

DOI: 10.25629/RMPJ.2026.03.06

УДК: 159.9.072

Мальцева Татьяна Вячеславна, доктор психологических наук, профессор, Академия управления МВД России, mtv-psy@mail.ru

Будаев Иван Викторович, Академия Управления Министерства внутренних дел Российской Федерации, i-budaev@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАДАЧ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ НЕСЕНИЯ СЛУЖБЫ

Аннотация

В работе обосновывается необходимость психологической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации к деятельности в особых условиях служебной деятельности. Описаны основные методы: тренировка устойчивости, адаптация к стрессу, практики осознанности. Показано, что интеграция дыхательных техник в комплексную подготовку повышает когнитивную устойчивость и эффективность работы в стрессогенной обстановке. Отмечается, что психологическая подготовка по значимости сопоставима с физической и технологической составляющими профессионализма.

Ключевые слова

психологическая подготовка, особые условия службы, сотрудники органов внутренних дел, стресс, морально-психологическая устойчивость, когнитивная устойчивость, стресс-инокуляционная тренировка, практики осознанности, дыхательные техники, психофизиологическая саморегуляция

Maltseva T.V., Doctor of Psychological Sciences, Professor, Academy of Management of the Ministry of Internal Affairs of Russia, mtv-psy@mail.ru

Budaev I.V., Academy of Management of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, i-budaev@mail.ru

PSYCHOLOGICAL PREPARATION FOR PERFORMING PROFESSIONAL TASKS IN SPECIAL CONDITIONS OF SERVICE

Abstract

The paper substantiates the need for psychological training of law enforcement officers for activities under special service conditions. The main methods are described: resilience training, stress adaptation, mindfulness practices. It is shown that the integration of breathing techniques into comprehensive training enhances cognitive resilience and work effectiveness under stressful conditions. It is noted that psychological training is comparable in importance to physical and technological components of professionalism.

Keywords

psychological preparation, special service conditions, law enforcement officers, stress, moral and psychological resilience, cognitive resilience, stress inoculation training, mindfulness practices, breathing techniques, psychophysiological self-regulation

Введение

Морально-психологическая готовность сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации к выполнению оперативно-служебных задач и защите Отечества выступает ключевым фактором, определяющим полноту мобилизации их физических, интеллектуальных и психологических ресурсов. Именно достигнутый уровень готовности обуславливает способность действовать адекватно и продуктивно в особых условиях несения службы.

Актуальность темы исследования продиктована необходимостью постоянного обновления системы подготовки сотрудников с учётом динамично меняющихся реалий. Современная оперативная обстановка характеризуется высокой сложностью, многообразием служебных ситуаций и значительными рисками. В таких условиях одного профессионализма недостаточно – требуется прочная психологическая основа, позволяющая противостоять как внешним деструктивным влияниям, так и собственным негативным реакциям, возникающим в экстремальной обстановке.

Трансформация характера современных боевых действий, во многом обусловленная активным применением высокотехнологичных средств, преследует цель вызвать у участников психологическое истощение, снизить их работоспособность и спровоцировать нейрокогнитивные сбои. В сочетании с информационно-психологическим воздействием, реальной угрозой жизни и необходимостью мгновенного принятия решений в ситуации неопределённости это закономерно приводит к возникновению дезадаптивных стрессовых реакций. Как показывают исследования в области юридической психологии и психологии безопасности, длительное эмоциональное напряжение влечёт за собой ухудшение памяти, снижение когнитивных способностей и аналитических возможностей, что напрямую препятствует качественному выполнению служебных задач [3–6].

Современная война генерирует особые ментальные вызовы, связанные, в частности, с применением беспилотных технологий. К числу ключевых факторов относятся: снижение ситуационной осведомлённости вследствие опосредованного восприятия обстановки, «эффект отчуждения» от непосредственных последствий боевых действий, высокая когнитивная нагрузка из-за необходимости отслеживания множества информационных потоков. Тактики ведения боевых действий всё чаще характеризуются высокой неопределённостью, продолжительными периодами ожидания и низкоинтенсивными, но крайне стрессогенными операциями, что повышает риск долгосрочных психологических последствий – посттравматического стрессового расстройства, депрессивных состояний, трудностей адаптации к мирной жизни [19].

