

УДК 34.08

ТЕМПЕРАМЕНТ КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ФАКТОР, ВЛИЯЮЩИЙ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Ящук К.Д.

Кубанский государственный университет, филиал в г.Тихорецке, Россия, Тихорецк,

[e-mail:NY12011967@yandex.ru](mailto:NY12011967@yandex.ru)

В данной статье изначально рассматриваются теоретические аспекты влияния типа темперамента на уровень стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов. Дается определение темперамента как индивидуально-типологической характеристики личности, а также характеристика его основных типов, положительных и отрицательных черт каждого типа. Рассматривается феномен стресса и стрессоустойчивости, рассматривается зависимость уровня стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов от других личностных характеристик. Также в статье приводятся результаты эмпирического исследования влияния типов темперамента на стрессоустойчивость сотрудников правоохранительных органов с дальнейшими выводами и рекомендациями по повышению уровня стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов. В целях повышения стрессоустойчивости сотрудникам правоохранительных органов рекомендованы различные техники, такие как самогипноз, всевозможные дыхательные техники, психокоррекционные методики и различные релаксационные техники.

Ключевые слова: темперамент, стресс, стрессоустойчивость, сангвиник, флегматик, меланхолик, холерик.

TEMPERAMENT AS A FUNDAMENTAL FACTOR AFFECTING THE STRESS RESISTANCE OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS

Yashchuk K. D.

Kuban state University, branch in Tihoretsk, Russia, Tihoretsk,

[e-mail:NY12011967@yandex.ru](mailto:NY12011967@yandex.ru)

This article initially discusses the theoretical aspects of the influence of the type of temperament on the level of stress resistance of law enforcement officers. The definition of temperament as an individual typological characteristic of a person, as well as the characteristic of its main types, positive and negative features of each type is given. The phenomenon of stress and stress resistance is considered, the dependence of the level of stress resistance of law enforcement officers on other personal characteristics is considered. The article also presents the results of an empirical study of the influence of temperament types on the stress resistance of law enforcement officers with further conclusions and recommendations for improving the level of stress resistance of law enforcement officers. In order to increase stress resistance, law enforcement officers are recommended various techniques, such as self-hypnosis, various breathing techniques, psychocorrection techniques and various relaxation techniques.

Keywords: temperament, stress, stress resistance, sanguine, phlegmatic, melancholic, choleric.

Деятельность сотрудников внутренних дел, также, как и деятельности спасателей, пожарных требует высокого уровня стрессоустойчивости всех работающих в этих отраслях. очевидно, что лучших результатов в работе будут достигать сотрудники органов внутренних дел, обладающие наилучшей психологической готовностью к экстремальным ситуациям.

Сама по себе стрессоустойчивость уже предполагает наличие у сотрудников ОВД способности к саморегулированию, быстрому восстановлению психологического равновесия. Необходимо указать на тот факт, что стрессоустойчивость коррелирует с личностными характеристиками сотрудников правоохранительных органов, а именно, темпераментом, характером, эмоционально-волевыми качествами. Именно сотрудники, которые обладают высокой стрессоустойчивостью, имеют возможность качественно и эффективно выполнять те поручения, которые на них возложены. именно поэтому все вышеизложенные факторы подтверждают актуальность данной статьи.

Феномен стресса в научной литературе представлен широким спектром определений, в которых он рассматривается: как совокупность факторов, воздействующих на психику человека, его психофизиологию; как психические (эмоциональные) состояния, связанные с этими факторами; как психическая напряженность, приводящая к целому ряду психических нарушений. Стессоустойчивость представляет собой способность человека переносить стрессы без негативных последствий для своей психики. Применительно к работе – это умение выполнять свои задачи спокойно, даже находясь в стрессовой ситуации[1].

Как показывает практика, работники правоохранительных органов (патрульно-постовая служба милиции, группы задержания вневедомственной охраны, оперативные работники и т. д.) в большей степени попадают в сложные и иногда даже опасные психологические ситуации в повседневной служебной деятельности, которые оказывают стрессогенное воздействие на их психику.

Психологи условно разделяют всех людей на 4 группы по стрессоустойчивости.

Стрессоустойчивые люди всегда мобильны и легко принимают любые перемены. Они запросто преодолевают трудности в кризисных ситуациях.

Стрессонеустойчивым людям сложно адаптироваться к любым изменениям, им сложно менять свое поведение, установки, взгляды. Если что-то пошло не так, то они уже находятся в состоянии стресса.

Стрессотренируемые люди в общем-то готовы к изменениям, но только не к мгновенным и не к глобальным. Эти люди имеют свойство адаптироваться к окружающей обстановке постепенно, без резких движений, но если такой возможности нет, то они могут легко впасть в депрессию. Если же одни и те же ситуации, вызывающие стресс, повторяются, то стрессотренируемые привыкают к ним и реагируют на них уже более спокойно.

Стрессотормозные люди не меняются под воздействием внешних событий, у них твердые позиции и свои мировоззренческие установки. В то же время такие люди могут пойти на однократное изменение психотравмирующей сферы жизни [4] .

