



Check for updates

Психология становления
современного профессионала

УДК 159.9

EDN TEQIIN

<https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2025-7-3-381-392>

Дискуссионная статья

Ресурсное консультирование в профилактике утомленности сотрудников органов внутренних дел

С. В. Духновский¹, Э. К. Шелепина^{✉1}

¹ Санкт-Петербургский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации, 198206, Россия, г. Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, д. 1

Для цитирования: Духновский, С. В., Шелепина, Э. К. (2025) Ресурсное консультирование в профилактике утомленности сотрудников органов внутренних дел. *Психология человека в образовании*, т. 7, № 3, с. 381–392. <https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2025-7-3-381-392> EDN TEQIIN

Получена 3 апреля 2025; прошла рецензирование 28 мая 2025; принята 9 июня 2025.

Финансирование: Исследование не имело финансовой поддержки.

Права: © С. В. Духновский, Э. К. Шелепина (2025). Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена. Открытый доступ на условиях лицензии CC BY 4.0.

Аннотация

Введение. Напряженность служебной деятельности приводит к истощению ресурсов сотрудников органов внутренних дел и как результат — к их утомленности. Утомленность — неблагоприятное психическое состояние сотрудника, проявляющееся в усталости, слабости, уменьшении ресурса сил, эмоциональной неустойчивости, снижении активности, пониженной готовности к длительной работе. Особой актуальностью отличаются вопросы профилактики состояния с учетом раскрытия ресурсных возможностей, к которым относятся средства отдыха-восстановления субъектов служебной деятельности. Цель исследования — разработка и описание модели ресурсного консультирования для профилактики утомленности сотрудников органов внутренних дел.

Материалы и методы. Для профилактики утомленности предлагается использовать авторскую модель ресурсного консультирования, направленную на раскрытие ресурсов (реальных и потенциальных) — средств отдыха-восстановления с использованием представления об «антропологическом идеале» сотрудника.

Результаты исследования. Модель ресурсного консультирования включает в себя пять шагов: 1) определение текущего состояния — актуального уровня утомленности сотрудника; 2) раскрытие мотивационных ресурсов субъекта, направленных на его изменение; 3) расширение карты ресурсов — определение реальных (используемых) и потенциальных средств, которые могут служить ресурсами для профилактики и преодоления утомленности сотрудников органов внутренних дел; 4) определение временных границ использования субъективных ресурсов, а также овладение умением находить время для отдыха-восстановления, гибко используя представление о реальных и потенциальных ресурсах и потенциалах здоровья субъекта; 5) лестница прогресса — проработка переживания состояния активности на различных временных отрезках жизненного и профессионального пути сотрудника органов внутренних дел.

Заключение. Профилактику утомленности необходимо осуществлять в рамках психологической работы в системе морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел. Раскрытие реальных и потенциальных ресурсов как средств отдыха-восстановления положительно скажется на морально-психологической готовности сотрудников органов внутренних дел к выполнению оперативно-служебных задач как в повседневных, так и в особых условиях, на поддержании профессионального и психологического благополучия сотрудника.

Ключевые слова: неблагоприятное состояние, профилактика, развитие, ресурсы, потенциалы здоровья, консультирование, морально-психологическое обеспечение

Discussion article

Resource-focused counseling in fatigue prevention among law enforcement employees

S. V. Dukhnovsky¹, E. K. Shelepina^{✉1}

¹ Saint Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
1 Letchika Pilyutova Str., Saint Petersburg 198206, Russia

For citation: Dukhnovsky, S. V., Shelepina, E. K. (2025) Resource-focused counseling in fatigue prevention among law enforcement employees. *Psychology in Education*, vol. 7, no. 3, pp. 381–392. <https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2025-7-3-381-392> EDN TEQIIN

Received 3 April 2025; reviewed 28 May 2025; accepted 9 June 2025.

Funding: The study did not receive any external funding.

Copyright: © S. V. Dukhnovsky, E. K. Shelepina (2025). Published by Herzen State Pedagogical University of Russia. Open access under [CC BY License 4.0](#).

Abstract

Introduction. Work-related stress depletes the resources of law enforcement employees, leading to fatigue. This highlights the importance of implementing fatigue prevention measures that aim to unlock employees' resource potential — specifically, their available recreation and recovery resources. The study aims to develop and describe a resource-focused counseling model for preventing fatigue in law enforcement employees. In this article, fatigue is defined as an adverse psychological state, manifested in tiredness, weakness, reduced energy, emotional instability, diminished activity, and lowered readiness for prolonged work.