Изложенное свидетельствует о том, что в современных условиях одной физической подготовки и технической оснащённости уже недостаточно. На первый план выходит психологическая устойчивость, по своей значимости сопоставимая с физической выносливостью и владением передовыми технологиями. Это обуславливает необходимость разработки и внедрения комплексного подхода к психологической подготовке сотрудников органов внутренних дел, направленного на развитие их психологической компетентности, формирование адаптивных копинг-стратегий и личностных качеств, обеспечивающих быстрое восстановление и сохранение высокой работоспособности при длительных и интенсивных нагрузках.

Морально-психологическая готовность сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации (далее – ОВД) к выполнению оперативно-служебных задач и защите Отечества напрямую определяет, насколько полно он сможет мобилизовать свои физические, интеллектуальные и психологические ресурсы. Именно этот уровень готовности позволяет человеку действовать адекватно и продуктивно в особых условиях несения службы. Актуальность темы связана с

необходимостью постоянно обновлять систему подготовки сотрудников с учётом современных реалий. Сегодня оперативная обстановка отличается сложностью, служебные ситуации многообразны, а риски – высоки. В таких условиях одного профессионализма недостаточно, нужна ещё и прочная психологическая основа.

Краткий обзор литературы

Проблема психологической подготовки сотрудников ОВД к деятельности в особых условиях активно разрабатывается в современной науке. Анализ источников позволяет выделить несколько ключевых направлений исследований и их результатов, а также обозначить сохраняющиеся пробелы.

Исследования психологических последствий стресса и дезадаптации

Костина Л.Н., Котенев И.О., Дворниченко Ю.В. [3] эмпирически выявили изменения индивидуально-психологических особенностей сотрудников полиции, выполняющих обязанности в особых условиях. В продолжение этой линии Мальцева Т.В. и Стрепачук В.А. [4] изучили специфику самооценки эмоциональных состояний в кризисных ситуациях, а в другой работе Мальцева Т.В. [5] описала такие феномены, как субъективная усталость и субъективная беспомощность, возникающие в профессиональной деятельности. В коллективном пособии Мальцевой Т.В., Жук К.Г., Мольковой А.Р. [6] исследована связь жизнеспособности и ценностных ориентаций личности сотрудника. Эти работы дают ценную картину психологических деформаций и снижения когнитивных функций под воздействием стресса, однако они преимущественно фиксируют и описывают негативные последствия, не предлагая целостной превентивной системы, интегрирующей конкретные техники саморегуляции для их предотвращения.

Разработка методов и направлений психологической подготовки

Ряд авторов сосредоточился непосредственно на методах подготовки. Матюхин О.И. [7] и Монгуш К.Н. [8] описали методы психологической подготовки и подходы к развитию эмоциональной устойчивости при выполнении служебно-боевых задач. Бровчук О.В. и Баранчикова М.В. [1] выявили проблемные аспекты и наметили перспективные направления морально-психологической подготовки сотрудников Госавтоинспекции. Сливкин А.Н. [11] рассмотрел особые условия с позиции военной психолого-педагогической науки. Несмотря на признание важности темы, данные работы часто носят общеметодологический или постановочный характер. Результаты этих исследований не в полной мере удовлетворяют практику, поскольку в них недостаточно детально раскрыты механизмы действия и конкретные алгоритмы применения таких инструментов, как дыхательные техники и практики осознанности, в комплексной подготовке сотрудников.

Изучение готовности и эффективности подготовки

Исследования Гущина Д.Н., Мансуровой З.Р., Лещева А.И. [2] и Овчинниковой О.Д. [9] направлены на развитие и оценку психологической готовности сотрудников к оперативно-служебным задачам в особых условиях. Панов Е.В. [10] рассматривает подготовку к экстремальным ситуациям. В этих работах признается, что психологическая готовность является ключевым фактором эффективности. Чимаров С.Ю., Мальцева Т.В., Лебедева М.Е. [12] в обзоре современных исследований переживания стресса военных конфликтов также указывают на необходимость поиска новых подходов. Общий недостаток этих трудов – фокус на констатации необходимости подготовки и её общих принципах, тогда как сохраняется дефицит исследований, интегрирующих разрозненные методы (стресс-инокуляцию, осознанность, работу с дыханием) в единую, научно обоснованную систему с описанным психофизиологическим механизмом воздействия.

Зарубежный опыт.

