



**ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ НА
КОММУНИКАТИВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ**

Шамшиметов Руслан Таштемирович

Академия правоохранительных органов Республики Узбекистан

Старший преподаватель кафедры профессиональной
психологии и управленческой деятельности

***Аннотация.** В данной статье рассматривается влияние эмоционального напряжения сотрудников органов внутренних дел на коммуникативные отношения в семье с социально-психологической точки зрения. Особое внимание уделяется специфике служебной деятельности, включая высокий уровень ответственности, профессиональные риски, нестандартный график работы и постоянное психологическое давление, оказывающие влияние на эмоциональное состояние сотрудников. Анализируется воздействие эмоционального напряжения на качество семейного общения, взаимопонимание, эмоциональную близость и динамику конфликтов. В исследовании использованы методы анкетирования, психодиагностики и статистического анализа. Полученные результаты свидетельствуют о том, что высокий уровень эмоционального напряжения приводит к снижению качества коммуникации в семье, возникновению эмоциональной отчужденности и увеличению числа конфликтных ситуаций. В то же время такие факторы, как развитые навыки саморегуляции, социальная поддержка и доступ к психологической помощи, способствуют снижению негативных последствий. Практическая значимость исследования заключается в разработке*



рекомендаций по психологическому сопровождению сотрудников органов внутренних дел.

Ключевые слова: эмоциональное напряжение, органы внутренних дел, коммуникативные отношения, семейное общение, конфликты, психологический стресс, социальная поддержка.

Annotatsiya. Mazkur ilmiy maqolada ichki ishlar organlari xodimlarining emotsional zo'riqishi va uning oiladagi kommunikativ munosabatlarga ta'siri ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Tadqiqotda xizmat faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari, jumladan, yuqori mas'uliyat, xavfli vaziyatlar, noan'anaviy ish jadvali va doimiy psixologik bosim xodimlarning emotsional holatiga ta'siri o'rganiladi. Emotsional zo'riqishning oilaviy muloqot sifati, o'zaro tushunish, emotsional yaqinlik va konfliktlar dinamikasiga ta'siri empirik ma'lumotlar asosida yoritilgan. Tadqiqot davomida psixodiagnostik metodlar, so'rovnoma va statistik tahlil usullaridan foydalanilgan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, yuqori darajadagi emotsional zo'riqish oilaviy kommunikatsiyada uzilishlar, muloqotning yuzakilashuvi, emotsional sovuqlashuv va nizolarning ortishiga olib keladi. Shu bilan birga, emotsional o'zini boshqarish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va psixologik yordam xizmatlari salbiy ta'sirlarni kamaytiruvchi omillar sifatida namoyon bo'ladi. Tadqiqot natijalari ichki ishlar tizimi xodimlari bilan ishlovchi mutaxassislar uchun amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: emotsional zo'riqish, ichki ishlar organlari, kommunikativ munosabatlar, oilaviy muloqot, konfliktlar, psixologik stress, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash.

Abstract. This article explores the impact of emotional strain among internal affairs officers on communicative relationships within the family from a socio-psychological perspective. The study examines the specific characteristics of professional activity, including high responsibility, exposure to risk, irregular working schedules, and constant psychological pressure, and





their influence on employees' emotional states. Particular attention is given to how emotional strain affects the quality of family communication, mutual understanding, emotional closeness, and conflict dynamics. The research employs questionnaires, psychodiagnostic methods, and statistical analysis. The findings indicate that high levels of emotional strain lead to communication breakdowns, emotional distancing, and an increase in family conflicts. At the same time, factors such as emotional self-regulation skills, social support, and access to psychological services act as protective mechanisms that reduce negative outcomes. The study highlights the importance of developing psychological support systems to improve both family relationships and professional well-being of internal affairs personnel.