Устойчивость человека к возникновению различных форм стрессовых реакций определяется, в первую очередь, индивидуально-психологическими особенностями личности, а именно темпераментом.

По традиции выделяют четыре основных типа темперамента: холерик, сангвиник, флегматик и меланхолик .

Холерический темперамент относится к сильному, неуравновешенному типу нервной системы. Такие люди легко возбудимы, эмоционально активны, стремительно выполняющие профессиональные функции. Холерики достаточно чувствительны к стрессу, они практически мгновенно чувствуют изменения внешних условий и своего собственного состояния. Однако за счет того, что посредством выраженных эмоциональных «вспышек» они быстро избавляются от негативного состояния, холерики его не накапливают и способны длительный период работать в условиях напряжения.

Флегматики обладают сильным, уравновешенным инертным типом нервной системы. Активность флегматика во внешней деятельности снижена, но выносливость, работоспособность достаточно велики.

Люди данного типа темперамента могут упорно и длительно трудиться в условиях профессионального стресса, но в то же время имеют способность накапливать негативное состояние, и хотя проявляют его редко, но очень резко: «бунтом» против руководства, неожиданным решением сменить место работы и т. д.

Сангвинический тип темперамента является, как показывает практика, самым стрессоустойчивым типом темперамента, потому как обладает сильным, уравновешенным, подвижным типом нервной системы. Природный оптимизм позволяет сангвинику преодолевать негативные состояния, а высокий жизненный тонус и поверхностность эмоциональных переживаний дает возможность противостоять воздействиям эмоционального и информационного видов стресса.

Представители меланхолического типа темперамента имеют низкую стрессоустойчивость. Эти люди – представители слабого типа нервной системы, именно поэтому физически и эмоционально менее выносливы. Меланхолики имеют способность к сопереживанию, умение наблюдать, их эмоциональные переживания являются глубокими и длительными. В то же время, в условиях стресса они заметно снижают работоспособность, испытывают дискомфорт, ухудшение общего самочувствия [2].

Если провести сопоставление типов темперамента и типов стрессоустойчивости, о

которых говорилось выше, можно сделать вывод, что личности с сангвиническим типом темперамента, как правило, относятся к стрессоустойчивому типу, личности с холерическим типом темперамента также в большинстве своем относятся к стрессоустойчивому типу за счет того, что в результате своей импульсивности очень быстро могут сбрасывать негативную энергию.

Представители флегматического типа темперамента с равной вероятностью можно отнести и к стрессотормозному типу, и к стрессотренируемому типу, так как они достаточно статичны, но в то же время в очень редких случаях способны на эмоциональный взрыв. Что касается людей с меланхолическим типом темперамента, то они, как правило, относятся к стрессонеустойчивому типу личности и соответственно, именно они вызывают наибольшее опасение.

Таким образом, сопоставление типов темпераментов и типов стрессоустойчивости личности, дает возможность сделать вывод, что тип темперамента безусловно оказывает влияние на уровень стрессоустойчивости личности [3].

Зная, к какому типу темперамента относится тот или иной человек, можно с определенной долей уверенности предсказать его возможную реакцию на ту или иную ситуацию и в случае необходимости, скорректировать его поведение. Особенно это актуально для специалистов, работающих в условиях повышенной напряженности и экстремальности. К таким людям относятся и сотрудники правоохранительных органов.

Исследования, проведенные среди сотрудников правоохранительных органов позволили подтвердить данную гипотезу. Так, экспериментальным путем было доказано, что наибольшей стрессоустойчивостью отличаются представители сангвинического типа темперамента, потому что они обладают сильным, уравновешенным, подвижным типом нервной системы.

Представители холерического и флегматического типов темперамента в большинстве случаев также имеют нормальную стрессоустойчивость.

И, наконец, низкую стрессоустойчивость имеют представители меланхолического типа темперамента.

По результатам полученных данных представляется необходимым разработку рекомендаций по повышению стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов.

Для профилактики стресса и повышения уровня стрессоустойчивости сотрудников правоохранительных органов необходимо проводить различные тренинги, аутогенные тренировки, обучать сотрудников правоохранительных органов методам релаксации и т.д. Правильно подобранные методики будут способствовать повышению уровня

стрессоустойчивости сотрудников, что приведет к более эффективному выполнению ими возложенных на них заданий.

1. Абабков, В.А. Адаптация к стрессу/ В.В.Абабков. -СПб.: Питер, 2009. – 248с.
- 2.Батаршев, А. Б. Диагностика темперамента и характера/ А.Б. Батаршев. – СПб.: Питер, 2013. – 213с.
- 3.Курбатов, В.И. Юридическая психология: Учебное пособие/В.И.Курбатов. – М.:Издательско-торговая корпорация «Дашков и К»; Ростов-на-Дону: Наука-Пресс, 2007. – 160 с.
- 4.Столяренко, Л.Д. Основы психологии/Л.Д.Столяренко. – Ростов–на–Дону: «Феникс», 2010. – 672 с.
- 5.Энциклопедия юридической психологии / Под общ. Ред. проф. А.М.Столяренко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013. – 156 с.