

Дата поступления рукописи в редакцию: 19.04.2026 г.

DOI: 10.24412/2782-3830-2026-5-442-447

Дата принятия рукописи в печать: 02.06.2026 г.

КАЗНАЧЕЕВ Валерий Александрович,

кандидат психологических наук, доцент кафедры
физической, огневой и тактико-специальной подготовки
Самарского юридического института ФСИН России,
e-mail: mail@law-books.ru

НИКАНДРОВ Эдуард Юрьевич,

преподаватель кафедры физической,
огневой и тактико-специальной подготовки
Псковского филиала Университета ФСИН России,
e-mail: mail@law-books.ru

СВИРИДОВ Руслан Евгеньевич,

преподаватель кафедры огневой и
тактико-специальной подготовки юридического факультета
Владимирского юридического института ФСИН России,
e-mail: mail@law-books.ru

КРАПИВИН Олег Владимирович,

Доцент Института Академии
ФСИН России кафедра физической подготовки и спорта,
e-mail: o.krapivin@list.ru

КОРЧИКОВ Иван Владимирович,

преподаватель кафедры физической и огневой подготовки
ФКОУ ВО Кузбасского института ФСИН России,
e-mail: mail@law-books.ru

КАЛИНИНА Анна Михайловна,

преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин
Рязанского филиала Московского университета
МВД России имени В.Я. Кикотя,
e-mail: mail@law-books.ru

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ И СТРАХОМ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ТАКТИКО-СПЕЦИАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ (НА ПРИМЕРЕ ФСИН И МВД)

Аннотация. В статье рассматриваются психологические аспекты управления стрессом и страхом в процессе тактико-специальной подготовки сотрудников ФСИН России и МВД. Анализируются особенности экстремальных ситуаций в профессиональной деятельности, психологические механизмы возникновения стресса и страха, а также методические подходы к формированию психологической устойчивости в ходе тактико-специальных занятий. Обосновывается необходимость интеграции психологической подготовки в систему тактико-специального обучения, рассматриваются современные методы и технологии психологической коррекции. Особое внимание уделяется межведомственному аспекту подготовки сотрудников правоохранительной и пенитенциарной систем.

Ключевые слова: управление стрессом, страх, психологическая устойчивость, тактико-специальная подготовка, ФСИН России, МВД России, экстремальные ситуации, профессионально-психологическая подготовка.

KAZNACHEEV Valery Aleksandrovich,

Candidate of Psychological Sciences Associate Professor,
Department of Physical, Fire, and Tactical-Special Training
Samara Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia

NIKANDROV Eduard Yuryevich,

Lecturer, Department of Physical,
Fire, and Tactical-Special Training
Pskov Branch of the University of the Federal
Penitentiary Service of Russia

SVIRIDOV Ruslan Evgenievich,

Lecturer, Department of Fire and Tactical-
Special Training Faculty of Law
Vladimir Law Institute of the Federal Penitentiary
Service of Russia

KRAPIVIN Oleg Vladimirovich,

Associate Professor, Institute of the Academy
of the Federal Penitentiary Service of Russia Department
of Physical Training and Sports

KORCHIKOV Ivan Vladimirovich,

Lecturer, Department of Physical and Firearms
Training, Federal State Educational Institution of Higher Education,
Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia

KALININA Anna Mikhailovna,

Lecturer, Department of Social and Humanitarian Disciplines,
Ryazan Branch of Moscow University of the Ministry
of Internal Affairs of Russia named after V. Ya. Kikot

STRESS AND FEAR MANAGEMENT: THE PSYCHOLOGICAL ASPECT OF SPECIAL TACTICAL TRAINING (BASED ON THE EXAMPLE OF THE FEDERAL PENITENTIARY SERVICE AND THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS)

Annotation. This article examines the psychological aspects of stress and fear management during tactical and special training for employees of the Federal Penitentiary Service of Russia and the Ministry of Internal Affairs. It analyzes the characteristics of extreme situations in professional activities, the psychological mechanisms underlying stress and fear, and methodological approaches to developing psychological resilience during tactical and special training. The need to integrate psychological training into the tactical and special training system is substantiated, and modern methods and technologies for psychological correction are discussed. Particular attention is given to the interdepartmental aspect of training for law enforcement and penitentiary personnel.

