

Оригинальная статья

УДК 159.9

DOI: 10.35750/2713-0622-2025-1-27-36



Профилактика утомленности сотрудников органов внутренних дел

**Элина Константиновна Шелепина**

Санкт-Петербургский университет МВД России
(Санкт-Петербург, Россия)
shelepinae@yandex.ru

ORCID: 0009-0002-9904-1517

Аннотация

Введение. Своевременная профилактика неблагоприятного психического состояния утомленности является одним из ключевых факторов, способствующих повышению уровня работоспособности, поддержанию психологического и профессионального благополучия сотрудников органов внутренних дел. **Цель исследования** – разработка рекомендаций по профилактике утомленности в зависимости от уровня ее выраженности. **Результаты.** Разработаны рекомендации по профилактике утомленности сотрудников органов внутренних дел в зависимости от уровня ее выраженности и с учетом личностно-профессиональных особенностей. Мероприятия по профилактике низкого уровня утомленности должны быть направлены на поддержание благоприятного психического состояния и работоспособности; мероприятия среднего уровня – на активизацию компенсаторных и ресурсных возможностей; мероприятия высокого уровня – на коррекцию психического состояния и восстановление работоспособности.

Ключевые слова

утомление, утомленность, психическое состояние, профилактика, практические рекомендации, служебная деятельность

Для цитирования: Шелепина, Э. К. (2025). Профилактика утомленности сотрудников органов внутренних дел. *Российский девиантологический журнал*, 5 (1), 27–36. doi: 10.35750/2713-0622-2025-1-27-36.

Original paper

Prevention of fatigue among internal affairs employees

Ellina K. Shelepina

Saint Petersburg University of the MIA of Russia
(Saint Petersburg, Russia)
shelepinae@yandex.ru

ORCID: 0009-0002-9904-1517

Abstract

Introduction. Timely prevention of unfavourable mental state of fatigue is one of the key factors contributing to improving the level of efficiency, maintaining psychological and professional well-being of internal affairs employees. The **purpose** of the research is to develop recommendations on fatigue prevention depending on its intensity level. **Results.** Recommendations on fatigue prevention depending on its intensity level and with regard to personal and professional characteristics of internal affairs

employees were developed. Measures on preventing low level of fatigue should be aimed at maintaining favourable mental state and efficiency; measures for medium level of fatigue should be focused on activating compensatory and resource potentials; measures for high level of fatigue should be oriented on correcting mental state and restoring efficiency.

Keywords

fatigue, tiredness, mental state, prevention, practical recommendations, service activity

For citation: Shelepina, E. K. (2025). Prevention of fatigue among internal affairs employees. *Russian Journal of Deviant Behavior*, 5 (1), 27–36. doi: 10.35750/2713-0622-2025-1-27-36.

Введение

Эффективность служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел, готовность к решению сложных оперативно-служебных задач на протяжении длительного времени как в повседневных, так и в особых условиях несения службы определяется большим числом факторов. При этом негативное влияние оказывает возникновение и развитие такого неблагоприятного психического состояния, как утомленность, в связи с чем возникает необходимость ее профилактики. Под психологической профилактикой, в соответствии с приказом МВД России от 27 августа 2024 г. № 500, понимается «комплекс мероприятий, направленных на своевременное выявление признаков социально-психологической дезадаптации, снижение влияния негативных факторов профессиональной служебной деятельности на личность сотрудника, предотвращение чрезвычайных (в том числе суицидальных) происшествий»¹. Поддержание высокого уровня работоспособности сотрудников ОВД и, как следствие, улучшение качества и эффективности решения оперативно-служебных задач выступает одним из приоритетных направлений психологической работы в системе морально-психологического обеспечения служебной деятельности. В приказе МВД России № 500 установлено, что одним из мероприятий, проводимых в рамках психологической работы в соответствии с п. 66.8, является коррекция состояния переутомления у сотрудников ОВД². В пункте 61.4 закреплено, что одним из методов психологической работы становится восстановление профессиональной работоспособности посредством психологической коррекции³.

