
УДК 159.9:378.635.174

С. М. ПОТАПОВА,

аспірант Харківського національного університету внутрішніх справ;

О. В. ЗЕМЛЯНСЬКА,

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри соціології та психології

факультету права та масових комунікацій

Харківського національного університету внутрішніх справ

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВА ЯКІСТЬ ПРАЦІВНИКА ОВС

Висвітлено психологічні аспекти діяльності працівника ОВС на сучасному етапі розвитку суспільства. Підкреслено особливості професійної діяльності працівників у підрозділі правоохоронної системи. Проаналізовано поняття саморегуляції, її зміст та функції. Саморегуляцію розглянуто як професійно важливу якість особистості.

Ключові слова: *особистість, професійно важливі якості, саморегуляція, самоконтроль, саморегуляція діяльності, саморегуляція негативних психічних станів.*

Potapova, S.M. and Zemlyanskaya, E.V. (2015), "Self-regulation as professionally important quality of a police officer" ["Samorehuliatсия yak profesiino vazhlyva yakist pratsivnyka OVS"], *Pravo i Bezpeka*, No. 3, pp. 150–154.

Постановка проблеми. Нині суспільство ставить серйозні вимоги до діяльності правоохоронних органів. Значною мірою вони пов'язані з особистістю працівників, які реалі-

зують на роботі владні повноваження, зараз ставиться завдання реформування підрозділів ОВС. Велика увага приділяється якості і рівню професіоналізму працівників ОВС, які повинні

запобігати злочинам, припиняти їх, розслідувати, здійснювати оперативну діяльність, забезпечувати законність, громадський порядок [1]. Під час виконання службових обов'язків працівники мають бути витриманими, уважними, неупередженими у своїх діях і діяти виключно у рамках закону.

Рівень розвитку навичок саморегуляції фахівця забезпечують характер його професійної взаємодії, поведінки в повсякденній та екстремальній обстановці, особливості реагування на обставини, що склалися.

Психічна саморегуляція здійснюється в єдності її енергетичних, динамічних і змістовно-сміслових аспектів [2, с. 327]. При усій різноманітності видів проявів саморегуляція має певну структуру: прийнята суб'єктом мета його довільної активності, модель значущих умов діяльності, програма власне виконавських дій, система критеріїв успішності діяльності, інформація про реально досягнуті результати, оцінка відповідності реальних результатів критеріям успіху, рішення про необхідність і характер корекції діяльності.

Стан дослідження. У сучасній психології дослідженню проблеми саморегуляції особистості присвячена велика кількість фундаментальних праць з теорії особистості, діяльності та професійної діяльності [1; 3–7]. Незважаючи на неоднозначне тлумачення терміна «саморегуляція» і розуміння суті цього феномена різними дослідниками, багато праць присвячено саме цій проблемі [8–11]. У цих і інших роботах учені відмічають широту впливу саморегуляції на психічні процеси і стани, істотне значення її в мобілізації і розвитку індивідуальних можливостей людини.

Мета статті полягає у висвітленні психологічних аспектів діяльності працівника ОВС на сучасному етапі розвитку суспільства, особливостей такої діяльності, а також аналізі поняття саморегуляції, її змісту та функцій.

Виклад основного матеріалу. Саморегуляція – це усвідомлювана регуляція людиною власної поведінки та діяльності з метою забезпечення відповідності їх результатів поставленим цілям і пред'явленим вимогам, нормам, правилам, зразкам. Мета саморегуляції полягає як у попередженні, так і у виправленні допущених помилкових дій. Важливу роль у саморегуляції особистості відіграють її оцінка та самооцінка. Від ступеня їх критичності залежить здатність знаходити пропущені помилки, передбачати можливі і таким чином підвищувати результативність діяльності. Саморегуляція як властивість особистості пов'язана також

із самовимогливістю, мірою розвитку почуття відповідальності за власні дії та вчинки, з потребою враховувати інтереси інших.

У роботах Г. С. Никифорова саморегуляція розглядається передусім з позиції її ролі у збереженні психосоматичного здоров'я [7]. Особливу роль саморегуляції відводять у підвищенні стресостійкості та опірності до психотравмуючих чинників [11, с. 60–78].

Одним із ключових понять, що дозволяють описати особливості особистості фахівця, є термін «професійно важливі якості особистості» (ПВЯ). В. Д. Шадріков відносить до професійно важливих якостей особистості фахівця не всі, а ті індивідуальні якості суб'єкта професійної діяльності, що можуть суттєво впливати на ефективність діяльності, визначають успішність її виконання [7]. ПВЯ особистості визначають ефективність професіонала у власній фаховій діяльності поряд з іншими компонентами професійно обумовленої структури особистості. Дослідження саморегуляції як професійно важливих якостей працівників ОВС має велике практичне значення для оптимізації професійної праці, подолання наслідків перевантажень, захисту психічного здоров'я працівників.

Входження людини в сучасні умови професійної діяльності породжує цілий ряд проблем, пов'язаних зі взаємодією особистості й умов діяльності, з адаптацією до цих умов. Зміни у професійній сфері спричиняють зміни вимог до особистості, що стає потужним чинником розвитку особистості працівника. Виникає питання вдосконалення оцінки особистості фахівця, необхідність проведення професіографічного аналізу професійної діяльності працівника ОВС з побудовою психограми («психологічного портрета» фахівця). Адекватний опис дає можливість застосувати кількісні і якісні показники для оцінки рівня розвитку ПВЯ. Це може бути використано для професійного відбору і в поточній діагностиці особи фахівця при лонгитюдному контролі [5].

