

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

З. Р. Мансурова, Д. Х. Носова

**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЦ,
ПОДЛЕЖАЩИХ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ЗАЩИТЕ**

Учебно-методическое пособие

Уфа 2026

УДК 159.492.5:351.74.08-051-049.5(470)(047.31)

ББК 88.283.12(2Рос)я03

М23

*Рекомендовано к опубликованию
редакционно-издательским советом Уфимского ЮИ МВД России*

Рецензенты:

кандидат психологических наук, доцент Ф. Ф. Халилуллин

(Казанский юридический институт МВД России);

кандидат педагогических наук С. О. Хилюк

(Уральский юридический институт МВД России)

Мансурова, З. Р.

М23 Психология стресса в деятельности подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите : учебно-методическое пособие / З. Р. Мансурова, Д. Х. Носова. – Уфа : Уфимский ЮИ МВД России, 2026. – 48 с. – Текст : непосредственный.

В учебно-методическом пособии представлены подходы к пониманию теории стресса, рассмотрены психофизиологические механизмы стресса, виды стрессоров в деятельности подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите, психологические особенности защищаемых лиц в кризисных состояниях, специальные приемы воздействия на психику защищаемых лиц с целью оказания помощи в разрешении психологических проблем.

Издание предназначено для профессорско-преподавательского состава, обучающихся образовательных организаций МВД России.

УДК 159.492.5:351.74.08-051-049.5(470)(047.31)

ББК 88.283.12(2Рос)я03

© Мансурова З. Р., 2026

© Носова Д. Х., 2026

© Уфимский ЮИ МВД России, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА I. ПОНЯТИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА.....	5
§ 1. Подходы к пониманию теории стресса.....	5
§ 2. Стадии и классификация стресса.....	7
§ 3. Психофизиологические механизмы стресса.....	13
ГЛАВА II. ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЦ, ПОДЛЕЖАЩИХ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ЗАЩИТЕ.....	16
§ 1. Профессиональный стресс в деятельности подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите.....	16
§ 2. Виды стрессоров в деятельности подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите.....	18
ГЛАВА III. ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЕ СТРЕССОВЫЕ РАССТРОЙСТВА У ЗАЩИЩАЕМЫХ ЛИЦ.....	22
§ 1. Посттравматическое стрессовое расстройство. Психологическая помощь защищаемым лицам	22
§ 2. Основные техники выполнения психологических действий с защищаемыми лицами	25
ГЛАВА IV. МЕТОДЫ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ.....	28
§ 1. Теории саморегуляции эмоционального состояния.....	28
§ 2. Приемы и способы регуляции эмоционального состояния сотрудников подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите	31
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	38
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	40
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	44

ВВЕДЕНИЕ

Работа в органах внутренних дел по праву считается одной из самых сложных и стрессогенных в современном обществе. Ежедневно сотрудники сталкиваются с ситуациями, выходящими далеко за рамки обыденного: преступления, насилие, человеческое горе, несоблюдение закона и т. д. Они находятся на передовой борьбы с преступностью, обеспечивая безопасность граждан и поддерживая правопорядок. Однако эта самоотверженная работа часто остается «за кадром», а ее цена для физического и психического здоровья недооценивается.

Стресс, возникающий в результате воздействия многочисленных факторов, сопутствующих работе в правоохранительных органах, становится не просто временным дискомфортом, а серьезной профессиональной проблемой. Хронический стресс, неконтролируемый и игнорируемый, способен привести к выгоранию, депрессии, семейным проблемам, ухудшению здоровья. Кроме того, он негативно сказывается на качестве работы сотрудника, приводя к ошибкам, снижению бдительности и неадекватному реагированию в критических ситуациях. В конечном итоге это подрывает доверие со стороны общества и ставит под угрозу безопасность как самих сотрудников, так и граждан, которых они призваны защищать.

С учетом высокой значимости проблемы учебно-методическое пособие посвящено комплексному рассмотрению стресса в деятельности сотрудников подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите. Его цель – предоставить читателю всесторонние знания о природе стресса, его источниках, механизмах воздействия, а также об эффективных методах профилактики и управления стрессом в контексте специфики работы правоохранительных органов.

Авторы надеются, что данное издание будет способствовать повышению осведомленности о проблеме стресса в деятельности сотрудников органов внутренних дел, развитию навыков саморегуляции и стрессоустойчивости, а также формированию культуры заботы о здоровье и благополучии личного состава в правоохранительных органах. Ведь только здоровые и психологически устойчивые сотрудники способны эффективно выполнять свои профессиональные обязанности, обеспечивая безопасность и правопорядок в обществе.

ГЛАВА I. ПОНЯТИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

Стресс – это не то, что с вами случилось,
а то, как вы это воспринимаете.

Ганс Селье

Вопросы, подлежащие изучению:

- § 1. Подходы к пониманию теории стресса.
- § 2. Стадии и классификация стресса.
- § 3. Психофизиологические механизмы стресса.

§ 1. Подходы к пониманию теории стресса

Эмоциональный стресс является распространенным явлением в современной жизни, оказывающим значительное влияние на психическое и физическое здоровье человека. Несмотря на обилие исследований, посвященных данной проблеме, однозначного *определения стресса* до сих пор не существует. Многообразие существующих определений, как отмечает А. М. Столяренко (рисунок 1), существенно затрудняет разработку и внедрение практических мер по его профилактике и коррекции¹. Эта терминологическая неоднозначность препятствует эффективному взаимодействию врачей, физиологов и психологов, тормозя междисциплинарный синтез знаний в биомедицинских и психологических исследованиях человека.

Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию в 1926 году ввел Уолтер Кэннон². После в 30–50-е годы XX века свое понимание стресса представил австрийско-канадский врач физиолог Ганс Селье (рисунок 2). Он разработал биологическую (физиологическую) теорию стресса, основное положение которой гласит, что стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование.



Рис. 1. Алексей Михайлович Столяренко (1.04.1924 – 07.12.2019)

Стресс (от англ. stress – нагрузка, давление, напряжение) – неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

¹ Столяренко А. М. Психология и педагогика : учебное пособие для студентов вузов. 2-е изд., перераб. и доп. М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. С. 73–80.

² Кэннон, У. Физиология эмоций. Телесные изменения при боли, голоде, страхе и ярости. Л. : Прибой, 1927. 173 с.



Рис. 2. Ганс Селье
(26.01.1907 –
16.10.1982)



Рис. 3. Зигмунд
Фрейд
(6.05.1856 –
23.09.1939)



Рис. 4. Ричард
Лазарус
(3.03.1922 –
24.11.2002)

Г. Селье обратил внимание на то, что стресс – это не только психологическое состояние, но и физиологический процесс, в котором активируются различные адаптивные механизмы организма. Ученый предложил концепцию общего адаптивного синдрома, которая состоит из трех стадий: тревоги, сопротивления и истощения.

Психодинамическое направление в объяснении стрессов опирается на теории Зигмунда Фрейда (рисунок 3), рассматривая стресс как результат внутриличностных конфликтов, неразрешенных психологических проблем и бессознательных мотиваций. Согласно этой перспективе стрессоры активируют негативные бессознательные импульсы и конфликты, которые были вытеснены из сознания, но продолжают оказывать влияние на психику. Стресс может быть интерпретирован как симптом неудовлетворенных потребностей, негативных опытов раннего детства или неразрешенных традиционных психодинамических конфликтов (например, конфликт между Ид, Эго и Супер-Эго). В рамках психодинамического подхода важное значение придается защитным механизмам личности, которые индивид использует для того, чтобы справляться со стрессом (вытеснение, проекция, рационализация и др.). Однако неадекватное или чрезмерное использование защитных механизмов может привести к усугублению стресса и развитию психосоматических заболеваний. Лечение стресса в психодинамическом подходе направлено на осознание и проработку бессознательных конфликтов с помощью психотерапии, что позволяет изменить отношение к стрессорам и развить более адаптивные способы, чтобы справляться с ними.

Обращает на себя внимание когнитивная теория психологического стресса Ричарда Лазаруса (рисунок 4), которая основывается на положении о роли субъективной познавательной оценки угрозы неблагоприятного воздействия и своей возможности преодоления стресса. Согласно Лазарусу, стресс возникает не столько от объективной ситуации, сколько от оценки индивидом этой ситуации. Этот процесс

оценки состоит из двух стадий: первичной и вторичной. На первичной стадии человек оценивает значимость события для себя (угрожающее ли оно, вредное, является ли вызовом или нейтрально). Если событие оценивается как угрожающее или вредное, происходит вторичная оценка, на которой индивид рассматривает свои ресурсы и способности справиться с этой угрозой. Если человек считает, что у него достаточно ресурсов для преодоления стрессора, то стресс не возникает или является управляемым. Если же оценка ресурсов неблагоприятна, то возникает стресс. Таким образом, когнитивная оценка является ключевым фактором в формировании стрессовой реакции. В соответствии с этой теорией интервенции, направленные на изменение когнитивной оценки события (например, посредством когнитивной реструктуризации), являются эффективным способом смягчения стресса и повышения психологической устойчивости.

Л. А. Китаев-Смык¹ выделяет три модели самовосприятия в стрессовых ситуациях. Первая – идентификация себя как «жертвы», усугубляющая негативные последствия стресса. Вторая, характерная для опытных профессионалов (спортсменов, летчиков-испытателей и др.), сочетает «жертвенное» самовосприятие с осознанием собственной ценности и ответственности. Эта модель связана с сохранением чувства собственного достоинства и чаще встречается у зрелых людей. Третья модель объединяет первые две, добавляя сравнение собственной реакции на стресс с реакцией других людей в аналогичных условиях.

§ 2. Стадии и классификация стресса

В биологической адаптации, то есть в приспособлении к стрессу, можно выделить три стадии:

- 1) стадия тревоги – экстренной мобилизации защитных функций организма;
- 2) стадия сопротивляемости – устойчивого поддержания достигнутого уровня адаптированности;
- 3) стадия истощения – спада сил, возникновение дезадаптации².

Стадия тревоги (реакция тревоги). Эта начальная фаза характеризуется быстрым и интенсивным включением защитных механизмов организма в ответ на стрессор. Происходит активация симпатической нервной системы, что приводит к выбросу адреналина и норадреналина. Это вызывает ряд физиологических изменений: расширение зрачков, учащение сердцебиения и дыхания, повышение артериального давления и уровня глюкозы

¹ Китаев-Смык Л. А. Стресс и психологическая экология // Природа. 1989. № 7.

² Юнусова С. Г., Розенталь А. Н., Балтина Т. В. Стресс. Биологический и психологический аспекты // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. 2008. № 3.

в крови. На психологическом уровне наблюдаются повышенная бдительность, тревожность, напряжение, сосредоточение на источнике стресса. Организм мобилизует все доступные ресурсы для борьбы или бегства. Длительность этой стадии зависит от интенсивности стрессора и индивидуальных особенностей организма.

