

Выраженность стрессового напряжения и работоспособность сотрудников правоохранительных органов

Николаева Н. В., студентка факультета юридической психологии Московского городского психолого-педагогического университета (zlaja007@mail.ru)

Коноплева И.Н., доцент кафедры клинической и судебной психологии факультета юридической психологии Московского городского психолого-педагогического университета (konopleva.i.n@gmail.com)

В статье рассматривается проблема воздействия стресса на работоспособность сотрудников правоохранительных органов. Актуальность связи стресса с психологическим и психофизическим функционированием человека обусловлена тем, что решение многих профессиональных задач возможно только при эффективной адаптации человека к сложным условиям деятельности. Рассматриваются такие понятия как стресс и работоспособность, а также механизмы биологической адаптации к стрессу и последствия воздействия стресса на личность сотрудника полиции. Уделяется внимание различиям между женским и мужским стрессом, а также причинам возникновения стресса в профессиях с большим объемом коммуникативной деятельности. Проведено эмпирическое исследование, в рамках которого были исследованы взаимосвязи выраженности стрессового напряжения с работоспособностью сотрудников правоохранительных органов, исследованы различия в умственной работоспособности сотрудников правоохранительных органов в зависимости от наличия стресса, а также различия выраженности стрессового напряжения сотрудников правоохранительных органов разной половой принадлежности.

Ключевые слова: стресс, работоспособность, сотрудники правоохранительных органов, стресс в полиции, воздействие стресса на работоспособность, женский и мужской стресс, воздействие стресса.

Для цитаты:

Николаева Н.В., Коноплева И.Н. Выраженность стрессового напряжения и работоспособность сотрудников правоохранительных органов [Электронный ресурс] // Психология и право psyandlaw.ru. 2014. №2. URL: http://psyandlaw.ru/journal/2014/2/Nikolaeva_Konopleva.phtml (дата обращения: дд.мм.гггг)

Nikolaeva N.V., Konopleva I.N. Stress intensity and performance capabilities of law

enforcement officers. Jelektronnyj resurs «Psihologiya i pravo psyandlaw.ru», E-journal «Psychology and law», 2014. no. 2. Available at: http://psyandlaw.ru/journal/2014/2/Nikolaeva_Konopleva.phtml (Accessed dd.mm.yyyy)

В настоящее время стресс считается неотъемлемой частью современной жизни. Нас окружает огромное количество неблагоприятных факторов, оказывающих негативное воздействие не только на психическое состояние человека, но и на его работоспособность и, как следствие, на его профессиональную деятельность. У человека, работающего в системе правоохранительных органов, количество таких факторов многократно увеличивается, так как на нем лежит груз ответственности. Работа в правоохранительных органах занимает большое количество времени, душевных сил и постоянно держит в напряжении. Без качественной и должной работы правоохранительных органов государство не сможет функционировать в полной мере своих возможностей. А так как стресс напрямую влияет на работоспособность сотрудников, актуальны изучение данной проблемы, поиск путей решения не только способов преодоления стресса, но и понимание, как стресс влияет на работоспособность сотрудников правоохранительных органов. Таким образом, целью нашего исследования стало выявление взаимосвязи выраженности стресса с работоспособностью сотрудников правоохранительных органов.

Объект исследования: работоспособность сотрудников правоохранительных органов.

Предмет исследования: выраженность стрессового напряжения.

Гипотезы исследования:

1. Существует взаимосвязь выраженности стрессового напряжения с работоспособностью сотрудников правоохранительных органов.
2. Существуют значимые различия в умственной работоспособности сотрудников правоохранительных органов в зависимости от наличия стресса.
3. В сфере правоохранительных органов женщины в большей степени подвержены стрессу на работе.

Вышеназванные цель, предмет и гипотезы исследования обусловили постановку задач:

- оценить уровень умственной работоспособности, самочувствия, активности, настроения, а также стрессового напряжения сотрудников правоохранительных органов;
- выявить наличие и характер взаимосвязи между показателями работоспособности и стрессового напряжения;
- определить различия умственной работоспособности в зависимости от наличия стресса;

- сравнить показатели стрессового напряжения мужчин и женщин.

Методики исследования: оценка умственной работоспособности по Э. Крепелину, опросник САН (самочувствие, активность, настроение), тест на профессиональный стресс Т.Д. Азарных и И.М. Тыртышниковой, шкала психологического стресса Лемура-Тесье-Филлиона, адаптированная Н.Е. Водопьяновой. Полученные результаты обработаны с помощью программы SPSS-20.

