«спокойствие - тревожность»
Q1	«консерватизм - радикализм»
Q2	«конформизм - нонконформизм»
Q3	«низкий самоконтроль - высокий самоконтроль»
Q4	«расслабленность - напряженность»