Стадия сопротивляемости (адаптации). Если стрессорное воздействие продолжается, организм переходит во вторую фазу, стремясь адаптироваться к длительному воздействию стресса. Хотя уровень физиологической активности несколько снижается по сравнению с первой стадией, он остается повышенным по сравнению с нормальным состоянием. Организм находится в состоянии повышенной готовности. Гормональный фон остается измененным, но организм уже более эффективно использует свои ресурсы для поддержания адаптации. Психологически эта стадия может проявляться в повышенной работоспособности в условиях стресса, но при этом существует риск эмоционального истощения.

Стадия истощения (дезадаптации). При длительном или чрезмерно интенсивном стрессовом воздействии организм истощает свои адаптационные резервы. Это приводит к стадии истощения, на которой наблюдается резкое снижение сопротивляемости организма. Физиологические функции нарушаются, иммунитет снижается, появляются соматические заболевания. На психологическом уровне проявляются апатия, депрессия, выгорание, снижение работоспособности. Организм становится уязвим для болезней и не способен эффективно реагировать на новые стрессоры. Это состояние требует обязательной медицинской и психологической помощи.

Основываясь на своих исследованиях, Г. Селье также выделил несколько типов стрессоров, включая физические, психологические и социальные факторы.

В свою очередь, психологический стресс подразделяется на информационный и эмоциональный. *Информационный стресс* возникает в результате эмоциональных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принять адекватные и ответственные решения в заданном темпе. *Эмоциональный стресс* возникает в ситуациях угрозы, опасности, обиды. Различаются такие его формы, как импульсивная, тормозная, генерализованная, которые приводят к изменениям в протекании психических процессов, эмоциональным сдвигам, нарушениям двигательной и речевой активности.

Данное деление психического стресса весьма условно и основано на выделении основных факторов, которые вызывают стресс. В действительности очень редко удастся разделить информационные и эмоциональные стрессоры и выявить, какой из них является ведущим. В напряженной ситуации эти стрессоры неразделимы, так как формирование чувств всегда

связано с переработкой информации. Часто в результате ошибочной оценки ситуации у человека возникает чувство обиды или гнев. В свою очередь, информационный стресс всегда сопровождается высоким эмоциональным возбуждением и определенными чувствами. Однако возникающие при этом чувства могут встречаться и в других ситуациях, не связанных с переработкой информации. В большинстве исследований психический и эмоциональный виды стресса приравниваются друг к другу¹.

Эмоциональный стресс – состояние ярко выраженного психоэмоционального переживания человеком конфликтных жизненных ситуаций, которые остро или длительно ограничивают удовлетворение его потребностей. Он характеризуется переживанием негативных эмоций, таких как тревога, страх, гнев, раздражение, беспокойство, и сопровождается соответствующими физиологическими изменениями (ускорение сердцебиения, повышение артериального давления, выброс гормонов стресса). Ключевым аспектом эмоционального стресса является субъективное переживание ситуации как угрожающей или превышающей ресурсы индивида².

Классификация эмоционального стресса.

1. По длительности воздействия: острый (кратковременный) и хронический (длительный).

Острый стресс обычно связан с внезапными событиями, хронический – с длительным воздействием стрессоров.

2. По интенсивности: легкий, умеренный, сильный, экстремальный. Интенсивность стресса зависит от силы стрессора и индивидуальных особенностей реакции.

3. По источнику стрессора: психосоциальный (связанный с межличностными отношениями, работой, финансовыми проблемами), физиологический (связанный с болезнями, травмами), информационный (информационная перегрузка).

4. По типу реакции: дистресс (негативный стресс, сопровождающийся негативными эмоциями и нарушениями функционирования) и эустресс (положительный стресс, способствующий росту и развитию) (рисунок 5).

Однако было бы не совсем верным связывать дистресс с проявлением негативных эмоциональных переживаний, а все положительные эмоции – с защитой от него, так как стрессором может стать любая эмоциональная «встряска»³.

¹ Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов. СПб. : Питер, 2008. С. 456.

² Гордиенко Ш. А. Психолого-педагогическая подготовка к выполнению оперативно-служебных задач в экстремальных условиях // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2006. № 1 (25).

³ Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации: справочник практического психолога. М., 2005.



Рис. 5. Виды стресса по Г. Селье

При этом устойчивость организма к неблагоприятным раздражителям возрастает за счет возникающего напряжения. Механизмы стресса помогают организму обеспечить сопротивляемость. Дистресс же возникает в том случае, если эти механизмы недостаточно эффективны либо они истощили свой ресурс.

Исходя из изложенного, стресс – это вполне нормальная реакция организма. Бороться со стрессом нужно только тогда, когда организм сам не справляется с ситуацией и его резервы снижаются. Нужно стараться не допустить перехода стресса в дистресс.

Рассмотрим феномен стресса на примере эксперимента «Вселенная-25». Он проводился американским ученым-этологом Джоном Кэлхуном на базе Национального института психического здоровья (NIMH) в США в 1968–1972 годах. Суть опыта заключалась в создании идеальных условий, где мыши могли бы жить и размножаться, «не ведая никаких забот», вдали от хищников и в отсутствии эпидемий, заболеваний и стресса. Несмотря на наличие достаточного количества ресурсов и отсутствия внешних угроз, популяция грызунов вымерла. Кэлхун провел прямую аналогию с человеком, пояснив, что ключевая черта человека, его естественная судьба – это жить в условиях давления, напряжения и стресса. Мыши, отказавшиеся от борьбы, выбравшие «невыносимую легкость бытия», превратились в «аутичных» созданий, способных лишь на самые примитивные функции – поглощения еды и сна.

Исследования ученых последних десятилетий подтверждают и развивают идеи о позитивных аспектах стресса. В частности, выделяют следующие положительные стороны стресса.

1. Стимуляция к действию.

Стресс может выступать как мотиватор к действию, побуждая человека к решению стоящих перед ним задач. В исследовании А. А. Реана подчеркивается, что стрессовые ситуации могут активизировать внутренние ресурсы человека, способствуя его личностному росту. По мнению ученого, приоритетная роль в системе противодействия стрессу отводится процессу реальной адаптации, позволяющей эффективно решать сложные проблемные ситуации и задачи¹. Стресс может мотивировать человека, поскольку способен вызывать усиленную реакцию организма на сложные или важные ситуации, что в свою очередь может побуждать к действию или решению возникших проблем. Эта реакция может возникать из-за стремления справиться со стрессором и преодолеть вызванные им трудности².

2. Развитие устойчивости и адаптации.

Эустресс возникает на стадии адаптации, при этом адаптационные возможности организма возрастают, происходит адаптация к стрессору, в результате чего он ликвидируется. Регулярное преодоление умеренных стрессовых ситуаций способствует развитию устойчивости к стрессу и адаптации к меняющимся условиям окружающей среды. Процесс адаптации в условиях стресса может рассматриваться как способность организма не только выстоять перед вызовами, но и выработать эффективные механизмы противостояния будущим стрессорам.

3. Улучшение когнитивных функций.

В некоторых случаях стресс может способствовать улучшению когнитивных функций, таких как внимание, концентрация и память. При краткосрочном стрессе вырабатываются гормон адреналин, который помогает активизировать сердечно-сосудистую систему для немедленной реакции, и нейромедиатор норадреналин, который тормозит процессы сна, улучшает память, увеличивает двигательную активность и дает ощущение азарта.

4. Укрепление социальных связей.

Стрессовые ситуации часто побуждают людей искать поддержку у друзей и семьи, укрепляя социальные связи и чувство принадлежности к обществу. Общение и эмоциональная поддержка в трудные периоды могут значительно снизить ощущение стресса и способствовать общему благополучию.

Кроме того, по результатам одного социологического исследования, изучающего воздействие стресса на принятие решений, в котором людям

¹ Костромина С. Н. Рецензия на книгу А. А. Реана, А. Р. Кудашева, А. А. Баранова «Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика». М. : МПГУ, 2022 // Психология и педагогика служебной деятельности. 2023 (2). С. 129–130.

² Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности. М. : Институт психологии РАН, 2005. 330 с.

давали сложное групповое задание, вынуждая их конкурировать друг с другом в имитации собеседования и проверке когнитивных способностей, было установлено, что участники эксперимента при воздействии на них стресса были склонны доверять другим и проявлять альтруизм.

5. Улучшение физического здоровья.

По способам реагирования на стресс людей можно разделить на три категории, условно названные «стресс кролика», «стресс льва» и «стресс вола».

К первой категории, «стресс кролика», относятся люди, демонстрирующие пассивную реакцию на стресс, способные лишь на кратковременную мобилизацию ограниченных ресурсов. Они склонны к избеганию проблем, испытывают чувство беспомощности и подавленности, часто страдают от тревоги и депрессии. Их физиологическая реакция на стресс может проявляться в снижении активности, апатии, проблемах со сном и пищеварением. Стратегии преодоления стресса у этой группы, как правило, неэффективны и направлены на уход от проблемы, а не на ее решение.

Ко второй категории, «стресс льва», относятся индивиды с активной, часто агрессивной реакцией на стресс. Они мобилизуют все свои силы для противостояния стрессу, действуя решительно и прямолинейно. Это может проявляться как в продуктивной деятельности и решении проблемы, так и в негативных проявлениях, таких как гнев, раздражительность, конфликтность. Физиологически у них наблюдается высокий уровень активности, возможны проблемы со сном из-за постоянного напряжения.

Третья категория, «стресс вола», характеризуется умеренной реакцией на стресс. Эти люди находят баланс между активностью и пассивностью, стремясь решать проблемы эффективно, но без излишнего напряжения и агрессии. Они способны адаптироваться к стрессовым ситуациям, используя разнообразные копинг-механизмы, включая как активные (поиск решения, обращение за помощью), так и пассивные (релаксация, поддержка социального круга). Физиологически их реакция на стресс менее выражена, чем у представителей первой и второй категорий. Они более устойчивы к хроническому стрессу (рисунок 6).

Факторы, влияющие на развитие стресса.

На развитие эмоционального стресса влияют как объективные факторы (тип стрессора, его интенсивность и длительность), так и субъективные (индивидуальные особенности личности, копинг-стратегии, социальная поддержка).