Materials and Methods. The authors present an original resource-focused counseling model designed to prevent fatigue by unlocking employees' recreational and recovery resources, based on the concept of the employee's 'anthropological ideal'.

Results. The resource-focused counseling model comprises five steps: (1) assessing the current level of the employee's fatigue, (2) unlocking the employee's motivational resources aimed at improving their current fatigue level, (3) expanding the 'resource map' to identify current (already used) and potential resources for fatigue prevention, (4) determining time limits for using personal resources, and learning to allocate time for recreation and recovery, and (5) the 'progress ladder' — focusing on the employee's perceptions of engagement in activities across different periods of the employee's life and professional path.

Conclusion. Fatigue prevention should form an integral part of psychological support within law enforcement agencies. Unlocking both current and potential recreation and recovery resources is likely to enhance law enforcement employees' moral and psychological readiness to perform operational and service tasks under both routine and extraordinary conditions, while maintaining their professional and psychological well-being.

Keywords: adverse condition, prevention, development, resources, health potentials, counseling, moral and psychological support

Введение

Служебная деятельность сотрудников органов внутренних дел (ОВД), сопряженная с ситуациями неопределенности, риском для жизни и ответственностью в решении оперативно-служебных задач, требует значительного вовлечения психологических (интеллектуальных, эмоциональных), физических ресурсов. Это приводит к их истощению и появлению неблагоприятного психического состояния, проявляющихся в утомленности сотрудников ОВД. В связи с этим актуальна своевременная профилактика утомленности, построенная на основе расширения ресурсных возможностей субъекта служебной деятельности.

Таким образом, целью нашего исследования была разработка и описание Пятишаговой модели ресурсного консультирования как средства профилактики утомленности сотрудников ОВД.

Обзор исследований по проблематике утомленности (утомления) показал следующее. Так, В. А. Бодровым изучались особенности профессионального утомления (Бодров 2009), особенности умственного утомления у лиц нервно-эмоционального труда рассматривали И. В. Бухтияров, О. И. Юшкова, М. А. Фесенко, А. Г. Меркулова (Бухтияров и др. 2018), психометрика утомления исследовалась В. П. Зинченко (Зинченко и др. 1977), хроническому утомлению у спортсменов посвящена работа В. Н. Ильина, А. Алвани, М. М. Филиппова,

С. Б. Коваль (Ильин и др. 2015), физиологические основы утомления изучались Г. А. Комендантовым (Комендантов 1963), личностные деформации при развитии состояния хронического утомления — О. Н. Родиной (Родина 2019), профессиональные факторы развития учителей исследовали А. А. Хван, О. И. Гончарова (Хван, Гончарова 2014). Также С. В. Духновским, В. А. Белянкиной рассматривалась взаимосвязь утомленности с уровнем притязаний (Духновский, Белянкина 2024) и С. В. Духновским, К. В. Злоказовым — с информационно-психологической уязвимостью сотрудников ОВД (Духновский, Злоказов 2024).

В том числе изучались и особенности профилактики и коррекции неблагоприятных психических состояний, включая утомление, а именно особенности профилактики усталости и утомления А. Б. Хабибуллиным, Е. А. Кочетковой (Хабибуллин, Кочеткова 2023), активный отдых как средство восстановления И. М. Сеченовым (Сеченов 2014), особенности профилактики и коррекции утомления А. А. Ухтомским (Ухтомский 1983), фармакологическая коррекция утомления Ю. Г. Бобковым (Бобков и др. 1984), саморегуляция учебной деятельности как средство профилактики неблагоприятных психических состояний студентов Н. А. Киселевской (Киселевская 2014).

Проведенный обзор исследований, включая анализ направлений работы по профилактике и коррекции неблагоприятных состояний, возникающих в трудовой деятельности, и в частности вопросы профилактики утомленности субъектов служебной деятельности, в основе которой лежит расширение их ресурсных возможностей, показал, что проблема разработана недостаточно. Для ее решения нами была разработана модель ресурсного консультирования.

В рамках модели под *утомленностью* понимаем «тоническую характеристику психического состояния сотрудника, проявляющуюся в усталости, слабости, уменьшении ресурса сил, эмоциональной неустойчивости (изменчивости настроения, раздражительности, преобладании негативного эмоционального тона), снижении активности, пониженной готовности к длительной работе» (Духновский, Шелепина 2024, 154). На основании проведенных исследований нами были описаны три уровня утомленности: низкий, средний и высокий.