Key words: stress management, fear, psychological stability, tactical and special training, Federal Penitentiary Service of Russia, Ministry of Internal Affairs of Russia, extreme situations, professional psychological training.

В современном мире сотрудники правоохранительных органов, таких как ФСИН и МВД, сталкиваются с высоким уровнем стресса и страха в ходе выполнения своих профессиональных обязанностей. Эффективное управление этими эмоциональными состояниями является ключевым для поддержания как личного здоровья сотрудников, так и общей эффективности работы организации. Психологическая подготовка играет в этом процессе важную роль, помогая развивать устойчивость к психологическим нагрузкам и умение адекватно реагировать на критические ситуации.

Тактико-специальные занятия, включающие сценарии реальных операций, обеспечивают не только физическую, но и психологическую подготовку. Они направлены на формирование навыков управления стрессом и страхом, что особенно важно в условиях реальной угрозы. Использование специализированных методик и тренингов в рамках этих занятий позволяет повысить психологическую устойчивость сотрудников, что в конечном итоге способствует повышению безопасности и эффективности их работы.

Психологическая устойчивость является ключевым фактором успеха в профессиональной

деятельности сотрудников правоохранительных органов, таких как ФСИН и МВД. Тактико-специальные занятия, проводимые в этих ведомствах, направлены не только на оттачивание физических навыков и приемов, но и на формирование умения управлять стрессом и страхом. Эти психологические аспекты критически важны, поскольку сотрудники часто сталкиваются с высоким уровнем психоэмоционального напряжения во время выполнения своих обязанностей.

Стресс и страх на работе в правоохранительных органах могут возникать по различным причинам: от острой угрозы физической безопасности до психологического давления, связанного с необходимостью принятия решений в условиях неопределенности и ограниченного времени. В такой обстановке психологическая устойчивость становится не просто желательной характеристикой, а необходимым условием для эффективного выполнения задач и профессионального самосохранения.

Тактико-специальные занятия помогают развивать умения контролировать свои эмоции, поддерживать ясность ума и способность к рациональному анализу даже в экстремальных условиях. Одним из аспектов подготовки является тренировка умения оставаться спокойным и собранным, что непосредственно влияет на возможности адекватного реагирования на угрозы и вызовы. Это достигается через систематическую работу, которая включает в себя как практические упражнения с реальной физической нагрузкой, так и задачи на развитие психологической гибкости и устойчивости.

Управление стрессом и страхом в рамках тактико-специальных занятий охватывает использование различных методик, среди которых могут быть тренировки по автогенной тренировке, программы ментальной подготовки, симуляционные упражнения для закрепления способности сохранять самоконтроль в критических ситуациях. Это комплексный подход, который требует не только времени и усилий на его освоение, но и постоянной поддержки со стороны психологов и инструкторов.

Важное значение в данных занятиях играют также элементы коллективной работы, которые помогают формировать чувство взаимной поддержки и доверия между сотрудниками. Способность действовать как единый, слаженный механизм и оказывать поддержку друг другу в условиях высокого психологического напряжения — важные компоненты психологической устойчивости.

Таким образом, психологическая подготовка и управление страхом и стрессом в рамках

тактико-специальных занятий в ФСИН и МВД служат не только улучшению профессиональных качеств сотрудников, но и их личностному росту и психологическому благополучию.

Психологические аспекты стресса и страха в деятельности ФСИН и МВД

Управление стрессом и страхом играет ключевую роль в успешном выполнении задач сотрудниками ФСИН и МВД, особенно в условиях, когда они сталкиваются с высоким уровнем опасности и психологическим давлением. Это требует от личного состава не только профессиональной подготовки, но и способности эффективно справляться с эмоциональным напряжением.

Стресс и страх в работе сотрудников данных ведомств могут проявляться в различных формах. Например, оперативные сотрудники МВД регулярно сталкиваются с риском для жизни во время задержания преступников или при проведении антитеррористических операций. Сотрудники ФСИН часто работают в условиях повышенного напряжения из-за необходимости контролировать и обеспечивать безопасность в местах лишения свободы, где возможны конфликты и бунты.