Причинами эмоционального стресса являются:

– социальные конфликты: войны, перенаселение, нищета, голод, ограниченность пищевых и водных ресурсов, криминальная среда, преступность;

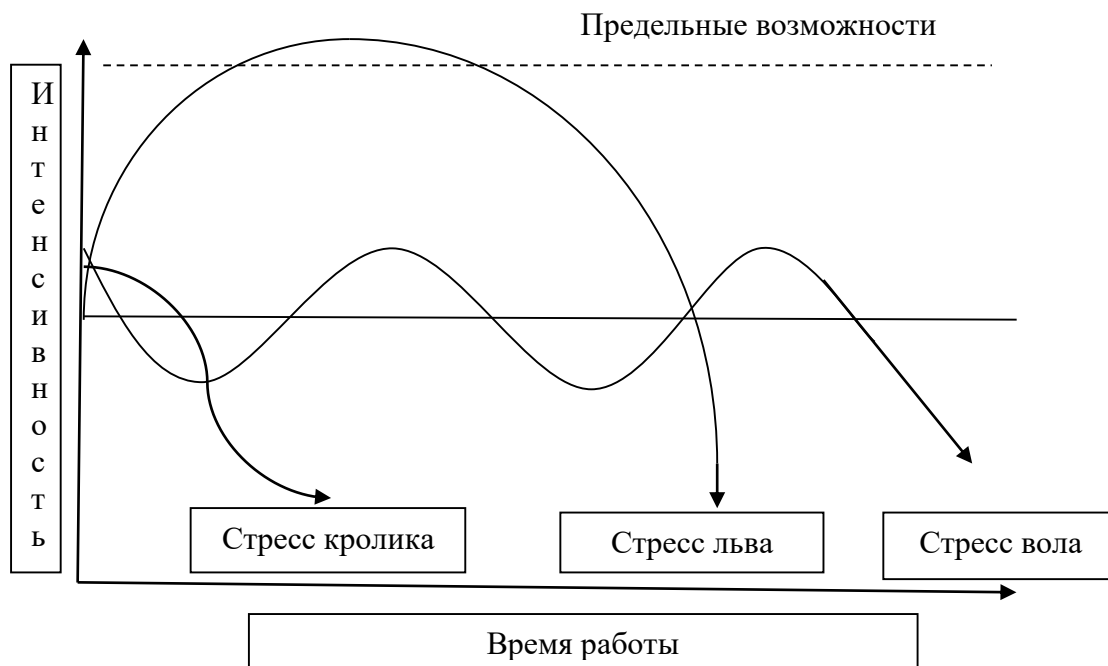


Рис. 6. Категории стресса

- общественно-политические конфликты: революции, социальная несправедливость, политическая нестабильность;
- экологические катастрофы: землетрясения, извержения вулканов, цунами, наводнения, пожары, неблагоприятная экологическая среда и пр.;
- бытовые и производственные конфликтные ситуации: информационные перегрузки, чрезмерная работа, переутомление, моральная неудовлетворенность, межличностная конкуренция, унижение, оскорбление, насилие, неблагоприятные бытовые условия, личностные, семейные конфликты, бедность, гибель и потеря близких, одиночество, изоляция, неразделенная любовь, ревность, зависть, ограничение свободы, болезнь, пресыщение материальными благами¹.

§ 3. Психофизиологические механизмы стресса

В ответ на стрессорную ситуацию активируется гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая система, что приводит к выбросу кортизола и других гормонов стресса. Эти гормоны мобилизуют ресурсы организма для борьбы или бегства, но последствием длительного воздействия стресса может являться истощение организма и развитие различных соматических и психических заболеваний. Кроме того, стресс влияет на иммунную систему, снижая ее функциональную активность.

¹ Судаков К. В., Юматов Е. А. Эмоциональный стресс в современной жизни. М. : НПО «Союзмединформ», 1991. 81 с.

Стрессовая реакция, в первую очередь, проявляется в активации симпатического и парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, отвечающих за стрессовую реакцию. Происходит стимулирование одной из трех психофизиологических осей стресса на фоне проявления эмоционального воздействия посредством их возбуждения через нервные механизмы быстрого реагирования.

При симпатической активации организм передает по нервным путям сигнал с помощью неокортикально-лимбической системы, в задние отделы гипоталамуса, а при парасимпатической активации – в передние отделы гипоталамуса. При симпатической активации нервный импульс передается по нервным путям через грудные и поясничные отделы спинного мозга, с использованием цепочки симпатических ганглиев. Далее нервный импульс доходит до внутренних органов для осуществления соматического реагирования на стресс. При парасимпатическом реагировании нервный импульс передается через черепные отделы головного мозга и крестцовые отделы спинного мозга до внутренних органов и вызывает соответствующую соматическую реакцию на стресс¹.

Парадоксально, но определенный уровень стресса может положительно сказаться на физическом здоровье. Регулярные, но умеренные стрессовые воздействия, такие как физические упражнения или обливание холодной водой, могут улучшить работу сердечно-сосудистой системы, повысить иммунитет и способствовать долголетию (рисунок 7).

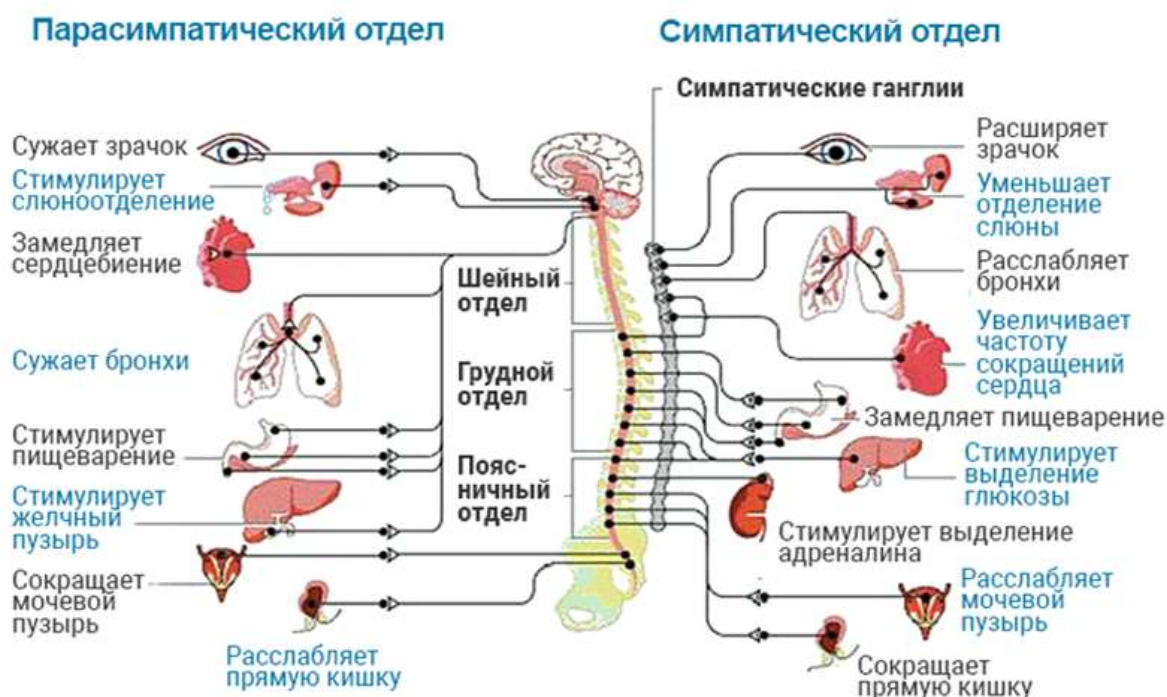


Рис. 7. Психофизиологические механизмы стресса

¹ Першина К. В. Нейрофизиологические механизмы стресса и депрессивных состояний и методы борьбы с ними // European Science. 2019. № 1 (43). С. 78–83.

К примеру, надпочечная железа, отвечающая за регуляцию стресса, оптимизирует иммунитет и помогает бороться с вирусами и бактериями. Надпочечники, вырабатывающие кортизол, реагируя на психоэмоциональные раздражители, повышают общую сопротивляемость организма действию разрушающих микроорганизмов.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Дайте определение понятию «стресс».
2. Назовите виды стресса.
3. Кто является основоположником теории стресса?
4. Опишите классификацию стресса по типу реакций.
5. В чем заключаются положительные стороны стресса?
6. Опишите три категории стресса: «стресс кролика», «стресс льва» и «стресс вола».
7. Каковы психофизиологические механизмы стресса?

ГЛАВА II. ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЦ, ПОДЛЕЖАЩИХ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ЗАЩИТЕ

...При столкновении с опасностью стресс мобилизует, а потому <...> полная свобода от стресса равносильна смерти.

Ганс Селье

Вопросы, подлежащие изучению:

§ 1. Профессиональный стресс в деятельности подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите.

§ 2. Виды стрессоров в деятельности подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите.

§ 1. Профессиональный стресс в деятельности подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите

Профессиональный стресс – многообразный феномен, характеризующий своеобразие физических и психических реакций на напряженные ситуации в трудовой деятельности человека.

Профессиональный стресс сотрудников органов внутренних дел – это сложная и многогранная проблема, возникающая из-за специфических условий и требований к их работе. Он может оказывать серьезное влияние на их физическое и психическое здоровье, а также на качество их работы и отношения с окружающими. Многообразие поведенческих проявлений стресса можно разделить на четыре группы (рисунок 8). При нарушении психомоторики могут наблюдаться: избыточное напряжение мышц (особенно часто – мышц лица и «воротниковой зоны»), дрожание рук, изменение ритма дыхания, дрожание голоса, нарушение речевых функций, снижение скорости сенсомоторной реакции и т. д.

По мнению большинства специалистов, к профессиональному стрессу приводит перегрузка работой, недостаточно четкое разграничение полномочий и должностных обязанностей, низкий уровень мотивации профессиональной деятельности, непрерывная сверхсрочная работа, требующая энергетических затрат, недостаточные оценка и оплата труда, однообразие труда, а также отсутствие карьерных перспектив. Результаты опроса сотрудников различных организаций в 15 странах Европейского союза позволили установить, что 56 % работников основной причиной профессионального стресса считают высокий темп работы, 60 % указали на жесткие сроки выполнения трудовых заданий, 40 % – на монотонность работы¹.

¹ Кора Н. А. Влияние профессионального стресса на психическое здоровье сотрудников полиции // Вестник Амурского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. 2017. № 76.