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

Средний уровень проявляется в субъективном переживании снижения работоспособности, поддержание которой компенсируется за счет дополнительного вовлечения психологических ресурсов, что снижает готовность к работе, в том числе длительной. Сотрудники менее гибко и адекватно 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, наблюдаются низкая готовность к работе, в том числе длительной, неспособность интенсивно выполнять задачи в течение длительного времени; сотрудники испытывают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, становятся менее критичными к своим действиям, могут не замечать ошибок в деятельности.

Считаем, что профилактику утомленности необходимо осуществлять в рамках психологической работы в системе морально-психологического обеспечения деятельности ОВД (Приказ МВД РФ № 500 ... 2024) с использованием *психологического консультирования* (Приказ МВД РФ № 660 ... 2013), направленного на осознание и расширение актуальных и потенциальных ресурсов — средств отдыха-восстановления сотрудников.

Для этого В. А. Ананьев предлагает использовать разработанную нами *Пятишаговую модель ресурсного консультирования*, цель которой — раскрыть ресурсы как средства отдыха-восстановления для профилактики и превенции (преодоления) утомленности, повышения качества жизни с использованием представления об «антропологическом идеале» (Ананьев 2006).

Материалы и методы

Ресурсы — «средства, наличие и достаточность которых способствует достижению цели и поддержанию благополучия, а отсутствие или недостаточность — затрудняет. Для того, у кого нет цели, ничто не служит ресурсом. Можно сказать, что свойство быть ресурсом — это системное качество, приобретаемое некоторыми объектами или индивидуальными особенностями в структуре деятельности, задаваемой мотивом и целью. При этом ресурсы — это не объяснительное понятие, а описательное» (Леонтьев 2016, 22).

Личностные ресурсы в зависимости от их функций возможно представить в виде таблицы (Леонтьев 2016, 22) (табл. 1).

Табл. 1. Личностные ресурсы по Д. А. Леонтьеву

Личностные ресурсы	Функции
Психологические ресурсы устойчивости	— переживание чувства опоры и уверенности в себе; — формирование устойчивой самооценки; — развитие внутреннего права на принятие решений
Психологические ресурсы саморегуляции	— построение стратегий саморегуляции в целях организации взаимодействия с обстоятельствами и условиями жизни личности
Мотивационные ресурсы	— формирование таких психологических переменных, как субъективная витальность, внутренняя мотивационная ориентация, диспозиционные характеристики «поточковой личности» как средств преодоления стресса
Инструментальные ресурсы	— развитие способностей, навыков и компетенций, способствующих наиболее эффективному решению стоящих перед субъектом задач и достижению желаемого результата

Table 1. Personal resources according to D. A. Leontiev

Personal resources	Functions
Psychological resilience resources	— experiencing a sense of grounding and self-confidence — developing a stable self-esteem — developing the internal right to make decisions
Psychological self-regulation resources	— building self-regulation strategies in order to organize interactions with one's circumstances and living conditions
Motivational resources	— forming such psychological variables as subjective vitality, internal motivational orientation, and dispositional characteristics of a 'flow personality' as a means of overcoming stress
Instrumental resources	— developing abilities, skills and competencies that contribute to the most effective completion of the individual's tasks and achievement of the desired results

В рамках нашего подхода при рассмотрении ресурсов будем придерживаться позиции Н. Е. Водопьяновой, согласно которой *ресурсы* — это «возможности, средства, запасы, источники чего-либо; вспомогательное средство, используемое в особых или исключительных случаях для достижения желаемого результата. Ресурсы адаптации личности — умения и навыки, знания и опыт, модели конструктивного поведения, актуализированные способности, дающие возможность человеку быть более адаптивным и стрессоустойчивым, успешным и удовлетворенным качеством своей жизни» (Водопьянова, Старченкова 2024, 198).

Раскрытие ресурсов необходимо осуществлять в соответствии с «антропологическим идеалом» — представлением о потенциалах здоровья, описанных в работах В. А. Ананьева, где в качестве таковых выступают следующие:

- *потенциал разума* — интеллектуальные способности и умение ими пользоваться;
- *потенциал воли* — способности к самореализации, умение ставить цели и достигать их, выбирая адекватные средства;
- *потенциал чувств* — способность адекватно выражать свои чувства, понимать себя и других;

- *потенциал тела* — способность развивать физическую составляющую здоровья;
- *общественный потенциал* — способности оптимально адаптироваться к социальным условиям, повышать уровень культуры общения, социального интеллекта;
- *креативный потенциал* — способности нестандартно мыслить и решать любые жизненные задачи посредством развитого доверия к творческой части своей личности;
- *духовный потенциал* — способности выражать и воплощать высшие ценности (делать добро, отстаивать справедливость) (Ананьев 2006).