В исследовании приняли участие 40 сотрудников правоохранительных органов: 29 мужчин и 11 женщин.

Вопрос, как возникает стресс у человека, динамика его протекания и последствия его переживания человеком, все больше привлекает внимание различных ученых. Проблеме стресса посвящено огромное количество научных трудов. Достаточно подробно изучены механизмы стресса. Так, в 30–50-е годы XX века Ганс Селье [3] создает биологическую теорию стресса, которую также называют физиологической. В этой теории говорится, что стресс – это неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование. Известно, что в небольших количествах стресс необходим всем, так как заставляет думать, искать выход из проблемы и т. д. Такой стресс, который положительно влияет на организм человека, Селье назвал эустрессом. Дистрессом Селье обозначил стресс, ухудшающий состояние и поведение человека. Именно из-за него организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы. Необходимо также помнить и о биологическом стрессе, который часто выступает как некий природный защитный механизм. Но даже во время него в организме происходят изменения: учащение дыхания, напряжения мышц, учащение сердечных сокращений, угнетение иммунной системы и т. д.

В механизме биологической адаптации, или в приспособлении к стрессу, выделяют три стадии. Первая называется стадией тревоги и характеризуется экстренной мобилизацией защитных функций организма. Вторая – стадия сопротивляемости. В данной стадии наблюдается устойчивое поддержание достигнутого уровня адаптированности. И, наконец, третья – стадия истощения. В данной стадии наблюдается упадок сил, возникает дезадаптация.

Помимо биологического стресса, имеют место психологический и эмоциональный стрессы. Понятие эмоционального стресса вводит Р. Лазарус [1], и после подробного изучения физиологических и психических реакций, которые чем-то похожи при отрицательных и положительных эмоциональных переживаниях, под словами «эмоциональный стресс» начали понимать широкий круг изменений психических проявлений, которые сопровождалось выраженными неспецифическими изменениями биохимических, электрофизиологических и других элементов стресса. Само же отличие психологического стресса от биологического заключается в том, что он зависит от индивидуальных психологических особенностей человека, и при этом его характеристики менее жестко и однозначно навязываются спецификой внешних воздействий.

Таким образом, психологический стресс – особое психическое состояние, характеризующееся неспецифическими системными изменениями активности

психики человека, выражающими ее организацию и мобилизацию в связи с возникшими повышенными требованиями новой ситуации.

Стоит помнить, что психологический стресс не может быть приравнен к физиологическому, поскольку обладает своими психологическими особенностями, он может возникать самостоятельно, а также инициировать и изменять биологический стресс.

Одной из задач нашей работы является сравнение стрессового показателя у мужчин и женщин. Стресс у женщин протекает не менее тяжело, чем у мужчин. Более того, известно, что существуют так называемые «женские» реакции на стресс. К таковым можно отнести невыносимые головные боли, приступы парализующего страха. Для женщин характерным симптомом стресса является нервная анорексия. Также существует и другая крайность – булимия.

Для мужчин последствия стресса чаще отмечаются следующими реакциями: сексуальные расстройства, ограничения двигательной активности, приобретение психических расстройств, а также потеря слуха, памяти или зрения.

В сравнении с женщинами у мужчин более высокий болевой порог. У сильного пола существует защитная психологическая реакция отрицания и неприятие боли, что впоследствии приводит к более поздней диагностике и лечению патологических нарушений. Формируются механизмы ложной адаптации, все это приводит к более ранней смертности у мужчин всех возрастов.

У мужчин и женщин наблюдаются различные типы расстройств из-за стресса. Если женщины чаще страдают от депрессии и волнения, то мужчины склонны к алкогольной зависимости. Исследование Тары Чаплин, доцента медицинской школы при Йельском университете, показало, что когда мужчины расстраиваются, они больше, чем женщины, склонны к употреблению алкоголя. «После прослушивания грустных историй женщины чаще говорили о грусти и беспокойстве, чем мужчины», сказала Чаплин. «Также у них наблюдалось возбужденное поведение. Эмоциональное возбуждение у мужчин привело к усилению тяги к алкоголю. Другими словами, когда мужчины расстроены, они чаще хотят выпить» [6, с. 13].

Подводя итоги своего исследования, Чаплин отметила, что женщины более эмоционально восприимчивы. Они больше склонны к фокусированию на негативных эмоциях, которые получены вследствие стрессовых ситуаций, а также часто размышляют о своем негативном состоянии. Что же касается мужчин, они, наоборот, стараются отвлечься от негативных эмоций, стараются о них не думать, а также будут использовать алкоголь, чтобы отвлечься от физического дискомфорта, который доставляет стресс.