В зарубежной науке накоплен значительный эмпирический опыт. Cornum R., Matthews M.D., Seligman M.E.P. [13] и Flood A., Keegan R.J. [14] доказали эффективность программ комплексной подготовки, включая тренировку устойчивости, для повышения когнитивной устойчивости. Kashani F. et al. [15] подтвердили действенность стресс-инокуляционной тренировки для снижения уровня стресса и тревоги. Stanley E.A. et al. [18] показали результативность практик осознанности

(mindfulness) в военных подразделениях. Smith E.N., Young M.D., Crum A.J. [17] выявили связь ментальных установок и успешности в стрессовой обстановке. Tornero-Aguilera J.F. et al. [19] предложили стратегии интеграции физиологической и психологической устойчивости. В области физической подготовки Smith C. et al. [16] и Vaara J.P. et al. [20] мета-аналитически доказали пользу комбинированных тренировок. Однако результаты этих исследований, полученные на выборках зарубежных армий и в иных социокультурных условиях, не могут быть прямо экстраполированы на российскую систему ОВД без адаптации, учета специфики оперативно-служебных задач и интеграции с отечественными наработками, в частности касающимися техник воздействия на биологически активные точки, что не рассматривается в западных источниках.

Таким образом, проведённый обзор литературы показывает, что, несмотря на наличие значительного числа работ по смежным проблемам, существует необходимость в комплексном, системном рассмотрении психологической подготовки, интегрирующем теоретические знания о стрессе, конкретные техники саморегуляции (особенно дыхательные) и методы развития устойчивости в единую модель, релевантную для сотрудников ОВД России.

Цель статьи – обосновать необходимость комплексной психологической подготовки сотрудников ОВД к действиям в особых условиях и описать ключевые психолого-педагогические методы (тренировка устойчивости, адаптация к стрессу, практики осознанности и дыхательные техники), направленные на повышение их когнитивной устойчивости, стрессоустойчивости и профессиональной эффективности в экстремальных ситуациях.

Методы

Методологическую основу исследования составили общенаучные методы теоретического познания, применение которых позволило осуществить системный анализ проблемы, обобщить разрозненные научные данные и выстроить целостную концепцию психологической подготовки сотрудников органов внутренних дел. Исследование носило теоретико-аналитический характер, в связи с чем эмпирические процедуры сбора первичных данных не проводились, а получение научно обоснованных результатов обеспечивалось путем критического анализа, систематизации и концептуального синтеза уже существующих в науке сведений.

Теоретико-методологический анализ и обобщение научных данных. Данный метод заключался в систематическом изучении, сопоставлении и обобщении результатов отечественных и зарубежных научных исследований в области юридической психологии, психологии безопасности, психологии стресса и физической подготовки. Его применение позволило решить несколько исследовательских задач. Во-первых, анализ данных о влиянии длительного эмоционального напряжения дал возможность установить причинно-следственную связь между стрессом и ухудшением когнитивных способностей, памяти и аналитических возможностей сотрудников [3–6]. На этом основании был сделан вывод о недостаточности одной лишь физической подготовки и необходимости формирования психологической основы профессионализма. Во-вторых, систематизация результатов зарубежных эмпирических исследований позволила выявить и описать доказанную эффективность специальных программ стрессовой подготовки: улучшение когнитивных показателей – скорости обработки информации, рабочей памяти, концентрации внимания, – оптимизацию механизмов регуляции стресса и повышение операционной продуктивности в условиях психологического давления [16; 17; 20 и др.]. В-третьих, обобщение данных о физической подготовке [16; 20] позволило обосновать преимущество комбинированного подхода, сочетающего высокоинтенсивные, силовые, аэробные и анаэробные нагрузки, для формирования комплексной психофизиологической устойчивости к экстремальным нагрузкам.

Функционально-структурный анализ методов психологической подготовки. Указанный метод применялся для разложения комплексной системы психологической подготовки на отдельные компоненты и детального изучения механизма действия каждого из них. Анализ компонента «тренировка устойчивости» на основе литературных данных [1; 10; 13; 15] позволил описать его целевую направленность – укрепление способности переносить стресс и восстанавливаться после его воздействия, – а также результирующие эффекты: повышение адаптивности, улучшение психологического здоровья и общей эффективности деятельности в сложных условиях. Анализ