Данные положения обуславливают актуальность разработки и внедрения практических рекомендаций по профилактике утомленности сотрудников ОВД.

В научно-практическом плане проблематика утомления изучалась в следующих направлениях: профессиональное утомление (Бодров, 2009); взаимосвязь утомления и работоспособности при осуществлении умственного труда (Артеменков, 2020); утомление у лиц нервно-эмоционального труда (Бухтияров и др., 2018); когнитивные эффекты умственного утомления (Величковский, 2019); психометрика утомления (Зинченко, Леонова, Стрелков, 1977); психофизиология утомления⁴; утомление как психическое состояние⁵ (Левитов, 1964); утомление как функциональное состояние (Медведев, Леонова, 1993); взаимосвязь утомленности с уровнем притязаний (Духновский, Белянкина, 2024); взаимосвязь утомленности

¹ Приказ МВД России от 27 августа 2024 г. № 500 «Об утверждении Положения о порядке организации морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации» (2024). Информационно-правовой портал «Гарант.ру». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/410317459/>

² Там же.

³ Там же.

⁴ Ильин, Е. П. (2005). *Психофизиология состояний человека*: учебное пособие. Издательство «Питер».

⁵ Куликов, Л. В. (2004). *Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики*: учебное пособие. Издательство «Питер».

с информационно-психологической уязвимостью сотрудников ОВД (Духновский, Злоказов, 2024). Проблема утомления разрабатывалась и зарубежными авторами: изучались взаимосвязь хронической усталости и темпераментальных особенностей (Stepka & Basińska, 2015); симптомы острой и хронической усталости (Craig & Cooper, 1992); усталость после высококвалифицированного труда (Bartlett, 1943); особенности переутомления сотрудников правоохранительных органов (Senjo, 2010); влияние рабочей нагрузки и утомления на состояние сотрудников полиции (James, L., James, S., & Vila, 2018).

Обзор исследований в области профилактики и коррекции утомления, а также иных неблагоприятных психических состояний показал следующее. А. Б. Хабибуллин и Е. А. Кочеткова в качестве профилактических мер усталости и утомления рекомендовали правильный режим сна, здоровое питание, регулярные физические нагрузки, психологическую разгрузку, управление стрессом, ограничение потребления кофеина, а также медикаментозную терапию (Хабибуллин, Кочеткова, 2023). И. М. Сеченов установил, что рациональное сочетание умственной и физической нагрузки, включая активный отдых, будет служить ключевым фактором, препятствующим возникновению и развитию утомления (Сеченов, 2014). А. А. Ухтомский считал, что для поддержания высокого уровня работоспособности, профилактики и коррекции утомления необходимо учитывать роль центральной нервной системы в развитии данного явления (Ухтомский, 1983). Ю. Г. Бобков, В. М. Виноградов, В. Ф. Катков и другие отмечали, что поддержание и восстановление физической работоспособности возможно посредством фармакологических стимуляторов, а купирование утомления – за счет использования фармакологических средств (Бобков и др., 1984). По мнению Н. А. Киселевской, одним из средств профилактики неблагоприятных психических состояний у студентов является целенаправленное обучение их приемам и методам саморегуляции (Киселевская, 2014). В. Е. Лапшин и Н. В. Шаманин установили, что профилактика профессиональных деструкций сотрудников Федеральной службы исполнения наказаний возможна за счет включения в трудовую деятельность оздоровительных мероприятий, таких как производственная гимнастика, отказ от вредных привычек, соблюдение режима отдыха, поддержание здорового образа жизни (Лапшин, Шаманин, 2023). В. А. Сидоренко, А. Л. Сухоруков, Е. Г. Ичитовкина, А. Г. Соловьев, Ю. В. Богдасаров отмечали, что мероприятия по профилактике суицидального поведения в органах внутренних дел должны осуществляться ведомственными медицинскими организациями, управлениями по работе с личным составом, психологической службой системы МВД России, а также образовательными организациями системы МВД России (Сидоренко и др., 2020).