На мужчину оказывают давление также ролевые стереотипы. С самого рождения мальчика воспитывают как победителя, говоря при этом, что слезы у мужчины – проявление слабости. Таким образом, у мужчины с самого детства закладываются основы ролевого поведения, и еще мальчиком он станет переживать, если не будет соответствовать представлениям общества о мужском характере.

Подводя итоги, можно сказать, что реакции мужчин и женщин на стресс различаются по большей части именно из-за воспитания, норм общества, а не из-за

биологических особенностей. Но при этом физиологические значения преуменьшать не стоит, так как мужчинам свойственно замыкаться в себе и в одиночку «переварить» проблему, женщин же, наоборот, переполняют эмоции.

Специалисты, занимающиеся изучением профессионального стресса, предлагают разнообразные классификации причин стресса, который возникает в помогающих и коммуникативных профессиях, к которым можно отнести и работу в правоохранительных органах. Дэвид Фонтана [4], английский психотерапевт, наиболее стрессогенными в коммуникативных профессиях считает профессиональные требования:

- длительное и интенсивное общение, которое зачастую включает в себя разнообразные коммуникативные и эмоционально сложные ситуации общения;
- недостаточная профессиональная подготовка;
- эмоциональные взаимоотношения с клиентами и подчиненными;
- профессиональная ответственность;
- неспособность помогать или действовать эффективно;
- изоляция от поддержки коллег;
- недостаточное моральное и материальное стимулирование.

Все эти факторы могут послужить не только причиной возникновения эмоционального выгорания или профессиональной деформации. По мнению Г.Б. Мониной и Н.В. Раннала [2], умение осознавать и контролировать влияние данных факторов является важным ресурсом стрессоустойчивости для тех, чья профессия относится к сфере «человек-человек».

Наиболее сложной частью полицейской работы, по мнению ученых Круз, Марголис, Харелл (Kroes W.H., Margolis B., Hurrell J.J.) [7], является стресс. Сотрудники правоохранительных органов подвержены его разрушающему воздействию на физическое и психическое здоровье больше, чем представители других профессий. Даже сам факт, что человек служит в правоохранительных органах, уже противопоставляет его населению.

В деятельности правоохранительных органов выделяют несколько классификаций стресс-факторов. По мнению американского исследователя Т. Айзенберга [2], следует выделить пять областей, которые создают стресс в данной профессии: межорганизационные факторы, внутриорганизационная практика, практика уголовного производства, сама полицейская деятельность, общественные отношения. Все эти основные области включают в себя источники стресса: конфликт, скука, практика продвижения в должности, сменная работа, ситуации риска, судебные решения.

Зачастую, как пишет Хагеман [5], у сотрудников развивается «способность» эмоционального отключения. Именно таким образом многие сотрудники справляются с психологическим стрессом своей работы. Но с годами службы данная

эмоциональная отчужденность может распространяться на семейную жизнь. Это подтверждают исследования Круза, Марголиса, Харрела.

Работоспособность – это уровень функциональных возможностей организма, который характеризуется эффективностью работ, выполняемых за определенный промежуток времени. Стоит отметить, что работоспособность также определяется состоянием здоровья, половой принадлежностью, характером питания, режимом труда и отдыха, условиями работы, настроением и так далее. Также немалую роль играет и уровень знания человека, умений, навыков и опыта, физического и психического состояния. Работоспособность меняется и на протяжении рабочего дня, и на протяжении рабочей недели, месяца, года.

Считается, что основной целью рационального режима является поддержание работоспособности на оптимальном уровне. Режим труда и отдыха – это порядок чередования их периодов, а также их продолжительность, которые устанавливаются для каждого вида работ. Научно обосновано, что следует разрабатывать такой режим труда и отдыха, который наилучшим образом обеспечит одновременно и повышенную работоспособность, и сохранит здоровье трудящихся, а также создаст благоприятную обстановку для всестороннего развития человека.

Высокая работоспособность может обеспечиваться только в том случае, если трудовой ритм совпадает с естественной периодичностью суточного ритма физиологических функций. В связи с этим наивысший уровень работоспособности отмечается в утренние и дневные часы в промежутке с 8 до 20 часов. Минимальная же работоспособность у сотрудников отмечается в ночные часы, особенно с 1 до 3–4 часов ночи.