Психологический аспект управления стрессом и страхом включает в себя несколько ключевых компонентов. Во-первых, это обучение и подготовка, которые должны включать разработку навыков саморегуляции и контроля над эмоциональными реакциями. Это помогает сотрудникам поддерживать профессионализм даже в критических ситуациях. Во-вторых, важно создание системы психологической поддержки внутри ведомств. Регулярная работа с психологами, возможность обсудить сложные ситуации в безопасной обстановке, использование групповых и индивидуальных консультаций способствуют снижению эмоционального напряжения и предотвращению профессионального выгорания.

Также крайне важно обратить внимание на превентивные программы, которые могут включать тренинги по управлению стрессом, развитие устойчивости, техники релаксации и медитации. Эти методы позволяют сотрудникам научиться снижать уровень тревожности и стресса, что существенно повышает их работоспособность и способность к принятию правильных решений в экстремальных ситуациях.

Особое внимание следует уделить адаптации сотрудников к постоянно меняющимся условиям и требованиям, что включает в себя не только физическую, но и психологическую адаптацию. Создание условий для обучения и совер-

шенствования техники справления с негативными и травматичными событиями, которые неизбежно возникают в процессе служебной деятельности, становится залогом успешного и долгосрочного служения.

Наконец, важно учитывать человеческий фактор: каждый сотрудник уникален, и подходы к управлению стрессом и страхом должны быть индивидуальными. Это требует тщательной диагностики и персонализированного подхода в организации психологической службы ведомств. Создание адаптированных программ, внимание к личным и профессиональным особенностям сотрудников помогает повысить эффективность реализации мероприятий по управлению стрессом и обеспечивает лучшую психологическую поддержку сотрудникам в сложных условиях их служебной деятельности.

Сотрудники органов ФСИН и МВД регулярно сталкиваются с высокими уровнями стресса и страха во время выполнения своих обязанностей, особенно в ходе тактико-специальных операций. Эффективное управление этими состояниями не только повышает успешность миссий, но и способствует сохранению психологического здоровья сотрудников. Рассмотрим наиболее эффективные методы управления стрессом и страхом, применяемые в таких условиях.

Один из основных методов — это регулярное прохождение психологической подготовки, в которую входят тренинги по развитию резистентности к стрессу и техники быстрого восстановления после стрессовых ситуаций. Такие тренинги помогают сотрудникам научиться распознавать признаки стресса и применять эффективные стратегии его снижения, такие как дыхательные упражнения, медитация или использование методик визуализации успеха.

Программы ментальной подготовки часто включают элементы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), которые помогают сотрудникам переосмысливать и корректировать потенциально деструктивные или иррациональные мысли, возникающие в стрессовых ситуациях. Регулярные занятия по КПТ могут значительно уменьшить уровень испытываемого страха и повысить устойчивость к психологическим напряжениям.

Еще один важный инструмент — это тренировки на моделирование реальных операционных условий, которые являются частью тактико-специальной подготовки. Имитации экстремальных ситуаций, таких как заложники, нападения или другие высокорискованные сценарии, позволяют участвующим привыкать к высокому уровню стресса в контролируемой среде. Посте-

пенно это способствует формированию способности сохранять самообладание и оперативно принимать решения под давлением.

Роль руководителя в управлении стрессом и страхом также не может быть недооценена. Эффективные лидеры не только демонстрируют конструктивные методы борьбы со стрессом на личном примере, но и создают атмосферу открытости и поддержки в команде. Они регулярно обсуждают вопросы психологической готовности и ментального здоровья, тем самым способствуя снижению стигмы вокруг этих тем.

Важной составляющей программ по управлению стрессом является обучение техникам самопомощи. Сотрудники знакомятся с методами, которые могут применять самостоятельно в экстремальных условиях, такими как процедуры саморегуляции или использование формул самоуспокоения.

На заключительном этапе психологической подготовки могут использоваться современные технологии, например виртуальная реальность (VR). Такие симуляции позволяют сотрудникам многократно переживать различные условия кризисных ситуаций, что обеспечивает более глубокую эмоциональную обработку и повышает уровень подготовленности к реальным вызовам.