Обзор исследований показал, что вопросы и особенности профилактики утомленности сотрудников ОВД нуждаются в дополнительном обобщении и описании. Актуальным и практически значимым видится разделение мероприятий, направленных на профилактику утомленности сотрудников ОВД в зависимости от уровня ее выраженности с учетом личностно-профессиональных особенностей.

С нашей точки зрения, утомленность представляет собой «тоническую характеристику психического состояния сотрудника, проявляющуюся в усталости, слабости, уменьшении ресурса сил, эмоциональной неустойчивости (изменчивости настроения, раздражительности, преобладании негативного эмоционального фона), снижении активности, пониженной готовности к длительной работе» (Духновский, Шелепина, 2024, с. 154). Профилактика утомленности как неблагоприятного психического состояния должна проводиться в зависимости от уровня ее выраженности у сотрудников ОВД.

Таким образом, разработка рекомендаций по профилактике утомленности в зависимости от уровня ее выраженности выступает целью нашего исследования.

Описание исследования

Проведенные нами исследования (Шелепина, 2024а, 2024б, 2024в) позволили описать три уровня утомленности.

Низкий уровень утомленности предполагает активность и повышенную работоспособность, ощущение внутренней собранности, запаса сил, энергии, готовность к работе, в том числе длительной.

Средний уровень утомленности – субъективное переживание ухудшения внимания, памяти и снижения работоспособности; последнее компенсируется за счет дополнительного вовлечения психологических ресурсов, что снижает готовность к работе, в том числе длительной. Сотрудники хуже реагируют на изменение условий постановки и достижения целей, могут проявлять неуверенность в незнакомых ситуациях.

Высокий уровень утомленности – наличие выраженных субъективных переживаний ухудшения работоспособности; у сотрудников уменьшен ресурс сил, снижена готовность к работе, в том числе длительной, проявляется неспособность интенсивно выполнять стоящие задачи в течение длительного времени; сотрудники испытывают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, имеют место снижение критичности к своим действиям, неспособность замечать ошибки в деятельности.

Далее с учетом описанных выше уровней утомленности и проведенного литературного обзора вопросов профилактики неблагоприятных психических состояний, в том числе состояния утомленности (Хабибуллин, Кочеткова, 2023; Сеченов, 2014; Ухтомский, 1983; Бобков и др., 1984; Киселевская, 2014; Лапшин, Шаманин, 2023; Сидоренко и др., 2020), нами были разработаны следующие практические рекомендации. Они предполагают активность как руководителей органов, организаций, подразделений МВД России, так и сотрудников, не замещающих руководящие должности.

Для низкого уровня утомленности основной целью профилактики будет являться поддержание благоприятного психического состояния и работоспособности с учетом личностных особенностей (параметры психического состояния, настроения, процессы саморегуляции, личностно-типологические проявления) сотрудников ОВД. Для достижения поставленной цели предлагаем использовать рациональное распределение умственной и физической нагрузки, а также активный отдых – уделение времени собственным увлечениям (хобби). Профилактика низкого уровня утомленности с учетом профессионально-психологических особенностей (интенсивность служебной деятельности, профессиональное выгорание, мотивация, удовлетворенность карьерой, организационной средой и отдых-восстановление) сотрудников ОВД может включать в себя:

– со стороны руководителей органов, организаций, подразделений МВД России: рациональное планирование профессиональной деятельности; распределение служебных обязанностей между сотрудниками ОВД в зависимости от уровня их профессиональной подготовки; своевременную реализацию программ профессионального обучения, профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации; развитие института наставничества; организацию мероприятий в рамках психологической работы с использованием таких форм ее проведения, как лекция, семинар, беседа, психологический тренинг⁶, носящих информационно-просветительский характер, в ходе которых личному составу необходимо ознакомиться с факторами, негативно влияющими на его психическое состояние и снижающими работоспособность, а также изучение и усвоение приемов и способов преодоления состояния утомленности;

⁶ Приказ МВД России от 27 августа 2024 г. № 500 «Об утверждении Положения о порядке организации морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации» (2024). Информационно-правовой портал «Гарант.ру». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/410317459/>

– для сотрудников ОВД, не замещающих руководящие должности: повышение профессиональных компетенций, освоение программ первоначальной профессиональной подготовки, повышения квалификации, а также переподготовки в целях формирования профессионально значимых личностных качеств, необходимых для конкретной специальности; развитие навыков адаптации к сложным и особым условиям деятельности в ходе психологической работы в системе морально-психологической подготовки; разработку стратегии поведения в сложных и конфликтных ситуациях.