метода «приспособление к стрессу (стресс-инокуляция)» дал возможность раскрыть его сущность, заключающуюся в дозированном воздействии психогенными стрессорами в безопасной моделируемой среде, и, опираясь на эмпирические данные [2; 9; 12; 19], сформулировать конкретные измеряемые результаты его применения: снижение ситуационной и личностной тревожности, повышение когнитивной самооффективности, улучшение качества принимаемых решений и снижение вероятности посттравматических стрессовых реакций. Анализ практик осознанности (mindfulness) [18] позволил описать их эффекты – повышение уровня внимания и концентрации, когнитивной устойчивости, улучшение эмоциональной регуляции, – а также выделить ключевой механизм: развитие психологической гибкости и способности действовать из состояния осознанного присутствия в текущем моменте. Наиболее детально указанный метод был применен для анализа дыхательных техник, что позволило вскрыть их психофизиологический механизм действия: активацию через глубокое ритмичное дыхание парасимпатической нервной системы, приводящую к снижению частоты сердечных сокращений, артериального давления и уровня кортизола, тем самым противодействуя реакции «бей или беги», запускаемой симпатической нервной системой.

Концептуальное моделирование и междисциплинарный синтез. Данный метод использовался для построения целостной модели психологической подготовки и установления связей между различными концепциями, в частности между физиологией дыхания и восточными оздоровительными практиками. На основе синтеза данных о механизмах стресса, когнитивных искажениях и эффективных техниках саморегуляции была построена трехкомпонентная модель психологической подготовки, включающая: усвоение теоретических знаний о стрессе и способах его преодоления, практическую отработку адаптивных копинг-стратегий и формирование личностных качеств, обеспечивающих быстрое восстановление и сохранение работоспособности. Это позволило сделать итоговый вывод о психологической подготовке как о комплексной системе, сопоставимой по значимости с физической и технологической составляющими профессионализма. Кроме того, междисциплинарный синтез обеспечил возможность выдвинуть и теоретически обосновать взаимосвязь между дыхательными техниками и концепцией биологически активных точек, что, несмотря на необходимость дальнейших эмпирических исследований, открывает перспективные направления для развития практического инструментария психологической подготовки.

Результат

Сегодня сам характер военных действий быстро меняется – во многом из-за активного применения высокотехнологичных средств. Цель таких изменений, по сути, состоит в том, чтобы вызвать у участников боевых действий психологическое истощение, снизить их работоспособность, спровоцировать нейрокогнитивные сбои. Когда к этому добавляется информационно-психологическое воздействие, реальная угроза жизни и необходимость мгновенно принимать решения в ситуации неопределённости – у человека нередко возникают дезадаптивные стрессовые реакции. В подобной обстановке одной физической подготовки и оружия уже недостаточно. На первый план выходит психологическая устойчивость: она позволяет противостоять как внешним деструктивным влияниям, так и собственным негативным реакциям, которые возникают в экстремальной ситуации. Данные исследований в области юридической психологии и психологии безопасности подтверждают: длительное эмоциональное напряжение ведёт к ухудшению памяти, снижению когнитивных способностей и аналитических возможностей – а это напрямую мешает качественно выполнять служебные задачи [3–6 и др.].

Из сказанного следует: психологическая подготовка сотрудников ОВД к работе в особых условиях требует комплексного подхода, направленного на развитие их психологической компетентности. Это предполагает, во-первых, усвоение теоретических знаний о механизмах стресса и способах его преодоления; во-вторых, практическую отработку адаптивных копинг-стратегий (например, через методы стресс-инокуляционной тренировки); в-третьих, формирование личностных качеств, которые помогают быстро восстанавливаться и сохранять высокую работо-

способность при длительных и интенсивных нагрузках. Современные реалии таковы: психологическая подготовка по своей значимости уже сравнялась с физической выносливостью и владением передовыми технологиями.

Результаты зарубежных исследований [16, 17, 20 и др.] подтверждают, что специальные программы стрессовой подготовки дают ощутимый эффект: улучшаются когнитивные показатели (скорость обработки информации, рабочая память, концентрация внимания), оптимизируются механизмы регуляции стресса (в частности, через освоение релаксационных техник и когнитивной реструктуризации), а также растёт операционная продуктивность в условиях повышенного психологического давления. Что касается физической подготовки, здесь также доказана польза комбинированного подхода: он включает и высокоинтенсивные интервальные тренировки с сочетанием силовых и аэробных нагрузок, и анаэробные методы для развития взрывной силы и выносливости. В итоге такой комплексный подход формирует более высокий уровень физиологической и психологической устойчивости к экстремальным нагрузкам.

