

АНАЛИЗ СТРЕССОВЫХ И КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ У СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

DOI: 10.25629/НС.2020.10.18

Чернышёва О.В., Рабазанов С.И., Рязанов О.Е., Малышев А.Г., Климов И.А.

Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя

Рязань, Россия

Аннотация. В статье на основании полученных эмпирических данных представлены особенности стрессовых и кризисных ситуаций у сотрудников правоохранительных органов. Исследование проводилось авторами на базе курсантских взводов в сентябре 2019 года в Рязанском филиале Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя, г. Рязань. В исследовании приняли участие 60 курсантов второго и третьего курсов Рязанского филиала Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя, г. Рязань. Результаты проведённого авторами исследования с использованием многоуровневого личностного опросника «Адаптивность-99» и теста «Самооценка стрессового состояния» курсантской аудитории выявили различные уровни нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции у курсантов. Выявлены строго индивидуальные пределы сопротивляемости, по достижении которых психоэмоциональное напряжение, переутомление или нарушение функций организма курсантов может приводить к перенапряжению психической деятельности. Авторы делают вывод, что избежать негативных последствий стресса возможно с помощью создания согласованной системы психологического обеспечения.

Ключевые слова: стрессовые и кризисные ситуации, эмоциональный стресс, психологический стресс, стрессор, стрессогенный фактор, психоэмоциональное напряжение.

Введение в проблему

Актуальность поставленной проблемы определяется тем, что напряженные условия служебной деятельности, повышенная степень ответственности, переутомление или нарушение функций организма сотрудников правоохранительных органов приводит к перенапряжению психической деятельности. Служебная деятельность сотрудников правоохранительных органов неизбежно сопровождается значительными психическими и физическими нагрузками. Известно, что сотрудники МВД, МЧС, Службы безопасности, Министерства обороны и т.д. относятся к категории лиц с высоким уровнем профессионального стресса. Адаптивные способности к стрессу, профессиональная надежность и стрессоустойчивость являются основными показателями психологической подготовленности к выполнению профессиональных задач в условиях стресса. Недостаточное их развитие, а также неумение регулировать свои психофизиологические состояния может привести к серьезным отрицательным последствиям как для деятельности, так и для психического и физического здоровья сотрудников правоохранительных органов [10].

Краткий обзор исследований

Следует отметить, что в настоящее время предметная сфера научных исследований, посвященная стрессовым и кризисным ситуациям, существенно расширилась [1, 4, 5, 7, 8, 10, 11]. Появляются исследования, посвященные изучению преодоления кризисных и стрессовых ситуаций сотрудниками правоохранительных органов, изучаются стратегии преодоления кризисных ситуаций лицами, обучающимися в учреждениях МВД России (Т.А. Грозная, Е.А. Фау) [3, 11] и др.; психолого-педагогические основы преодоления кризисных ситуаций (Е.К. Завьялова, Т.А. Грозная) [6]; осуществляется психологическое консультирование курсантов и слушателей высших образовательных учреждений МВД России в ситуациях внутриличностных конфликтов профессионального становления (Т.В. Мальцева и др.) [9]; исследуется влияние агрессивности курсантов на уровень их социально-психологической адаптации (О.С. Васильева, Я.Б. Радишевская) [2] и др.

Методы

В нашем исследовании представлен анализ влияния стрессовых и кризисных ситуаций на нервно-психическую устойчивость курсантов высших образовательных учреждений МВД России (на базе Рязанского филиала Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя). В исследовании использовался специально разработанный диагностический блок, включающий следующие методики:

– *МЛО – АМ (многоуровневый личностный опросник «Адаптивность-99»)*, разработанный А.Г. Маклаковым и С.В. Чермяниным. Данный опросник предназначен для оценки адаптационных возможностей личности с учетом социально-психологических и некоторых психофизиологических характеристик, отражающих обобщенные особенности нервно-психического и социального развития. В основу методики положено представление об адаптации, как о непрерывном процессе активного приспособления человека к постоянно меняющимся условиям социальной среды и профессиональной деятельности.

– *тест «Самооценка стрессового состояния»*.

Экспериментальное исследование включало в себя 3 этапа:

первый этап – оценка адаптационных возможностей личности с учетом социально-психологических и некоторых психофизиологических характеристик, отражающих обобщенные особенности нервно-психического и социального развития (МЛО – АМ (многоуровневый личностный опросник «Адаптивность-99»)).