Из всего сказанного можно сделать вывод, что работоспособность – величина не постоянная. Она зависит не только от времени суток, но также и от качества организации труда. В свою очередь, стресс прямым образом влияет и на уровень работоспособности.

Также следует учесть, что работоспособность можно поделить на физическую и психическую (умственную). Физическая и психическая работоспособность – две стороны одного целого, а значит, тесно связаны между собой. Доказано, что без высокой психической работоспособности не будет высокой физической работоспособности.

В «экстремальных» видах деятельности, к которым можно отнести работу сотрудников правоохранительных органов, людям приходится максимально мобилизовать все ресурсы своего организма. Это делается для повышения эффективности выполнения работы. А достигается путем мобилизации не только двигательных способностей, но мобилизации и умственной работоспособности. Поэтому есть смысл говорить о профессиональной работоспособности, имея в виду, что во многих ее видах различия могут быть огромными.

Что же касается работоспособности полиции, сразу стоит отметить, что ночные дежурства и ненормированный график работы явно сказывается на успешной деятельности сотрудников. Стресс, который имеет место быть в процессе службы у сотрудников правоохранительных органов, также может помешать их эффективной работе. Так, сильнейший стресс при преследовании преступника

может изменить память полицейского. После того как инцидент будет исчерпан, служитель закона не сможет отчетливо вспомнить, что делал он, что делал напарник, а также как выглядел подозреваемый. Если сотрудник правоохранительных органов подвергается нападению или ведет преследование, предельное напряжение физических и психических сил вытесняют из его головы обстоятельства произошедшего.

Последствия стресса для полицейского могут быть различными: физиологические (сердечно-сосудистые заболевания, головные боли, расстройства сна, желудочно-кишечные расстройства); эмоциональные (гнев, фрустрация, враждебность, эмоциональный уход); поведенческие (отчуждение или «сгорание личности», пристрастие к наркотикам, алкоголю, физическое истощение и даже настроенность на увольнение); патопсихологические (депрессия, паранойя, тревожность, самоубийства); семейные отношения (стресс может спровоцировать супружеско-семейные проблемы, супружескую неверность, раздельное проживание, развод); криминальные (коррупция, угрозы физического насилия и т. д.).

Все это оказывает сильное влияние не только на личность полицейского, но также на его профессиональную деятельность, семейные отношения, на его социальную адаптацию.

Что касается психологических последствий, особенно выделяется тенденция полицейских изолировать себя от общества, формирование сети ограниченного социального общения, которое в итоге разрушает чувство общности с населением. Все это может привести к состоянию аномии, то есть к тому, что сотрудник правоохранительных органов выходит из значимых для него межличностных отношений. Могут появиться такие явления как цинизм, агрессивность, жестокость, насилие и снижение профессиональной эффективности.

Нами проведено эмпирическое исследование выраженности стрессового напряжения и работоспособности сотрудников правоохранительных органов. Было выявлено, что среди испытуемых 25 человек обладают низкими показателями работоспособности, то есть 62,5 % от общей выборки, из них 16 мужчин (40 %) и 9 женщин (22,5 %); и 15 испытуемых (37,5 %) с высокими показателями умственной работоспособности, среди которых 13 мужчин (32,5 %) и 2 женщины (5 %).

Отдельно хочется отметить, что умственная работоспособность мужчин преобладает над показателями женщин. Возможно, это связано с тем, что у мужчин лучше развиты аналитические способности и математический счет, которые в основном и необходимы для успешного выполнения тестового задания.

Для изучения самочувствия, активности и настроения испытуемых был использован опросник САН. Среди испытуемых 23 человека со средними показателями самочувствия, активности и настроения, что составляет 57,5 % от общей выборки, из них 17 мужчин и 6 женщин, представленные 42,5 % и 15 % соответственно. Высокий уровень измеряемых показателей продемонстрировали 17 испытуемых (42,5 % от общей выборки), среди которых 12 мужчин (30 %) и 5 женщин (12,5 %).

Из полученных результатов видно, что в целом нашим испытуемым в большей степени свойственно демонстрировать хорошее самочувствие, достаточный уровень активности и приподнятое настроение.

Для оценки стрессового напряжения нами были использованы тест на профессиональный стресс Т.Д. Азарных, И.М. Тыртышникова и шкала психологического стресса Лемура-Тесье-Филлиона в адаптации Н.Е. Водопьяновой. Было выявлено, что среди испытуемых 25 человек с низким стрессовым напряжением, что составляет 62,5 % от общей выборки, из них 19 мужчин и 6 женщин, представленных 47,5 % и 15 % соответственно. Высокий уровень стрессового напряжения демонстрируют 15 человек (37,5 %), среди которых 10 мужчин (25 %) и 5 женщин (12,5 %).