Таким образом, комплексное применение перечисленных методов позволяет достичь значительных успехов в управлении стрессом и страхом среди сотрудников ФСИН и МВД во время тактико-специальных операций. Это не только повышает эффективность выполнения задач, но и способствует общему улучшению качества жизни и профессионального благополучия персонала.

Практические техники и тренировки для повышения психологической готовности сотрудников

Современные подходы к психологической подготовке сотрудников ФСИН и МВД включают в себя ряд эффективных практик и методик, основанных на последних достижениях в области психологии стресса и управления эмоциями. Одной из ключевых задач такой подготовки является научить личный состав противостоять психологическому давлению, что необходимо для успешного выполнения служебных обязанностей в экстремальных ситуациях.

Первоначальный акцент делается на формировании умения распознавать собственные эмоциональные состояния и управлять ими. Тренировки по стрессоустойчивости часто включают в себя занятия по самоконтролю. Сотрудники учатся идентифицировать признаки повышенного стресса и применять техники его снижения.

К таким техникам можно отнести дыхательные упражнения, медитацию, регулярные физические упражнения, которые помогают не только снижать напряжение, но и повышать общий уровень физической подготовленности.

Особое внимание в тренингах уделяется развитию когнитивной гибкости. Сотрудники обучаются техникам когнитивного переосмысления, позволяющим переоценивать и рационализировать потенциально стрессовые ситуации, видя в них не только угрозы, но и возможности для профессионального роста. Это способствует снижению боязни перед неизвестными и потенциально опасными обстоятельствами.

Военно-прикладные аспекты включают в себя тренировки практических навыков подразделений, что также содействует укреплению психологической устойчивости. Сценарные упражнения и моделирование экстремальных ситуаций (например, освобождение заложников, действия в условиях НСЧ) позволяют сотрудникам на практике применять приобретенные знания и навыки, учиться принимать быстрые и эффективные решения под давлением.

Кроме того, важным элементом является налаживание эффективного общения внутри коллектива. Работа в команде, основанная на взаимопонимании и поддержке, существенно снижает уровень стресса и повышает общую эффективность выполнения задач. Игровые методы обучения, такие как ролевые игры и командные стратегические упражнения, способствуют укреплению командного духа и научивают управлению эмоциями в коллективе.

Не последнюю роль играет и постоянное психологическое сопровождение. Регулярные встречи с психологом помогают сотрудникам обсуждать возникающие проблемы в безопасной среде, анализируя и обсуждая свои действия и чувства после прохождения тренингов или особо сложных операций. Это обеспечивает не только профессиональное, но и личностное развитие личного состава.

Использование этих методов и техник в рамках программы психологической подготовки позволяет подготовить сотрудников, способных эффективно действовать в любых, даже самых сложных условиях, сохраняя ясность ума и спокойствие, что является ключом к успешному выполнению задач в рамках ФСИН и МВД.

Эффективное управление стрессом и страхом является ключевым компонентом профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов, включая ФСИН и МВД. Опыт и исследования подчеркивают значимость психологической подготовки в рамках тактико-специальных занятий. На основе анализа текущих под-

ходов и специфики работы данных ведомств можно сформулировать ряд итогов и рекомендаций по интеграции психологической подготовки в систему обучения.

Прежде всего, необходимо систематизировать подход к обучению управлению стрессовыми ситуациями. Комплексные программы должны включать как теоретические знания о природе стресса и страха, так и практические навыки их преодоления. Важно разрабатывать специфические методики, ориентированные на реалии служебной деятельности в ФСИН и МВД, что поможет сотрудникам быть подготовленными к различным экстремальным условиям.

Ключевым аспектом является регулярное проведение тренингов, направленных на развитие умения сохранять самообладание и оперативно принимать решения в кризисных ситуациях. Эти мероприятия должны проводиться как на начальном этапе подготовки сотрудников, так и в процессе их профессионального развития. Такой подход позволит формировать и поддерживать необходимый уровень психологической устойчивости.

