

УДК 159.99

***О НЕОБХОДИМОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССО- И  
ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ  
ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ К ДЕЙСТВИЯМ В  
ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ***

***Тамбовцев Е.А.***

*старший преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки,  
Восточно-Сибирский институт МВД России,  
Россия, Иркутск*

**Аннотация**

В статье приведены объективные и субъективные стрессогенные факторы, возникающие в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, рассматриваются некоторые психологические и организационные особенности формирования стрессо- и психофизической устойчивости к действиям в экстремальных условиях. Сделан акцент на системности формирования стрессоустойчивости как важнейшего элемента профессиональной готовности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость, профессиональная подготовка, органы внутренних дел, экстремальные условия, эмоциональная регуляция, психологическая диагностика, профилактика выгорания.

***ON THE NEED TO FORM STRESS AND PSYCHOPHYSICAL RESISTANCE  
OF EMPLOYEES OF THE INTERNAL AFFAIRS BODIES OF THE RUSSIAN  
FEDERATION TO ACTIONS IN EXTREME CONDITIONS***

***Tambovtsev E.A.***

*Senior Lecturer of the Department of Tactical and Special Training,*

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

*East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,  
Russia, Irkutsk*

### **Abstract**

The article presents objective and subjective stress factors that arise in the professional activities of employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation, examines some psychological and organizational features of the formation of stress and psychophysical resistance to actions in extreme conditions. The emphasis is placed on the systematic formation of stress tolerance as an essential element of professional readiness of employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation.

**Keywords:** stress tolerance, professional training, internal affairs agencies, extreme conditions, emotional regulation, psychological diagnostics, burnout prevention.

Служебная деятельность сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации (далее – ОВД) характеризуется большим количеством стрессовых факторов (далее – стрессоров). Они довольно часто сталкиваются с ситуациями, требующими быстрой реакции, эмоциональной сдержанности и психологической готовности к экстремальным ситуациям. Эти особенности обуславливают необходимость формирования стрессо- и психофизической устойчивости как важнейшего компонента профессиональной компетентности сотрудника ОВД.

Эффективность действий сотрудника ОВД в экстремальной обстановке напрямую зависит от уровня его психофизической готовности, умения преодолевать стрессовые состояния. Способность сохранять самообладание, концентрацию внимания и критическое мышление при угрозе жизни является результатом целенаправленной подготовки [4, с. 152], включающей физическое развитие, психологическую тренировку и развитие навыков саморегуляции. В Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

условиях постоянного воздействия стрессовых факторов таких как повышенная нагрузка, ночные дежурства, агрессивное поведение правонарушителей и высокий уровень общественного контроля, а также недостаточная устойчивость к стрессу становится одной из ключевых причин ошибок, конфликтов и эмоционального выгорания среди сотрудников ОВД.

В соответствии со ст. 35 Федерального закона от 30 ноября 2011 года № 342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» сотрудники ОВД могут оказаться в ситуациях, когда свои должностные обязанности необходимо выполнять в особых условиях несения службы. Поэтому особую роль играют психологическая устойчивость и готовность к выполнению оперативно-служебных задач [3, с. 86]. В связи с этим формирование стрессо- и психофизической устойчивости сотрудников ОВД является одним из главных направлений их профессиональной подготовки.

Психофизиологическая устойчивость включает в себя способность организма и психики человека сохранять работоспособность при воздействии стрессоров. Она формируется на основе врождённых особенностей нервной системы, уровня общей физической и специальной подготовки. Для сотрудников ОВД стрессоустойчивость можно рассматривать как способность сохранять самоконтроль, быстро принимать решения и не утрачивать критического мышления в условиях угрозы жизни и здоровья.

Стрессоры в профессиональной деятельности сотрудника ОВД делятся на объективные и субъективные. К объективным относятся опасность вооружённого нападения, высокая интенсивность служебной нагрузки, ночные дежурства, взаимодействие с агрессивными правонарушителями, высокая социальная ответственность за исход ситуации. К субъективным относятся индивидуальные особенности восприятия угрозы, степень подготовленности, личный жизненный опыт, мотивация к службе [1, с. 314]. Именно сочетание

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

объективных и субъективных факторов определяет уровень психической устойчивости сотрудника ОВД. Практика показывает, что лица с низкой стрессоустойчивостью более подвержены ошибкам при принятии решений, склонны к паническим реакциям и быстрее истощаются в эмоциональном плане [5, с. 281].

Деятельность сотрудников ОВД в экстремальных условиях заставляет их активизировать свою физическую и психологическую работоспособность, а существующие в данных условиях стрессоры оказывают общее негативное влияние на качественное исполнение ими служебных обязанностей, вызывают изменения на функциональном и поведенческом уровнях.