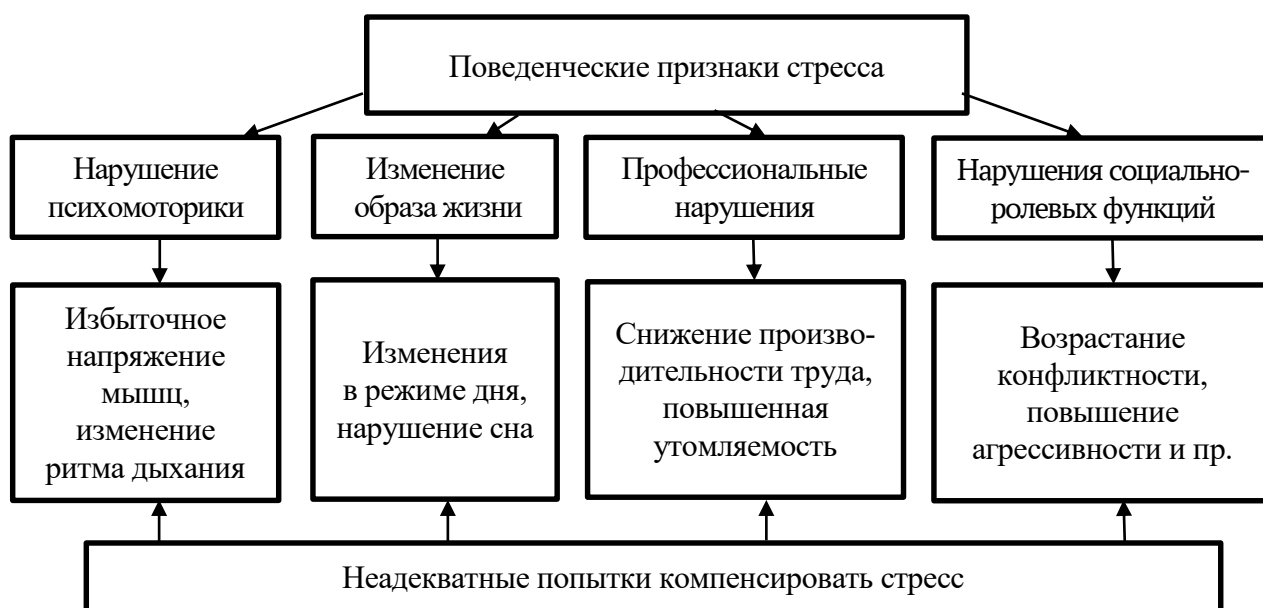


Рис. 8. Многообразие поведенческих проявлений стресса

Деятельности сотрудников органов внутренних дел свойственны такие психологические особенности, как:

1. Детальная регламентированность служебной деятельности.
2. Выполнение поставленных служебных задач в конфликтных, нестандартных, а порой и экстремальных ситуациях, в условиях дефицита времени и информации.
3. Наличие властных полномочий в сочетании с повышенной ответственностью за принятие служебных решений.
4. Ненормированность рабочего времени.
5. Высокая эмоциональная напряженность труда.
6. Необходимость соблюдения установленных ограничений и запретов, работа с конфиденциальной информацией, бюрократизм.

С целью выявления основных причин и условий возникновения стрессовых состояний сотрудниками кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин Уфимского юридического института МВД России был проведен опрос двух групп обучающихся на курсах повышения квалификации института в количестве 44 человек. Из них со стажем работы в органах внутренних дел: свыше 10 лет – 81,8 %, менее 10 лет – 18,2 %.

Основными стресс-факторами, связанными с объективными условиями служебной деятельности, по мнению опрошенных, являются:

- повышенный документооборот – 68,18 %;
- увеличение нагрузки в связи с существенным некомплектом личного состава – 65,9 %;
- ненормированный рабочий день – 63,64 %;
- работа в выходные и праздничные дни – 63,64 %;
- недостаточный уровень заработной платы – 45,46 %;
- несовершенная система оценки деятельности сотрудников органов внутренних дел – 31,82 %;

– недостаточный уровень материально-технического обеспечения – 31,82 %;

– отсутствие возможностей для саморазвития и карьерного роста – 31,82 %.

Основными стресс-факторами, связанными с субъективными условиями службы, по мнению опрошенных, являются:

– неорганизованный совместный досуг (встречи в неформальной обстановке) – 72,72 %;

– отсутствие психологических знаний по снятию нервно-психической напряженности – 45,46 %;

– наличие в коллективе конфликтных типов личностей – 45,46 %;

– отсутствие возможностей для снятия стрессового напряжения (нет кабинетов психоэмоциональной регуляции) – 31,82 %.

Основными стресс-факторами, связанными с деятельностью руководителя, по мнению респондентов, являются:

– нежелание руководителя признавать допущенные ошибки – 50 %;

– непомерно завышенные требования руководителя – 45,46 %;

– отсутствие интереса к насущным проблемам подчиненных – 45,46 %;

– социально-психологическая некомпетентность руководителя в работе с людьми – 40,9 %.

Деятельность сотрудников правопорядка в условиях стресса может способствовать:

– возникновению избыточного раздражения,

– появлению повышенной утомляемости;

– снижению качества выполняемых задач,

– снижению удовлетворенности трудом,

– профессиональной деформации личности.

§ 2. Виды стрессоров в деятельности подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите

Таблица

Виды стрессоров в деятельности сотрудников полиции

Виды стрессоров	Подвиды	Природа стрессора	В чем проявляется
Стрессоры служебной деятельности	Общие	Недостаточно хорошо организована работа в подразделении	В работе не осуществляется планирование. Появляются задачи, решение которых должно приниматься в условиях дефицита времени

Продолжение таблицы

Виды стрессоров	Подвиды	Природа стрессора	В чем проявляется
		Нехватка сотрудников	Помимо своих, приходится выполнять второстепенные обязанности. Уменьшается количество времени. Работа выполняется либо некачественно, либо с затратой массы напряжения и сил
		Ненормированный рабочий день	Работать приходится сверхурочно, решать внезапные кризисные проблемы
		Бюрократизм, формализм	Сотрудник считает, что в работе много излишних ритуалов и процедур, несущественных отчетов и совещаний. Появляется ощущение, что на такие процедуры времени уходит больше, чем непосредственно на работу
	Специфические	Ролевой конфликт	Оказываются несовместимы два аспекта деятельности руководителя. Например, руководитель либерален к подчиненным, вышестоящее руководство требует строгости и консерватизма

Виды стрессоров	Подвиды	Природа стрессора	В чем проявляется
		Нереалистично высокие притязания, стремление к совершенству	Сотрудник заставляет себя работать на пределе возможностей, но результаты не удовлетворяют. Нет возможности расслабиться
		Особенности взаимодействия с вышестоящим руководством	У человека возникает чувство, что его недооценивают, притупляется удовлетворение от работы
		Особенности взаимодействия с коллегами	Конфликтный характер взаимодействия между коллегами
Стрессоры внеслужебной деятельности	Стресс, вызванный супругом, детьми, родителями, другими родственниками		Возникает в результате столкновения темпераментов, бытовых и личных интересов
	Домашняя и окружающая обстановка		Избыточное количество домашних обязанностей и недостаточное количество времени для их исполнения. Давление окружающей среды – финансовые и бытовые проблемы

Существует методика К. Шрайнера для диагностики состояния стресса, представленная в приложении 1 пособия.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Назовите виды стрессоров в служебной деятельности.
2. В чем выражается природа стрессоров в деятельности сотрудников органов внутренних дел?
3. В чем проявляются стрессоры?
4. Каким образом проявляется ролевой конфликт?
5. Что относится к стрессорам внеслужебной деятельности?

ГЛАВА III. ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЕ СТРЕССОВЫЕ РАССТРОЙСТВА У ЗАЩИЩАЕМЫХ ЛИЦ

Вопросы, подлежащие изучению:

§ 1. Посттравматическое стрессовое расстройство. Психологическая помощь защищаемым лицам.

§ 2. Основные техники выполнения психологических действий с защищаемыми лицами.

§ 1. Посттравматическое стрессовое расстройство. Психологическая помощь защищаемым лицам

Посттравматическое стрессовое расстройство (далее – ПТСР) является результатом сложного взаимодействия социальных, психологических и биологических факторов. Сотрудникам подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите, необходимы знания и навыки общения с защищаемыми лицами, пережившими травмирующие события. Для успешной адаптационной переработки травматического опыта после стрессового события или критической ситуации необходимы психологические приемы, адаптационные особенности и компенсаторные механизмы психики человека. Преодолеть кризисное состояние личности помогают психологические вмешательства, которые способствуют приобретению новых способов мышления и преодоления травмы, позволяющих уменьшить симптомы ПТСР.

ПТСР – это расстройство, которое развивается после воздействия экстремального угрожающего или ужасающего события или серии событий. ПТСР – сложное психическое состояние, возникающее как реакция на экстремально травматические события. Оно описывается в Международной классификации болезней-11 (МКБ-11), которая принята на Всемирной ассамблеи здравоохранения в 2019 году в городе Женеве, где рассмотрена измененная классификация расстройств, непосредственно связанных со стрессом. Помимо ПТСР в МКБ-11 включен новый диагноз – «продолговатый ПТСР».

По данным Всемирной организации здравоохранения (на 27 мая 2024 года), во всем мире с потенциально травмирующим событием в течение жизни сталкиваются около 70 % людей¹, однако ПТСР развивается только у небольшого числа из них – 5,6 %. По оценкам, ПТСР на каком-то этапе жизни испытывает 3,9 % мирового населения. Показатели ПТСР более чем в три раза (15,3 %) выше среди людей, имевших опыт конфликта, сопровождающегося насилием или войной. Также они особенно высоки у лиц,

¹ Trauma and PTSD in the WHO world mental health surveys / R. C. Kessler, et al. // Eur J Psychotraumatol. 2017. Oct 27.

перенесших сексуальное насилие. Ощущение поддержки со стороны семьи, друзей и других людей после потенциально травмирующего события может снизить риск развития ПТСР.

Проявления ПТСР достаточно многообразны и включают различные психические состояния, негативные, астенические эмоции, психосоматические отклонения (бессонница, тремор, мышечные судороги, общая тревожность, раздражительность, агрессивность, немотивированная бдительность, приступы ярости, депрессия, «взрывные» реакции), признаки девиантного поведения (злоупотребление наркотическими и алкогольными веществами, мысли о самоубийстве и т. д.), депрессивное расстройство и тревожное расстройство.

Эмоциональные симптомы ПТСР:

1. Депрессивные состояния (могут наблюдаться суицидальные состояния).
2. Чувство постоянного раздражения.
3. Резкие перепады настроения.
4. Комплекс вины (выжившие испытывают чувство вины перед погибшими).
5. Паника.
6. Постоянное нервное перенапряжение, ощущение внутренней «бури» или напряжения.
7. Приступы необычайно ярких воспоминаний травмирующего события, которые развиваются при встрече с триггерами («ключами»).
8. Страх, беспокойство, подавленность, гнев, тревожность, излишняя озабоченность, ночные кошмары.
9. Эмоциональное опустошение (эмоциональная холодность).
10. Эмоциональное притупление – неспособность человека заводить близкие дружеские и любовные отношения, отчужденность от других людей и т. д.

Различают *четыре типа ПТСР*, с учетом преобладающей психологической реакции: тревожный, астенический, дисфорический и соматоформный. Астенический тип расстройства характеризуется апатией, вялостью, слабостью, проявляется безразличие, как к окружающим, так и к самому себе, снижается физическая активность. При тревожном типе ПТСР наблюдается эмоциональная неустойчивость, бессонница, ночные кошмары, беспричинная тревога, панические атаки, во время общения с окружающими может снижаться тревога. Дисфорический тип характеризуется выраженной раздражительностью, злостью, внутренним напряжением и эмоциональной неустойчивостью. Этот подтип часто приводит к серьезным затруднениям в межличностных отношениях и социальной адаптации и наблюдается у защищаемых лиц, которые пережили: насилие (физическое, сексуальное или психологическое), катастрофы и аварии, военные действия, длительное пребывание в условиях угрозы или стресса. Соматоформный

тип ПТСР проявляется через телесные (соматические) симптомы, не объясняемые органическим заболеванием, но тесно связанные с психотравмой. Соматоформные симптомы могут быть разнообразными: боль без органической причины, боль в животе, спине, мышцах, суставах, ощущение давления в груди, «ком в горле», тошнота, головокружение, тремор, бессонница и т. д.

