

УДК 159.98

**И. Н. Коноплева**

**I. N. Konopleva**

*Московский городской  
психолого-педагогический университет (Россия)*

## **ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ЛИЧНОСТЬ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ**

*В статье рассматривается проблема воздействия стресса на работоспособность сотрудников правоохранительных органов. Актуальность связи стресса с психологическим и психофизическим функционированием человека обусловлена тем, что решение многих профессиональных задач возможно только при эффективной адаптации человека к сложным условиям деятельности. Рассматриваются такие понятия, как стресс и работоспособность, а также механизмы биологической адаптации к стрессу и последствия воздействия стресса на личность сотрудника полиции.*

### ***The effect of stress on the personality of the employees of law-enforcement agencies***

*We discuss the problem of the stress influence on the performance of law enforcement officers. The importance of the stress connection with psychological and psychophysical functioning is caused by the fact that many professional tasks solving is possible only in case of effective adaptation to the difficult conditions of work. The concepts such as stress and performance, as well as the mechanisms of biological adaptation to stress and the effects of stress on the individual police officer, are considered.*

Работа с людьми предъявляет к сотруднику полиции высокие требования, влечет за собой особую ответственность и большую эмоциональную нагрузку. Эффективность служебной деятельности достигается не только профессиональными знаниями, умениями, навыками, но и особенностью стресс-преодолевающего поведения в экстремальных и особых условиях. Высока актуальность связи стресса с психологическим и психофизическим функционированием человека, это обусловлено тем, что решение многих профессиональных задач возможно только при эффективной адаптации человека к сложным условиям деятельности.

Неумение справляться со стрессом, управлять своим поведением в сложных и напряженных ситуациях снижает успешность и качество выполнения своих должностных обязанностей, а также требует дополнительных усилий для поддержания оптимального психофизиологического уровня. Всё это приводит к повышению текучести кадров, снижению удовлетворенности трудом, деформации личностных и характерологических качеств.

Нами были проведены исследования [1; 2], касающиеся влияния стресса на работоспособность сотрудников и оценки копинг-стратегий в преодолении

стрессовых ситуаций в деятельности сотрудников правоохранительных органов.

В первом исследовании приняли участие 40 сотрудников правоохранительных органов. Из них 29 мужчин и 11 женщин. Методики исследования: оценка умственной работоспособности по Э. Крепелину; опросник САН (самочувствие, активность, настроение); тест на профессиональный стресс Т.Д. Азарных и И.М. Тыртышникова; шкала психологического стресса Лемура-Тесье-Филлиона, адаптированная Н.Е. Водопьяновой.

Во втором исследовании приняли участие 55 сотрудников правоохранительных органов (мужчины). При проведении эмпирического исследования были использованы: методика «Стратегии совладающего поведения» (далее – ССП), адаптирована и стандартизирована в лаборатории клинической психологии НИПНИ им. Бехтерева под руководством Л.И. Вассермана; опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И. Моросановой; анкета «Прогноз-2», разработанная В.Ю. Рыбниковым.

Обработка результатов проводилась с использованием программного пакета SPSS, версия 17.0 (русскоязычная).

Проблеме стресса посвящено огромное количество научных трудов. Достаточно подробно изучены механизмы стресса, динамика его протекания и последствия его переживания человеком.

Последствия стресса для полицейского могут быть различными: физиологические, эмоциональные, поведенческие, патопсихологические, проблемы в семейных отношениях, криминальные инциденты. Все они оказывают сильное влияние не только на личность сотрудника, но также на его профессиональную деятельность, семейные отношения, социальную адаптацию [3; 4].

В деятельности правоохранительных органов рассматривают несколько классификаций стресс-факторов. Можно выделить пять областей, которые создают стресс в данной профессии: межорганизационные факторы, внутриорганизационная практика, практика уголовного производства, сама полицейская деятельность, общественные отношения [5]. Все эти основные области включают следующие источники стресса: конфликт, скука, практика продвижения в должности, сменная работа, ситуации риска, судебные решения.

Зачастую, как показывают исследования зарубежных ученых [6], у сотрудников развивается способность эмоционального отключения. Именно таким образом многие из них справляются с психологическим стрессом на работе. Но с годами службы данная эмоциональная отчужденность может распространяться на семейную жизнь.