второй этап – самооценка стрессового состояния (тест «Самооценка стрессового состояния», позволяющий определить личностный профиль переживаемого стресса. Его теоретической основой является положение о комплексном характере переживания стресса, затрагивающего различные физиологические и психологические аспекты).

Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) разработан А.Г. Маклаковым и С.В. Чермяниным. Он предназначен для оценки адаптационных возможностей личности с учетом социально-психологических и некоторых психофизиологических характеристик, отражающих обобщенные особенности нервно-психического и социального развития.

Опросник содержит 165 вопросов и имеет следующие шкалы:

- достоверность (Д);
- нервно-психическая устойчивость (НПУ);
- коммуникативный потенциал (КП);
- моральная нормативность (МН);
- личностный адаптивный потенциал (ЛАП).

Обработка результатов проводилась по четырем «ключам», соответствующих вышеперечисленным шкалам. На каждый вопрос теста респондент отвечал «да» или «нет». Поэтому при обработке результатов учитывалось количество ответов, совпавших с «ключом». Каждое совпадение с «ключом» оценивалось в один «сырой» балл.

Шкала достоверности оценивает степень объективности ответов. В случае если общее количество «сырых» баллов превышало 10, то полученные данные считались недостоверными вследствие стремления сотрудника правоохранительных органов соответствовать социально желаемому типу личности.

Шкала ЛАП является шкалой более высокого уровня. Она включает в себя шкалы «нервно-психическая устойчивость», «коммуникативные способности», «моральная нормативность» и дает представление в целом об адаптивных возможностях личности, но не позволяет получить дополнительную информацию о психологических особенностях обследуемых.

Опросник «Самооценка стрессового состояния» позволяет определить личностный профиль переживаемого стресса. Его теоретической основой является положение о комплексном

характере переживания стресса, затрагивающего различные физиологические и психологические аспекты. Чтобы оценить нынешнее состояние на предмет наличия стресса, испытуемым предлагалось ответить на десять вопросов. За ответы «никогда», «иногда» и «часто» ставилось соответственно 1, 2 и 3 балла. Полученные баллы суммировались.

Полученные в ходе проведения исследования эмпирические данные были обработаны на компьютере при помощи программы Microsoft Office Excel и проанализированы.

Результаты и обсуждение

Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ). Анализ баллов по шкале «нервно-психическая устойчивость» (таблица 1) показал, что у курсантов не выявлены ни крайне высокий уровень нервно-психической неустойчивости, ни выраженные признаки нервно-психической неустойчивости, ни отчетливые признаки нарушения поведенческой регуляции, ни низкая толерантность к психическим и физическим нагрузкам. Признаки этого стэна: крайне низкая толерантность к психическим и физическим нагрузкам; адаптация к новым условиям жизнедеятельности протекает весьма болезненно с длительным и выраженным ухудшением функционального состояния организма; работоспособность в данный период времени резко снижена; усиление психических нагрузок приводит к срыву профессиональной деятельности.

Таблица 1 – Уровень НПУ (нервно-психическая устойчивость и поведенческая регуляция)

Уровень НПУ (нервно-психическая устойчивость и поведенческая регуляция), в стэнах	Количество, чел.	Количество, в %
1	0	0
2	0	0
3	0	0
4	0	0
5	45	75
6	6	10
7	6	10
8 – 10	3	5
Всего	60	100

Исследование не выявило и выраженных признаков нервно-психической неустойчивости, отчетливых признаков нарушения поведенческой регуляции, низкой толерантности к психическим и физическим нагрузкам.

Не были выявлены и отдельные признаки нервно-психической неустойчивости и нарушения поведенческой регуляции, которые характеризовали бы недостаточную толерантность к психическим и физическим нагрузкам; затрудненную адаптацию к новым условиям жизнедеятельности, которая может сопровождаться длительным ухудшением функционального состояния организма и профессиональной работоспособности.

Исследование также не выявило низкого уровня нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции, нестабильного уровня работоспособности; затрудненной и сниженной адаптации к новым и необычным условиям жизнедеятельности, сопровождающейся временным ухудшением функционального состояния организма (4 стэна).

Интерпретация значений шкалы НПУ (5 стэнов): в целом достаточный уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции. Устойчивый уровень работоспособности в обычных условиях жизнедеятельности. При длительном воздействии выраженных психических нагрузок возможно временное ухудшение качества деятельности. К этой группе относятся 45 человек (75 %).

