

Гридчин Александр Анатольевич

доктор социологических наук, доцент,
профессор кафедры социологии и управления
Белгородского государственного
технологического университета им. В.Г. Шухова

КУМУЛЯТИВНЫЙ СТРЕСС КАК ИСТОЧНИК ВОЗНИКНОВЕНИЯ УТОМЛЕННОСТИ ИЛИ УСТАЛОСТИ

Аннотация:

В статье раскрываются особенности кумулятивного стресса, возникающего в результате профессиональной деятельности у сотрудников правоохранительных органов, выполняющих специальные служебные задачи в составе миротворческих сил Организации Объединенных Наций, Организации по безопасности и сотрудничеству в Европе и других организаций, цель которых – поддержание мира и стабильности. В статье утверждается, что стресс – это нормальная реакция на ненормальные ситуации, он обеспечивает самозащиту организма в ситуации риска и позволяет человеку сконцентрироваться на конкретной угрозе, мобилизовать механизм энергии, подготовиться к адекватным действиям. Кумулятивные стрессы могут быть частого, продолжительного и интенсивного напряжения. Затянувшийся стресс может вызвать состояние утомленности (профессиональной и личной истощенности). При отсутствии необходимой реакции он приводит к усталости. В этой связи предлагаются пути противодействия кумулятивному стрессу. В статье широко используются иностранные источники, приводится множество технических факторов и примеров.

Ключевые слова:

кумулятивный стресс, утомленность, усталость, сотрудники правоохранительных органов, миротворческие миссии, профессиональный стресс, психологические травмы, эффективность деятельности, функции стресса, источники стресса, противодействие стрессу, методы противодействия.

Gridchin Alexandre Anatolyevich

D.Phil. in Social Science, Associate Professor,
Professor, Sociology and Management Department,
Belgorod State Technological University

CUMULATIVE STRESS AS A SOURCE OF FATIGUE OR TIREDNESS

Summary:

The paper reveals the peculiarities of cumulative stress arising as a result of professional activities of law enforcement officers carrying out special official tasks as members of the United Nations peacekeeping forces, the Organization for Security and Cooperation in Europe and other organizations whose goal is to maintain peace and stability. The work claims that stress is a normal reaction to abnormal situations, it provides the body with self-protection in a risk situation and allows a person to concentrate on a specific threat, mobilize the energy mechanism, and prepare for adequate actions. Cumulative stresses are the result of frequent, prolonged and intense tension. Prolonged stress can cause a state of fatigue (professional and personal exhaustion). In the absence of the necessary reaction, it leads to tiredness. In this regard, ways to counteract cumulative stress are proposed. Foreign sources are widely used in the paper, many technical factors and illustrations are touched upon.

Keywords:

cumulative stress, fatigue, tiredness, law enforcement officers, peacekeeping missions, professional stress, psychological trauma, performance, stress functions, stress sources, stress counteraction, methods of counteraction.

Современная эпоха связана с появлением огромного количества технологических новинок, которые в значительной степени облегчили нашу жизнедеятельность. Однако далеко не все нововведения в действительности упростили жизнь человека. Некоторые из них, наоборот, требуют дополнительного времени, дополнительных знаний. В этой связи интересно вспомнить о предположениях ученых, считавших, что с развитием технологий человеку уже не придется так много работать. Однако XXI в. внес значительные корректизы в их прогнозы, и мы наоборот стали работать больше [1]. В США, например, среднестатистический служащий проводит на работе в среднем 47 ч. в неделю, в то время как 20 лет назад эта цифра была гораздо меньше – 43 ч. В результате же врачи, а также социологи и психологи бьют тревогу: люди слишком часто жалуются на накапливающийся стресс как источник утомленности и усталости в результате профессиональной деятельности.