Для среднего уровня утомленности целью профилактики является активизация компенсаторных и ресурсных возможностей сотрудников с учетом их личностных особенностей. Для достижения этого предлагаем использовать комплекс мероприятий, включающих: психологическое консультирование в рамках психологической работы в системе морально-психологического обеспечения, нацеленное на оказание помощи сотрудникам при возникновении и развитии утомленности, использование средств активного отдыха в зависимости от интересов и способностей сотрудника; использование методов психической саморегуляции.

В свою очередь, профилактика утомленности в зависимости от профессионально-психологических особенностей сотрудников ОВД должна включать следующие мероприятия:

– со стороны руководителей органов, организаций, подразделений МВД России: перераспределение служебных обязанностей (при наличии такой возможности) в зависимости от рабочей нагрузки и профессиональной подготовки сотрудников; своевременное поощрение за качественное и эффективное выполнение служебных обязанностей сотрудниками ОВД; контроль за соблюдением режима труда и отдыха; оказание консультативной помощи сотрудникам ОВД в решении ими оперативно-служебных задач; минимизацию выполнения сотрудниками ОВД служебных обязанностей сверх установленной нормальной продолжительности служебного времени, в случае превышения – их учет и своевременная компенсация, а также психолого-просветительскую работу с личным составом, направленную на повышение просвещенности сотрудников ОВД в области утомленности, о механизмах и особенностях ее возникновения и развития;

– со стороны сотрудников ОВД, не замещающих руководящие должности, предлагаем использовать оценку, контроль и коррекцию рабочей нагрузки, напряженности и интенсивности трудовой деятельности; повышение качества отдыха; поддержание взаимоотношений с руководством, коллегами (обращение за помощью при решении сложных оперативно-служебных задач, консультация); оптимизацию рабочего места.

Профилактика высокого уровня утомленности сотрудников ОВД нацелена на изменение психического состояния и восстановление работоспособности и должна проводиться с применением специального оборудования, включенного в перечень технического оснащения кабинетов психологической регуляции⁷, предназначенного для оказания помощи сотрудникам ОВД, а именно таких приборов и устройств, как системы биологической обратной связи, системной диагностики, включая аппараты психоэмоциональной коррекции и аудиовизуальной стимуляции, цветодинамические проекционные устройства, аппараты аэроионопрофилактики. С учетом профессионально-психологических особенностей утомленности сотрудников ОВД необходимо включать в профилактические мероприятия: своевременное предоставление отпусков и выходных дней сотрудникам ОВД – со стороны руководителей органов, организаций, подразделений МВД России, а также смену текущего места службы (перевод в другое подразделение); временное прекращение трудовой деятельности (отгул, отпуск) – со стороны сотрудников ОВД, не замещающих руководящие должности.

⁷ Приказ МВД России от 2 сентября 2013 г. № 660 «Об утверждении Положения об основах организации психологической работы в органах внутренних дел Российской Федерации» (2013). Информационно-правовой портал «Гарант.ру». URL: <https://base.garant.ru/70675376/>

Профилактика утомленности может осуществляться в индивидуальной и групповой формах.

1. Индивидуальная форма предполагает самопомощь и консультирование:

– самопомощь сотрудников ОВД в рамках психогигиены (Ананьев, 2006), целью которой является поддержание благоприятного психического состояния и повышение работоспособности, например овладение навыками аутогенной тренировки⁸ и саморегуляции (Беляев, Лобзин, Копылова, 1977);

– индивидуальное консультирование сотрудников ОВД в рамках психологической работы в системе морально-психологического обеспечения⁹, направленное на оказание помощи сотрудникам при возникновении и развитии утомленности в целях определения реальных и потенциальных ресурсов как средств преодоления утомленности (Ананьев, 2006).

