

## НЕКОТОРЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ В ЧАСТИ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ ЛИЧНОГО СОСТАВА ПОЛИЦИИ

С.Ю. Чимаров, *д-р ист. наук, профессор*  
А.А. Алексеев, *канд. социол. наук, доцент*  
Санкт-Петербургский университет МВД России  
(Россия, г. Санкт-Петербург)

DOI:10.24412/2500-1000-2023-12-5-46-48

**Аннотация.** Статья посвящена анализу отдельного направления стрессоустойчивости сотрудника полиции, в части овладения им некоторых способов саморегуляции и аксиологии происходящей ситуации, с учетом особенностей его профессиональной деятельности. Акцентируя внимания на целесообразности применения ряда методик преодоления стресса, авторы подчеркивают важность совершенствования психологической работы с личным составом, важным направлением которой выступает нейтрализация негативного влияния стрессоров на личность полицейского.

**Ключевые слова:** психология, стресс, стрессоры, стресс-менеджмент, деструктивность, личность, поведение, полиция.

Гуманный подход к восприятию полицейской деятельности корреспондирует целесообразности учета особого режима напряжения сотрудниками полиции как правоохранительного ведомства их психики и физических сил. Указанное обстоятельство выступает одним из условий пребывания части служащих полиции в состоянии стресса, что сопровождается утратой отдельными полицейскими интереса к качественному выполнению своих должностных обязанностей, психологическим выгоранием личности, ухудшением состояния здоровья «солдат правопорядка» и ростом текучести кадров в рядах органов внутренних дел (далее – ОВД).

Отмеченные последствия деструктивного проявления стресса способствуют положению на членов служебных коллективов ОВД вообще, и полиции, в частности, дополнительных обязанностей и искажению принципа справедливости. Наряду с указанным, стрессовая обстановка среди полицейских во многом определяется фактором административного характера условий прохождения их службы [1].

Административная причина перевода личности полицейского в состояние стресса обусловлена военизированным аспектом его службы, прохождением которой «помещено» в систему координат субординации, где осями выступают главен-

ствующее положение начальника и более низкое статусное положение подчиненного. При этом сущность отмеченного военизированного аспекта заключается в максимальном приближении отношений «начальник-подчиненный» между сотрудниками полиции к эталонному отношению подобного рода между военнослужащими, закрепленному в соответствующих уставах Вооруженных Сил.

По устоявшемуся мнению, для профессиональной деятельности полицейской корпорации особого внимания заслуживают стрессы двух типов: операционный и организационный. В номинацию операционных стрессоров входят инциденты, происходящие в рабочей среде полиции (участие сотрудников в ситуациях аварийного порядка или особые нагрузки психологического/физического свойства, и т.п.). К организационным стрессорам относятся сменная работа, проблемы с функционированием служебного оборудования и административные аспекты деятельности. Отмеченные типы стрессов характеризуются эвентуальностью их травматического свойства (применение физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия) или рутинного свойства (процедуры задержания, допроса, и др.) [2].

Оценивая последствия стресса для сотрудников полиции, «Американская пси-

психологическая ассоциация» (АРА) констатирует тот факт, что после стрессовой реакции организму обычно требуется 20-60 минут, чтобы вернуться в нормальное состояние. Вместе с тем, стресс в правоохранительных органах рассматривается как всего лишь часть работы. По этой причине личный состав полиции постоянно перекакивает с одного стрессового сценария на другой, редко достигая необходимого периода восстановления. Кроме того, стрессовый характер службы полицейского обусловлен психологическим состоянием его перманентно повышенной бдительности как на службе, так и вне ее. Отмеченное приводит к неспособности отдельных сотрудников полиции переключить свое внимание на иные сферы своего личностного бытия и достичь необходимой релаксации.

Приведенные нами доводы, подтверждают важность и актуальность управления стрессом, включая применение проактивных и превентивных опций стресс-менеджмента, к которым могут быть отнесены: здоровое питание; регулярные физические упражнения; достаточный сон; прогулки на природе, отдых с семьей и друзьями, и др. Кроме того, следует обратить внимание на выводы исследования (2023 г.), представленного в «Журнале полицейской и криминальной психологии» [3].

