

ИССЛЕДОВАНИЕ ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКИХ И ПРИКЛАДНЫХ АСПЕКТОВ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СОТРУДНИКОВ ВНЕВЕДОМСТВЕННОЙ ОХРАНЫ МВД РОССИИ

*Работа представлена кафедрой общей и практической психологии
Санкт-Петербургского университета МВД России.*

Научный руководитель – доктор психологических наук, профессор А. Г. Шестаков

В статье ставится проблема исследования личностных факторов стресса и формирования стрессоустойчивости у сотрудников одной из служб МВД РФ. Приводятся результаты экспериментального исследования. Показано, что более напряженными, склонными к формированию стресс-реакций являются сотрудники, работающие в большом городе и имеющие слабую служебную мотивацию.

The article states the problem of research of personal stress factors and formation of resistance to stress among employees in a service of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation. The author shows that the employees who work in a big city and have weak motivation are more constrained and inclined to formation of stress-reactions.

Проблема. Исследование влияния стресса на поведение и деятельность сотрудников правоохранительных органов, в связи с изменением задач и внешних факторов, определяющих эту деятельность, является по-прежнему актуальной проблемой. Наиболее важным на современном этапе является вопрос о причинах возникновения стресса у сотрудников. Во многих случаях, очевидно, он связан с наблюдаемыми явлениями агрессии, нервные, химические и социально-психологические причины которой также не вполне исследованы. Ответ на этот вопрос позволил бы предложить рекомендации, направленные на достижение оптимального приспособления сотрудников к конкретным условиям деятельности, достижения высоких результатов и обеспечения оптимальных возможностей для достижения потребностей личности.

Впервые попытка систематизировать понятие экстремальных факторов, в частности в рамках военных специальностей, была предпринята в работах В. Л. Марищука и А. В. Коробкова. Авторы полагали, что характер и наименование стресса (эмоциональный, боевой, учебный, авиаци-

онный, спортивный и др.) не просто зависит, но и определяется их содержанием. Причинами напряженности авторы считали любой эмоциогенный фактор, но возникающий лишь в определенных условиях: несоответствие индивидуальных качеств внешним требованиям, неподготовленность, сильные эмоциогенные факторы, ошибки в методах обучения, неблагоприятные функциональные состояния человека, особая индивидуальная значимость указанных факторов¹.

Все дальнейшие попытки классифицировать стресс или факторы стресса исходили из особенностей дифференциации понятий «стресс» и «стрессоустойчивость». При этом понятие «стресс» («стрессоген» или «стресс-фактор») чаще всего используется в качестве обобщающего понятия, включающего в себя большей частью описательные характеристики экстремальных средовых влияний. В свою очередь, внутреннюю предрасположенность человека к реагированию определенным образом чаще всего и обозначают понятием «стрессоустойчивость». В некоторых классификациях для обозначения данных групп факторов ис-

пользуется понятие «объективный» и «внутренний». Так, по мнению В. Д. Небылицына, объективные факторы могут быть названы «стрессорами», то есть первичными источниками напряжения и перенапряжения. Однако эффективность их влияния опосредуется в большей мере «внутренними» факторами, которые непосредственным образом связаны со стрессоустойчивостью личности. Подход к исследованию стресса, предложенный В. Д. Небылицыным, является собой не только основной перечень критериев экстремальности ситуации, но и достаточно полный перечень индивидуальных характеристик субъекта, которые опосредуют указанные воздействия и от которых зависят оценка ситуации в целом и особенности наиболее важных проявлений состояния адаптации и связанного с этим напряжения².

В современном контексте также делались попытки выделить структуру факторов стресса. Так, В. С. Новиков и В. С. Смирнов приводят одну из возможных классификаций экстремальных факторов, вызывающих стрессовые состояния у человека. Так, они предлагают выделять 5 классов факторов, которые при определенных условиях могут быть отнесены к разряду экстремальных. Это физико-химические факторы (микrokлиматические, радиационные, барические, механические, изменение естественного газового состава среды); необычные (физической и информационной природы); информационные (недостаточность, избыточность или ложность информации, двойная деятельность); семантические (угрожающие биологическим и социальным мотивам) и внутренние (биологические и психологические). Экстремальность является тем фактом, который может быть выявлен только при взаимодействии конкретного фактора с конкретным индивидом³.

На данный момент можно говорить об еще одном направлении исследования природы стресса – изучении нарушения механизмов регуляции отношений индивида со

средой. Это обусловлено стремлением не только изучить детерминацию стресса, но и разработать ряд мероприятий, направленных на предотвращение возможных вредных его последствий. При этом процесс регуляции рассматривается как целостная, замкнутая (кольцевая) по структуре, информационно открытая система. Осознанная регуляция понимается как организованный процесс внутренней психической активности человека по построению, поддержанию и управлению разными видами правоохранительной деятельности. Включение волевых процессов в структуру исследования эмоциональных явлений является тем более важным, поскольку от степени совершенства процессов регуляции зависит успешность, надежность, продуктивность и конечный исход любого акта произвольной активности, в том числе деятельности и системы регуляции эмоциональных состояний.