2. Групповая форма – это лекции, семинары, беседы, психологические тренинги¹⁰ для формирования и повышения теоретической просвещенности сотрудников в области утомленности, а также о способах противодействия данному явлению.

Заключение

Психологическую профилактику состояния утомленности необходимо осуществлять в рамках психологической работы в системе морально-психологического обеспечения служебной деятельности сотрудников ОВД в зависимости от ее уровня и с учетом личностно-профессиональных особенностей. Считаем, что применение данных профилактических мероприятий положительно скажется на морально-психологической готовности сотрудников ОВД к выполнению оперативно-служебных задач как в повседневных, так и в особых условиях, на поддержании благоприятного социально-психологического климата в служебных коллективах, а также психологическом и профессиональном благополучии специалистов.

Список литературы

- Ананьев, В. А. (2006). *Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья*. Санкт-Петербург: Речь.
- Артеменков, А. А. (2020). Работоспособность и утомление у лиц умственного труда: понятие о зонах активности человека. *Медицина труда и экология человека*, 1 (21), 20–35.
- Беляев, Г. С., Лобзин, В. С., Копылова, И. А. (1977). *Психогигиеническая саморегуляция*. Ленинград: Издательство «Медицина», Ленинградское отделение.
- Бобков, Ю. Г., Виноградов, В. М., Катков, В. Ф. и др. (1984). *Фармакологическая коррекция утомления: монография*. Москва: Издательство «Медицина».
- Бодров, В. А. (2009). *Профессиональное утомление: Фундаментальные и прикладные проблемы: монография*. Москва: Издательство «Институт психологии РАН».
- Бухтияров, И. В., Юшкова, О. И., Фесенко, М. А., Меркулова, А. Г. (2018). Оценка риска утомления у работников нервно-эмоционального труда. *Анализ риска здоровью*, 1, 66–77. <http://doi.org/10.21668/health.risk/2018.1.08>
- Величковский, Б. Б. (2019). Когнитивные эффекты умственного утомления. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 1, 108–122. <http://doi.org/10.11621/vsp.2019.01.108>

⁸ Решетников, М. М. (2019). *Аутогенная тренировка: практическое пособие*. Издательство «Юрайт».

⁹ Приказ МВД России от 27 августа 2024 г. № 500 «Об утверждении Положения о порядке организации морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации» (2024). Информационно-правовой портал «Гарант.ру». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/410317459/>

¹⁰ Приказ МВД России от 27 августа 2024 г. № 500 «Об утверждении Положения о порядке организации морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации» (2024). Информационно-правовой портал «Гарант.ру». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/410317459/>

