

## **Гендерные различия стрессоустойчивости сотрудников отдела внутренних дел<sup>13</sup>**

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

Стрессоустойчивость предполагает способность сотрудников ОВД к саморегулированию, быстрому восстановлению психологического равновесия. Иными словами, она выражает запас духовной прочности человека, диапазон, в котором он может сохранять свою целостность и жизнеспособность. Вполне естественно, что специфика среды функционирования органов внутренних дел, множественность оказывающих влияние на их деятельность деструктивных факторов, экстремальные условия, в которых им приходится решать сложные и ответственные задачи, и т.п. обуславливают необходимость высокого уровня стрессоустойчивости как коллективов, так и отдельных работников.

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

---

<sup>13</sup> Научный руководитель - Белоус Елена Николаевна, канд. психол. наук

дерной роли. Каждая гендерная роль сопровождается определенным набором качеств, которые являются отражением существующих стереотипов мужественности и женственности. Мужчина должен быть сильным, независимым, активным, агрессивным, самодостаточным, ориентированным на индивидуальные достижения и т.п. Женщина - нежной, тактичной, терпеливой, слабой, зависимой, эмоциональной, ориентированной на семью и т.п.

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

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

Высокий уровень стрессоустойчивости немало важен как для мужчин, так и для женщин сотрудников ОВД. Таким образом, учет гендерного фактора при анализе человеческой стрессоустойчивости представляется сегодня важнейшим принципом для совершенствования психологической подготовки сотрудников ОВД.

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

нятие «стресс» включает всю сумму реакций организма на нанесение чрезвычайного раздражения. [2, С. 60].

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

Стрессоустойчивость - является интегральным качеством личности, основой успешного социального взаимодействия человека, который характеризуется эмоциональной стабильностью, низким уровнем тревожности, высоким уровнем саморегуляции, психологической готовностью к стрессу. [3, С. 111-195].

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

На незначительность гендерных различий в эмоциональной сфере указывает Ш. Берн [4, С. 68]. Г. Орме, напротив, приводит данные о том, что, несмотря на отсутствие различий между мужчинами и женщинами по общему уровню коэффициента эмоциональности, женщины обнаруживают более высокий уровень по межличностным показателям эмоционального интеллекта (эмоциональности, межличностным отношениям, социальной ответственности). У мужчин преобладают внутриличностные показатели (самоутверждение, способность отстаивать свои права), способности к управлению стрессом (стрессоустойчивость, контроль импульсивности) и адаптируемость (определение правдоподобности, решение

проблем). Интересно, что у девушек общий уровень эмоционального интеллекта связан с когнитивными процессами понимания и осмысления эмоций, у юношей - в большей мере с качеством межличностных связей, особенно в период раннего онтогенеза.

Данные о проявлении свойств нервной системы в реакциях на интенсивные стимулы согласуются с представлениями некоторых авторов о более низкой устойчивости к стрессу женщин по сравнению с мужчинами. По мнению Д.А. Жукова, особенно эти различия проявляются при высоком уровне стресса, когда мужчины демонстрируют лучшую способность к принятию решений. Автор объясняет биологические механизмы низкой стрессоустойчивости женщин, исходя из данных о более медленном возвращении некоторых физиологических параметров к норме у женщин после стрессорных изменений. В частности, после стрессорного воздействия женщинам требуется больше времени, чем мужчинам, для снижения секреции кортизола (гормона надпочечников) до исходного уровня. Наряду с этим скорость мобилизации регуляторных систем в условиях эмоционального стресса у женщин выше, чем у мужчин. Это выражается в более интенсивном нарастании уровня возбуждения, быстрой общей эмоциональной активации женского организма. [5, С. 81].

Мужчины и женщины с различной интенсивностью и различными способами выражают свои эмоции. Различия в интенсивности выражения эмоций могут быть связаны с тем, что у женщин лицевая активность в целом выше, чем у мужчин. Следует учитывать и тот факт, что мужчины в рамках своей традиционной половой роли склонны к «ограничительной эмоциональности» - минимизации эмоциональной экспрессии. Мужчинам свойственно «забывать» свои чувства, тем самым уровень стресса у них значительно увеличен. Осознанная регуляция эмоций связана в основном с их подавлением. Мужчины в целом более сдержанны в проявлении симпатии, печали и дистресса, женщины – в проявлениях сексуальности, гнева, а также агрессии.

Таким образом, воздействие различного рода стрессфакторов, наличие отрицательной эмоциональной окраски деятельности, так как сотруднику приходит-

ся сталкиваться с проявлениями человеческого горя, и прочее, в конечном итоге имеют различную гендерную окрашенность в поведенческих реакциях сотрудников. Для повышения эффективности службы в целом эти особенности необходимо учитывать.

***Библиографический список:***

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу / М. Перре. СПб.: Питер, 2009.
2. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М., 1975.
3. Берн Ш. Гендерная психология. М: Прайм-Еврознак, 2004.
4. Винокур В.А. Уловки в споре. СПб.: Речь, 2005.
5. Жуков Д.А. Психогенетика стресса: поведенческие и эндокринные корреляты генетических детерминант стресс-реактивности при неконтролируемой ситуации. СПб, 1997.
6. Фресс П. Эмоции // Экспериментальная психология. М., 1975. Вып. № 5.

*А.С. Челмодеева,  
Коломна, ГАОУ ВПО «МГОСГИ»*

**К проблеме профилактики профессионального выгорания<sup>14</sup>**

Синдром профессионального выгорания — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, — всех, чья деятельность невозможна без общения.

Природа человека такова, что он стремится к комфорту, к устранению неприятных ощущений, не задумываясь об этом, не зная, какими научными словами это называется. Саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Развитие саморегуляции есть одно из наиболее эффективных способов противодействия выгоранию.

---

<sup>14</sup> Научный руководитель - Белоус Елена Николаевна, канд. психол. наук