Распространенными психологическими *последствиями ПТСР* являются эмоциональная вялость и апатия, невроз, тревоги, появление навязчивостей и фобий (клаустрофобия, агорафобия, боязнь темноты и т. д.), приступов немотивированной паники, развитие различного рода психологических зависимостей, снижение круга внимания и познавательной активности, склонность к суицидальным поступкам.

Применение *когнитивно-поведенческой терапии* приводит к замене дистрессовых мыслей на позитивные убеждения. Одной из методик когнитивно-поведенческой терапии является экспозиционная терапия, которая предлагает десенсибилизацию (снижение чувствительности) к психической травме путем многократного проговаривания травматических воспоминаний. К ней также относятся дыхательные упражнения и релаксация. Многие исследователи в настоящее время рекомендуют применение телесно-ориентированной (сенсомоторной терапии) и арт-терапии (например, знание и проведение рисуночных тестов «Моя семья», «Несуществующее животное», «Дом – дерево – человек»)¹.

Защищаемым лицам с симптомами ПТСР требуется оперативная помощь от сотрудников подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите. Сотрудники могут определить по характерным признакам и симптомам у защищаемых лиц, переживших травмирующие события, ПТСР и с помощью применения психологических методов провести реабилитацию, «социальную адаптацию».

Проявление эмпатии со стороны сотрудников подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите, является доброжелательным сотрудничеством с защищаемыми лицами. Применение активного слушания в деятельности сотрудников для межличностных отношений есть умение, которое включает принятие человеком ответственности за то, что он слышит, путем подтверждения, уточнения проверки значения и цели получаемого от другого сообщения. Активное слушание всегда идет в контексте с умением точного эмпатического понимания (эмпатия), которое объединяет способность слушать и передавать услышанное другому человеку. Рассмотрим ряд качеств характера у сотрудников подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите, которые необходимы для эффективного сотрудничества с защищаемыми

¹ Шевченко М. А. Психологические рисуночные тесты для детей и взрослых. М. : АСТ : Кладезь, 2014. 108 с.; Остроумова М. Г. Белоконов Е. Г. Практикум по арт-терапии // Сборник игр, техник и упражнений. Краснодар : КРИА, 2005.

лицами: это отношение человека к другим людям – доброта, благородство, вежливость, гуманность, чуткость, общительность; а также отношение человека к труду – деловитость, активность, ответственность, предприимчивость, самостоятельность, усердие; способность располагать к себе людей, вызывать у них доверие, находить целесообразную форму общения, в зависимости от психологического состояния и индивидуальных особенностей защищаемых лиц¹.

Таким образом, ПТСР приводит к формированию физиологических (нейробиологические изменения, физиологическая гипервозбудимость), психологических (приступы немотивированной паники, апатия, появление навязчивых фобий, девиантное поведение), социальных последствий (асоциальное поведение, социальная фобия, параноидальное поведение, психопатизация личности, сверхбдительность), к снижению адаптивных возможностей человека.

§ 2. Основные техники выполнения психологических действий с защищаемыми лицами

Нужную информацию для работы с защищаемыми лицами сотрудники подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите, собирают в процессе *наблюдения*. Профессиональное наблюдение, связанное с владением соответствующими психологическими приемами и правилами, – это преднамеренные, избирательные и планомерно осуществляемые с помощью органов чувств выявление и сбор информации об окружении, необходимой для решения профессиональной задачи.

Существует правило самостимулирования внимания, когда сотрудник наблюдает и стремится добыть нужную информацию, усиливая свое внимание. Следующее правило – бдительности: сотрудник знает, что обстановка всегда «чревата» внезапными угрожающими осложнениями, спокойствие бывает обманчивым. Придерживаясь правила уяснения цели и задач наблюдения, сотрудник будет более успешно вести наблюдение при знании, за чем именно наблюдает, что необходимо обнаружить и за какими признаками следить. 80 % информации человек получает с помощью зрения, но из этого не следует, что можно пренебрегать другими ощущениями и восприятием.

Существует общая закономерность – наблюдает лучше тот, кто лучше понимает. Ее случайно говорят: «Человек смотрит глазами, а видит умом», «Орел видит значительно дальше, чем человек, но он не наблюдает и сотой доли того, что замечает в окружающем человек».

¹ Мансурова З. Р., Четвертакова К. В. Психологическое сопровождение защищаемых лиц при осуществлении государственной защиты // Социально-гуманитарное обозрение. 2024. № 1. С. 68–71.

Для изучения свойств и качеств защищаемого лица следует использовать все источники психологической информации. Таковых очень много, и никакими из них не рекомендуется пренебрегать. Наиболее достоверная информация о качествах, присущих защищаемому лицу, оценивается по его делам, поступкам и их результатам. При психологической оценке документов защищаемого лица стоит ознакомиться с анкетными данными, характеристиками, автобиографией, но стоит учитывать, что часть сведений в них может быть недостоверной. При извлечении информации из вещей, принадлежащих защищаемому лицу – сумки, предметов одежды, украшений – возможно понять его вкусы, интересы, аккуратность, групповую принадлежность и т. д. Вещи являются даже более «искренней» характеристикой, чем слова их владельцев.

Применяя визуальную *психодиагностику*, сотрудники подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите, отмечают психологические особенности защищаемого лица по внешним проявлениям при контакте с ним, далее делают психологическую оценку поведенческих признаков – как защищаемое лицо произнесло какую-либо фразу и почему произнесло, почему на одном вопросе задержалось, а другой вопрос обошло, и т. д. Следует обратить внимание на содержание высказываний, словарный запас, произношение, темп речи, по которому можно оценить тип темперамента. Необходимо пристально и изучающе взглянуть в глаза защищаемого лица, определить выражение и движение глаз, по которым можно заметить взволнованность, тревогу, страх, напряженность и т. д.

Для установления благоприятной атмосферы общения и контакта с защищаемым лицом имеет значение внешний вид сотрудника, его одежда, вежливость, умение проявить расположение к нему. Соблюдение правил речевого этикета и активного слушания (визуальный контакт, выразительная мимика, наклон тела в сторону говорящего, жесты, слова «Понимаю» и др.) производит хорошее впечатление. Если защищаемое лицо очень взволновано, то следует дать ему некоторое время для того, чтобы «разрядиться», «излить душу»; сотруднику самому необходимо сдерживать свои эмоции, показывая пример собеседнику, и проявлять уверенность в положительном исходе всего мероприятия, готовность честно, справедливо искать взаимоприемлемые пути решения вопроса.

Как было сказано ранее, применение *когнитивно-поведенческой терапии* считается «золотым стандартом» для вывода из психического состояния, возникшего в результате переживания травматического события. Рассмотрим ее чуть подробнее. Когнитивно-поведенческая терапия направлена на изменение негативных автоматических мыслей и поведенческих шаблонов, связанных с травмой. К ее основным приемам относятся: когнитивная реструктуризация (выявление и переосмысление искаженных убеждений, например, «я виноват», «я слабый»); экспозиционная терапия (систематиче-

ское «погружение» в травматические воспоминания, например, в воображении или через описание, с целью уменьшения их эмоциональной силы); переобучение реакции (формирование новых реакций на стрессовые стимулы путем поведенческих упражнений). Существует такая психологическая техника, как применение групповой терапии и поддержки, она позволяет участникам делиться опытом, получать обратную связь и чувствовать сопричастность, а также развивать навыки общения и доверия, повысить самооценку и уверенность в себе.

При дисфорическом типе ПТСР акцент ставится на управлении агрессией и эмоциональной регуляции. При соматоформном типе важна работа с телесными проявлениями, обучение распознаванию психосоматических связей. Важная поэтапная работа с защищаемым лицом, перенесшими длительное насилие, – сначала делается упор на восстановление базового чувства безопасности и доверия. Все это требует специальных знаний психологических техник, такта и чуткости. Современные психотерапевтические подходы позволяют эффективно снижать симптомы, перерабатывать травматический опыт и восстанавливать жизненные силы человека. Главное условие успеха – индивидуальный подход, основанный на доверии, эмпатии и научно-обоснованных методах. Психологическая поддержка – это не просто помощь в кризисе, а путь возвращения защищаемого лица к полноценной и осмысленной жизни.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Что такое ПТСР?
2. Кто находится в группе риска развития ПТСР?
3. Какие основные симптомы характерны для ПТСР у защищаемых лиц?
4. Какие события чаще всего приводят к развитию ПТСР?
5. Чем ПТСР отличается от обычной стрессовой реакции?
6. Какие методы используются для диагностики ПТСР у защищаемых лиц?
7. Какую роль играют психологические методы воздействия для предотвращения приступов немотивированной паники, апатии, появления навязчивых фобий, девиантного поведения у защищаемых лиц?
8. Как долго могут сохраняться симптомы, признаки, чтобы можно было говорить о ПТСР?

ГЛАВА IV. МЕТОДЫ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Если мы не находим покоя внутри себя,
бесполезно искать его где-нибудь еще.

Франсуа де Ларошфуко

Вопросы, подлежащие изучению:

§ 1. Теории саморегуляции эмоционального состояния.

§ 2. Приемы и способы регуляции эмоционального состояния сотрудников подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите.

§ 1. Теории саморегуляции эмоционального состояния

Психологическая готовность сотрудников правоохранительных органов к профессиональной деятельности во многом определяется их эмоционально-волевой устойчивостью. Это способность сохранять адекватное психическое состояние и эффективность работы даже в сложных условиях. Она проявляется в: безупречном выполнении служебных обязанностей под давлением, сохранении профессиональной бдительности и контроле рисков, невосприимчивости к внешнему психологическому давлению, умении противостоять манипуляциям и самоконтроле в конфликтных ситуациях. В современных условиях эффективность работы полиции, командная работа и психологический климат в коллективе напрямую зависят от способности сотрудников регулировать свое поведение, управлять эмоциями и адаптироваться к различным обстоятельствам.

В процессе оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел очень часто возникают такие ситуации, в которых необходимо регулировать свое состояние. В тех случаях, когда психические и физические нагрузки бывают слишком велики, а у сотрудника недостаточно развит вышеназванный навык, возникает чрезмерное психическое напряжение, которое снижает эффективность деятельности и может привести ее к дезорганизации, к существенным ошибкам и промахам в работе. Повторение таких случаев нередко приводит к срывам, потере уверенности в себе, нервной депрессии. Например, проводимое нами исследование показало, что среди опрошенных сотрудников уголовного розыска 30 % предъявляют жалобы на нарушение сна, более 80 % опрошенных отмечают у себя один или несколько симптомов проявления невротических состояний, которые проявляются к концу рабочего дня: усталость (70 %), снижение внимания (30 %), раздражительность (20 %), головные боли и головокружения (10 %), сонливость и слабость (10 %) и т. д.¹

¹ Асямов С. В., Пулатов Ю. С. Профессионально-психологический тренинг сотрудников органов внутренних дел : учебное пособие. Ташкент, 2002.