- Духновский, С. В., Белянкина, В. А. (2024) Показатель утомленности сотрудников органов внутренних дел с разным уровнем притязаний. В *Российская девиантологическая панорама: теория и практика: материалы III международной научно-практической конференции* (Санкт-Петербург, 27 сентября 2024 года, стр. 218–225). Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университет МВД России
- Духновский, С. В., Злоказов, К. В. (2024). Информационно-психологическая уязвимость сотрудников органов внутренних дел разным уровнем устойчивости и утомленности. *Психология и право*, 14 (4), 50–67. <http://doi.org/10.17759/psylaw.2024140404>
- Духновский, С. В., Шелепина, Э. К. (2024). Опросник «Субъективная оценка уровня утомленности личности»: разработка, психометрическая характеристика, применение. *Российский девиантологический журнал*, 2, 144–160. <https://doi.org/10.35750/2713-0622-2024-2-144-160>
- Зинченко, В. П., Леонова, А. Б., Стрелков, Ю. К. (1977). *Психометрика утомления*. Москва: Издательство Московского университета.
- Киселевская, Н. А. (2014). Саморегуляция учебной деятельности как средство профилактики неблагоприятных психических состояний студентов. *Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология*, 8, 34–38.
- Лапшин, В. Е., Шаманин, Н. В. (2023). Профилактика профессиональных деструкций сотрудников федеральной службы исполнения наказаний как фактор успешности их профессиональной деятельности. *Пенитенциарная наука*, 17 (2 (62)), 203–211. <https://doi.org/10.46741/26869764.2023.62.2.010>
- Левитов, Н. Д. (1964). *О психических состояниях человека*. Москва: Просвещение.
- Медведев, В. И., Леонова, А. Б. (1993). Функциональные состояния человека. В *Физиология трудовой деятельности*. Санкт-Петербург: Наука.
- Сеченов, И. М. (2014). *Рефлексы головного мозга*. Москва: Издательство «АСТ».
- Сидоренко, В. А., Сухоруков, А. Л., Ичитовкина, Е. Г., Соловьев, А. Г., Богдасаров, Ю. В. (2020). Комплекс мер междисциплинарного взаимодействия по профилактике суицидального поведения в органах внутренних дел. *Экология человека*, 27 (12), 59–64. <https://doi.org/10.33396/1728-0869-2020-12-59-64>
- Ухтомский, А. А. (1983). Современное состояние проблемы утомления. В В. П. Зинченко, В. М. Мунипова, О. Г. Носковой (ред.), *История советской психологии труда. Тексты (20–30-е годы XX века)* (стр. 259–261). Москва: Издательство Московского университета. URL: <https://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=16224>.
- Хабибуллин, А. Б., Кочеткова, Е. А. (2023). Признаки усталости и утомления, их причины и профилактика. *Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте*, 2, 24–27. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-10-2-24-27>
- Шелепина, Э. К. (2024а). Доминирующие симптомы профессионального выгорания у сотрудников органов внутренних дел с различной выраженностью утомленности. В *Морально-психологическое обеспечение деятельности органов внутренних дел: современные подходы и перспективы развития: материалы всероссийской научно-практической конференции* (г. Санкт-Петербург, 05 декабря 2024 года, стр. 393–396). Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университет МВД России.
- Шелепина, Э. К. (2025б). Особенности регулятивного компонента психологической надежности сотрудников органов внутренних дел с разным уровнем утомленности. *Человеческий капитал*, 1 (193), 130–138. <https://doi.org/10.25629/НС.2025.01.14>
- Шелепина, Э. К. (2025в). Утомленность, психическое состояние и настроение сотрудников органов внутренних дел. *Прикладная психология и педагогика*, 10 (1), 184–194. <https://doi.org/10.12737/2500-0543-2025-10-1-184-194>

- Bartlett, F. C. (1943). Ferrier Lecture: Fatigue Following Highly Skilled Work. *Proceedings of the Royal Society of London. Series B, Biological Sciences*, 131 (864), 247–257. <http://www.jstor.org/stable/82320>
- Craig, A., & Cooper, R. E. (1992). Symptoms of acute and chronic fatigue. In A. P. Smith, D. M. Jones (Eds.), *Handbook of Human Performance* (Vol. 3, pp. 289–340). London: Academic Press.
- James, L., James, S., & Vila, B. (2018). The impact of work shift and fatigue on police officer response in simulated interactions with citizens. *J Exp Criminol*, 14, 111–120. <https://doi.org/10.1007/s11292-017-9294-2>
- Senjo, S. R. (2010). Dangerous fatigue conditions: a study of police work and law enforcement administration. *Police Practice and Research*. 12 (3), 235–252. <https://doi.org/10.1080/15614263.2010.497659>
- Stępa, E., & Basińska, M. A. (2015). Temperament a zmęczenie przewlekłe u funkcjonariuszy policji. *Medycyna Pracy*, 66 (6), 793–801. <http://dx.doi.org/10.13075/mp.5893.00205>