Неслучайно исследование французских ученых «Le Barometre distress descadres 2008» (название, опубликованное журналом «NEWZY Magazine» в апреле 2008 г.), говорит, что фактор рабочего времени стал одним из главных причин возникновения стресса. Проблема эта уходит корнями в общее состояние экономики, положения человека в обществе. По мнению Маэтье Дуаре (Mathieu Doiret), руководившего проведением исследований компании CFE-CGC в феврале–марте 2008 г., барометром стресса является общее недовольство служащих, которое возросло на 60 % по сравнению с 2004 г. Еще одним фактором, повышающим стресс, является недостаточное признание руководством тех усилий, которые прилагают служащие на работе. Об этом

заявили 70 % сотрудников, что на 4 % выше, чем в ходе аналогичного исследования, проведенного в сентябре 2007 г. В результате мы имеем частое проявление физических симптомов стресса. Больью в спине, например, страдают на 6 % больше сотрудников, чем раньше, случаев ухудшения зрения выявлено также на 4 % больше, жалобы на головную боль возросли на те же 4 %. При этом только 16 % работников считает, что персонал их фирмы стрессу не подвержен. А 40 % говорят, что типичным представителем сотрудника фирмы является «сотрудник под стрессом». При этом каждый второй считает, что в этом виноваты менеджеры компании. Сам М. Дуаре считал, что «стресс стал одним из определяющих факторов организации профессиональной деятельности» [2, р. 6]. Трудно не согласиться с подобным высказыванием. Из этого можно сделать вывод, что стресс влияет на организацию профессиональной деятельности во всех сферах вне зависимости от специализации и ее особенностей.

Интересным в этой связи является понятие профессионального стресса, раскрываемое в работе В.И. Сперанского, В.И. Кубицкого и Л.А. Минаевой [3, с. 126–135]. Профессиональный стресс – понятие очень сложное. Стресс, связанный с работой, отражается на человеке в целом. И здесь нас также подстерегает проблема, «поскольку любой работник приходит на работу с предрасположенностью к стрессу» [4, с. 314]. Анализ данной работы свидетельствует о том, что стресс подстерегает человека любой профессии, но наибольший «стрессовый риск» представляют профессии авиадиспетчера, учителя, продавца, руководителя предприятия, летчика, медицинской сестры, персонал экстренных служб и опасных производственных объектов [5].

Нам показалось интересным изучить явление стресса как источника возникновения утомленности или усталости в профессиональной деятельности военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов, особенно выполняющих специальные задачи в составе миротворческих сил. К изучению этого феномена нас также подтолкнул анализ результатов исследования доктора Брайан Вила [6], опубликованных в 2008 г. журналом Канадской королевской конной полиции «Gazette».

В своем исследовании Б. Вила сравнивает работу сотрудника правоохранительных органов с выступлением акробата-канатоходца. И тот и другой балансируют на большой высоте, находясь между двумя пунктами назначения. И если для акробата этими двумя пунктами являются вышки, то полицейскому необходимо балансировать между обществом, интересы которого он призван защищать, департаментом, в котором он служит, и самим собой. Это можно делать вытянутыми руками, но можно делать и с шестом. В нашем случае советы профессионального исследователя есть тот самый шест, который помогает балансировать и успешно достигать так называемого пункта назначения в профессиональной деятельности. Безусловно, повседневная деятельность полицейского отличается от работы коллег в условиях миротворческой операции, но само по себе сравнение верно [7, р. 30–31].

Участники операций по поддержанию мира регулярно сталкиваются в своей деятельности с инцидентами, которые могут привести к возникновению стресса. Специалистами, занимающимися исследованиями в данной области, определены три основных вида стресса в соответствии с их интенсивностью: общий стресс, кумулятивный стресс и травматический стресс [8, с. 381]. В данном исследовании мы остановимся на кумулятивном стрессе, как источнике возникновения утомленности и усталости в профессиональной деятельности военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов, выполняющих специальные задачи в составе миротворческих сил.

Кумулятивные стрессы – это результат частого, продолжительного и интенсивного напряжения, с которым сталкивается индивидуум. Подобные ситуации приводят к тому, что человек изматывается и уже не способен справляться со стрессом.

Говоря о данном виде стресса, хотелось бы привести в качестве примера трагические инциденты с так называемым дружественным огнем в ходе войны в Ираке, когда под удар попадали союзнические войска. По мнению специалистов, эти инциденты происходили из-за хронического стресса и недосыпания солдат международной коалиции [9, с. 386–437]. Со ссылкой на американские исследования, СМИ Великобритании сообщали, что через неделю напряженных боевых действий реакция рядовых военных становится хуже, чем если бы они находились в состоянии алкогольного опьянения или под действием психотропных препаратов. Ученые из Исследовательского института экологической медицины армии США провели эксперимент во время учений и выяснили, что солдаты, которые тренировались несколько дней, не могли сразу выполнить даже простейшие отработанные задания. В феврале 2008 г. исследования, проведенные медицинской службой армии США, показали, что военнослужащие третьего или четвертого сроков службы страдают психическими расстройствами в два раза чаще тех, кто служит лишь первый срок [10].