Указанные потенциалы будут использованы в разработанной нами *Пятишаговой модели ресурсного консультирования* для профилактики и преодоления утомленности, представленной на рисунке 1.

Обсуждение результатов

Далее приводится содержательная характеристика Пятишаговой модели ресурсного консультирования.

1-й шаг. *Определение текущего состояния.* Используется методика «Субъективная оценка



Рис. 1. Пятишаговый шаблон ресурсного консультирования по профилактике утомленности

Fig. 1. A five-step resource-focused counseling algorithm for fatigue prevention

утомленности личности». По результатам тестирования определяются:

- особенности психического состояния и настроения;
- психологическая устойчивость;
- личностные характеристики.

2-й шаг. *Мотивация*. Мотивация человека имеет две стороны. Первая — мотивация, направленная на сохранение сегодняшнего поло-

жения («вторичная выгода»). Вторая — мотивация, направленная на изменение своего состояния. Задание: в левой колонке таблицы 2 напишите, что вам дает наличие усталости? Какую «пользу» для себя вы получаете, когда устали? В правой колонке напишите, что вы получите, если преодолеете свою усталость? Теперь положите на весы правую и левую колонку. Какая из них перевесит? (табл. 2).

Табл. 2. «Баланс решения»

«ЗА» — причины, чтобы сохранить сегодняшнюю ситуацию	«За» — причины, чтобы изменить исходную ситуацию
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Table 2. 'Weighing options'

Reasons for maintaining the current situation	Reasons for changing the current situation
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Человек мотивирован на изменения, если у него перевешивает правая колонка. Если этого не происходит, то необходимо вместе с сотрудником найти компенсацию — определить, что будет более значимо и ценно в правой колонке.

3-й шаг. *Расширение карты ресурсов* (табл. 3).

Задание: посмотрите на «цветок потенциалов» и на каждом лепестке напишите ресурсы — средства, которыми вы пользуетесь для преодоления усталости, восстановления своих сил и работоспособности.

Напротив каждого ресурса напишите, когда вы используете его? Используйте следующие варианты:

- каждый день;
- один-два раза в неделю;
- только в выходной (по завершении рабочей недели);
- несколько раз в течение месяца;
- только когда есть отпуск.

Далее выполняется задание для расширения карты ресурсов: необходимо заполнить таблицу, где в левой колонке нужно прописать все имеющиеся у человека ресурсы (взять их из предыдущего шага), а в правой колонке напротив каждого ресурса ответить на вопрос: что я буду делать, если у меня не будет возможности использовать данный ресурс? Чем я могу его заменить? (табл. 4).

Табл. 3. «Антропологический идеал» (В. А. Ананьев)

	<p>«Цветок» потенциалов здоровья</p> <p>Потенциал разума — знание интеллектуальных способностей и умение ими пользоваться.</p> <p>Потенциал воли — способности к самореализации, умение ставить цели и достигать их, выбирая адекватные средства.</p> <p>Потенциал чувств — способности адекватно выражать свои чувства, понимать себя и других.</p> <p>Потенциал тела — способность развивать физическую составляющую здоровья.</p> <p>Общественный потенциал — способности оптимально адаптироваться к социальным условиям; повышение уровня культуры общения, социального интеллекта.</p> <p>Креативный потенциал — способности нестандартно мыслить и решать любые жизненные задачи посредством развитого доверия к творческой части своей личности.</p> <p>Духовный потенциал — способности выражать и воплощать высшие ценности — делать добро, отстаивать справедливость</p>
--	--

Table 3. The 'anthropological ideal' (V. A. Ananyev)

	<p>The 'flower' of health potentials</p> <p>The potential of the mind — knowledge of one's intellectual abilities and the skill of using them.</p> <p>The potential of the will — one's ability for self-fulfillment, the ability to set and achieve goals by choosing adequate means.</p> <p>The potential of feelings — one's ability to adequately express feelings, and understand oneself and others.</p> <p>Bodily potential — the ability to develop the physical component of one's health.</p> <p>Social potential — one's ability to optimally adapt to social conditions; increasing the level of communication culture and the level of social intelligence.</p> <p>Creative potential — one's ability to think outside the box and solve any life tasks through a well-developed trust in the creative aspect of one's personality.</p> <p>Spiritual potential — one's ability to express and embody the highest values such as to do good and defend justice</p>
--	---

Табл. 4. «Карта ресурсов»

Мои ресурсы	Что я буду делать если... Чем я могу заменить ресурс?
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Table 4. 'Resource map'

My resources	What will I do if...? What can I replace this resource with?
1.	1.
2.	2.
3.	3.