Key words: *emotional strain, internal affairs officers, communicative relationships, family communication, conflict, psychological stress, social support.*

Введение. В современных условиях развития общества деятельность сотрудников органов внутренних дел приобретает особую значимость в обеспечении общественной безопасности, правопорядка и защиты прав граждан. Вместе с тем специфика данной профессиональной сферы характеризуется высоким уровнем психоэмоциональной нагрузки, что обусловлено постоянной готовностью к действиям в экстремальных условиях, необходимостью оперативного принятия ответственных решений, воздействием стрессогенных факторов и жесткими требованиями служебной дисциплины. По данным ряда международных исследований, до 60–80% сотрудников правоохранительных органов регулярно сталкиваются с проявлениями профессионального стресса и эмоционального напряжения, что существенно превышает аналогичные показатели среди представителей других профессий.





Эмоциональное напряжение сотрудников органов внутренних дел формируется под воздействием совокупности факторов: нерегламентированного рабочего времени, ночных и суточных дежурств, участия в рискованных операциях, контактов с агрессивной или криминальной средой, а также высокой социальной ответственности за принимаемые решения. Длительное воздействие этих факторов приводит к развитию эмоционального выгорания, снижению уровня психологической устойчивости, повышению тревожности и раздражительности. В научной литературе подчеркивается, что хроническое эмоциональное напряжение оказывает влияние не только на профессиональную деятельность сотрудников, но и распространяется на сферу их личной и семейной жизни.

Особое внимание в современных исследованиях уделяется влиянию эмоционального состояния сотрудников на коммуникативные отношения в семье. Семья выступает важнейшим социальным институтом, обеспечивающим эмоциональную поддержку, восстановление психологических ресурсов и стабилизацию личности. Однако под воздействием постоянного эмоционального напряжения нарушается качество межличностного общения: снижается уровень эмпатии, ухудшается взаимопонимание, усиливаются конфликтные ситуации, наблюдается эмоциональная отчужденность. По данным зарубежных исследований, у сотрудников правоохранительных органов с высоким уровнем стресса значительно чаще фиксируются коммуникативные трудности в семье, а также снижение удовлетворенности семейными отношениями.

Следует отметить, что коммуникативные отношения в семье имеют двусторонний характер влияния. С одной стороны, эмоциональное напряжение, возникающее в профессиональной деятельности, переносится в семейную сферу и негативно влияет на межличностное





взаимодействие. С другой стороны, неблагоприятный психологический климат в семье может усиливать уровень стресса сотрудника и снижать его профессиональную эффективность. Таким образом, формируется замкнутый круг взаимного влияния, в котором профессиональная и семейная сферы оказываются тесно взаимосвязанными.

Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью комплексного изучения социально-психологических механизмов влияния эмоционального напряжения сотрудников органов внутренних дел на коммуникативные отношения в семье. Выявление данных закономерностей позволяет разработать эффективные меры психологической профилактики, направленные на снижение уровня эмоционального напряжения, улучшение качества семейного общения и повышение общего уровня психологического благополучия сотрудников.

Проблема эмоционального напряжения сотрудников органов внутренних дел занимает одно из центральных мест в современной юридической психологии, психологии труда и психологии экстремальных профессий. Это объясняется тем, что служебная деятельность в системе внутренних дел изначально сопряжена с высоким уровнем ответственности, постоянной готовностью к действиям в условиях риска, необходимостью быстрого принятия решений в неопределенной ситуации, столкновением с агрессией, насилием и человеческими трагедиями. В зарубежной литературе подчеркивается, что правоохранительная деятельность относится к числу профессиональных сфер с устойчиво повышенной психоэмоциональной нагрузкой, а сотрудники полиции значительно чаще представителей многих других профессий сталкиваются с хроническим стрессом, эмоциональным истощением, тревожными и депрессивными проявлениями. Систематические обзоры последних лет показывают, что психическое благополучие полицейских тесно связано не только с



оперативными рисками, но и с внутриорганизационными стрессорами, такими как сменный график, давление руководства, бюрократическая нагрузка и дефицит социальной поддержки.