В экстремальных видах деятельности, к которым можно отнести работу сотрудников правоохранительных органов, приходится максимально мобилизовать все ресурсы своего организма, чтобы повысить эффективность выполнения своей работы. Достигается это путем мобилизации не только двигательных способностей, но и умственной работоспособности. Поэтому есть смысл гово-

речь о профессиональной работоспособности. При этом стоит отметить, что во многих видах профессиональной работоспособности различия могут быть огромными.

При проведении эмпирического исследования выраженности стрессового напряжения и работоспособности сотрудников правоохранительных органов нами выявлено, что чем ниже уровень стресса человека, тем лучше он справляется с началом работы, быстрее включается, лучше осваивает новые навыки, тем выше его упражняемость, работоспособность и активность. Наличие стресса, наоборот, снижает умственную работоспособность и активность человека, он быстрее устает, не готов осваивать новый материал, показатели его упражняемости гораздо ниже показателей тех сотрудников правоохранительных органов, которые не подвержены стрессу, и это серьезно может осложнить выполнение должностных обязанностей. Интересен тот факт, что чем выше работоспособность, тем больше ошибок совершает человек, тем выше его упражняемость и тем в большей степени он ориентирован на скорость выполнения заданий, нежели на точность (что подтвердили результаты корреляционного анализа). Такие данные, на наш взгляд, могут быть объяснены тем, что, несмотря на большое количество ошибок, число решенных задач также больше, поэтому легче адаптироваться к условиям тестирования.

Значимых различий выраженности стрессового напряжения у сотрудников мужского и женского пола выявлено не было. Лишь на уровне тенденции можно говорить о том, что женщины в большей степени подвержены стрессу. Но такое предположение нуждается в дополнительной проверке.

Однако можно отметить наличие различий в работоспособности мужчин и женщин в сфере правоохранительных органов. Мужчины демонстрируют более высокий уровень работоспособности на всех этапах выполнения работы, они лучше включаются в работу, справляются с большими объемами заданий. Возможно, это связано с тем, что данная сфера деятельности в большей степени ориентирована на мужчин.

В 1962 году американский психолог Лойс Б. Мерфи в своих исследованиях кризисов взросления ввела понятие «копинг», или «совладание». Л. Мерфи определяла копинг как попытку индивида конструктивно преобразовать ситуацию, которая является для него угрожающей и заставляет мобилизовать его внутренние ресурсы [7].

На сегодняшний день наиболее распространенной является теория когнитивно-феноменологического совладания со стрессом, разработанная Р. Лазарусом и С. Фолкман. В данной теории совладание со стрессом определяется как динамический процесс, который непосредственно имеет зависимость, как от специфики ситуации, так и от когнитивной оценки самим человеком стрессовой ситуации. Выделяют два типа когнитивных оценок: первичная и вторичная. Первичная дает определение стрессовой ситуации как угрожающей или не содержащей угрозы благополучию. Вторая когнитивная оценка является

дополнением первичной. Вторичная оценка определяет ресурсы и механизмы преодоления стрессовой ситуации. В данной теории авторы выделяют два типа совладания со стрессом: эмоционально-ориентированный тип совладания и проблемно-ориентированный тип совладания. Эмоционально-ориентированный тип направлен в основном на пассивное разрешение преодоления стресса, а проблемно-ориентированный тип – на активное разрешение стрессовой ситуации.

В результате проведения теоретических и экспериментальных исследований было выявлено, что для преодоления стрессовой ситуации каждый индивид использует собственные копинг-стратегии на основе приобретенного ранее личностного опыта (копинг-ресурсы). Результат взаимодействия копинг-ресурсов и копинг-стратегий определяет совладающее (стресс-преодолевающее) поведение [8].

Концепция копинга сегодня становится одним из центральных аспектов современной теории стресса, а копинг-поведение рассматривается как стабилизирующий фактор, способствующий адаптации личности к воздействию различных стрессовых ситуаций. В последнее время изучение реакций на стрессовые факторы у различных категорий лиц и особенностей его преодоления все чаще рассматриваются именно с позиций когнитивно-феноменологической концепции копинга.