Достаточный уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции. Достаточный уровень работоспособности, в том числе и в усложненных условиях деятельности. Достаточная толерантность к психическим и физическим нагрузкам. Достаточная устойчивость к воздействию стресс-факторов. Это интерпретация значения шкалы НПУ – 6 стэнов. Выявлено у 6 респондентов (10 %).

Достаточно высокий уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции (7 стэнов). Достаточно высокий уровень работоспособности, в том числе и в усложненных условиях деятельности. Достаточно высокая толерантность к психическим и физическим нагрузкам. Достаточно высокая устойчивость к воздействию стресс-факторов выявлена у 6 респондентов (10 %).

Высокий уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции (8-10 стэнов). Высокий уровень работоспособности, в том числе и в условиях выраженного стресса. Высокая толерантность к неблагоприятным психическим и физическим нагрузкам выявлена у 3 обследуемых (5 %).

Проанализировав сумму баллов по шкале «адаптивные способности», были получены следующие результаты (таблица 2):

Группа низкой адаптации и группа удовлетворительной адаптации – среди обследуемых не обнаружено.

Таблица 2 – Адаптивные способности

Адаптивные способности, в стэнах	Количество, чел.	Количество, в %
1 – 2	0	0
3 – 4	0	0
5 – 10	60	100
Всего	60	100

Группа высокой и нормальной адаптации (5-10 стэнов) – 60 респондентов (100 %). Лица этих групп достаточно легко адаптируются к новым условиям деятельности, быстро входят в новый коллектив, достаточно легко и адекватно ориентируются в ситуации, быстро вырабатывают стратегию своего поведения. Как правило, не конфликтны, обладают высокой эмоциональной устойчивостью.

Анализ значений шкалы коммуникативных способностей приведен в таблице 3. Крайне низкий уровень коммуникативных способностей (1-3 стэна) у курсантов не обнаружен (0 %).

Таблица 3 – Коммуникативные способности

Коммуникативные способности (КС), в стэнах	Количество, чел.	Количество, в %
1-3	0	0
4	3	5
5	3	5
6	3	5
7	6	10
8 – 10	45	75
Всего	60	100

Интерпретация значения шкалы КС с 4 стэнами – это удовлетворительный уровень коммуникативных способностей. На начальном этапе адаптации к новому коллективу могут возникнуть затруднения. Не всегда правильно строят межличностные взаимоотношения ввиду некоторой неадекватности самопрезентации. На критические замечания в свой адрес в основном реагируют адекватно, хотя и несколько болезненно. В целом способны к коррекции своего поведения. Этот стэн отмечается у трех обследуемых (5 %).

Средний уровень коммуникативных способностей (5 стэнов) обнаружен у трех респондентов (5 %). Данные респонденты в целом без особых затруднений адаптируются к новому коллективу. При установлении межличностных контактов с окружающими иногда могут неправильно строить стратегию своего поведения. Однако к критическим замечаниям относятся адекватно, способны корректировать свое поведение. В общении не конфликтны. Достаточно адекватно оценивают свою роль в коллективе.

Достаточный уровень коммуникативных способностей (6 стэнов) выявлен у трех курсантов (5 %). Респонденты, показавшие подобный результат, достаточно быстро адаптируются в новом коллективе, при установлении межличностных контактов с окружающими, как правило, не испытывают трудностей. В общении не конфликтны, в большинстве случаев адекватно оценивают свою роль в коллективе, на критику реагируют адекватно. Достаточная способность к коррекции поведения.

Интерпретация значений шкалы КС (7 стэнов): достаточно высокий уровень коммуникативных способностей; достаточно быстро адаптируются в новом коллективе; при установлении межличностных контактов с окружающими, как правило, не испытывают трудностей. В общении не конфликтны. В большинстве случаев адекватно оценивают свою роль в коллективе. На критику реагируют адекватно. Достаточная способность к коррекции поведения. К этой категории относятся шесть испытуемых (10 %).

Высокий уровень коммуникативных способностей (10-8 стэнов) выявлен у 45 курсантов (75 %). Респонденты, показавшие подобный результат, быстро адаптируются в новом коллективе. Легко устанавливают контакты с окружающими. В межличностном общении не конфликтны. В целом адекватно оценивают свою роль и правильно строят межличностные взаимоотношения в коллективе.