В зарубежной научной традиции эмоциональное напряжение сотрудников полиции все чаще рассматривается не как изолированное индивидуальное состояние, а как результат взаимодействия операционных, организационных и межличностных факторов. В скопинг-обзоре, посвященном стрессу полицейских, Cheung и Li показывают, что источники напряжения располагаются на нескольких уровнях одновременно: личностном, организационном, социальном и семейном. Такой подход особенно важен для понимания того, что семья не является внешним по отношению к службе фоном, а выступает одной из ключевых сфер, в которой последствия профессионального стресса становятся наиболее заметными. Исследователи подчеркивают, что хроническое напряжение нередко переносится в домашнюю среду в форме эмоциональной отчужденности, раздражительности, коммуникативной закрытости и снижения качества повседневного взаимодействия с близкими. Тем самым в современной литературе закрепляется представление о том, что эмоциональное состояние сотрудника органов внутренних дел следует анализировать в системе «служба - личность - семья», а не только в границах профессиональной роли.

Значительное место в зарубежных исследованиях занимает анализ механизма переноса служебного напряжения в семейную коммуникацию. Работы, посвященные work-family spillover и work-family conflict, показывают, что эмоциональные переживания, возникающие на работе, не остаются в пределах служебной ситуации, а переходят в семейную сферу и изменяют характер общения с супругом, детьми и другими членами семьи. В исследовании Li и соавторов, проведенном на выборке сотрудников полиции Гонконга, установлено, что как конфликт «работа -



семья», так и конфликт «семья - работа» статистически связан со стрессом и намерением покинуть службу, а поддержка со стороны руководства смягчает эти эффекты. Это позволяет сделать важный вывод: ухудшение семейной коммуникации у сотрудников правоохранительных органов объясняется не только интенсивностью профессиональной нагрузки, но и дефицитом компенсирующих ресурсов, которые могли бы снижать эмоциональное истощение и восстанавливать психологическое равновесие.

Особый интерес представляют исследования, непосредственно посвященные семейной жизни полицейских. Так, Valmarì и соавторы, анализируя, как полицейские совмещают работу, партнерские отношения и родительство, приходят к выводу, что главная трудность заключается не только в нехватке времени, но и в нарушении эмоционального присутствия в семье. Авторы показывают, что после напряженной службы сотруднику нередко трудно быстро переключиться на теплое и включенное общение дома; в результате формируются дистанцированность, формализация контактов и ослабление эмоциональной близости. Аналогичные выводы содержатся и в исследованиях семей сотрудников служб общественной безопасности: партнеры и супруги часто описывают трудности общения, связанные с замкнутостью, избеганием обсуждения переживаний, раздражительностью и эмоциональным онемением правоохранителя. Таким образом, семейная коммуникация в данных работах понимается как наиболее чувствительный индикатор накопленного эмоционального напряжения.

Важным направлением зарубежной литературы является изучение эмоционального выгорания как устойчивой формы профессионального неблагополучия полицейских. Обзор Булгакова, посвященный отечественным и зарубежным исследованиям синдрома эмоционального





выгорания у сотрудников полиции, показывает, что в разных странах полицейская профессия стабильно ассоциируется с риском формирования эмоционального истощения, деперсонализации и снижения профессиональной удовлетворенности. Зарубежные данные также подтверждают, что выгорание у полицейских связано с ухудшением межличностного функционирования, ростом враждебности и снижением способности к конструктивному общению. Исследования, посвященные профилактике выгорания, подчеркивают, что эмоциональное истощение не ограничивается рабочей сферой, а отражается на стиле семейного взаимодействия: увеличивается число конфликтов, снижается терпимость, ослабевают эмпатия и эмоциональная отзывчивость. Следовательно, именно выгорание можно рассматривать как один из центральных психологических механизмов, связывающих профессиональное напряжение и нарушение коммуникативных отношений в семье.