4-й шаг. *Определение временных возможностей*

Задание: необходимо заполнить таблицу, где в левой колонке нужно прописать расширенную карту ресурсов (взять их из предыдущего шага), а в правой колонке напротив каждого ресурса ответить на вопрос «Сколько времени длится его использование (например, тренировка в зале — 90 минут и т. п.)?» (табл. 5).

Далее выполняется следующее задание: заполните таблицу, где в левой колонке напишите свой распорядок дня, начиная от пробуждения, заканчивая сном (можно это делать как для будних дней, так и для выходных), а в правой — время и ресурс, который вы можете использовать в течение дня (табл. 6).

Табл. 5. «Временные возможности»

Мои ресурсы	Временная продолжительность ресурса?
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Table 5. 'Time limits'

My resources	What amount of time does this resource require?
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Табл. 6. «Ресурсы и время»

Мой распорядок дня	Время, когда я могу использовать ресурс?	Какие ресурсы могу использовать?
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.

Table 6. 'Resources and time'

My daily routine	The time when I can use resources	What resources can I use?
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.

5-й шаг. *Лестница прогресса*. Используется для более полного осознания состояния, когда человек чувствует себя отдохнувшим и бодрым.

Задание: перед вами три ступени, каждая из которых представляет временной период вашей жизни. Поднимаясь на каждую ступень, необходимо ответить на четыре вопроса (табл. 7).

Число ступеней или «Временная периодизация» (завтра, через неделю, через месяц) зависит

от времени, необходимого для достижения поставленной в ходе психологического консультирования цели.

В рамках ресурсного консультирования предлагаем «самостоятельную» (домашнюю работу) для сотрудника ОВД, обратившегося за консультативной помощью — два обязательных упражнения:

1) прописывание дневника («самопрограммирование» сотрудника ОВД на достижение

Табл. 7. «Лестница прогресса»



	<p>Вопросы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Как ты узнаешь о восстановлении своих ресурсов, что ты бодр и полон сил? 2) Как другие люди узнают о том, что ты восстановил свои ресурсы — бодр и полон сил? 3) Как улитка, сидящая на потолке, узнает о том, что ты восстановил свои ресурсы — бодр и полон сил? 4) Как я узнаю, что ты отдохнул и восстановился — бодр и полон сил? Какие изменения я замечу, подсматривая за тобой, например, в окно?
--	---

Table 7. 'The progress ladder'

	<p>Questions:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) How do you know that your resources have been restored — that is, that you are cheerful and full of energy? 2) How do other people know that you have restored your resources — that is, that you are cheerful and full of energy? 3) How does a snail sitting on the ceiling know that you have restored your resources — that is, that you are cheerful and full of energy? 4) How do I know that you have rested and recovered — that is, that you are cheerful and full of energy? What changes will I notice if I peep at you, for example, through the window?
---	---

ние состояния активности — отсутствия утомленности);

- 2) прописывание позитивных утверждений о себе (формирование установки активного человека, не переживающего утомленности, что способствует позитивной самооценки, уверенности в себе, своих силах и возможностях).

Прописывание дневника (начинается, как только начинается работа с психологом ОВД). Начинать упражнение можно перед сном, и в дальнейшем его выполнение должно перерасти в привычку.

Прописывание дневника включает в себя две составляющие: описание событий прошедшего дня, в том числе действия, направленные на повышение собственной работоспособности и восстановления сил (предлагаем отражать этот раздел в 1–2 предложениях), и формирование установки на следующий день — прописывание предполагаемых/планируемых действий, которые будут способствовать повышению активности и улучшению собственного состояния.

Прописывание позитивного утверждения о себе. Выполняя раздел, необходимо помнить, что утверждения не должны включать в себя частицу «не-», а также их число не должно превышать девяти, в том числе рекомендуем осуществлять прописывание утверждение не доминирующей рукой, так как за счет этого достигается «переживание» состояния активности, энергии, собранности, запаса сил, повышенной работоспособности. В качестве позитивных утверждений о себе возможно использовать такие: «я постоянно собран(а)», «я всегда уравновешен(а)», «я владею собой» и т. д.

При выполнении раздела предлагаем использовать следующую схему (табл. 8):

1. Разделить лист на две части.
2. В левой части зафиксировать позитивное утверждение о себе.
3. В правой части написать мысли, возникающие при данном утверждении.
4. Повторять процедуру до тех пор, пока в правой колонке не останется негативных/ироничных высказываний о себе (в тот момент, когда позитивные высказывания достигают бессознательного уровня, они начинают работать автоматически).