Недостаточный уровень социализации (3 стэна) у обследуемых не выявлен. Данные респонденты в целом не стремятся соблюдать общепринятых норм поведения и придерживаться социально одобряемых требований. В повседневной жизнедеятельности личные интересы преобладают над групповыми (таблица 4).

Таблица 4 – Уровень моральной нормативности курсантов

Моральная нормативность (МН), в стэнах	Количество, чел.	Количество, в %
3	0	0
4	0	0
5	3	5
6	3	5
7	6	10
8	45	75
9	3	5
Всего	60	100

Удовлетворительный уровень социализации (4 стэна) выявлен у трех респондентов (5 %). В данном случае человек не всегда ориентирован на соблюдение общепринятых и социально одобряемых норм поведения. В повседневной жизнедеятельности личные интересы, как правило, преобладают над групповыми.

У трех респондентов (5 %) наблюдается достаточный уровень социализации (5 стэнов), стремление соблюдать общепринятые и социально одобряемые нормы поведения. В повседневной жизнедеятельности у этих респондентов групповые интересы, как правило, преобладают над личными.

У трех обследуемых (5 %) по шкале «Моральная нормативность» наряду с достаточным уровнем социализации и ориентации на соблюдение общепринятых и социально одобряемых норм поведения отмечается соблюдение корпоративных требований (6 стэнов).

Достаточно высокий уровень социализации (7 стэнов) выявлен у 6 курсантов (10 %), которые ориентированы на соблюдение общепринятых и социально одобряемых норм поведения. Придерживаются корпоративных требований. В повседневной жизнедеятельности групповые интересы, как правило, преобладают над личными интересами.

Сорок пять респондентов показали высокий уровень социализации (8 стэнов). Они строго ориентированы на общепринятые и социально одобряемые нормы поведения, склонны придерживаться корпоративных требований, в повседневной деятельности групповые интересы ставят выше личных (75 %).

У трех курсантов (5 %) по тесту выявлен очень высокий уровень социализации (9 стэнов). Респонденты, показавшие подобный результат, строго ориентированы на общепринятые и социально одобряемые нормы поведения, безукоризненно придерживаются корпоративных требований, в повседневной деятельности групповые интересы ставят выше личных. Наблюдаются ярко выраженные альтруистические качества.

Интерпретация значений шкалы суицидального риска не выявила наличия признаков суицидальной предрасположенности у курсантов.

Исследование личностного профиля переживаемого стресса по опроснику «Самооценка стрессового состояния» (таблица 5) разделил обследуемых на 2 группы.

Первая группа: 90 % (54 респондента) набрали до 15 баллов – состояние в пределах нормы.

Вторая группа: 10 % (6 респондентов) – от 15 до 25 баллов – вышли за границы нормы и должны предпринять меры, чтобы уменьшить давление, под которым находятся.

Таблица 5 – Самооценка стрессового состояния

Самооценка стрессового состояния, в баллах	Количество, чел.	Количество, в %
до 15	54	90
15 – 25	6	10
26 и более	0	0
Всего	60	100

Выводы и заключение

Подводя итоги анализу экспериментальных данных исследования влияния стрессовых и кризисных ситуаций, оказывающих свое влияние на курсантов, уровня нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции курсантов, уровня их работоспособности, в том числе и в усложненных условиях деятельности, уровня адаптации, отметим ряд тенденций.

Во-первых, респонденты в целом демонстрируют достаточно высокий уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции, а также достаточно высокий уровень работоспособности, в том числе и в усложненных условиях деятельности. Наблюдается достаточно высокая толерантность к психическим и физическим нагрузкам, а также выявлена высокая устойчивость к воздействию стресс-факторов. У некоторых курсантов наблюдается высокая толерантность к неблагоприятным психическим и физическим нагрузкам.

Во-вторых, у большинства респондентов (75 %) отмечается высокий уровень коммуникативных способностей. Респонденты, показавшие подобный результат, быстро адаптируются в новом коллективе, легко устанавливают контакты с окружающими, в межличностном общении не конфликтны, в целом адекватно оценивают свою роль и правильно строят межличностные взаимоотношения в коллективе.

В-третьих, исследование не выявило и выраженных признаков нервно-психической неустойчивости курсантов, отчетливых признаков нарушения поведенческой регуляции, низкой толерантности к психическим и физическим нагрузкам. Не были выявлены и отдельные признаки нервно-психической неустойчивости и нарушения поведенческой регуляции, которые характеризовали бы недостаточную толерантность к психическим и физическим нагрузкам; затрудненную адаптацию к новым условиям жизнедеятельности, которая может сопровождаться длительным ухудшением функционального состояния организма и профессиональной работоспособности. Исследование также не выявило низкого уровня нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции, нестабильного уровня работоспособности; затрудненной и сниженной адаптации к новым и необычным условиям жизнедеятельности, сопровождающейся временным ухудшением функционального состояния организма.