References

- Anan'ev, V. A. (2006). *Osnovy psichologii zdorov'ya. Kniga 1. Konceptual'nye osnovy psichologii zdorov'ya*. Saint Petersburg: Rech'.
- Artemenkov, A. A. (2020). Rabotosposobnost' i utomlenie u lic umstvennogo truda: ponyatie o zonah aktivnosti cheloveka. *Medicina truda i ekologiya cheloveka*, 1 (21), 20–35.
- Belyaev, G. S., Lobzin, V. S., Kopylova, I. A. (1977). *Psichogigienicheskaya samoregulyaciya*. Leningrad: Izdatel'stvo «Medicina», Leningradskoe otdelenie.
- Bobkov, Yu. G., Vinogradov, V. M., Katkov, V. F. i dr. (1984). *Farmakologicheskaya korrekciya utomleniya: monografiya*. Moscow: Izdatel'stvo «Medicina».
- Bodrov, V. A. (2009). *Professional'noe utomlenie: Fundamental'nye i prikladnye problemy: monografiya*. Moscow: Izdatel'stvo «Institut psichologii RAN».
- Buhtiyarov, I. V., Yushkova, O. I., Fesenko, M. A., Merkulova, A. G. (2018). Ocenka riska utomleniya u rabotnikov nervno-emocional'nogo truda. *Analiz riska zdorov'yu*, 1, 66–77. <http://doi.org/10.21668/health.risk/2018.1.08>
- Velichkovskij, B. B. (2019). Kognitivnye efekty umstvennogo utomleniya. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psichologiya*, 1, 108–122. <http://doi.org/10.11621/vsp.2019.01.108>
- Duhnovskij, S. V., Belyankina, V. A. (2024) Pokazatel' utomlennosti sotrudnikov organov vnutrennih del s raznym urovnem prityazanij. V *Rossijskaya deviantologicheskaya panorama: teoriya i praktika: materialy III mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii* (Sankt-Peterburg, 27 sentyabrya 2024 goda, str. 218–225). Saint Petersburg: Sankt-Peterburgskij universitet MVD Rossii
- Duhnovskij, S. V., Zlokazov, K. V. (2024). Informacionno-psichologicheskaya uyazvimost' sotrudnikov organov vnutrennih del raznym urovnem ustojchivosti i utomlennosti. *Psichologiya i pravo*, 14 (4), 50–67. <http://doi.org/10.17759/psylaw.2024140404>
- Duhnovskij, S. V., Shelepina, E. K. (2024). Oprosnik «Sub"ektivnaya ocenka urovnya utomlennosti lichnosti»: razrabotka, psichometricheskaya harakteristika, primenenie. *Rossijskij deviantologicheskij zhurnal*, 2, 144–160. <https://doi.org/10.35750/2713-0622-2024-2-144-160>
- Zinchenko, V. P., Leonova, A. B., Strelkov, Yu. K. (1977). *Psichometrika utomleniya*. Moscow: Izdatel'stvo Moskovskogo universiteta.
- Kiselevskaya, N. A. (2014). Samoregulyaciya uchebnoj deyatel'nosti kak sredstvo profilaktiki neblagopriyatnyh psichicheskikh sostoyanij studentov. *Izvestiya Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psichologiya*, 8, 34–38.