Разработанную пятишаговую модель ресурсного консультирования представляется возможным использовать для профилактики неблагоприятного состояния утомленности.

Выводы

Предложенная Пятишаговая модель ресурсного консультирования является одним из средств, которое необходимо использовать для профилактики развития утомленности сотрудников ОВД.

Раскрытие реальных и потенциальных ресурсов как средств отдыха-восстановления положительно скажется на морально-психологической готовности сотрудников ОВД к выполнению оперативно-служебных задач как в повседневных, так и в особых условиях, поддержании профессионального и психологического благополучия сотрудника, а также на его профессиональном благополучии.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии потенциального или явного конфликта интересов.

Табл. 8 «Позитивные утверждения о себе»

Позитивные утверждения о себе	Возникающие мысли
1. Я всегда уверен в себе	1. Постеснялся выразить свое мнение
2. ...	2. ...
3. ...	3. ...

Table 8. 'Positive statements about yourself'

Positive statements about yourself	Emerging thoughts
1. I am always confident in myself	1. I was too shy to express my opinion.
2. ...	2. ...
3. ...	3. ...

Conflict of interest

The authors declare that there is no potential or obvious conflict of interest.

Вклад авторов

С. В. Духновский — разработка концепции и методология, подготовка текста — доработка и редактирование, администрирование проекта.

Э. К. Шелепина — формальный анализ, исследование, подготовка текста — черновик.

Author Contributions

S. V. Dukhnovsky — concept development and methodology, text preparation — revision and editing, project administration.

E. K. Shelepina — formal analysis, research, text preparation — draft.

Литература

- Ананьев, В. А. (2006) *Психология здоровья. Концептуальные основы психологии здоровья*. СПб.: Речь, 384 с.
- Бобков, Ю. Г., Виноградов, В. М., Катков, В. Ф. и др. (1984) *Фармакологическая коррекция утомления*. М.: Медицина, 208 с.
- Бодров, В. А. (2009) *Профессиональное утомление: Фундаментальные и прикладные проблемы*. М.: Изд-во Института психологии РАН, 560 с.
- 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, с. 66–77. <https://doi.org/10.21668/health.risk/2018.1.08>
- Водошнянова, Н. Е., Старченкова, Е. С. (2024) *Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие*. 3-е изд. М.: Юрайт, 299 с.
- Духновский, С. В., Белянкина, В. А. (2024) Показатель утомленности сотрудников органов внутренних дел с разным уровнем притязаний. В кн.: *Российская девиантологическая панорама: теория и практика. Материалы III международной научно-практической конференции*. СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского университета МВД России, с. 218–225.
- Духновский, С. В., Злоказов, К. В. (2024) Информационно-психологическая уязвимость сотрудников органов внутренних дел разным уровнем устойчивости и утомленности. *Психология и право*, т. 14, № 4, с. 50–67. <https://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*, т. 4, № 2, с. 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*. М.: Изд-во Московского университета, 190 с.
- Ильин, В. Н., Алвани, А., Филиппов, М. М., Коваль, С. Б. (2015) Феномен хронического утомления у спортсменов. *Ульяновский медико-биологический журнал*, № 3, с. 108–116. EDN: SSWRUY
- Киселевская, Н. А. (2014) Саморегуляция учебной деятельности как средство профилактики неблагоприятных психических состояний студентов. *Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология*, т. 8, с. 34–38. EDN: SXTZEZ
- Комендантов, Г. А. (1963) *Физиологические основы утомления*. М.: [б. и.], 83 с.
- Леонтьев, Д. А. (2016) Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал. *Сибирский психологический журнал*, № 62, с. 18–37. <https://doi.org/10.17223/17267080/62/3>
- Приказ Министерства внутренних дел Российской Федерации от 2 сентября 2013 г. № 660 «Об утверждении Положения об основах организации психологической работы в органах внутренних дел Российской Федерации». (2013) [Электронный ресурс]. URL: <https://base.garant.ru/70675376/?ysclid=m917yhonor187148758> (дата обращения 31.03.2025).
- Приказ Министерства внутренних дел Российской Федерации от 27 августа 2024 г. № 500 «Об утверждении Положения о порядке организации морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации». (2024) [Электронный ресурс]. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202409200024> (дата обращения 31.03.2025).
- Родина, О. Н. (2019) Личностные деформации при развитии состояния хронического утомления. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, № 1, с. 123–140. <https://doi.org/10.11621/vsp.2019.01.123>
- Сеченов, И. М. (2014) *Рефлексы головного мозга*. М.: АСТ, 350 с.
- Ухтомский, А. А. (1983) *Современное состояние проблемы утомления. История советской психологии труда. Тексты (20–30-е годы XX века)*. М.: Изд-во Московского университета, с. 259–261.
- Хабибуллин, А. Б., Кочеткова, Е. А. (2023) Признаки усталости и утомления, их причины и профилактика. *Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте*, т. 10, № 2, с. 24–27. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-10-2-24-27>
- Хван, А. А., Гончарова, О. И. (2014) Профессиональные факторы утомления учителей. *Нижегородское образование*, № 1, с. 33–40. EDN: SILOXF