Считаем, что профилактика стрессовых и кризисных состояний сотрудников правоохранительных органов возможна с помощью следующих мероприятий:

- формирование волевых качеств курсантов (целеустремленности, инициативности, настойчивости, выдержки, самообладания, решительности, выносливости);
- использование разнообразных тестовых методик, самонаблюдения для самопознания и раннего обнаружения надвигающегося стресса;
- ознакомление со специальной литературой, посвященной исследованию стресса и описанию путей его преодоления.

Полагаем, что избежать негативных последствий стрессовых и кризисных ситуаций возможно с помощью создания скоординированной системы психологического обеспечения, одним из элементов которой является психопрофилактический тренинг, направленный на формирование умений и навыков оптимального использования ресурсов психики для повышения эффективности деятельности, сохранения и восстановления психического здоровья.

Библиография

1. Анцупов, А. Я. Как избавиться от стресса / А.Я. Анцупов. – М.: Проспект, 2015. – 224 с.
2. Васильева, О. С., Радишевская, Я. Б. Влияние агрессивности курсантов на уровень их социально-психологической адаптации // Вопросы психологии, 2005, № 1. С. 29-37.
3. Грозная, Т. А. Проблема кризисных ситуаций жизни и деятельности курсантов образовательных учреждений МВД России / Ученые записки НГУ им. П.Ф. Лесгафта., 2011. – № 1(71). – С. 41-47.
4. Дехтяр, Б. С. Как защитить себя от стресса / Б.С. Дехтяр. – Москва: Мир, 2013. – 176 с.
5. Жизнь со смыслом. Мудрость жизни: как прожить без стрессов. – Москва: ИЛ, 2016. – 128 с.
6. Завьялова, Е. К., Грозная, Т. А. Специфика преодоления основных кризисных ситуаций курсантами и студентами // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России, 2007. – №3 (35). – С. 151-160.
7. Загайнов, Р. М. Психолого-педагогические основы преодоления кризисных ситуаций. Автореферат докт. дисс. СПб, 1991. – 40 с.
8. Китаев-Смык, Л.А. Сознание и стресс. Творчество. Совладание. Выгорание. Невроз / Л.А. Китаев-Смык. – Москва: Машиностроение, 2015. – 1645 с.
9. Мальцева, Т. В. Психологическое консультирование курсантов и слушателей высших образовательных учреждений МВД России в ситуациях внутриличностных конфликтов профессионального становления. Дис... канд. психол. наук: 19.00.06. Москва, 2004. – 225 с.

10. Маришук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Маришук, В.И. Евдокимов. СПб., 2001.

11. Фау, Е. А. Изучение позитивной функции кризисных состояний (жизненных «потрясенных») / Сб. Потенциал личности: комплексный подход / Материалы Всероссийской конференции. Изд. ТГУ, Тамбов, – 2002. – С. 61-63.

Чернышёва Ольга Валериевна. E-mail: chernysheva@list.ru

Рабазанов Сиражугдин Ибрагимхалилович. E-mail: s-rabazanov@mail.ru

Рязанов Олег Евгеньевич. E-mail: oleg.rv.69@mail.ru.

Малышев Андрей Геннадьевич. E-mail: malichevag@mail.ru

Климов Иван Александрович. E-mail: ivanklimov999@mail.ru

STRESS AND CRISIS ANALYSIS FOR LAW ENFORCEMENT OFFICIALS

DOI: 10.25629/НС.2020.10.18

Chernysheva O.V., Rabazanov S.I., Ryazanov O.E., Malyshev A.G., Klimov I.A.