Таким образом, видно, что в целом испытуемые демонстрируют в большей степени низкий уровень стрессового напряжения. Они хорошо справляются с уровнем стресса, адаптируются к изменяющимся условиям, стрессоустойчивы и работоспособны.

Для подтверждения гипотезы о взаимосвязи выраженности стрессового напряжения с работоспособностью сотрудников правоохранительных органов был использован корреляционный анализ. Было выявлено, что стрессовое напряжение обратно пропорционально таким показателям умственной работоспособности, как сложение последних двух третей задания (с четвертой по девятую пару), общая сумма сложений; упряжнимость/утомляемость; а также показателям активности, усталости/отдыха (рис. 1–4).

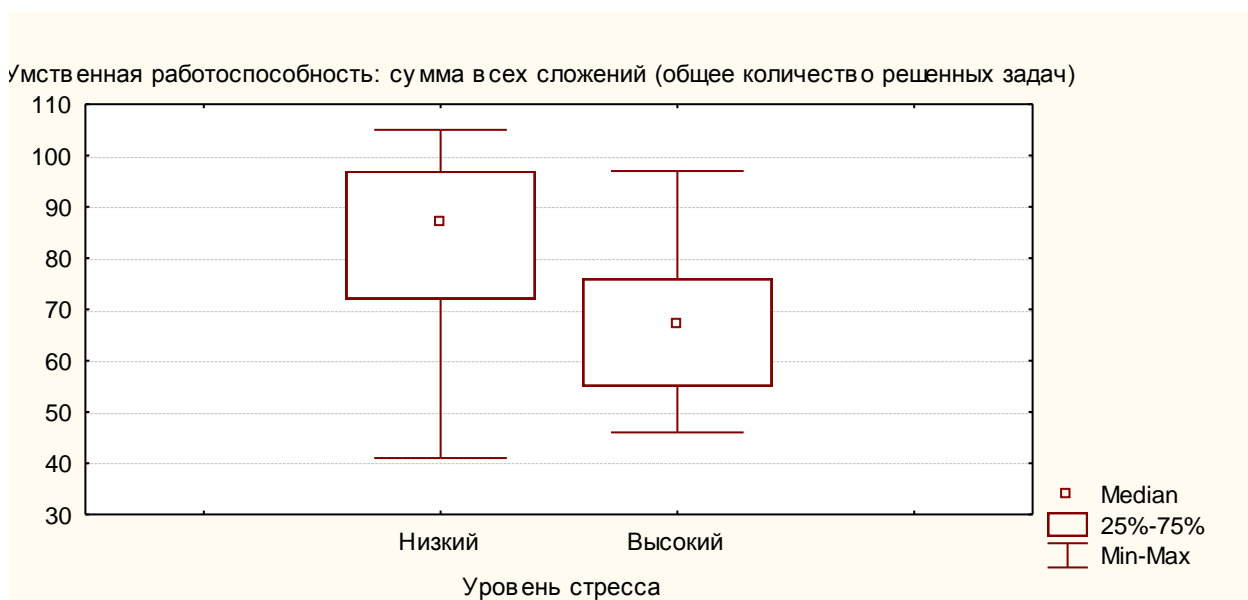


Рис. 1. Взаимосвязь умственной работоспособности с уровнем стресса

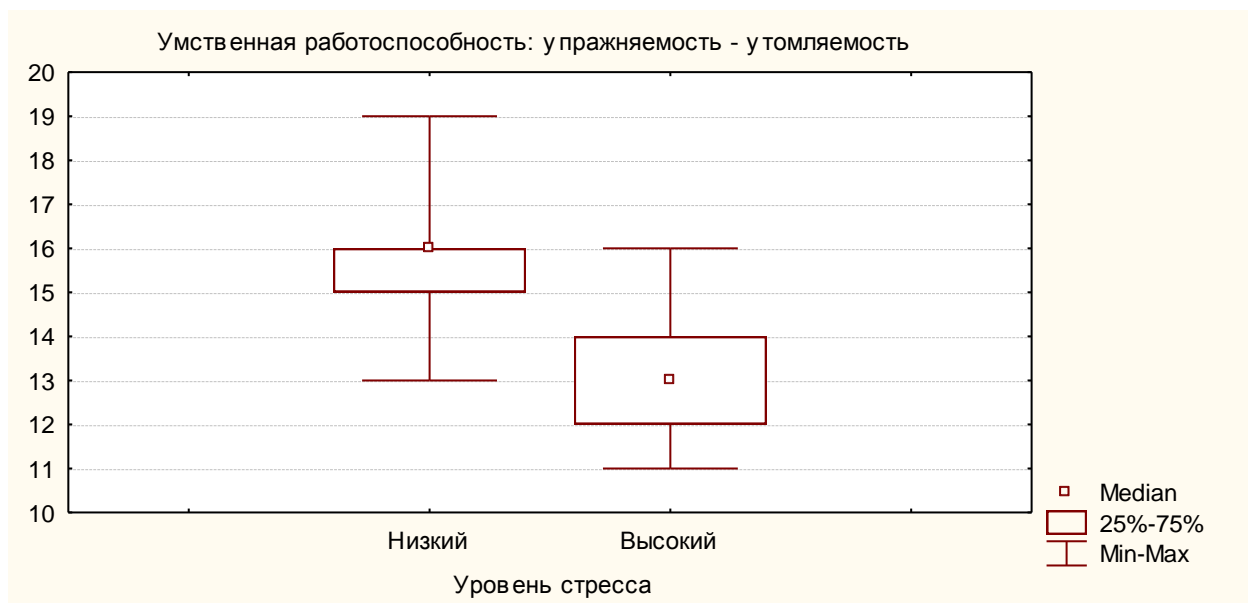


Рис. 2. Взаимосвязь утомляемости/утомляемости с уровнем стресса

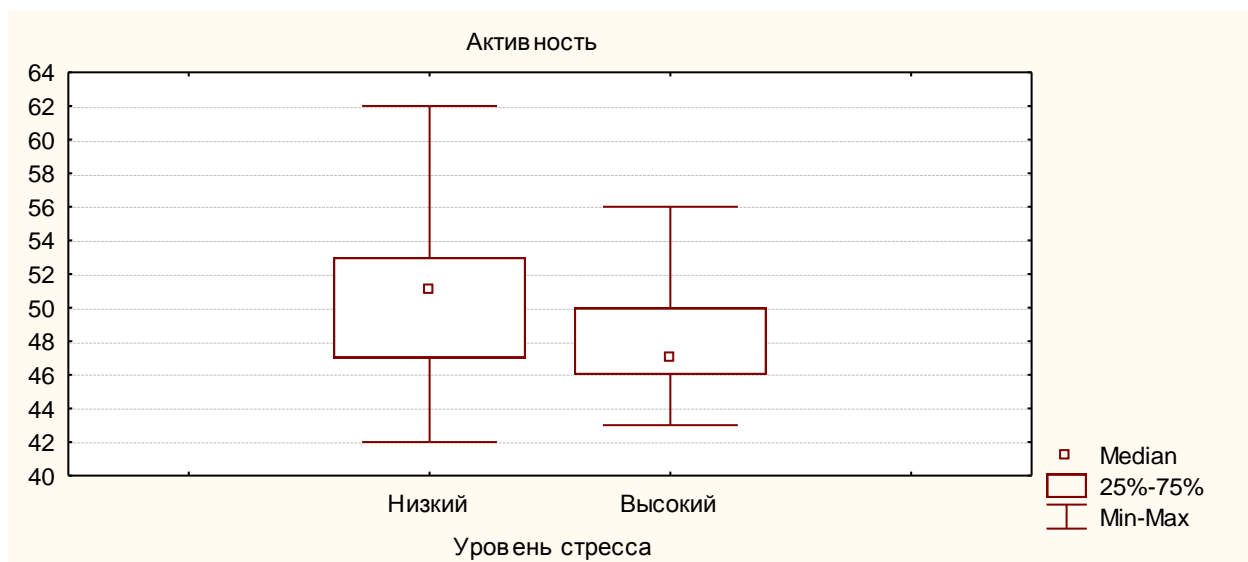


Рис. 3. Взаимосвязь активности с уровнем стресса

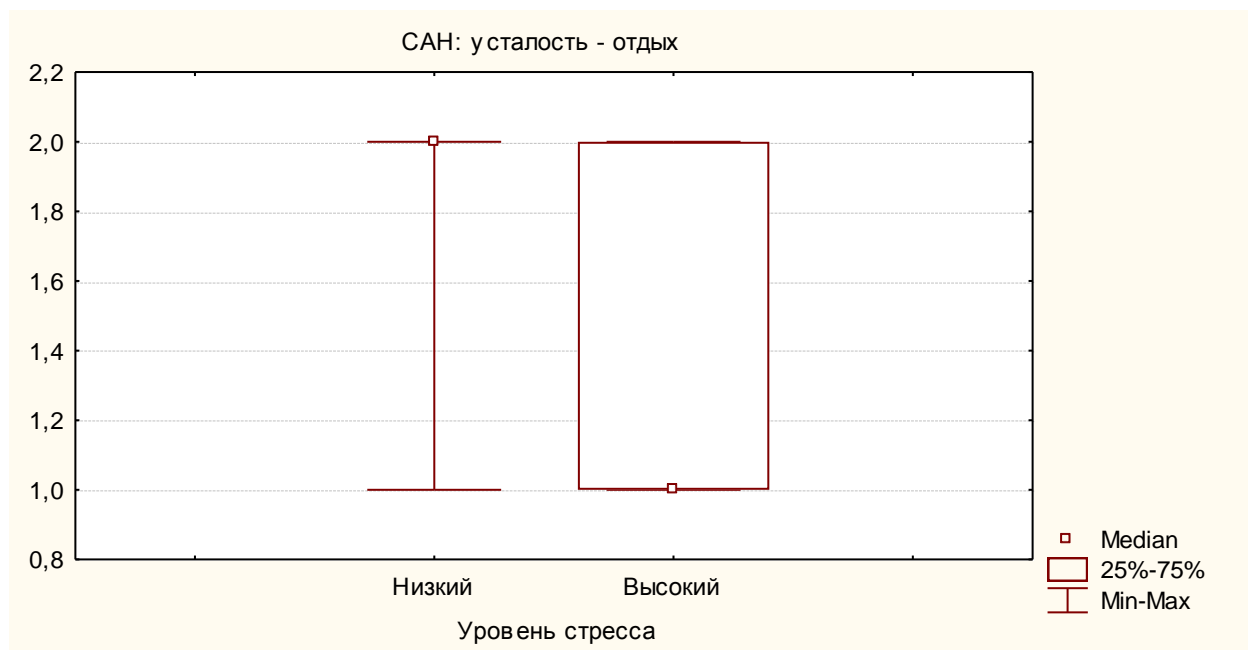


Рис. 4. Взаимосвязь параметра усталость/отдых с уровнем стресса