References

- Anan'ev, V. A. (2006) *Psikhologiya zdorov'ya. Kontseptual'nye osnovy psikhologii zdorov'ya* [Psychology of health. Conceptual foundations of health psychology]. Saint Petersburg: Rech' Publ., 384 p. (In Russian)
- Bobkov, Yu. G., Vinogradov, V. M., Katkov, V. F. et al. (1984) *Farmakologicheskaya korrektsiya utomleniya* [Pharmacological correction of fatigue]. Moscow: Meditsina Publ., 208 p. (In Russian)
- Bodrov, V. A. (2009) *Professional'noe utomlenie: Fundamental'nye i prikladnye problemy* [Professional fatigue: Fundamental and applied problems]. Moscow: Institute of Psychology of Russian Academy of Sciences Publ., 560 p. (In Russian)
- Bukhtiyarov, I. V., Yushkova, O. I., Fesenko, M. A., Merkulova, A. G. (2018) Otsenka riska utomleniya u rabotnikov nervno-emotsional'nogo truda [Fatigue risk assessment for workers with neuro-emotional labor]. *Analiz riska zdorov'yu — Health Risk Analysis*, no. 1, pp. 66–77. <https://doi.org/10.21668/health.risk/2018.1.08> (In Russian)
- Dukhnovsky, S. V., Belyankina, V. A. (2024) Pokazatel' utomlennosti sotrudnikov organov vnutrennikh del s raznym urovnem prityazaniy [An indicator of the fatigue of law enforcement officers with different levels of claims]. In: *Rossiyskaya deviantologicheskaya panorama: teoriya i praktika. Materialy III mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [The Russian deviantological panorama: Theory and practice. Proceedings of the III International Scientific and Practical Conference]. Saint Petersburg: Saint Petersburg University of the Russian Interior Ministry Publ., pp. 218–225. (In Russian)
- Dukhnovsky, S. V., Shelepina, E. K. (2024) Oprosnik "Sub'ektivnaya otsenka urovnya utomlennosti lichnosti": razrabotka, psikhometricheskaya kharakteristika, primenenie [Subjective assessment of personal fatigue questionnaire: Development, psychometric characteristics, application]. *Rossiiskij deviantologicheskij zhurnal — Russian Journal of Deviant Behavior*, vol. 4, no. 2, pp. 144–160. <https://doi.org/10.35750/2713-0622-2024-2-144-160> (In Russian)
- Dukhnovsky, S. V., Zlokazov, K. V. (2024) Informatsionno-psikhologicheskaya uyazvimost' sotrudnikov organov vnutrennikh del raznym urovnem ustojchivosti i utomlennosti [Information and psychological vulnerability of employees of internal affairs bodies with different levels of stability and fatigue]. *Psikhologiya i pravo — Psychology and Law*, vol. 14, no. 4, pp. 50–67. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2024140404> (In Russian)
- Il'in, V. N., Alvani, A., Filippov, M. M., Koval', S. B. (2015) Fenomen khronicheskogo utomleniya u sportsmenov [Phenomenon of chronic fatigue in athletes]. *Ul'yanovskij mediko-biologicheskij zhurnal — Ulyanovsk Medico-Biological Journal*, no. 3, pp. 108–116. (In Russian)
- Khabibullin, A. B., Kochetkova, E. A. (2023) Priznaki ustalosti i utomleniya, ikh prichiny i profilaktika [Signs of fatigue and tiredness, their causes and prevention]. *Nauchnye i obrazovatel'nye osnovy v fizicheskoy kul'ture i sporte — Scientific and Educational Basics in Physical Culture and Sports*, vol. 10, no. 2, pp. 24–27. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-10-2-24-27> (In Russian)
- Khvan, A. A., Goncharova, O. I. (2014) Professional'nye faktory utomleniya uchitelej [Professional factors of teacher's exhaustion]. *Nizhegorodskoe obrazovanie — Nizhny Novgorod Education*, no. 1, pp. 33–40. (In Russian)
- Kiselevskaya, N. A. (2014) Samoregulyatsiya uchebnoj deyatel'nosti kak sredstvo profilaktiki neblagopriyatnykh psikhicheskikh sostoyaniy studentov [Self-regulation of learning activities as the means of preventive measure of unfortunate psychic conditions]. *Izvestiya Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psikhologiya — The Bulletin of Irkutsk State University. Series: Psychology*, vol. 8, pp. 34–38. (In Russian)
- Komendantov, G. L. (1963) *Fiziologicheskie osnovy utomleniya* [Physiological bases of fatigue]. Moscow: [s. n.], 83 p. (In Russian)
- Leont'ev, D. A. (2016) Samoregulyatsiya, resursy i lichnostnyy potentsial [Autoregulation, resources, and personal potential]. *Sibirskij psikhologicheskij zhurnal — Siberian Psychological Journal*, no. 62, pp. 18–37. <https://doi.org/10.17223/17267080/62/3> (In Russian)
- Prikaz Ministerstva vnutrennikh del Rossijskoj Federatsii ot 2 sentyabrya 2013 g. No. 660 "Ob utverzhdenii Polozheniya ob osnovakh organizatsii psikhologicheskoy raboty v organakh vnutrennikh del Rossijskoj Federatsii" [Order of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation No. 660 dated September 2, 2013 "On approval of the Regulations on the fundamentals of organizing psychological work in the internal affairs bodies of the Russian Federation"]. (2013) [Online]. Available at: <https://base.garant.ru/70675376/?ysclid=m917yhoror187148758> (accessed 31.03.2025). (In Russian)
- Prikaz Ministerstva vnutrennikh del Rossijskoj Federatsii ot 27 avgusta 2024 g. No. 500 "Ob utverzhdenii Polozheniya o poryadke organizatsii moral'no-psikhologicheskogo obespecheniya deyatel'nosti organov vnutrennikh del Rossijskoj Federatsii" [Order of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation No. 500 dated August 27, 2024 "On approval of the Regulations on the organization of moral and psychological support for the activities of the internal affairs bodies of the Russian Federation"]. (2024) [Online]. Available at: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202409200024> (accessed 31.03.2025). (In Russian)
- Rodina, O. N. (2019) Lichnostnye deformatsii pri razvitii sostoyaniya khronicheskogo utomleniya [Personal deformations in the development of a state of chronic fatigue]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya — Moscow University Psychology Bulletin*, no. 1, pp. 123–140. <https://doi.org/10.11621/vsp.2019.01.123> (In Russian)