Современная война создаёт особые ментальные вызовы, связанные с применением беспилотных технологий. Среди ключевых факторов: снижение ситуационной осведомлённости из-за опосредованного восприятия реальной обстановки; так называемый «эффект отчуждения», когда человек дистанцируется от непосредственных последствий боевых действий; а также высокая когнитивная нагрузка из-за необходимости отслеживать множество информационных потоков. Кроме того, современные тактики ведения боевых действий часто отличаются высокой неопределённостью, долгими периодами ожидания и низкоинтенсивными, но при этом сильно стрессогенными операциями. Всё это может приводить к долгосрочным психологическим последствиям – повышенному риску посттравматического стрессового расстройства, депрессивных состояний, трудностям адаптации в мирной жизни [19].

Психологическая подготовка включает в себя целый набор практик, направленных на повышение когнитивной устойчивости, выработку навыков управления стрессом и поддержание психического благополучия. Эффективности таких вмешательств посвящено множество исследований [7, 8, 11, 13, 14 и др.]. Один из ключевых элементов – тренировка устойчивости. Она специально разработана для того, чтобы укрепить способность человека переносить стресс и восстанавливаться после его воздействия. Данные исследований показывают: тренировка устойчивости повышает адаптивность, улучшает психологическое здоровье и общую эффективность деятельности в сложных условиях [1, 10, 15 и др.].

Ещё один обязательный компонент психологической подготовки – тренировка методом приобщения к стрессу (стресс-инокуляция). Суть метода: в безопасной и контролируемой симуляционной среде на обучаемого систематически и дозированно воздействуют психогенными стрессорами. Главная цель – сформировать устойчивые адаптивные механизмы совладания, которые позволят человеку эффективно действовать в реальных экстремальных ситуациях [13].

Эмпирические данные, полученные в разных армейских подразделениях, убедительно показывают: регулярное применение метода приобщения к стрессу даёт следующие результаты – заметно снижается как ситуационная, так и личностная тревожность; повышается когнитивная самоэффективность (то есть уверенность человека в своей способности справляться со стрессовыми вызовами); улучшается операционная продуктивность и качество принимаемых решений в условиях высокого психологического давления; а в долгосрочной перспективе уменьшается вероятность посттравматических стрессовых реакций [2, 9, 12, 19 и др.].

Наряду с тренингами стрессовой адаптации, практики осознанности (mindfulness) и медитации всё чаще становятся частью программ психологической подготовки в силовых ведомствах [18]. Разные формы направленного внимания и релаксации – например, медитация осознанного дыхания или сканирование тела – показывают доказанную эффективность: они повышают уровень внимания и концентрации, особенно в условиях действия импульсивных и сильно стрессогенных факторов. Кроме того, отмечается улучшение когнитивной устойчивости: человек лучше сохраняет ясность мышления и способность анализировать ситуацию, даже когда вокруг много отвлекающих стимулов. Данные практики также способствуют развитию эмоциональной регуляции – снижается реактивность на негативные стимулы, человек эффективнее управляет своими эмоциональными состояниями, полнее и точнее воспринимает происходящее в реальном времени.

Одна из базовых практик осознанности – концентрация внимания на дыхании. Она помогает удерживать внимание в настоящем моменте («здесь и сейчас»), полно воспринимать текущую обстановку и действовать из состояния спокойствия и контроля. Эти практики, имеющие прочную научную основу, дают сотрудникам упреждающие инструменты для развития психологической гибкости и укрепления ментальных ресурсов, подготавливая их к эффективному противодействию вызовам современной службы.

Дыхательные техники – один из фундаментальных и наиболее широко применяемых инструментов психологической подготовки, особенно в силовых ведомствах. Эти техники основаны на сознательном управлении дыханием и оказывают мощное влияние на психофизиологическое состояние: снижают стресс и тревожность. Глубокое ритмичное дыхание активирует парасимпатическую нервную систему, которая отвечает за расслабление и восстановление. Тем самым оно противодействует реакции «бей или беги», запускаемой симпатической нервной системой: снижается частота сердечных сокращений, падает артериальное давление, уменьшается уровень стрессовых гормонов (например, кортизола).