Известны и случаи, когда психологическое расстройство наступало еще до отправки в зону конфликта. Так, например, американский майор Малик Надаль Хасан в ноябре 2009 г. устроил бойню на военной базе Fort Hood в Техасе. Известно, что «он был ярым противником войны в

Ираке, при этом его намеревались отправить в зону боевых действий. По словам сослуживцев, он был “расстроен” этой перспективой, передает агентство Associated Press» [11].

В то же время необходимо отметить, что по данным ABC News на конец октября 2008 г. свыше 600 тыс. американских военнослужащих многократно несли службу в районах боевых действий в Ираке и Афганистане. «Психологические травмы имеют свойство аккумулироваться, – считает доктор Пол Раган (Dr. Paul Ragan), бывший психиатр Военно-морского флота США, ныне ассоциированный профессор психиатрии Вандербильтского университета (Vanderbilt University). – чем больше раз направлялся военнослужащий в зону боевых действий, тем больше стресса он накопил, а для некоторых – тем больше психических расстройств он получил».

Исследования в этой области показывают, что среди тех, кто находился в зоне боевых действий один раз, посттравматическому стрессу подвержены 12 %. Для тех, кто направлялся три и более раз – уровень равен 27 % [12]. Нередко это приводит и к самоубийствам. По данным западных СМИ и Министерства обороны России, в первой половине 2009 г. в армии США зарегистрировано 88 суицидов. В 2008 г. в вооруженных силах США было зафиксировано 128 самоубийств. Это рекордное число в американской армии за всю историю ведения подобной статистики с 1980 г. [13]. С нашей точки зрения, это является прямым последствием накопленной утомленности и усталости в результате их профессиональной деятельности.

Общее количество всех стрессовых ситуаций в жизни человека определяет общую величину стресса, которому он подвергается за определенный период времени. Принцип данного академического исследования, основанного на вопроснике, разработанном в 1967 г. доктором Холмсом из Медицинского центра университета Вашингтона, заключается в том, что если за полгода ваши показатели приближаются к 300 баллам, вероятность болезни высока [14]. В соответствии с разработанной им сравнительной шкалой и на основе эмпирических данных и личного практического опыта можно определить вероятность подверженности болезни участника международной полицейской операции. С точки зрения автора, следующие показатели характерны для персонала миротворческих миссий (таблица 1):

Таблица 1 – Шкала реакции/стресса на участие сотрудников правоохранительных органов в миротворческих операциях [15]

Событие	Количество баллов
расставание партнеров по браку	65
сексуальные трудности	39
изменения по работе	39
изменение сферы рабочей деятельности	36
изменение обязанностей по работе	29
изменение жилищных условий	25
пересмотр личных привычек	24
изменение условий или времени работы	20
смена места жительства	20
изменение привычек проводить свободное время	19
изменение частоты общесемейных сборов	15
изменения в режиме питания	15

Мы перечислили лишь малую часть тех эмоциональных событий, которые переживает сотрудник правоохранительных органов в условиях международной полицейской деятельности, в частности, при выполнении функциональных обязанностей в составе персонала операций по поддержанию мира. Но даже на основании вышеизложенного можно с достаточной степенью достоверности утверждать, что миротворцы потенциально относятся к категории людей, подверженных заболеваемости в результате пережитого или, другими словами, накопленного стресса. Несмотря на то, что при помощи этой шкалы на основании количественной оценки переживаемых человеком стрессовых ситуаций можно говорить о вероятности его заболевания, все равно нельзя предсказать, как именно он будет реагировать на подобные ситуации. Даже в исследовании Холмса 51 % испытуемых, набравших более 300 баллов, за период исследования так и не заболели. И хотя стресс способствует заболеванию, главным все же остается то, как человек его переносит.