С помощью опросника ССП, разработанного в НИПНИ им. В.М. Бехтерева, мы определили частоту выбора сотрудниками правоохранительных органов копинг-стратегий в трудных или проблемных для них ситуациях. Наиболее используемыми копинг-стратегиями сотрудников правоохранительных органов для преодоления стрессовых, трудных и проблемных ситуаций являются планомерное решение проблемы и положительная переоценка. Наименее часто сотрудники правоохранительных органов используют стратегии бегства-избегания и принятия ответственности.

Результаты исследования осознанной саморегуляции, полученные по опроснику ССПМ, демонстрируют, что все показатели по регуляторным шкалам соответствуют среднему уровню развитости процессов саморегуляции, кроме шкал «Моделирования» и «Общего уровня саморегуляции», которые соответствуют высокому уровню развитости.

Для определения нервно-психической устойчивости, риска психологической дезадаптации в экстремальных ситуациях нами была использована методика «Прогноз-2». Средний показатель нервно-психической устойчивости по выборке оценивается как хороший. Сотрудники с таким уровнем нервно-психической устойчивости характеризуются низкой вероятностью нервно-психических срывов в экстремальных для личности условиях. Данные сотрудники обладают адекватной самооценкой и адекватной оценкой окружающей действительности.

При проведении корреляционного анализа нами были выявлены статистически значимые обратные связи нервно-психической устойчивости с такими копинг-стратегиями, как конфронтация, дистанцирование, бегство-избегание.

Полученные в нашем исследовании результаты показали, что стресс-преодолевающее поведение сотрудников правоохранительных органов является одним из важных психологических факторов обеспечения надежности, эффективности и успеха профессиональной деятельности, как индивидуальной, так и совместной, в экстремальных условиях.

#### **Список основных источников**

1. Николаева, Н. В. Выраженность стрессового напряжения и работоспособность сотрудников правоохранительных органов [Электронный ресурс] / Н. В. Николаева, И. Н. Коноплева // Психология и право. – 2014. – № 2. – Режим доступа: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2014/n2/69869.shtml>. – Дата доступа: 13.06.2015.

2. Рогачев, В. А. Взаимосвязь копинг-стратегий и личностных ресурсов стресс-преодолевающего поведения сотрудников правоохранительных органов [Электронный ресурс] / В. А. Рогачев, И. Н. Коноплева // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2015. – № 2(31). – Режим доступа: [http://mprj.ru/archiv\\_global/2015\\_2\\_31/nomer06.php](http://mprj.ru/archiv_global/2015_2_31/nomer06.php). – Дата доступа: 13.06.2015.

3. Борисова, С. Е. В условиях риска, или «выгорание» по-милиейски / С. Е. Борисова // Служба кадров. – 2002. – № 7. – С. 84–87.

4. Ведяшкина, Л. Д. Влияние стрессоустойчивости на эмоциональное выгорание у специалистов по оценке персонала / Л. Д. Ведяшкина, И. Н. Коноплева // Психопатология войны: психические и поведенческие расстройства у жертв тяжелого стресса : материалы Рос. науч. конф. с междунар. участием. – Ростов н/Д: ГБОУ ВПО РостГМУ Минздрава России, 2015. – С. 31–35.

5. Леонова, А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса / А. Б. Леонова // Вестн. Москов. ун-та. – Сер. 14. Психология. – 2000. – № 3. – С. 4–22.

6. Дебольский, М. Г. Основные этические проблемы психологических исследований в исправительных учреждениях (обзор научных статей зарубежных авторов) [Электронный ресурс] / М. Г. Дебольский, М. М. Зеленина // Психологическая наука и образование. – 2012. – № 2. – Режим доступа: [www.psyedu.ru](http://www.psyedu.ru). – Дата доступа: 15.02.2016.

7. Церковский, А. Л. Современные взгляды на копинг-проблему / А. Л. Церковский // Вестн. Витеб. гос. мед. ун-та. – 2006. – Т. 5. – № 3. – С. 112–121.

8. Рыбников, В. Ю. Психология копинг поведения специалистов опасных профессий : монография / В. Ю. Рыбников, Е. Н. Ашанина. – СПб. : ВЦЭРМ, 2011. – 120 с.