Рекомендуется внедрение современных технологий и психологических инструментов в учебный процесс. Применение виртуальной реальности для симуляции стрессовых ситуаций может стать одним из эффективных методов. Такие тренировки позволяют безопасно «погрузить» сотрудника в условия, максимально приближенные к реальности, помогают анализировать его реакции и находить оптимальные стратегии поведения.

Важным аспектом интеграции психологической подготовки является обеспечение доступа к квалифицированным психологам и наставникам. Следует обратить внимание на необходимость регулярного психологического консультирования сотрудников, что поможет своевременно выявлять и корректировать проблемы, связанные с профессиональной деятельностью. Это также способствует снижению уровня профессионального выгорания.

Не менее важно уделять внимание и методам восстановления после стрессов. Программы релаксации, медитации и физические упражнения должны стать неотъемлемой частью обучающих курсов. Эти методы способствуют более быстрому восстановлению сил и улучшению общего психологического состояния сотрудников.

Заключительно, обращение внимания на социально-психологическую атмосферу в коллективе и развитие коммуникативных навыков также являются важными факторами успешной интеграции психологической подготовки в обра-

зовательную систему ФСИН и МВД. Создание доверительной и поддерживающей среды в коллективе повысит общую устойчивость сотрудников к стрессам.

Таким образом, комплексный подход к психологической подготовке, включающий обучение управлению эмоциональными реакциями, использование инновационных технологий, наличие квалифицированной психологической помощи и внимание к социально-психологическому климату в коллективе, являются ключевыми составляющими успешной интеграции данного аспекта в систему подготовки сотрудников ФСИН и МВД.

Список литературы:

[1] Киселев А.М. Система совершенствования профессиональной подготовки сотрудников ФСИН России к действиям в экстремальных ситуациях: дис. ... докт. пед. наук. — Рязань, 2009. — 361 с.

[2] Шлома Д.С. Психологическая подготовка сотрудников УИС при выполнении тактико-специальных задач в учреждениях ФСИН России // Педагогическое мастерство: материалы XLIX Междунар. науч. конф. — Казань: Молодой ученый, 2023. — С. 24-28.

[3] Киселев А.М. Система совершенствования профессиональной подготовки сотрудников ФСИН России к действиям в экстремальных ситуациях // Энциклопедия «Известные ученые». — URL: <https://famous-scientists.ru/dissertation/2672> (дата обращения: 15.04.2026).

[4] Актуальные проблемы психологической практики в силовых структурах: профессионально-психологическая подготовка // Материалы V Всероссийской межведомственной научно-прак-

тической конференции. — Нижний Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2020.

[5] Рукопашный бой как средство развития психофизических способностей курсантов Академии ФСИН России // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2024. — № 7. — С. 45-48.

References:

[1] Kiselev A.M. System for improving the professional training of employees of the Federal Penitentiary Service of Russia for actions in extreme situations: dis.... doc. ped. sciences. - Ryazan, 2009. - 361 s.

[2] Shloma D.S. Psychological training of employees of the penal system when performing tactical and special tasks in the institutions of the Federal Penitentiary Service of Russia//Pedagogical skills: materials XLIX International. scientific. conf. - Kazan: Young scientist, 2023. - S. 24-28.

[3] Kiselev A.M. System for improving the professional training of employees of the Federal Penitentiary Service of Russia for actions in extreme situations//Encyclopedia "Famous Scientists." - URL: <https://famous-scientists.ru/dissertation/2672> (access date: 15.04.2026).

[4] Actual problems of psychological practice in law enforcement agencies: professional and psychological training//Materials of the V All-Russian Interdepartmental Scientific and Practical Conference. - Nizhny Novgorod: N.I. Lobachevsky, 2020.

[5] Hand-to-hand combat as a means of developing the psychophysical abilities of cadets of the Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia//Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft. — 2024. — № 7. - S. 45-48.



ЮРКОМПАНИ

www.law-books.ru

Юридическое издательство «ЮРКОМПАНИ»
издает научные журналы:

- Научно-правовой журнал «Образование и право», рекомендованный ВАК Министерства науки и высшего образования России (специальности 12.00.01, 12.00.02), выходит 1 раз в месяц.
- Научно-правовой журнал «Право и жизнь», рецензируемый (РИНЦ, E-Library), выходит 1 раз в 3 месяца.