По мнению американского исследователя, человеческий организм устроен таким образом, что если сразу после стресса следует физическая реакция на него: человек «бежит» или «дерется», – стресс не наносит ему большого вреда [16]. Но когда реакция на стресс не получает разрядки, в организме начинают накапливаться отрицательные последствия стресса. Это так называемый хронический стресс, стресс, на который организм соответствующим образом свое-временно не среагировал. И именно такой хронический стресс, как это признается учеными, играет важную роль в возникновении многих болезней, а также депрессии [17].

По мнению врачей, депрессия довольно часто является следствием именно различных стрессовых ситуаций: болезни, потери близкого человека, развода, чрезмерной нагрузки на работе, финансовых трудностей, проблем в личной жизни. Причем она может начаться неожиданно на фоне полного благополучия. Интересен тот факт, что у женщин это состояние наблюдается чаще, чем у мужчин. Существует также предположение, что депрессия – заболевание наследственное. Этот недуг нередко возникает у тех людей, в семьях которых родственники пережили нечто подобное. Есть даже целые семьи, из поколения в поколение страдающие этим заболеванием. Следовательно, если кумулятивный стресс не преодолен своевременно, это может привести к утомленности или усталости, которые, в свою очередь, могут перерасти в еще более сложные формы стрессовых расстройств [18, с. 386–437].

Затянувшийся стресс может вызвать состояние *утомленности*, т. е. профессиональной и личной истощенности. Индивидуум, страдающий утомленностью, совсем по-другому относится к своей работе, коллегам и местному населению, с которым он сталкивается в ходе своей профессиональной деятельности. Так, например, страдающий утомленностью может начать игнорировать порученную ему работу. Или же, что происходит еще чаще, полностью замкнется на исполнении своих служебных обязанностей, игнорируя при этом все остальные аспекты нормальной жизни. Обычно в таких случаях обостряется депрессия, появляется чувство неуверенности в себе, понижается степень самоуважения, возникает состояние растерянности, чувство вины и печали.

В случае, если утомленность наступает резко и сопровождается отсутствием отдыха, нормального питания, физической слабостью в результате игнорирования занятий спортом, может возникнуть так называемый феномен *усталости*. Обычно в этих случаях персоналу рекомендуется покинуть место событий временно до тех пор, пока не восстановится самоконтроль и самообладание. Вот некоторые симптомы усталости:

- интенсивная усталость, сопровождаемая истощением и гиперактивностью;
- ощущение печали, обескураженности; чувство вины и безнадежности; угрызения совести; состояние подавленности;
- отказ признать наступившее психологическое истощение и несогласие с тем, что произошла частичная потеря эффективности деятельности;
- неспособность объективно оценить личный профессиональный аспект работы;
- физические признаки истощенности (усталость, головная боль, боли в спине, язва желудка, так называемая нервная язва).

Поскольку кумулятивный стресс имеет свойство накапливаться практически ежедневно, на определенном этапе сложно установить его отличительные признаки. Он может стать настолько неотъемлемой частью жизнедеятельности, что реакции на него станут казаться нормальным явлением. Даже предположение, что с вами происходит что-то необычное, не будет приниматься во внимание. Анализ того, что говорят коллеги по работе, (особенно если звучат фразы типа: «тебе необходимо немного отдохнуть и набраться сил», «не стоит так отдаваться работе», «не будь таким серьезным», «тебе следует отвлечься от работы и отдохнуть» и т. д.) может помочь избежать серьезных проблем, связанных со стрессом.

В этой ситуации помогут простые советы исследователей в области стресс-менеджмента, например, рекомендации ученых из Оксфордского университета, получивших широкую известность [19]. С их точки зрения, спокойная музыка, неспешная прогулка или чашка чая, а также чтение книг способно помочь расслабиться и успокоиться гораздо быстрее, чем другие простые и доступные средства. Всего 6 минут чтения снижают уровень стресса на две трети. Чтение позволяет сконцентрироваться и отвлечь внимание от своих проблем. При этом снимается напряжение в мышцах и нормализуется сердцебиение. Исследования показали, что чтение снижает уровень стресса на 68 %, прослушивание музыки на 61 %, чашка чая – на 54 %, прогулка – на 42 %. [20] Те же британские ученые доказали, что слушать любимую музыку невероятно полезно для здоровья. В некоторых случаях любимые музыкальные композиции способны даже улучшить зрение. Ученые объяснили это тем, что любимая музыка активирует часть головного мозга, отвечающего за положительные эмоции. Данный факт подтверждается и результатами исследований специалистов в области психологии из университета Торонто (Канада), опубликованными в *Journal of Neuroscience* [21]. По их мнению, выражение «смотреть сквозь розовые очки» не метафора, а биологическая реальность. В хорошем настроении люди способны видеть больше, чем в плохом.