Эффективное выполнение служебных задач в таких условиях невозможно без умения контролировать свои эмоции, регулировать психоэмоциональное состояние и быстро восстанавливаться после стрессовых ситуаций. Повторим, что саморегуляция является ключевым компонентом профессиональной компетентности сотрудника органов внутренних дел, определяющим его способность адекватно реагировать на вызовы профессиональной деятельности, поддерживать высокую работоспособность и сохранять психическое здоровье.

В связи с этим изучение методов саморегуляции эмоционального состояния и разработка эффективных программ обучения им для сотрудников органов внутренних дел является актуальной и важной задачей, решение которой будет способствовать повышению эффективности их профессиональной деятельности и сохранению их психического здоровья.

Саморегуляция – это способность человека сознательно управлять своими психическими и физиологическими состояниями, поведением и деятельностью для достижения поставленных целей и адаптации к изменяющимся условиям окружающей среды.

Данный навык включает в себя осознание собственных эмоций, контроль над их проявлением, изменение нежелательных эмоциональных состояний и поддержание эмоционального равновесия. В психологии существует множество *теорий*, объясняющих механизмы саморегуляции эмоционального состояния. Среди наиболее известных можно выделить следующие:

1. Когнитивная теория (А. Бек, А. Эллис): эмоции возникают в результате интерпретации человеком событий и ситуаций; изменение способа мышления и переоценка происходящего могут привести к изменению эмоционального состояния.

2. Теория когнитивной оценки (Р. Лазарус): эмоции рассматриваются как результат оценки человеком значимости события для его благополучия. Саморегуляция эмоций, согласно этой теории, включает в себя изменение оценки ситуации и ее последствий.

3. Теория самосознания (Д. Дюваль, Р. Уикланд)¹: подчеркивается роль самосознания в процессе саморегуляции. Осознание собственных эмоций и их влияния на поведение является первым шагом к рассматриваемому навыку.

¹ Дюваль Т. С., Дюваль В. Х., Мулилис Дж. П. Влияние сосредоточенности на себе, несоответствия между собой и стандартом, а также благоприятности ожидаемого результата на склонность соответствовать стандарту или отстраняться // *Личность и социальная психология*. № 62 (2). С. 340–348.

4. Теория самоэффективности (А. Бандура)¹: уверенность человека в своей способности справиться с трудными ситуациями (самоэффективность) является важным фактором, способствуя улучшению саморегуляции.

Существует множество *методов саморегуляции* эмоционального состояния, которые могут быть использованы сотрудниками органов внутренних дел для снижения стресса, контроля над эмоциями и повышения работоспособности. Их можно разделить на три основные группы (рисунок 9).



Рис. 9. Основные группы методов саморегуляции

Применение методов саморегуляции сотрудниками органов внутренних дел имеет свою специфику, обусловленную особенностями их профессиональной деятельности:

- рассматриваемые методы должны быть простыми в освоении и эффективными в применении в условиях ограниченного времени и высокой нагрузки;
- универсальность: методы саморегуляции должны быть применимы в различных ситуациях, возникающих в профессиональной деятельности сотрудников;
- их выбор должен осуществляться с учетом индивидуальных особенностей сотрудников органов внутренних дел, их предпочтений и возможностей.

¹ Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change // Psychological Review. 1977. Vol. 84. P. 191–215.

Эффективность саморегуляции эмоционального состояния сотрудников полиции зависит от множества факторов. Саморегуляция в профессиональной деятельности связана с позицией личности в адаптационном процессе, с гармонизацией функциональных систем организма, стремлением к состоянию равновесия, уменьшением рассогласования функциональных связей, контролем поведения, формированием регуляторного опыта¹.

§ 2. Приемы и способы регуляции эмоционального состояния сотрудников подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите

Способы преодоления стресса:

1. Связанные с дыханием.

Дыхание занимает важное место в системе эмоционально-волевой саморегуляции и является эффективным способом влияния на тонус мышц. Умение правильно дышать – основа успеха в овладении методами саморегуляции. Важное значение для регуляции психического состояния имеет ритм дыхания. Глубокое и медленное дыхание понижает возбудимость; частое – наоборот, активизирует нервное состояние. Самым простым методом расслабляющего дыхания является следующий прием: на счет 1–2–3–4 необходимо сделать глубокий вдох, на следующие четыре счета задержать дыхание, далее плавный выдох на 1–2–3–4–5–6.

2. Связанные со словесным воздействием и самовнушением.

Использование самоприказов. Самоприказ выступает как элемент эмоционально-волевой саморегуляции, обеспечивает решительные действия в условиях ясной цели и ограниченного времени для раздумий. Дисциплинированный сотрудник может хорошо управлять собой с помощью внутренних самоприказов, например: «Надо!», «Смелее!», «Терпи!», «Работай!», необходимо мысленно повторять их несколько раз. Важно систематически тренировать преодоление себя с таким дополнительным самоприказом. Например: «Я ничего не боюсь! Вперед!» или «Я справлюсь с этой работой! Смелее!», «Именно сегодня у меня все получится!» и т. п.

Использование образов. Умение мысленно представить себе образ для подражания, войти в нужную роль помогает обрести свой стиль поведения и не только регулировать свое состояние, но и, если нужно, оказывать психологическое давление на преступника.

¹ Вахнина В. В., Нуриев Р. Р. Психологические особенности саморегуляции сотрудников органов внутренних дел с различными типами поведенческой активности // Академическая мысль. 2023. № 1 (22).

Целенаправленное представление ситуаций. Умению настроиться или снять нервное напряжение помогает использование воображения. У каждого человека есть в памяти ситуации, в которых он испытывал покой, умиротворение, расслабление. У одних – это пляж, приятное ощущение отдыха на теплом песке после купания, у других – горы, чистый свежий воздух, голубое небо, снежные вершины. Таких ситуаций может быть очень много, но выбрать необходимо самую значимую, способную вызвать нужные эмоциональные переживания. При настройке на выполнение какого-либо профессионального действия сотруднику органов внутренних дел рекомендуется вспомнить эмоциональные сцены, ситуации, связанные, например, с успешным раскрытием преступления, задержанием преступника, героическими поступками и т. п.

К методам самовнушения также относится *аутогенная тренировка*. Аутогенная тренировка наиболее эффективна при лечении невротических расстройств, нарушений адаптации, расстройств сна, что характерно и для сотрудника органов внутренних дел.

Аутогенная тренировка (аутотренинг, от греч. *autos* – сам + *gennaō* – рождаю) – психотерапевтический метод широкого профиля, используемый для лечения заболеваний как функционального, так и органического характера.

Данный метод основан на использовании приемов самовнушения, техник медитации и погружения в релаксационное состояние. Он направлен на овладение навыками произвольного вызывания ощущений тепла, тяжести, покоя, расслабления и на этом фоне нормализации/ активизации протекания основных психофизиологических функций.

3. Связанные с физическим самовоздействием и расслаблением мышц.

К данной категории методов можно отнести технику *самомассажа*. Его можно применять в повседневной и служебной деятельности. Точечные воздействия на активные точки организма, такие как уши, виски, глаза, шея и т. д., поможет расслабиться и снять напряжение в мышцах.

Сознательное управление мышечным тонусом. Мышечный тонус – один из показателей эмоционального состояния. Большое значение при этом имеет умение произвольно управлять мышечным тонусом, например, лица человека. Стоит нахмуриться, принять грустное выражение лица – как станет действительно грустно. И наоборот, улыбка способна «сделать чудо». Умение улыбнуться даже в тяжелой ситуации, убрать скованность, психическую напряженность, мышечную зажатость повышает способность человека к лучшей реализации своих возможностей.

Идеомоторная тренировка – это метод психической саморегуляции, суть которого заключается в том, чтобы целенаправленно представлять себе движения и сопровождающие их ощущения.

Воображая движение, человек как бы видит себя со стороны. Важно иметь способности к развитию и совершенствованию тех ощущений, которые соответствуют выполнению определенного движения. Представление о движении вызывает само движение, что проявляется в идеомоторных актах – микродвижениях мышц, ответственных за выполнение данного движения. Идеомоторная тренировка широко используется у спортсменов. Первыми экспериментальными исследователями в конце XIX века стали П. Ф. Лесгафт, А. Ц. Пуни, Р. С. Абельский, А. А. Белкин, Г. Д. Горбунов¹ и др. Они показали, что чем ярче и полнее спортсмен представляет желаемое движение, тем легче и точнее оно воспроизводится в реальной деятельности.

На основе идеомоторной тренировки в 1970-е годы возник новый метод ментального психотренинга, получивший название *мысленной репетиции предстоящего действия*.

Обратимся к анализу приема нервно-мышечной релаксации (автором выступает американский врач Э. Джекобсон).

Нервно-мышечная релаксация (англ. *relaxation therapy*) – техника (методика) саморегуляции состояний, использующая в качестве основного приема попеременное напряжение и расслабление различных мышечных групп, что обеспечивает быстрое достижение состояния *релаксации* (расслабления). Обычно представлена серией повторяющихся упражнений для основных участков тела и дыхательной мускулатуры.

Метод нервно-мышечной релаксации направлен на исключение эмоционального напряжения через снятие физических блоков, потому что релаксация основных мышечных групп тела ведет к эмоциональному расслаблению. Снятие физического напряжения возможно двумя основными способами – расслабление через напряжение и расслабление через растяжение.

Человек, пребывающий в эмоциональном стрессе, на физическом уровне очень скован, напряжен, его мышцы находятся в состоянии готовно-

¹ Журавлев А. Л., Харитонов Е. В., Холондович Е. Н. Историческая преемственность отечественной психологии. М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2019. С. 180–189.

сти к бегству, удару или замиранию («бей, беги, замри» – основные психофизиологические реакции человека на стресс). Если намеренно усилить напряжение в мышцах до максимального уровня (сильно сжать кулаки, напрячь ноги) и держать этот уровень какое-то время, то в итоге мышцы рефлекторно расслабятся, не в силах больше выдерживать нагрузку. Растяжение действует аналогичным способом. По этой причине люди, выходящие из спортивного зала, чувствуют себя уравновешенней, спокойней и позитивней¹.

Одним из методов нервно-мышечной регуляции является *синхрометод*, или «ключ», – способ психофизиологической саморегуляции человека и использования энергии стрессового напряжения при решении своих задач. Он разработан в начале 1980-х годов в Центре подготовки космонавтов имени Ю. А. Гагарина советским и российским ученым, врачом-психиатром, кандидатом медицинских наук, заслуженным врачом Республики Дагестан Хасаем Магомедовичем Алиевым. Суть метода заключается в овладении навыком управления состоянием. Он базируется на анализе существующих методов психофизиологической саморегуляции и распространенных инстинктивных движений человека, направленных на освобождение от нервно-психического напряжения. В него входят модель функционирования мозга и ключевые приемы. Ключевые приемы – это комплекс упражнений, осуществляемых по идео-рефлекторному принципу, когда воображаемое движение выполняется рефлекторно². Примеры упражнений приведены в приложении 2 данного пособия.