Осознанное дыхание тренирует способность фокусировать внимание, отключаясь от внешних раздражителей или внутренних тревожных мыслей. Это крайне важно в условиях, где требуется высокая концентрация и быстрая реакция. Дыхательные упражнения дают возможность сознательно влиять на своё эмоциональное состояние – успокаиваться в моменты возбуждения или, наоборот, повышать уровень энергии, когда это необходимо. Кроме того, правильное дыхание улучшает насыщение крови кислородом, что повышает выносливость и замедляет наступление утомления.

Среди конкретных техник можно выделить следующие. Диафрагмальное (брюшное) дыхание – глубокое и медленное, с акцентом на расширение живота на вдохе и его сжатие на выдохе – активирует парасимпатическую нервную систему. Квадратное дыхание (вдох на счёт 4, задержка на счёт 4, выдох на счёт 4, задержка на счёт 4) помогает стабилизировать внимание и успокоить дыхание. Дыхание по схеме 4-7-8 (вдох через нос на счёт 4, задержка на счёт 7, медленный выдох через рот на счёт 8) – мощный инструмент для быстрого расслабления. А комбинирование брюшного, грудного и ключичного дыхания обеспечивает максимальное насыщение кислородом и глубокое расслабление.

Между процессом дыхания и концепцией биологически активных точек (БАТ) существует тесная взаимосвязь. Прямого научного подтверждения того, что дыхательные техники воздействуют именно на БАТ, пока нет – для этого нужны дальнейшие междисциплинарные исследования. Тем не менее можно выделить несколько направлений, в которых эти концепции пересекаются.

Дыхательные упражнения регулируют баланс вегетативной нервной системы. БАТ, согласно одной из теорий, могут быть связаны с нервными окончаниями, которые иннервируют внутренние органы и влияют на вегетативные функции. Следовательно, через активацию определённых дыхательных паттернов возможно косвенное стимулирование нервных путей, связанных с БАТ, что и даёт соответствующие физиологические и психологические эффекты. Кроме того, некоторые БАТ могут соответствовать рефлекторным зонам на поверхности тела: их активация вызывает ответную реакцию в определённых органах или системах. Глубокое дыхание, изменяя газообмен и кровообращение, потенциально способно влиять на чувствительность этих зон и их реактивность.

Понимание техник воздействия на БАТ и умение их применять – ценный элемент практической психологической подготовки, позволяющий сотруднику эффективно управлять своим психофизиологическим состоянием в сложных условиях.

Выводы

Подводя итог, можно – сказать: психологическая подготовка сотрудников ОВД к выполнению профессиональных задач в особых условиях службы – это комплексная система. Её цель – сформировать и поддерживать высокий уровень психологической устойчивости, адаптивности и эф-

фективности поведения в стрессогенных и экстремальных ситуациях. Насколько успешно сотрудник будет выполнять свои обязанности в условиях повышенного риска и значительных психологических нагрузок, напрямую зависит от того, насколько развиты его когнитивная устойчивость и навыки управления стрессом. Ключевая роль здесь принадлежит тренировке устойчивости: она позволяет не только эффективно справляться с возникающими стрессорами, но и минимизировать их негативные последствия, способствуя быстрому восстановлению и сохранению работоспособности.