Указанные выводы свидетельствуют об очевидной значимости позитивного вмешательства, основанного на персональной осознанности/внимательности (англ. «mindfulness») личности (медитация и йога), что в итоге способствует снижению уровня стресса у полицейских и нейтрализации симптомов выгорания.

Вопросы минимизации негативных проявлений стресса в деятельности личного состава полиции нашли отражение на цифровой платформе «PowerDMS», предназначенной для управления жизненным циклом сотрудников на всем протяжении их карьеры [4]. К примеру, на данной платформе специалисты-психологи раз-

мещают советы, нацеленные на соблюдение правил и методик:

1) утверждения истины («Со мной все в порядке» или «Все в норме»);

2) когнитивно-поведенческой терапии/КПТ (англ. «Cognitive Behavioral Therapy», СВТ) в виде дыхательных упражнений, включая «квадратное дыхание» (англ. «Box breathing» – бокс-дыхание);

3) обращенных к задействованию упражнений КПТ на заземление (англ. «CBT Grounding exercises»), с использованием всех пяти чувств;

4) релокации в более спокойное или тихое место [5].

Таким образом, в процессе управления состоянием стресса рекомендуется использовать «системный подход к реализации в практике психологической работы положений и выводов научной мысли, в части выявления группы лиц, требующих психологического вмешательства» [6, с. 62]. Отмеченное коррелирует на практике должному уровню эффективности служебной деятельности полицейских, а также способствует минимизации негативных проявлений, сопряженных с их профессиональным выгоранием и девиантным поведением.

Резюмируя изложенное, мы считаем необходимым отметить следующее: во-первых, состояние стресса, являющееся традиционным спутником человека на всем протяжении его жизни, для личности сотрудника полиции имеет особое проявление не только с точки зрения, негативного влияния на ментальное здоровье сотрудника, но и по причине утраты полицейским чувства ответственности за порученное ему дело «на ниве» правоохранения:

во-вторых, отмеченные обстоятельства определяют актуальность повышения качества работы психологов системы МВД России и целесообразность самообучения самих сотрудников полиции некоторым техникам саморегулирования состояния своей психики.

**Библиографический список**

1. Police Stress – Its Causes and Types // Официальный сайт «Office of Justice Programs». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ojp.gov/ncjrs/virtual-library/abstracts/police-stress-its-causes-and-types> (дата обращения: 05.12.2023).
2. Types of Police Stressors and Illnesses (and how to avoid them) // Официальный сайт «inTime». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://intime.com/industries/police/types-of-police-stressors-illnesses-how-to-avoid-them/> (дата обращения: 06.12.2023).
3. Chitra T., Karunanidhi S. // The Impact of Resilience Training on Occupational Stress, Resilience, Job Satisfaction, and Psychological Well-being of Female Police Officers. – 2021. – Vol. 36. – Pp. 8-23.
4. Chronic Police Officer Stress: Managing Fight, Flight, and Freeze. August 2, 2023. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.powerdms.com/policy-learning-center/chronic-police-officer-stress-managing-fight-flight-and-freeze> (дата обращения: 06.12.2023).
5. Swiner S.L. What Is Box Breathing? // Официальный сайт «WebMD». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.webmd.com/balance/what-is-box-breathing> (дата обращения: 06.12.2023).
6. Чимаров С.Ю. Ментальность и основные качества сотрудника полиции в положениях зарубежной науки // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2023. – № 10-4(85). – С. 60-62.

**SOME REMARKS REGARDING THE APPROPRIATENESS  
OF STRESS MANAGEMENT IN POLICE PERSONNEL**

**S.Yu. Chimarov**, *Doctor of Historical Sciences, Professor*

**A.A. Alekseev**, *Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor*

**St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
(Russia, St. Petersburg)**

***Abstract.** The article is devoted to the analysis of a separate area of stress resistance of a police officer, in terms of his mastering some methods of self-regulation and the axiology of the current situation, taking into account the characteristics of his professional activity. Focusing on the advisability of using a number of methods for overcoming stress, the authors emphasize the importance of improving psychological work with personnel, an important area of which is neutralizing the negative impact of stressors on the personality of a police officer.*

***Keywords:** psychology, stress, stressors, stress management, destructiveness, personality, behavior, police.*