В этой связи интересным является исследование британских медиков, которые советуют для здоровья смеяться не менее 30 раз в день. «Смех помогает человеку сохранить здоровье, укрепляет его иммунную систему, а также позволяет чувствовать себя счастливым», – таков вывод опроса общественного мнения, который провела в Великобритании компания «Maltesers». В ходе исследований 81 % респондентов заявил, что смех помогает им «быть счастливыми», а для 50 % веселая шутка – отличный способ снять стресс [22].

Таким образом, в ситуациях, где общий стресс может быть снят при помощи активного восстановительного отдыха, кумулятивный стресс становится «привычкой», которой можно лишиться только при помощи адекватной замены реакции индивидуума на стресс и источник его происхождения. Поэтому в некоторых случаях придется прибегнуть к радикальному изменению стиля жизни и отношения к происходящему:

- признаите вашу ответственность за то, что происходит с вами, только вы можете точно определить источники возникшего стресса и внести необходимые изменения в вашу жизнь, чтобы исключить его влияние;
- согласитесь с мыслью, что не все можно изменить, вы можете повлиять на развитие далеко не каждой потенциально стрессовой ситуации;
- определите и осознайте пределы ваших ожиданий и стремлений (особенно в качестве миротворца);
- будьте реалистом и не ставьте перед собой невыполнимых задач, человек может выполнить только определенное количество работы;
- тренируйтесь и развивайте чувство самодисциплины, особенно в ситуациях, которые могут выйти из-под контроля;
- берегите себя и тогда вы сможете беречь других.

Среди исследователей существует достаточно большое количество подходов к решению обозначенной проблемы. Опыт и практические наработки, полученный автором на основе встроенного наблюдения в ходе личного участия в миротворческих миссиях ООН (UNPROFOR 1994–1995; UNMIBH 1997–1998; UNPREDEP 1998–1999; UNMIBH 1999–2001; UNMIBH 2001–2003), а также работы в Генеральном секретariate Международной организации криминальной полиции ИНТЕРПОЛ в 2003–2018 гг., позволяют сделать вывод, что при подготовке военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов к участию в профессиональной деятельности в условиях повышенного стресса данному вопросу уделяется недостаточное внимание. Во многом это связано с тем, что при наличии академических исследований нет достаточного количества обобщенных научно-популярных материалов, показывающих различные аспекты данной проблемы в практическом разрезе; публикаций, на основе которых можно организовать работу по подготовке сотрудников и повышению их стрессоустойчивости. В этой связи нам показалось актуальным составить обзор зарубежных исследований по данной тематике с целью его применения при подготовке сотрудников к практическому участию в профессиональной деятельности в условиях повышенного стресса (например, в миссиях ООН, ОБСЕ и других миротворческих операциях) и рекомендовать его для использования наряду с имеющимися учебными материалами и пособиями [23].

Актуальность и практическое значение данного исследования подчеркиваются и тем, что в последние годы Российской Федерации все активнее принимает участие в миротворческих операциях на государственном и международном уровнях (миротворческая миссия в Косово, контртеррористическая операция вооруженных сил РФ в Сирии, операции по принуждению к миру и последующему поддержанию мира и безопасности в Абхазии и Южной Осетии и др.). Продолжительные стрессы, несомненно, отражаются на всех сторонах жизни участника подобных операций по поддержанию мира, в том числе и на его здоровье. Поэтому квалифицированная подготовка сотрудников к выполнению подобных специальных задач в условиях повышенного стресса, формирование их стрессоустойчивости и повышению готовности как к выполнению задач, так и к последующей адаптации к нормальной жизни имеют особое значение и должны учитываться на всех этапах выполнения этой государственно важной задачи.