Литература

1. Бровчук, О. В. Проблемные аспекты и перспективные направления моральнопсихологической подготовки сотрудников Госавтоинспекции к деятельности в особых условиях службы / О.В. Бровчук, М. В. Баранчикова // Прикладная психология и педагогика. 2025. Т. 10, № 4. С. 136150. DOI: 10.12737/250005432025104136150
2. Гушин, Д. Н. Развитие психологической готовности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации к выполнению оперативнослужебных задач в особых условиях / Д. Н. Гушин, З. Р. Мансурова, А. И. Лещев // Евразийский юридический журнал. 2025. № 6(205). С. 497498.
3. Костина Л.Н., Котенев И.О., Дворниченко Ю.В. Об изменениях индивидуальнопсихологических особенностей сотрудников полиции Российской Федерации, исполняющих обязанности в особых условиях служебной деятельности // Психология и педагогика служебной деятельности. 2022. № 4. С. 6467. DOI: 10.24412/2658638X202246467
4. Мальцева, Т. В. Особенности самооценки эмоциональных состояний в кризисных ситуациях сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации / Т. В. Мальцева, В. А. Стрепачук // Научные исследования и разработки. Социальногуманитарные исследования и технологии. 2025. Т. 14, № 1. С. 3338. DOI: 10.12737/2306173120251413338
5. Мальцева, Т. В. Субъективная усталость и субъективная беспомощность как психологические феномены в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации / Т. В. Мальцева // Педагогика и психология: академический журнал. 2025. № 1(8). С. 2934.
6. Мальцева, Т. Особые условия служебной деятельности: жизнеспособность и ценностные ориентации личности сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации: научнопрактическое пособие / Т. Мальцева, К. Г. Жук, А. Р. Молькова. Рязань: ИП Колупаева, 2025. 90 с.
7. Матюхин, О. И. Методы психологической подготовки сотрудников органов внутренних дел к выполнению оперативнослужебных задач в особых условиях / О. И. Матюхин // Академическая мысль. 2025. № 3(32). С. 7175.
8. Монгуш К.Н. Эмоциональная устойчивость сотрудников при выполнении служебнобоевых задач в особых условиях службы // Академический вестник войск национальной гвардии Российской Федерации. 2022. № 2. С. 1115.
9. Овчинникова О.Д. Влияние психологического фактора на готовность сотрудников органов внутренних дел к выполнению служебных задач в особых условиях // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. 2022. № 2 (43). С. 2123.
10. Панов, Е. В. Подготовка сотрудников правоохранительных органов к выполнению оперативнослужебных задач в экстремальных ситуациях служебной деятельности / Е. В. Панов // Автономия личности. 2025. № 1(34). С. 2226.
11. Сливкин, А. Н. Особые условия выполнения служебнобоевых задач с позиции военной психологопедагогической науки / А. Н. Сливкин // Военноправовые и гуманитарные науки Сибири. 2025. № 1(23). С. 146156.
12. Чимаров, С. Ю. Современные исследования переживания стресса и страха военных конфликтов / С. Ю. Чимаров, Т. В. Мальцева, М. Е. Лебедева // Педагогика и психология: академический журнал. 2025. № 3(10). С. 4954.

13. Cornum, R. Comprehensive Soldier Fitness: Building Resilience in a Challenging Institutional Context / R. Cornum, M.D. Matthews, M.E.P. Seligman // *Am. Psychol.* 2011. Vol. 66. P. 49.
14. Flood, A. Cognitive Resilience to Psychological Stress in Military Personnel / A. Flood, R.J. Keegan // *Front. Psychol.* 2022. Vol. 13. P. 809003.
15. Kashani, F. Effect of Stress Inoculation Training on the Levels of Stress, Anxiety, and Depression in Cancer Patients / F. Kashani, P. Kashani, M. Moghimian, M. Shakour // *Iran. J. Nurs. Midwifery Res.* 2015. Vol. 20. P. 359364.
16. Smith, C. Effect of Exercise Training Programs on Physical Fitness Domains in Military Personnel: A Systematic Review and MetaAnalysis / C. Smith, K. Doma, B. Heilbronn, A. Leicht // *Mil. Med.* 2022. Vol. 187. P. E1065E1073.
17. Smith, E.N. Stress, Mindsets, and Success in Navy SEALs Special Warfare Training / E.N. Smith, M.D. Young, A.J. Crum // *Front. Psychol.* 2020. Vol. 10. P. 2962.
18. Stanley, E.A. MindfulnessBased Mind Fitness Training: A Case Study of a HighStress Predeployment Military Cohort / E.A. Stanley, J.M. Schaldach, A. Kiyonaga, A.P. Jha // *Cogn. Behav. Pract.* 2011. Vol. 18. P. 566576.
19. TorneroAguilera, J. F. Optimising Combat Readiness: Practical Strategies for Integrating Physiological and Psychological Resilience in Soldier Training / J. F. TorneroAguilera, M. Stergiou, A. RubioZarapuz, A. MartínRodríguez, L. M. Massuça, V. J. ClementeSuárez // *Healthcare.* 2024. Vol. 12, Iss. 12. P. 1160. DOI: 10.3390/healthcare12121160
20. Vaara, J.P. Physical Training Considerations for Optimizing Performance in Essential Military Tasks / J.P. Vaara, H. Groeller, J. Drain [et al.] // *Eur. J. Sport Sci.* 2022. Vol. 22. P. 4357.

Поступила в редакцию: 04.08.26

Принята к публикации: 20.09.26