Получается, что чем ниже уровень стресса человека, тем лучше он справляется с началом работы, быстрее включается, лучше осваивает новые навыки, тем выше его упражняемость, работоспособность и активность. Наличие стресса, наоборот, снижает умственную работоспособность и активность человека, он быстрее устает, не готов осваивать новый материал, показатели его упражняемости гораздо ниже показателей сотрудников правоохранительных органов, не подверженных стрессу, и это серьезно может осложнить выполнение должностных обязанностей. Интересным является факт, что чем выше работоспособность, тем больше ошибок совершает человек, тем выше его упражняемость и тем в большей степени он ориентирован на скорость выполнения заданий, нежели на точность (о чем свидетельствуют соответствующие положительные и отрицательные корреляции). Такие данные, на наш взгляд, могут быть объяснены тем, что несмотря на большое количество ошибок, у человека и число решенных задач больше, поэтому ему легче научиться и адаптироваться к условиям тестирования, он быстрее «набивает руку». Первая гипотеза исследования, что существует взаимосвязь выраженности стрессового напряжения с работоспособностью сотрудников правоохранительных органов, подтвердилась.

Для подтверждения достоверности различий в умственной работоспособности сотрудников правоохранительных органов в зависимости от наличия стресса при статистической обработке данных был использован *U*-критерий Манна-Уитни.

Согласно полученным данным люди, находящиеся в состоянии стресса, характеризуются низкой умственной работоспособностью, особенно в середине и в конце выполнения работы, им тяжелее усвоить новый материал, трудно научиться чему-то новому и быстро включиться в работу. У них отмечают низкая способность к упражняемости, а также низкий уровень активности и быстрая утомляемость в сочетании с отсутствием чувства отдыха.

Испытуемые без выраженного стрессового напряжения, наоборот, демонстрируют высокую работоспособность на всех этапах выполнения работы с улучшением своих результатов в конце, что говорит о хорошей обучаемости, упражняемости и способности к освоению новых навыков. Они справляются с большим количеством работы, более активны, деятельны, чувствуют себя бодрыми и отдохнувшими.