- Sechenov, I. M. (2014) *Refleksy golovnogo mozga [Brain reflexes]*. Moscow: AST Publ., 350 p. (In Russian)
- Ukhtomskij, A. A. (1983) *Sovremennoe sostoyanie problemy utomleniya. Istoriya sovetskoj psikhologii truda. Teksty (20–30-e gody XX veka) [The current state of the fatigue problem. The history of Soviet labor psychology. Texts (20–30s of XX century)]*. Moscow: Moscow University Publ., pp. 259–261. (In Russian)
- Vodop'yanova, N. E., Starchenkova, E. S. (2024) *Sindrom vygoraniya. Diagnostika i profilaktika: prakticheskoe posobie [Burnout syndrome. Diagnosis and prevention: A practical guide]*. 3rd ed. Moscow: Yurajt Publ., 299 p. (In Russian)
- Zinchenko, V. P., Leonova, A. B., Strelkov, Yu. K. (1977) *Psikhometrika utomleniya [Psychometrics of fatigue]*. Moscow: Moscow University Publ., 190 p. (In Russian)

Сведения об авторах

Сергей Витальевич Духновский, доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры юридической психологии, Санкт-Петербургский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации
SPIN-код: 9146-2898, ORCID: 0000-0003-3118-9988, e-mail: dukhnovskysv@mail.ru

Элина Константиновна Шелепина, адъюнкт адъюнктуры, Санкт-Петербургский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации
SPIN-код: 4513-9630, ORCID: 0009-0002-9904-1517, e-mail: shelepinae@yandex.ru

Authors

Sergey V. Dukhnovsky, Doctor of Sciences (Psychology), Professor, Department of Legal Psychology, Saint Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia
SPIN: 9146-2898, ORCID: 0000-0003-3118-9988, e-mail: dukhnovskysv@mail.ru

Ellina K. Shelepina, PhD student, Saint Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia
SPIN: 4513-9630, ORCID: 0009-0002-9904-1517, e-mail: shelepinae@yandex.ru