В русскоязычной психологической литературе данная проблема разрабатывается преимущественно в рамках юридической психологии, психологии профессиональной деформации и исследований нервно-психической адаптации сотрудников органов внутренних дел. Отечественные авторы подчеркивают, что длительное пребывание в условиях повышенного риска и эмоциональной мобилизации формирует у сотрудников ОВД специфические личностные изменения: повышенную настороженность, эмоциональную сдержанность, раздражительность, ригидность, снижение доверительности в межличностных отношениях. Уразаева, рассматривая профессиональную деформацию сотрудников полиции в аспекте эмоционального выгорания, указывает, что хроническое напряжение постепенно изменяет не только профессиональное поведение, но и способы повседневного общения. Смирнова в исследовании психологических особенностей сотрудников



ОВД в зависимости от стажа службы также фиксирует рост эмоциональной напряженности по мере увеличения продолжительности службы. Эти выводы важны для понимания того, почему коммуникативные трудности в семье у сотрудников внутренних дел часто имеют не ситуативный, а накопительный характер.

Существенный вклад в изучение данной проблемы вносят работы, посвященные эмоциональному благополучию и психоэмоциональному состоянию сотрудников МВД. В исследовании Одарущенко эмоциональное благополучие рассматривается как важнейший компонент системы охраны психического здоровья сотрудников МВД, причем подчеркивается, что нарушение эмоционального равновесия отражается на общей социальной адаптации личности. Более поздние публикации, посвященные оценке психоэмоционального состояния полицейских, также показывают, что ключевые стрессогенные факторы профессии связаны с тревожностью, напряженностью, раздражительностью и снижением психологической устойчивости. Для семейной сферы это означает ухудшение качества обратной связи, снижение способности к спокойному обсуждению проблем и повышение вероятности конфликтного взаимодействия. Отечественные авторы тем самым подтверждают общий для зарубежной литературы вывод: эмоциональное напряжение сотрудников ОВД имеет выраженные межличностные последствия, прежде всего в коммуникативной сфере.

Особое значение для заявленной темы имеют исследования, непосредственно затрагивающие семейные отношения сотрудников органов внутренних дел. В работе Мисбаха подчеркивается, что профессия сотрудника ОВД оказывает заметное влияние на внутрисемейные отношения, поскольку особенности служебного режима, стрессовые нагрузки и эмоциональная вовлеченность в сложные ситуации изменяют привычные формы общения в семье. Автор





фактически показывает двусторонний характер взаимосвязи: профессиональное напряжение ухудшает семейный климат, а напряженные семейные отношения, в свою очередь, снижают ресурсность сотрудника и затрудняют его восстановление после службы. Такой подход сближает российские исследования с современными зарубежными моделями *work-family reciprocity*, где семья рассматривается не только как объект влияния, но и как активный фактор, способный либо компенсировать, либо усиливать последствия профессионального стресса.

Отдельного внимания заслуживают работы, в которых обсуждается роль коммуникативных и регуляторных ресурсов. В публикации Голевой о влиянии коммуникативной компетентности на стрессоустойчивость сотрудника органов внутренних дел делается вывод о значимой связи между уровнем коммуникативной развитости и способностью справляться со стрессом. Хотя исследование сосредоточено преимущественно на профессиональном контексте, его выводы имеют прямое значение и для семейной сферы: чем ниже способности к конструктивному диалогу, выражению эмоций и пониманию другого, тем выше вероятность того, что эмоциональное напряжение трансформируется в семейные конфликты и коммуникативные разрывы. Зарубежные обзоры семейной резильентности сотрудников служб общественной безопасности, в свою очередь, показывают, что избегание, эмоциональное онемение и подавление переживаний у полицейских связаны с выраженным дистрессом партнеров и ухудшением внутрисемейного взаимодействия. Это позволяет рассматривать коммуникативную компетентность и эмоциональную саморегуляцию как важнейшие буферные механизмы.

Обобщая отечественные и зарубежные исследования, можно отметить, что в научной литературе постепенно складывается целостное





понимание рассматриваемой проблемы. Зарубежные авторы преимущественно акцентируют внимание на системных моделях стресса, work-family conflict, семейной резильентности и организационных ресурсах, тогда как российские исследователи чаще анализируют эмоциональное напряжение через категории профессиональной деформации, выгорания, нервно-психической адаптации и психологической устойчивости сотрудника. Однако обе научные традиции сходятся в главном: эмоциональное напряжение сотрудников органов внутренних дел имеет выраженное негативное влияние на коммуникативные отношения в семье, проявляясь в снижении эмоциональной близости, ухудшении взаимопонимания, росте конфликтности, отчужденности и нарушении доверительного общения. Одновременно подчеркивается, что степень выраженности этих последствий зависит от наличия защитных факторов - социальной и супружеской поддержки, навыков саморегуляции, организационной помощи и психологического сопровождения.