Ссылки и примечания:

1. Почему мы так много работаем [Электронный ресурс] // DAL.by. URL: <http://www.dal.by/news/4/05-07-12-10/> (дата обращения: 10.06.2020).
2. Цит. по: Le Barometre Dustress Descadres 2008 // NEWZY Magazine. 2008. No. 7. P. 6–10.
3. Сперанский В.И., Кубицкий С.И., Минаева Л.А. Кадровый менеджмент: социально-психологические аспекты управления персоналом : учебное пособие : в 2 ч. М. ; Челябинск, 2005. Ч. 2. 364 с.
4. Вишняков А.И., Пашина А.Ю. Гендерные особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у сотрудников пожарной службы // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. Т. 5. № 4 (17). С. 314–316.
5. Гридчин А.А., Ряпухина И.А., Семейкин А.Ю. Стресс-менеджмент в подготовке персонала экстренных служб, правоохранительных органов и опасных производственных объектов : учебное пособие. Белгород, 2018. 71 с.
6. Доктор Брайан Вила (PhD Bryan Vila, Washington State University) – профессор уголовного права Вашингтонского университета и главный исследователь Центра исследования сна и деятельности. Доктор Вила в течение 17 лет являлся сотрудником правоохранительных органов. Сегодня он является автором многочисленных исследований и публикаций, а также трех монографий, одна из которых носит название «Tired Cops: The Importance of Managing Police Fatigue» (2000 г.).
7. Vila B. Managing police fatigue: a high-wire act // Gazette. 2008. Vol. 70, no. 3. P. 30–31.
8. Гридчин А.А. Повышение готовности персонала миротворческих организаций к регулированию региональных конфликтов: дис. ... докт. социол. наук. Орел, 2010. 462 с.

9. Там же. С. 386–437.
10. Martinez L., Raddatz M. U.S. Soldier Suspected of Killing Fellow Troops at Camp Liberty [Электронный ресурс] // ABC News. URL: <http://abcnews.go.com/Politics/story?id=7556201> (дата обращения: 10.06.2020).
11. Цит. по: Американский военный психиатр, убивший 13 человек на армейской базе, поддерживал борьбу мусульман Ирака [Электронный ресурс] // NEWSru.com. 2009. URL: https://www.newsru.com/world/06nov2009/hasan_iraq.html (дата обращения: 10.06.2020).
12. Woodruff B., Hill J., Hennessey J. Mentally Unstable Soldiers Redeployed to Iraq [Электронный ресурс] // ABC News. 2008. URL: <http://abcnews.go.com/International/woodruffReports/story?id=6095812&page=1> (дата обращения: 10.06.2020).
13. Армия США обошла российскую по числу самоубийств [Электронный ресурс] // NEWSru.com. 2009. URL: http://www.newsru.com/world/10jul2009/samo_print.html (дата обращения: 10.06.2020).
14. Life Stress Questionnaire by Dr. Thomas Holmes [Электронный ресурс] // HopeLives365. URL: <https://hopelives365bibles-study.com/course/stress-o-meter/> (дата обращения: 10.06.2020).
15. Сколько стрессов вам осталось до болезни? [Электронный ресурс] // Правда.Ру. URL: <http://www.pravda.ru/health/prophy-laxis/psychotherapy/12-04-2007/219621-stresshkala-0/> (дата обращения: 10.06.2020).
16. Там же.
17. Там же.
18. Гридин А.А. Повышение готовности... С. 386–437.
19. Ученые признали чтение самым лучшим средством избавления от стресса [Электронный ресурс] // Facte.ru. URL: <https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Facte.ru%2Fother%2Fuchenye-priznali-ctenie-samym-luchshim-sredstvom-izbavleniya-ot-stressa> (дата обращения: 10.06.2020).
20. Там же.
21. Ross B., Barat M., Fujioka T. Sound-Making Actions Lead to Immediate Plastic Changes of Neuromagnetic Evoked Responses and Induced β -Band Oscillations during Perception [Электронный ресурс] // Journal of Neuroscience. 2017. No. 37 (24). <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.3613-16.2017>.
22. Британские медики советуют для здоровья смеяться не меньше 30 раз в день [Электронный ресурс] // NEWSru.com. URL: <https://www.newsru.com/world/05jul2009/30r.html> (дата обращения: 10.06.2020).
23. Гридин А.А. Стress-менеджмент и личная профессиональная безопасность персонала международных полицейских организаций: учебное пособие. М., 2004. 112 с.

Редактор: Грицай Екатерина Анатольевна
Переводчик: Бирюкова Полина Сергеевна