

Малинаускас Ромуальдас Казимерович

д-р пед. наук, профессор, профессор

Балтрушайтис Симонас

магистрант

Литовский университет спорта

г. Каунас, Литовская Республика

DOI 10.21661/r-468339

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СТРЕССА БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

***Аннотация:** в данной статье рассматривается проблема сравнительной характеристики стресса. Цель исследования состоит в том, чтобы сравнить показатели стресса будущих сотрудников полиции, занимающихся и не занимающихся спортом. Для достижения поставленной цели в качестве методического инструментария был использован опросник PSQ-Op (Operational Police Stress Questionnaire). Результаты показали, что будущие сотрудники полиции, занимающиеся спортом, имеют более низкие показатели стресса по шкалам «Невозможность переключения с рабочих дел на отдых» и «Утомляемость, вызванная рабочей нагрузкой» по сравнению с будущими сотрудниками полиции, не занимающимися спортом.*

***Ключевые слова:** стресс, студенты, спорт, стрессоры, психическое здоровье.*

***Введение.** В настоящее время число исследований, посвященных особенностям стресса будущих сотрудников полиции, последствиям психических нагрузок невелико, но в них чувствуется большая необходимость. В процессе профессиональной деятельности во время практики на будущих сотрудников полиции действуют различные стрессоры, связанные с максимальной нагрузкой, утомлением, эмоциональным возбуждением. Все это создает определенные предпосылки к ухудшению состояния психического здоровья будущих сотрудников полиции [1; 2]. Будущие сотрудники полиции во время практики иногда*

испытывают наличие реальной угрозы жизни или причинения вреда их здоровью, а также постоянные трудные условия их профессиональной деятельности (ночной рабочий режим, экстренные вызовы), низкая свобода принятия решений и высокие требования (надо контролировать свои эмоции, не превышать полномочия, вести себя безукоризненно не только во время службы, но и во время досуга) [3]. Результаты многих исследований подтвердили негативное влияние психосоциальных стрессоров на физическое и психическое здоровье сотрудников полиции [3]. Некоторые авторы [3] подчеркивают, что психическое здоровье и способность сопротивляться воздействию неблагоприятных факторов повышается, если человек занимается спортом.

Цель исследования состоит в поиске ответа на вопрос: имеются ли статистически достоверные различия по показателям стресса будущих сотрудников полиции, занимающихся и не занимающихся спортом?

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели в качестве методического инструментария был использован опросник PSQ-Op (Operational Police Stress Questionnaire) [4], который измеряет такие показатели стресса: невозможность переключения с рабочих дел на отдых; недостаток времени; утомляемость, вызванная рабочей нагрузкой; подверженность угрозам и конфликтам. Опросник для оценки показателей стресса содержит 20 утверждений, которые испытуемый должен оценить по 5-балльной шкале Лайкерта. Суммарные баллы по определенным пунктам шкал являются показателями стресса. Результаты оценки внутреннего постоянства для опросника по коэффициенту Кронбаха α были весьма высоки, и коэффициент равнялся 0,78 (для субшкал 0,73, 0,84, 0,76, 0,82 соответственно) для выборки данного исследования.

В нашу выборку мы отобрали 5 групп студентов (будущих сотрудников полиции), обучающихся в Школе полиции Литвы. Выборка студентов, включала 103 чел. (52 студента, занимающихся спортом, и 51 студент, не занимающийся спортом).

Результаты. Применение t-критерия Стьюдента показало, что статистически значимые различия двух исследуемых групп при оценке некоторых показателей стресса не были обнаружены (Таблица 1).

Оказалось, что будущие сотрудники полиции, занимающиеся спортом, по сравнению с будущими сотрудниками полиции, не занимающимися спортом, имеют более низкие показатели по шкале «Невозможность переключения с рабочих дел на отдых» ($t(101) = -1,97$; $p < 0,05$) и демонстрируют более низкие показатели по параметру «Утомляемость, вызванная рабочей нагрузкой» ($t(101) = -1,97$; $p < 0,05$).

Обсуждение. Следует отметить, что утверждение, что спорт оказывает непосредственное влияние на способности сопротивляться воздействию стресса и справляться с последствиями стресса, – не противоречит итогам исследований, проведенных другими учеными [3; 5]. Испытуемые обнаруживают достоверные различия по двум шкалам использованной методики. Это позволяет говорить о значении занятий спорта для увеличения способностей сопротивляться воздействию стресса.

Таблица 1

Показатели стресса будущих сотрудников полиции, занимающихся и не занимающихся спортом

Показатели стресса	Будущие сотрудники полиции, занимающиеся спортом $n_1 = 52$	Будущие сотрудники полиции, не занимающиеся спортом $n_2 = 51$	t и p
Невозможность переключения с рабочих дел на отдых	$2,65 \pm 0,53$	$2,86 \pm 0,55$	$-1,97$; $p < 0,05$
Недостаток времени	$3,11 \pm 0,61$	$3,19 \pm 0,67$	$-0,63$; $p > 0,05$
Утомляемость, вызванная рабочей нагрузкой	$2,43 \pm 0,47$	$2,61 \pm 0,51$	$-1,97$; $p < 0,05$
Подверженность угрозам и конфликтам	$2,57 \pm 0,59$	$2,63 \pm 0,66$	$-0,49$; $p > 0,05$

Заключение. Обнаружены статистически достоверные различия по показателям стресса: будущие сотрудники полиции, занимающиеся спортом, имеют более низкие показатели стресса по шкалам «Невозможность переключения с

рабочих дел на отдых» и «Утомляемость, вызванная рабочей нагрузкой» по сравнению с будущими сотрудниками полиции, не занимающимися спортом.

Список литературы

1. Тураносова В.В. Психодинамические характеристики сотрудников полиции с психодиагностическими признаками посттравматических стрессовых расстройств / В.В. Тураносова, В.А. Шаповал // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2013. – №3. – С. 182–190.
2. Николаева Н.В. Выраженность стрессового напряжения и работоспособность сотрудников правоохранительных органов / Н.В. Николаева, И.Н. Коноплева // Психология и право. – 2014. – №2. – С. 87–100.
3. Anderson G.S. Physical evidence of police officer stress. / G.S. Anderson, R. Litzenberger, D. Plecas // An International Journal of Police Strategies and Management. – 2002. – №25. – P. 399–420.
4. McCreary D.R. Development of two reliable and valid measures of stressors in policing: The Operational and Organizational Police Stress Questionnaires / D.R. McCreary, M.M. Thompson // International Journal of Stress Management. – 2006. – №13. – P. 494–518.
5. Marchand A. Predictors of posttraumatic stress disorder among police officers: A prospective study / A. Marchand, C. Nadeau, D. Beaulieu-Prévost, R. Boyer, M. Martin // Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. – 2015. – №3. – P. 212–221.