Moscow University of the Russian Interior Ministry named after V.Y. Kikotya

Ryazan, Russia

Abstract. Based on the empirical data obtained, the article presents the features of stress and crisis situations in law enforcement officers. The research was conducted by the authors on the basis of cadet platoons in September 2019 in the Ryazan branch of the Moscow University of the Russian Ministry of Internal Affairs named after V.Y. Kikotya. The study was attended by 60 second and third year cadets of the Ryazan branch of the V.Y. Kikotya Moscow University of the Russian Interior Ministry, Ryazan. The results of the research conducted by the authors using the multilevel personal questionnaire “Adaptivity-99” and the test “Stress self-assessment” of the cadets' audience revealed different levels of neuro-psychological stability and behavioral regulation in the cadets. Strictly individual resistance limits were revealed, upon reaching which psycho-emotional tension, fatigue or violation of the cadets' organism functions may lead to overstrain of mental activity. The authors conclude that it is possible to avoid negative consequences of stress by creating a coordinated system of psychological support.

Keywords: stress and crisis situations, emotional stress, psychological stress, stressor, stressogenic factor, psycho-emotional tension.

References

1. Antsupov, A. Ya. *Kak izbavit'sya ot stressa* [How to get rid of stress]. Moscow: Prospekt, 2015. 224 p.

2. Vasil'eva, O. S., Radishevskaya, Ya. B. Vliyaniye agressivnosti kursantov na uroven' ikh sotsial'no-psikhologicheskoi adaptatsii [Influence of cadets' aggressiveness on the level of their socio-psychological adaptation]. *Voprosy psikhologii*, 2005., No 1. P. 29-37.

3. Groznaya, T. A. Problema krizisnykh situatsii zhizni i deyatel'nosti kursantov obrazovatel'nykh uchrezhdenii MVD Rossii [The problem of crisis situations in the life and activities of cadets of educational institutions of the Russian Ministry of Internal Affairs]. *Uchenye zapiski NU im. P.F. Lesgafta*. 2011. No 1(71). P. 41-47.

4. Dekhtyar, B. S. *Kak zashchitit' sebya ot stressa* [How to protect yourself from stress]. Moscow: Mir, 2013. 176 p.

5. *Zhizn' so smyslom. Mudrost' zhizni: kak prozhit' bez stressov* [Life with meaning. Wisdom of life: how to live without stress.]. Moscow: IL, 2016. 128 p.

6. Zav'yalova, E. K., Groznaya, T. A. Spetsifika preodoleniya osnovnykh krizisnykh situatsii kursantami i studentami [Specifics of overcoming major crisis situations by cadets and students]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta MVD Rossii*, 2007. No3 (35). P. 151-160.

7. Zagainov, R. M. Psikhologo-pedagogicheskie osnovy preodoleniya krizisnykh situatsii. Avtoreferat dokt. diss. [Psychological and pedagogical basis for overcoming crisis situations. Diss. doct. psychol. sci. thesis] St. Petersburg, 1991. 40 p.

8. Kitaev-Smyk, L.A. *Soznanie i stress. Tvorchestvo. Sovladanie. Vygoranie. Nevroz* [Consciousness and stress. Creativity. Cohabitation. Burning out. Neurosis]. Moscow: Mashinostroenie, 2015. 1645 p.

9. Mal'tseva, T. V. Psikhologicheskoe konsul'tirovanie kursantov i slushatelei vysshikh obrazovatel'nykh uchrezhdenii MVD Rossii v situatsiyakh vnutrilichnostnykh konfliktov professional'nogo stanovleniya. Dis... kand. psikhol. nauk [Psychological consulting of cadets and students of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia in situations of interpersonal conflicts of professional formation. Diss. cand. psychol. sci.]. Moscow, 2004. 225 p.

10. Marishchuk V.L., Evdokimov V.I. *Povedenie i samoregulyatsiya cheloveka v usloviyakh stressa* [Behavior and self-regulation of a person under stress]. St. Petersburg, 2001.

11. Fau, E. A. Izuchenie pozitivnoi funktsii krizisnykh sostoyanii (zhiznennykh "potryaseni"). *Potentsial lichnosti: kompleksnyi podkhod. Materialy Vserossiiskoi konferentsii* [Study of the positive function of crisis states (life "shocks"). Personality Potential: a comprehensive approach. Materials of the All-Russian Conference]. Tambov, TSU Publ., 2002. P. 61-63.

Chernysheva Olga Valerievna. E-mail: chernysheva@list.ru.

Rabazanov Sirazhutdin Ibrahimkhalilovich. E-mail: s-rabazanov@mail.ru.

Ryazanov Oleg Evgenievich. E-mail: oleg.rv.69@mail.ru.

Malyshev Andrey Gennadievich. E-mail: malichevag@mail.ru.

Klimov Ivan Alexandrovich. E-mail: ivanklimov999@mail.ru