4. Философские подходы к управлению стрессом.

Хотя стоицизм, фатализм и дзэн-буддизм различаются в своих основах, они сходятся в одном: все три учения предлагают пути освобождения от привязанности к внешним обстоятельствам. Рассмотрим их основные различия:

- стоицизм учит терпимости и контролю над эмоциями в лице трудностей и предлагает активное осознание своих возможностей и действий в рамках личной ответственности;
- фатализм выдвигает идею о принятии неизбежного события без борьбы и акцентирует внимание на пассивном принятии происходящих событий;
- философия дзэн-буддизма сосредотачивается на практике осознанности и освобождении от привязанностей.

¹ Ланцевская Н. Ю. Приемы саморегуляции эмоционального состояния как важный ресурс психологического здоровья личности // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2022. № 1 (53).

² Корпачева Е. Система саморегуляции «Синхрометод Ключ» Хасая Магомедовича Алиева. Екб : Издательские решения, 2018. С. 9.

Таким образом, можно сказать, что стоицизм и дзэн-буддизм представляют собой активные методы саморегуляции и управления эмоциями, в то время как фатализм направлен на смирение и отказ от борьбы.

5. Иные методы саморегуляции.

К указанным можно отнести *способы отвлечения*. Могут быть состояния, когда к активным методам саморегуляции прибегать трудно. Нередко это бывает связано с выраженным утомлением, чувством опустошения, отчаяния. В таких случаях снять груз психического напряжения можно с помощью различных средств отвлечения. К примеру, в психотерапии нередко применяется метод библиотерапии, использующий художественную литературу как форму коррекции психического состояния. Человек отождествляет и ассоциирует себя с героями произведения, их чувствами и переживаниями и, соответственно, отвлекается от своих проблем. Также отвлечься помогут такие способы, как сон, прием пищи, общение с животными и окружающей средой, горячий душ, массаж, прослушивание музыки, прогулка, улыбка и смех, позитивное мышление, наблюдение за прекрасным, разглядывание фотографий, цветов и т. д.

К другим методам психической саморегуляции, позволяющим корректировать психическое состояние, относятся: самовоспитание, самоконтроль, самоприказ, десенсибилизация, отвлечение. Разберем их подробнее.

Самовоспитание – создание, фиксация и самовнушение желаемого образа. Необходимо создать мысленный образ смелого, сильного, уравновешенного, уверенного в себе человека и систематически «наслаивать» этот образ на свою личность и поведение, а также на фоне релаксации (расслабления) осуществлять воображаемый проигрыш поведения созданного образа в различных ситуациях и обстоятельствах.

Самоконтроль – критическое отношение к себе, осознание своих поступков и мотивов, анализ своей деятельности и поступков, т. е. «наблюдение за собой», контроль своих эмоций, жестов, голоса, оценка своих достоинств и недостатков, чувств, настроений и т. п.

Самоприказ – подчинение своего состояния, своей деятельности и направление их в русло целесообразности. Достигается умением конкретизировать свои мысли, следованием своему слову, подчинением внутреннему голосу.

Десенсибилизация – многократное образное представление конкретной ситуации, вызывающей высокое нервно-эмоциональное напряжение, в сочетании с релаксацией. Техника эффективна при устойчивых реакциях страха.

Отвлечение – переключение внимания на приятные воспоминания, другие действия, отвлекающие от переживаний. Новая доминанта (господствующая мотивация) в коре больших полушарий головного мозга вызывает торможение очагов невротических симптомов.

Рассмотрим психологические приемы, способствующие оптимизации психического состояния в острой стрессовой ситуации¹.

Стрессовая ситуация застигла вас в помещении.

1. Встаньте, если это нужно, и, извинившись, выйдите из помещения. Например, у Вас всегда есть возможность пойти в туалет или в какое-нибудь другое место, где Вы сможете побыть одни.

2. Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.

3. Медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если помещение, в котором Вы находитесь, хорошо Вам знакомо или выглядит вполне заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.

4. Посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что Вы видите.

5. Набрав воды в стакан (в крайнем случае – в ладони), медленно, сосредоточенно выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

6. Выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте делать это в течение 1–2 минут. Затем медленно выпрямитесь; действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова.

Стрессовая ситуация застигла вас где-либо вне помещения:

1. Осмотритесь по сторонам. Попробуйте взглянуть на окружающие предметы с разных позиций, мысленно называйте все, что видите.

2. Детально рассмотрите небо, называя про себя все, что видите.

3. Найдите какой-нибудь мелкий предмет (листок, ветку, камень) и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте предмет не менее 4 минут, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь четко представить его с закрытыми глазами.

4. Если есть возможность выпить воды, воспользуйтесь ею – пейте медленно, сосредоточившись на том, как жидкость течет по нашему горлу.

5. Еще раз проследите за своим дыханием. Дышите медленно, через нос; сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем так же медленно, через нос, выдохните воздух. При каждом выдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи.

¹ Юридическая психология : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России юридического профиля / И. Б. Лебедев [и др.] ; под ред. В. Я. Кикотя. 2-е изд., перераб. и доп. М. : ЮНИТИ-ДАНА : Закон и право, 2013. С. 154–155.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Что представляет собой саморегуляция?
2. На какие группы можно разделить методы саморегуляции эмоционального состояния?
3. Какие способы преодоления стресса вам известны?
4. Что представляет собой метод самоприказа?
5. Что представляет собой идеомоторная тренировка?
6. Что представляет собой аутогенная тренировка?
7. В чем заключается метод саморегуляции «ключ»?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современных условиях в деятельности подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите, стресс является неотъемлемой частью. В психологии стресс рассматривается как специфическая реакция организма на значимые и угрожающие внешние или внутренние раздражители. Эта реакция может быть как адаптивной, мобилизующей ресурсы, так и разрушительной, приводящей к истощению или развитию посттравматического стрессового расстройства. Требуется понимание природы стресса, его этапов и механизмов, которые важны для сохранения психического и физического здоровья защищаемых лиц и самих сотрудников.

Согласно классическому определению Ганса Селье, стресс – это неспецифическая реакция организма на любое предъявленное ему требование. Селье предложил два вида стресса: эустресс – положительный, мобилизующий стресс, повышающий эффективность и мотивацию, и дистресс – негативный, дезорганизующий стресс, приводящий к ухудшению самочувствия и снижению работоспособности.

Для качественного выполнения профессиональных обязанностей в деятельности подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите, требуются в первую очередь знания о психологических механизмах стресса. На восприятие стресса влияет не только сила внешнего раздражителя, но и личностные особенности, прошлый опыт, уровень тревожности, установки и копинг-стратегии защищаемых лиц и самих сотрудников.

Основные механизмы стресса – это: во-первых, когнитивная оценка ситуации (насколько она опасна, контролируема); во-вторых, эмоциональная реакция (проявляется в виде страха, злости, тревоги); в-третьих, поведенческая реакция (может встречаться в виде избегания, ухода в зависимость и т. д.); в-четвертых, психофизиологические изменения (повышение частоты сердечных сокращений, нарушения сна и аппетита).

Практика в деятельности подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите, демонстрирует необходимость овладения сотрудниками системой теоретических и прикладных психологических знаний, способствующих максимально быстро, качественно и в то же время эффективно выполнять стоящие перед ними служебные задачи, расходуя при этом минимум энергии без психоэмоционального истощения. Применение психологических техник включает: выявление источников и триггеров напряжения; обучение техникам саморегуляции (релаксация, когнитивно-поведенческая терапия и т. д.), помощь в развитии адаптивных копинг-стратегий; поддержку в кризисных ситуациях и работе с последствиями стресса.

Благодаря применению методов саморегуляции психических состояний достигаются результативность и безопасность в деятельности подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите, а также адаптивность к различным ситуациям, в том числе в экстремальных условиях.

Учебно-методическое пособие способствует выработке позитивных установок к использованию психологических приемов, методов и средств в повседневной практике сотрудников подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите, а также системного подхода к психологическому сопровождению оперативно-служебной деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

I. Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации : [принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 г.]. Текст : электронный // Официальный интернет-портал правовой информации : [сайт]. URL: <http://pravo.gov.ru> (дата обращения: 19.01.2026).

2. О чрезвычайном положении : Федеральный конституционный закон Российской Федерации от 30 мая 2001 г. № 3-ФКЗ. Текст : непосредственный // Собрание законодательства Российской Федерации. 2001. № 23.

3. О полиции : Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ. Текст : электронный // Справочно-правовая система «КонсультантПлюс». URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 19.01.2026).

4. О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации : Федеральный закон от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ. Текст : электронный // Справочно-правовая система «КонсультантПлюс». URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 19.01.2026).

5. Об утверждении Кодекса этики и служебного поведения сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 26 июня 2020 г. № 460. Текст : электронный // Система «СТРАС «Юрист». URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 19.01.2026).

6. Об утверждении Положения о порядке организации морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 27 августа 2024 г. № 500 (зарегистрировано в Минюсте России 20 сентября 2024 г. № 79534). Текст : электронный // Справочно-правовая система «КонсультантПлюс». URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 19.01.2026).

II. Учебная и научная литература

1. **Асямов, С. В.** Профессионально-психологический тренинг сотрудников органов внутренних дел : учебное пособие / С. В. Асямов, Ю. С. Пулатов. Ташкент, 2002. Текст : непосредственный.

2. **Вахнина, В. В.** Психологические особенности саморегуляции сотрудников органов внутренних дел с различными типами поведенческой активности / В. В. Вахнина, Р. Р. Нуриев. // Академическая мысль. 2023. № 1 (22).

3. **Водолазский, П. В.** Организация морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации

при выполнении задач в особых условиях / П. В. Водолазский. Текст : электронный // Актуальные исследования. 2020. № 5 (8). С. 31–34. URL: <https://apni.ru/article/376-organizatsiya-moralno-psikhologicheskogo> (дата обращения: 19.01.2026).

4. **Гольдштейн, Д.** Уолтер Кэннон: гомеостаз, реакция «бей или беги», симпатoadреналовая система и мудрость тела / Д. Гольдштейн. 2009. Текст : непосредственный.

5. **Дюваль, Т. С.** Влияние сосредоточенности на себе, несоответствия между собой и стандартом, а также благоприятности ожидаемого результата на склонность соответствовать стандарту или отстраняться / Т. С. Дюваль, В. Х. Дюваль, Дж. П. Мулилис. Текст : непосредственный // Личность и социальная психология. № 62 (2). 1992. С. 340–348.

6. **Журавлев, А. Л.** Историческая преемственность отечественной психологии / А. Л. Журавлев, Е. В. Харитонов, Е. Н. Холондович. М. : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. С. 180–189. Текст : непосредственный.