Для нашего исследования важно изучить субъективные характеристики стресса, или стрессоустойчивость личности и ее ресурсы. К таким ресурсам обычно относят осознание и принятие своих чувств и эмоций, потребностей и желаний, овладение социально-приемлемыми формами проявления чувств, снятие эмоционального напряжения, контроль динамики переживания – устранение застреваний, неполного отреагирования, заикленности и т. д.⁴

На современном этапе понятие «стрессоустойчивость» рассматривается с нескольких точек зрения. Так, ряд авторов заменяют понятие стрессоустойчивости понятием эмоциональной или нервно-психической устойчивости. В рамках данного направления исследования стрессоустойчивость понимается как «устойчивость эмоций», характеризующаяся постоянством динамики эмоциональных переживаний и являющаяся качественной характеристикой эмоционального переживания личности, детерминированной, с одной стороны, способностью сохранять определенное время состояние переживания на одном уров-

не, а с другой стороны, предрасположенностью личности к переживанию определенного вида эмоций (положительных или отрицательных). С другой стороны, стрессоустойчивость описывается как исключительно «деятельностная» характеристика, позволяющая соотнести возможности индивида с составляющими характеристиками деятельности.

Учитывая результаты последних исследований, необходимо сказать, что в настоящий момент принято обращать внимание на специфику всех видов деятельности, особенности которой имеют (либо в особых условиях могут приобретать) стрессовый характер. В этой связи особую актуальность приобретают исследования особенностей профессиональной деятельности и структуры стресс-факторов в тех видах деятельности, которые традиционно было принято относить к разряду экстремальных. Сюда можно отнести профессии, связанные с космосом и летной деятельностью, диспетчерские и операторские службы, а также большинство военных специальностей. Очевидно, что исследуемая нами группа сотрудников – сотрудников УВО – по формальным признакам также может быть отнесена к группе специальностей, входящих в группу риска, деятельность которых максимально насыщена экстремальными факторами.

Методика исследования. Планируя наше исследование, мы попытались учесть не только особенности и структуру стресс-факторов в рамках деятельности указанной группы сотрудников, но исследовать и особенности внутренней детерминации возникновения стресса (т. е. стрессоустойчивость).

Объектом исследования явились сотрудники вневедомственной охраны (ОВО).

В целях исследования «объективных» стресс-факторов нами была разработана анкета, которая включала исследование следующих параметров среды сотрудников УВО: рабочие перегрузки; отсутствие самостоятельности или недостаток контроля;

физическая среда; компетентность; руководство; коллеги; семья; здоровье; рабочие мотивы; личные мотивы.

С целью исследования «субъективных» факторов стресса (т. е. стрессоустойчивости) нами были использованы следующие методики: методика МЛЮ А. Г. Маклакова, тест-опросник В. М. Русалова и опросник Ю. Ханина.

Результаты и их обсуждение. Исследование, проведенное в рамках нашей работы, показало, что психологический портрет сотрудников УВО отличается от среднестатистических показателей по ряду переменных. Так, в выборке сотрудников оказались достаточно высокими личностные показатели готовности к риску и самоконтроля, а также показатели моральной нормативности (выходят за пределы среднего диапазона).

Темпераментные особенности в исследуемой группе сотрудников являются средними по степени выраженности. Интересным при этом является повышение показателей темповых характеристик и низкая эмоциональность. Сотрудники являются максимально экстравертированными, но склонными к формированию невротических реакций. Максимально выраженными являются мотивы руководства и компетентности.

Таким образом, психологические особенности сотрудника являются благополучными. Однако исследование показало, что максимально значимыми факторами для сотрудников УВО являются активная вовлеченность в общение, ориентация на компетентность и статусные характеристики, моральная нормативность, а также готовность к риску.

Интересным является факт зависимости выраженности характеристик стресса от различных параметров. Так, исследование показало, что более напряженными, склонными к формированию стресс-реакций являются группы сотрудников, проживающих в больших городах и недостаточно мотивированных на деятель-

ность. Различие в уровне выраженности напряженности показал и параметр успешности сотрудников вневедомственной охраны.

В качестве детерминант стрессоустойчивости в исследуемой выборке выступают в основном темпераментные характеристики, обусловленные спецификой эмоциональной сферы, а также некоторые характеристики эмоциональных состояний сотрудников, включая тревожность и эмоциональную напряженность. Высокие показатели стрессоустойчивости тесным обра-

зом связаны с образованием так называемых невротических реакций.

Выводы. Таким образом, стрессоустойчивость занимает важное место в структуре психологических качеств сотрудников вневедомственной охраны. Факторами, провоцирующими формирование стресс-реакций выступают в основном социально-психологические переменные, которые даже на фоне благоприятных индивидуально-психологических характеристик могут обуславливать сдвиги в структуре эмоциональной напряженности индивида.

ПРИМЕЧАНИЯ

¹ Марищук В. Л., Коробков Д. Н. Напряженность в полете. М., 1969.

² Небылицын В. Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. М., 1976.

³ Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. СПб.: Питер, 2004.

⁴ Немчин Т. А. Состояние нервно-психического напряжения. Л.: ЛГУ, 1983.