Формирование устойчивости к стрессу и экстремальным условиям возможно только через целенаправленную и системную подготовку. Она должна включать в себя комплекс мероприятий по физической подготовке, психологические тренинги, моделирование экстремальных ситуаций, а также регулярной медицинской и психофизической диагностике. Физическая подготовка играет фундаментальную роль, поскольку развитая выносливость, сила и координация движений позволяют более эффективно справляться с нагрузкой, снижая психическое напряжение. Психологический тренинг обеспечивает развитие навыков саморегуляции: управления дыханием, концентрации внимания, переключения между задачами, подавления деструктивных эмоций. Особенно важны техники когнитивной перестройки, позволяющие сотруднику ОВД изменять отношение к стрессору и воспринимать его не как угрозу, а как вызов.

Одним из наиболее эффективных методов формирования стрессоустойчивости является моделирование экстремальных условий. Тренировки, проходящие в условиях, максимально приближённых к реальным, позволяют сотрудникам ОВД заранее вырабатывать автоматизированные навыки поведения в сложных ситуациях. Это могут быть учения по отражению нападения, применению физической силы, специальных средств и

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

огнестрельного оружия, действия при массовых беспорядках, учения по эвакуации граждан из опасных зон и другие. Чем больше разнообразных сценариев пройдено сотрудником ОВД в ходе подготовки, тем выше вероятность его адекватного реагирования в реальной обстановке. При этом важно, чтобы тренировки проводились не только на групповом, но и на индивидуальном уровне, учитывая личные особенности каждого сотрудника ОВД.

Особое место занимает работа с эмоциональной сферой. Психологическая устойчивость во многом определяется умением сотрудника ОВД управлять своими эмоциями, контролировать агрессию, страх, гнев, тревогу. Для этого используются методы релаксации, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка. Развитие навыков эмоционального интеллекта позволяет сотруднику ОВД не только контролировать собственное состояние, но и лучше понимать эмоциональные реакции окружающих, что особенно важно при взаимодействии с гражданами в кризисных ситуациях. Правильная оценка эмоционального фона толпы или отдельного правонарушителя может стать ключевым фактором в предотвращении эскалации конфликта [2, с. 26].

В отечественной и зарубежной литературе, при рассмотрении вопросов формирования стрессоустойчивости, особое внимание уделяется профилактическим мерам возникновения стрессов.

Стоит отметить, что профилактика развития негативных последствий воздействия стрессоров в экстремальных условиях на сотрудников ОВД включена в процесс психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации [6, с. 136].

Одним из эффективных способов формирования стрессоустойчивости является психологическая подготовка сотрудников ОВД, которая осуществляется профессиональными психологами.

Подготовка сотрудников ОВД к действиям в экстремальных условиях должна основываться на принципах постоянности и системности, Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

осуществляться регулярно и по четко отлаженной программе, от простого к сложному.

Влияние экстремальных факторов в профессиональной деятельности и его возможные негативные последствия могут быть нейтрализованы (минимизированы) качественной психологической (морально-психологической) подготовкой сотрудника ОВД при условии его серьезной личной работы над собой.

Подводя итог, следует отметить, что в процессе профессиональной подготовки сотрудников ОВД необходимо постоянно контролировать объем физических нагрузок и количество стрессоров, которые будут способствовать более эффективной адаптации сотрудников к экстремальным условиям. Наряду с этим необходимо развивать и совершенствовать меры социальной поддержки и морально-психологической помощи сотрудникам, которые по роду своей профессиональной деятельности часто сталкиваются с воздействием стрессоров, а также наиболее подвержены профессиональному стрессу и посттравматическому стрессовому расстройству.

### **Библиографический список:**

1. Каримов А. А. Формирование мотивации курсантов вузов МВД на занятиях по тактико-специальной подготовке / А. А. Каримов, А. С. Анипирова // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. – 2019. – № 1(1). – С. 314-318.

2. Особенности формирования стрессоустойчивости сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации к действиям в экстремальных условиях: методические рекомендации / Труфанов Н.И., Тамбовцев Е.А. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2024. – 56 с.

3. Сысоев А. А. Особенности подготовки сотрудников органов внутренних дел к действиям в особых условиях / А. А. Сысоев // Научный

дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. – 2020. – № 1(4). – С. 85-88.

4. Сысоев А. А. Особенности применения педагогических технологий в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел / А. А. Сысоев // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. – 2021. – № 2(12). – С. 151-155.

5. Труфанов Н. И. Некоторые особенности подготовки сотрудников органов внутренних дел в области обеспечения их личной безопасности / Н. И. Труфанов, Т. Ф. Алиев // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. – 2020. – № 3(6). – С. 281-285.

6. Цветков В. Л. Психологическая устойчивость и готовность сотрудников полиции к служебной деятельности в экстремальных условиях / В. Л. Цветков, В. А. Балашова, Д. А. Пустовитова, Т. А. Хрусталева // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2024. – Т. 29, № 2(97). – С. 133-139.