- Lapshin, V. E., Shamanin, N. V. (2023). Profilaktika professional'nyh destrukcij sotrudnikov federal'noj sluzhby ispolneniya nakazaniy kak faktor uspešnosti ih professional'noj deyatelnosti. *Penitenciarnaya nauka*, 17 (2 (62)), 203–211. <https://doi.org/10.46741/26869764.2023.62.2.010>
- Levitov, N. D. (1964). *O psichicheskikh sostoyaniyah cheloveka*. Moscow: Prosveshchenie.
- Medvedev, V. I., Leonova, A. B. (1993). Funkcional'nye sostoyaniya cheloveka. V *Fiziologiya trudovoj deyatelnosti*. Saint Petersburg: Nauka.
- Sechenov, I. M. (2014). *Refleksy golovnoy mozga*. Moscow: Izdatel'stvo «AST».
- Sidorenko, V. A., Suhorukov, A. L., Ichitovkina, E. G., Solov'ev, A. G., Bogdasarov, Yu. V. (2020). Kompleks mer mezhdisciplinarnogo vzaimodejstviya po profilaktike suicidal'nogo povedeniya v organah vnutrennih del. *Ekologiya cheloveka*, 27 (12), 59–64. <https://doi.org/10.33396/1728-0869-2020-12-59-64>
- Uhtomskij, A. A. (1983). Sovremennoe sostoyanie problemy utomleniya. V V. P. Zinchenko, V. M. Munnipova, O. G. Noskovej (red.), *Istoriya sovetskoj psichologii truda. Teksty (20—30-e gody XX veka)* (str. 259–261). Moscow: Izdatel'stvo Moskovskogo universiteta. URL: <https://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=16224>.
- Habibullin, A. B., Kochetkova, E. A. (2023). Priznaki ustalosti i utomleniya, ih prichiny i profilaktika. *Nauchnye i obrazovatel'nye osnovy v fizicheskoy kul'ture i sporte*, 2, 24–27. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-10-2-24-27>
- Shelepina, E. K. (2024a). Dominiruyushchie simptomyy professional'nogo vygoraniya u sotrudnikov organov vnutrennih del s razlichnoy vyrazhennost'yu utomlennosti. V *Moral'no-psichicheskoe obespechenie deyatelnosti organov vnutrennih del: sovremennyye podhody i perspektivy razvitiya: materialy vsersijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii* (g. Sankt-Peterburg, 05 dekabrya 2024 goda, str. 393–396). Saint Petersburg: Sankt-Peterburgskij universitet MVD Rossii.
- Shelepina, E. K. (2025b). Osobennosti regul'yativnogo komponenta psichicheskoy nadezhnosti sotrudnikov organov vnutrennih del s raznym urovnem utomlennosti. *Chelovecheskij kapital*, 1 (193), 130–138. <https://doi.org/10.25629/HC.2025.01.14>
- Shelepina, E. K. (2025v). Utomlennost', psichicheskoe sostoyanie i nastroyenie sotrudnikov organov vnutrennih del. *Prikladnaya psichichologiya i pedagogika*, 10 (1), 184–194. <https://doi.org/10.12737/2500-0543-2025-10-1-184-194>
- Bartlett, F. C. (1943). Ferrier Lecture: Fatigue Following Highly Skilled Work. *Proceedings of the Royal Society of London. Series B, Biological Sciences*, 131 (864), 247–257. <http://www.jstor.org/stable/82320>
- Craig, A., & Cooper, R. E. (1992). Symptoms of acute and chronic fatigue. In A. P. Smith, D. M. Jones (Eds.), *Handbook of Human Performance* (Vol. 3, pp. 289–340). London: Academic Press.
- James, L., James, S., & Vila, B. (2018). The impact of work shift and fatigue on police officer response in simulated interactions with citizens. *J Exp Criminol*, 14, 111–120. <https://doi.org/10.1007/s11292-017-9294-2>
- Senjo, S. R. (2010). Dangerous fatigue conditions: a study of police work and law enforcement administration. *Police Practice and Research*. 12 (3), 235–252. <https://doi.org/10.1080/15614263.2010.497659>
- Stępka, E., & Basińska, M. A. (2015). Temperament a zmęczenie przewlekłe u funkcjonariuszy policji. *Medycyna Pracy*, 66 (6), 793–801. <http://dx.doi.org/10.13075/mp.5893.00205>

Информация об авторе

Элина Константиновна Шелепина – адъюнкт Санкт-Петербургского университета МВД России.

About the author

Ellina K. Shelepina – Post-graduate of Saint Petersburg University of the MIA of Russia.

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

The author declare no conflicts of interests.

Поступила в редакцию 26.02.2025

Одобрена после рецензирования 29.03.2025

Опубликована 28.04.2025

Submitted February 26, 2025

Approved after reviewing March 29, 2025

Accepted April 28, 2025