7. **Кобозев, И. Ю.** Психопрофилактика и коррекция профессионального стресса сотрудников ОВД / И. Ю. Кобозев. Текст : непосредственный // Вестник Санкт-Петербургского гос. ун-та МВД России. 2016. № 1 (69). С. 205–209.

8. **Кора, Н. А.** Влияние профессионального стресса на психическое здоровье сотрудников полиции / Н. А. Кора. Текст : непосредственный // Вестник Амурского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. 2017. № 76.

9. **Корпачева, Е.** Система саморегуляции «Синхрометод Ключ» Хасая Магомедовича Алиева / Е. Корпачева. Екб : Издательские решения, 2018. 28 с. ISBN 978-5-44-932653-9. Текст : непосредственный.

10. **Костромина, С. Н.** Рецензия на книгу А. А. Реана, А. Р. Кудашева, А. А. Баранова «Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика». М. : МПГУ, 2022 / С. Н. Костромина. Текст : непосредственный // Психология и педагогика служебной деятельности. 2023. С. 129–130.

11. **Ланцевская, Н. Ю.** Приемы саморегуляции эмоционального состояния как важный ресурс психологического здоровья личности / Н. Ю. Ланцевская. Текст : непосредственный // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2022. № 1 (53).

12. **Лихачева, Э. В.** Общая психология : учебно-методическое пособие / Э. В. Лихачева. Саратов : Вузовское образование, 2020. 85 с. Текст : непосредственный.

13. **Маклаков, А. Г.** Общая психология : учебник для вузов / А. Г. Маклаков. СПб. : Питер, 2008. 583 с. Текст : непосредственный.

14. **Мансурова, З. Р.** Психологическое сопровождение защищаемых лиц при осуществлении государственной защиты / З. Р. Мансурова, К. В. Четвертакова. Текст : непосредственный // Социально-гуманитарное обозрение. 2024. № 1. С. 68–71.

15. **Молчанова, Е. Ю.** Стрессоустойчивость как показатель эффективности профессиональной деятельности сотрудников полиции / Е. Ю. Молчанова. Текст : непосредственный // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2015. № 4.

16. **Остроумова, М. Г.** Практикум по арттерапии / М. Г. Остроумова, Е. Г. Белоконь. Текст : непосредственный // Сборник игр, техник и упражнений. Краснодар : КРИА, 2005.

17. **Першина, К. В.** Нейрофизиологические механизмы стресса и депрессивных состояний и методы борьбы с ними / К. В. Першина. Текст : непосредственный // European Science. 2019. № 1 (43). С. 78–83.

18. Психологические аспекты деструктивного информационно-психологического воздействия / А. М. Столяренко, Н. В. Сердюк, В. В. Вахнина [и др.]. Текст : непосредственный // Психология и право 2019. Т. 9. № 4. С. 75–89.

19. Психология в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации по должности «Полицейский» : учебное пособие / Л. Н. Костина, И. Б. Лебедев, И. А. Паршутин, А. Ю. Федотов ; Департамент государственной службы и кадров Министерства внутренних дел Российской Федерации. М. : ДГСК МВД России, 2019. 104 с. Текст : непосредственный.

20. **Резепов, И. Ш.** Общая психология : учебное пособие / И. Ш. Резепов. 2-е изд. Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. 110 с. Текст : непосредственный.

21. **Селье, Г.** Стресс без дистресса / Г. Селье. М. : Прогресс, 1979. 108 с. Текст : непосредственный.

22. **Сондерс, Д.** Стресс в работе сотрудников правоохранительных органов в наши дни: влияние меняющейся социально-политической обстановки / Д. Сондерс, В. Котциас, Р. Рамшанд. Текст : непосредственный // Актуальные проблемы экономики и права. 2019. № 3. С. 1430–1449.

23. **Стишенок, И. В.** Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей / И. В. Стишенок. СПб. : Речь, 2010. 230 с. Текст : непосредственный.

24. **Столяренко, А. М.** Психология и педагогика : учебное пособие для студентов вузов / А. М. Столяренко. 2-е изд., перераб. и доп. М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. 527 с. ISBN 978-5-238– 01332-9. Текст : непосредственный.

25. **Судаков, К. В.** Эмоциональный стресс в современной жизни / К. В. Судаков, Е. А. Юматов. 1991. М. : НПО «Союзмединформ». 81 с. Текст : непосредственный.

26. **Хуторная, М. Л.** Психология : учебное пособие / М. Л. Хуторная. Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2020. 56 с. Текст : непосредственный.

27. **Шевченко, М. А.** Психологические рисуночные тесты для детей и взрослых / М. А. Шевченко. М. : АСТ : Кладезь, 2014. 108 с. ISBN 978-5-17-080858-8. Текст : непосредственный.

28. **Эллис, А.** Гуманистическая психотерапия. Рационально-эмоциональный подход / А. Эллис. СПб. : Изд-во «Сова»; М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. 272 с. Текст : непосредственный.

29. **Юнусова, С. Г.** Стресс. Биологический и психологический аспекты / С. Г. Юнусова, А. Н. Розенталь, Т. В. Балтина. Текст : непосредственный // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. 2008. № 3.

30. Юридическая психология : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России юридического профиля / И. Б. Лебедев ; под ред. В. Я. Кикотя. 2-е изд., перераб. и доп. М. : ЮНИТИ-ДАНА : Закон и право, 2013. Текст : непосредственный.

31. **Bandura, A.** Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change / A. Bandura. Text : direct // Psychological Review. 1977. Vol. 84. P. 191–215.

32. **Folkman, S.** Coping and emotion / S. Folkman and R. S. Lazarus // Stress and Coping / S. Folkman, R. S. Lazarus. Text : direct // A. Monat, R. S. Lazarus. N.-Y., 1991. P. 207–227.

33. Trauma and PTSD in the WHO world mental health surveys / R. C. Kessler, et al. Text : direct // Eur J Psychotraumatol. 2017. Oct 27.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Методика для диагностики состояния стресса (К. Шрайнер)

Инструкция испытуемому.

Обведите кружком номера тех пунктов, с утверждениями которых согласны.

Текст опросника

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное.

2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.

3. На работе (в институте) и дома – сплошные неприятности.

4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.

5. Меня беспокоит будущее.

6. Мне трудно расслабиться после напряженного дня.

7. Вокруг происходят такие перемены, что голова «идет кругом». Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.

8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.

9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

Обработка и интерпретация результатов.

Подсчитайте количество своих положительных ответов. Каждому ответу «да» присваивается 1 балл.

Если Вы набрали 0–4 балла.

В стрессовой ситуации Вы ведете себя довольно сдержанно и умеете регулировать собственные эмоции. Вы не раздражаетесь на других людей и не настроены винить себя.

Если у Вас в сумме получилось 5–7 баллов.

В стрессовой ситуации Вы ведете себя не всегда правильно. Иногда Вы умеете сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда Вы «заводите» из-за незначительных событий и после сожалеете об этом. Вам необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в ситуациях стресса.

Если Ваш результат – 8–9 баллов.

Вы переутомлены и истощены. В стрессовой ситуации Вы часто теряете самоконтроль и не умеете владеть собой. Вследствие этого страдаете и Вы сами, и окружающие Вас люди. Развитие у себя умений саморегуляции в ситуациях стресса – на данный момент Ваша главная жизненная задача.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ (ПО МЕТОДУ Х. М. АЛИЕВА «КЛЮЧ»)

Алиев Хасай Магомедович – советский и российский ученый, врач-психиатр, кандидат медицинских наук, заслуженный врач Республики Дагестан, автор метода психофизиологической саморегуляции, известного как синхрометод, или «ключ».

Метод «ключ» применяют в целях достижения самоконтроля в стрессовых ситуациях. Он часто используется космонавтами, спортсменами и, конечно, сотрудниками органов внутренних дел. Данный метод основан на психофизиологии и идеомоторике.

Время выполнения упражнений – 5–10 минут в день. Если выполнять их каждое утро в течение месяца, то в стрессовых ситуациях достаточно будет лишь вспомнить о них, чтобы привести свой организм в комфортное состояние в любых условиях.

Стресс-тест: необходимо вытянуть руки и представить, что они расходятся, а затем сходятся. В основе этого теста лежит идеомоторный рефлекс. Если руки «идут» плохо или не «идут», необходимо выполнить следующие упражнения, которые помогут снять мышечные зажимы и спазмы, улучшить кровоток в мозг, работу позвоночника, успокоить нервную систему, достичь чувства легкости, обеспечить крепкий и здоровый сон и т. п.

Упражнение 1. «Хлест руками по спине».

Размашистым движением обнимите себя за плечи (правая рука хлопает по левому плечу/лопатке, левая – по правому), затем резко сбросьте руки назад, разведя их в стороны. Руки работают, как «плети», без напряжения мышц, с использованием инерции, в течение 1 минуты.

Упражнение 2. «Лыжи».

Выполняйте медленные, ритмичные покачивания, имитирующие ходьбу на лыжах без лыж. Поднимайте пятки при движении рук. Необходимо найти свой собственный ритм. 1 минута выполнения упражнения позволяет раскрепоститься, 5 минут – расслабиться.

Упражнение 3. «Крутиться» («Полет»).

Расслабьте тело и начните вращаться вокруг своей оси, но не за счет усилий мышц, а позволяя телу двигаться автоматически. Руки должны быть полностью расслаблены и свободно болтаться.

Упражнение 4. «Вис назад – вис вперед с проходом вниз».

Мягко и расслабленно наклонитесь назад, потянувшись головой и плечами назад, максимально расслабляя мышцы шеи и верхней части спины. Плавным движением перейдите в наклон вперед, опускаясь «вниз», руки и голова при этом должны свободно висеть, как у тряпичной куклы. Сделайте несколько таких плавных перекатов назад-вперед, добиваясь ощущения расслабления и приятного «вытяжения».

Упражнение 5. «Легкий танец».

Сделайте шаг вперед правой ногой, совершая мах левой ногой вперед-вверх-вправо. Вернитесь в исходное положение. Повторите мах 8–12 раз, затем выполните упражнение с другой ноги. Движения должны быть легкими, как «антигравитация», без усилий.

Повторите стресс-тест. В результате выполнения упражнений руки должны сами легко расходиться и сходиться.

Учебное издание

Мансурова Зиля Рахимлановна
(кандидат медицинских наук, доцент)

Носова Диана Хасановна
(б/с, б/з)

**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЦ,
ПОДЛЕЖАЩИХ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ЗАЩИТЕ**

Учебно-методическое пособие

Редактор Е. А. Карамзина

Подписано в печать 18.06.2026	Выход в свет 30.06.2026
Гарнитура Times	Формат 60х84 1/16
Уч.-изд. л. 2,8	Усл. печ. л. 3
Тираж 35 экз.	Заказ № 40

*Редакционно-издательский отдел
Уфимского юридического института МВД России
450103, г. Уфа, ул. Муксинова, 2*

*Отпечатано в группе полиграфической и оперативной печати
Уфимского юридического института МВД России
450103, г. Уфа, ул. Муксинова, 2*