Согласно полученным нами данным, значимых различий выраженности стрессового напряжения между мужчинами и женщинами выявлено не было. Лишь на уровне тенденции можно говорить, что женщины в большей степени подвержены стрессу. Такие данные, на наш взгляд, могут объясняться неоднородностью выборки. Для подтверждения данной гипотезы необходимо увеличить выборку и сделать ее более равномерной.

Однако можно отметить наличие различий в работоспособности мужчин и женщин в сфере правоохранительных органов. Мужчины демонстрируют более высокий уровень работоспособности на всех этапах выполнения работы, они лучше включаются в работу, справляются с большими объемами заданий. Возможно, это связано с тем, что данная сфера деятельности в большей степени ориентирована на мужчин, поэтому их показатели выше.

Работа в правоохранительных органах занимает большое количество времени, душевных сил и постоянно держит в напряжении. Для повышения стрессоустойчивости, а также для улучшения работоспособности сотрудников правоохранительных органов необходимо разработать комплекс программ, направленных на достижение данных целей. Результаты проведенного исследования могут быть использованы для разработки программ по повышению умственной работоспособности и снижению стрессового напряжения сотрудников правоохранительных органов.

Литература

1. *Лазарус Р.* Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. – Л.: Медицина, 1970. – С. 178–208.
2. *Леонова А.Б.* Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. – 2000. – № 3. – С. 4–22.
3. *Селье Г.* Очерки об адаптационном синдроме. – М.: Медгиз, 1960. – 254 с.
4. *Фонтана Д.* Как жить с вашей болью. Как справиться с кризисом. Как справиться со стрессом. – М.: Педагогика-пресс, 1995. – 352 с.
5. *Hageman M.J.C.* Occupational stress and marital relationships// Journal of Police Science and Administration. 1978. № 4. P. 402–412.
6. *Hong K., Bergquist K., Sinha R.* Gender Differences in Response to Emotional Stress: An Assessment across Subjective, Behavioral and Physiological Domains and Relations to Alcohol Craving // Alcoholism: Clinical & Experimental Research. July 2008. P. 12–16.
7. *Kroes W.H., Margolis B., Hurrell J.J.* Job stress in police administrators // Journal of Police Science and Administration. – Springfield: Published by Thomas, 1974. P. 381–387.

Stress intensity and performance capabilities of law enforcement officers

Nikolaeva N.V., Student, Department of Legal psychology (zlaja007@mail.ru)

Konopleva I.N., Assistant Professor, Chair of Clinical and Forensic Psychology, Department of Legal Psychology, Moscow State University of Psychology & Education (konopleva.in@gmail.com)

We discuss the problem of the stress influence on the performance of law enforcement officers. The importance of the stress connection with psychological and psychophysical functioning is caused by the fact that many professional tasks solving is possible only in case of effective adaptation to the difficult conditions of work. The concepts such as stress and performance, as well as the mechanisms of biological adaptation to stress and the effects of stress on the individual police officer, are considered. Attention is paid to the differences between male and female stress and causes of stress in occupations with a large amount of communication activity. We conducted an empirical study in which we investigated the relationship of stress severity and the performance of law enforcement officers, as well as the differences in law enforcement employees performance depending on stress presence, its level, and gender.

Keywords: stress, performance, law enforcement employees, police stress, impact of stress on performance, male and female stress, impact of stress.

References

1. *Lazarus R.* Teorija stressa i psihofiziologicheskie issledovanija // Jemocional'nyj stress / Pod red. L. Levi. – L.: Medicina, 1970. – S. 178–208.
2. *Leonova A.B.* Osnovnye podhody k izucheniju professional'nogo stressa // Vestn. Mosk. un-ta. Ser. 14. Psihologija. – 2000. – № 3. – S. 4–22.
3. *Sel'e G.* Oчерki ob adaptacionnom sindrome. – M.: Medgiz, 1960. – 254 s.
4. *Fontana D.* Kak zhit' s vashej bol'ju. Kak spravit'sja s krizisom. Kak spravit'sja so stressom. – M.: Pedagogika-press, 1995. – 352 s.
5. *Hageman M.J.C.* Occupational stress and marital relationships// Journal of Police Science and Administration. 1978. № 4. P. 402–412.
6. *Hong K., Bergquist K., Sinha R.* Gender Differences in Response to Emotional Stress: An Assessment across Subjective, Behavioral and Physiological Domains

and Relations to Alcohol Craving // *Alcoholism: Clinical & Experimental Research*. July 2008. P. 12–16.

7. *Kroes W.H., Margolis B., Hurrell J.J.* Job stress in police administrators // *Journal of Police Science and Administration*. – Springfield: Published by Thomas, 1974. P. 381–387.