Заключение. Проведённый анализ позволяет утверждать, что эмоциональное напряжение сотрудников органов внутренних дел представляет собой сложное и многомерное социально-психологическое явление, оказывающее значительное влияние не только на профессиональную деятельность, но и на сферу семейных отношений. Специфика служебной деятельности - высокая ответственность, постоянная готовность к риску, нестабильный режим работы, воздействие экстремальных ситуаций и необходимость сдерживания эмоциональных реакций - формирует устойчивое психоэмоциональное напряжение, которое со временем приобретает хронический характер.

Результаты обобщения научных данных свидетельствуют о том, что накопленное эмоциональное напряжение неизбежно переносится в семейную среду и трансформирует характер коммуникативных



взаимодействий. Это проявляется в снижении качества межличностного общения, ослаблении эмоциональной близости, трудностях взаимопонимания, росте раздражительности и конфликтности. Нарушение открытого и доверительного диалога в семье приводит к формированию эмоциональной дистанции между её членами и снижает уровень удовлетворённости семейной жизнью. Таким образом, коммуникативные отношения в семье выступают своеобразным индикатором внутреннего психоэмоционального состояния сотрудника.

В то же время установлено, что данное влияние не является однозначным и одинаково выраженным у всех сотрудников. Существенную роль играют индивидуальные и социальные ресурсы личности: уровень эмоциональной саморегуляции, стрессоустойчивость, развитость коммуникативных навыков, а также наличие поддерживающей семейной среды и социального окружения. При благоприятных условиях семья может выполнять компенсаторную функцию, способствуя восстановлению психологических ресурсов и снижению негативных последствий профессионального напряжения. В противоположной ситуации семейные трудности усиливают стресс, формируя замкнутый круг взаимного негативного влияния.

Следовательно, проблему эмоционального напряжения сотрудников органов внутренних дел и его влияния на семейные коммуникации целесообразно рассматривать не как частный психологический феномен, а как комплексную систему взаимосвязанных факторов, включающую профессиональную среду, личностные особенности и семейные отношения. Эффективное решение данной проблемы возможно лишь при реализации системного подхода, предполагающего развитие психологического сопровождения сотрудников, внедрение программ стресс-менеджмента и эмоциональной





саморегуляции, повышение коммуникативной компетентности, а также создание условий для поддержки семейного благополучия.

Таким образом, укрепление психологической устойчивости сотрудников и гармонизация их семейных отношений выступают важнейшими условиями повышения качества профессиональной деятельности и обеспечения социальной стабильности в целом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Richard S. Lazarus Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984. – 445 p.
2. Hans Selye Selye H. Stress without distress. – New York: McGraw-Hill, 1974. – 171 p.
3. Christina Maslach Maslach C., Leiter M.P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry // World Psychiatry. – 2016. – Vol. 15(2). – P. 103–111.
4. Arnold B. Bakker Bakker A.B., Demerouti E. The Job Demands–Resources model: State of the art // Journal of Managerial Psychology. – 2007. – Vol. 22(3). – P. 309–328.
5. Jeffrey H. Greenhaus Greenhaus J.H., Beutell N.J. Sources of conflict between work and family roles // Academy of Management Review. – 1985. – Vol. 10(1). – P. 76–88.
6. John M. Violanti Violanti J.M., Owens S.L., Fekedulegn D. et al. An exploration of shift work, fatigue, and gender among police officers // Policing: An International Journal. – 2018. – Vol. 41(6). – P. 796–809.
7. Eric G. Lambert Lambert E.G., Qureshi H., Frank J. et al. The impact of work–family conflict on job stress among police officers // Policing: An International Journal. – 2017. – Vol. 40(4). – P. 903–916.