Сьогодні працівники підрозділів ОВС стикаються зі злочинцями і злочинами, зміною умов виконання професійної діяльності, складною оперативною обстановкою, підвищеною відповідальністю за наслідки своїх дій. Такий працівник не завжди має повноцінний відпочинок, відчуває фізичне і психічне перевантаження, стреси, що пов'язані з умовами праці, ненадійністю засобів захисту. Наслідками є психічні деформації, невдоволення працівника, зниження якості виконання діяльності, погіршення соціально-психологічного клімату колективу.

Важливість ПВЯ визначають певні чинники суспільного і соціально-психологічного характеру: зростання складності професійної діяльності працівника; великі фізичні і психічні навантаження; зростання злочинності; складна економічна і політична обстановка; підвищений рівень небезпеки; недостатній рівень фізичної і соціальної безпеки; наявність етнічних конфліктів; екстремізм і тероризм та ін.

Відсутність у працівника підрозділу ОВС достатнього рівня розвитку саморегуляції породжують у нього такі негативні прояви, як імпульсивність, фрустрованість, невміння володіти собою, боязкість, підвищена емоційність, агресивність і сугестія. Під час здійснення службових зобов'язань такий працівник часто відчуває вплив негативних емоцій, страждає від наслідків негативних емоційних станів, які знижують ефективність і якість виконання професійних дій.

Навіть якщо професійна діяльність не пов'язана з підвищеним рівнем небезпеки або складнощів, вона вимагає включення психічного механізму саморегуляції. Кожне професійне завдання вимагає визначення мети і програми дій, подолання труднощів, мобілізації сил, вживання вольових зусиль для досягнення мети. Тому і сьогодні проблема дослідження саморегуляції викликає постійний інтерес науковців.

До професійно важливих емоційно-вольових якостей працівника підрозділу ОВС можна віднести: саморегуляцію, самоконтроль, адекватну самооцінку, емоційну стабільність, наполегливість, рішучість, сміливість, відповідальність за наслідки власних дій, адекватний рівень особистісної тривожності. Ми вважаємо, що у професійній підготовці такого працівника велику увагу слід приділяти формуванню навичок саморегуляції.

Основними функціями саморегуляції в діяльності є:

- 1) виклик або затримка процесів, дій і вчинків;
- 2) перемикання психічної діяльності;
- 3) прискорення або уповільнення психічної діяльності;
- 4) посилення або зменшення активності;
- 5) узгодження спонукань;
- 6) контроль над ходом діяльності шляхом порівняння її програми зі здійснюваними діями;
- 7) координація дій.

Розкриваючи можливості саморегуляції, не можна обійти питання регуляції власних негативних психічних станів. При управлінні психічними станами функції саморегуляції і самоконтролю полягають в:

- 1) усвідомленні змісту і рівня власних емоцій;
- 2) самооцінці фізичних і психічних ресур-

- сів;
- 3) рефлексії причин, які викликали певний емоційний стан;
- 4) подоланні негативного стану за допомогою вольових зусиль;
- 5) застосуванні засобів психічного розвантаження.

Службові обов'язки працівника підрозділу ОВС вимагають від нього подолання страху, дратівливості, гніву, який не обмежується зовнішнім стримуванням таких несприятливих емоцій. Коли емоції стримуються тільки зовнішнім шляхом, внутрішня напруга залишається, а емоційні перевантаження, особливо ті, які протікають тривалий час або часто повторюються, підточують психічне і фізичне здоров'я працівника, призводять до невротичних зривів. Тривале знаходження в негативному емоційному стані може призвести до закріплення деформацій на рівні особистісних рис характеру (особистісна тривожність, дратівливість, нестриманість, агресивність). Прояви негативних емоцій порушують сприятливу атмосферу в трудовому колективі і в сім'ї працівника. Небезпека емоційного стресу в професійній діяльності полягає в тому, що вплив стресових чинників відчувається не миттєво, і до того моменту, коли фахівець помітить їх наявність, його психічні ресурси можуть вже бути вичерпані. Психологічну готовність до виконання професійних обов'язків розуміють як сукупність сформованих і розвинених професійних і психологічних властивостей, які відповідають реаліям службової діяльності і виступають внутрішньою умовою її здійснення. Психологічна готовність формується під час професійної підготовки і діяльності працівників.

Вирішення службових завдань працівниками підрозділів ОВС у більшості випадків пов'язане зі спілкуванням з людьми, тобто знайомством із їх характерами, потребами, прагненнями, бажаннями – усім, що знаходиться у сфері уваги представників професій типу «людина – людина». Багато в чому психологічна специфіка діяльності пов'язана також з дією таких екстремальних чинників, як: особистісна небезпека; невизначеність можливих варіантів зміни обстановки; надзвичайний динамізм розвитку подій; дефіцит часу; перевантаження інформацією або її недостатність; необхідність безперервного аналізу потоку актуальної інформації; необхідність негайних дій; необхідність вирішення завдань, які вимагають нестандартного, творчого підходу; висока відповідальність за наслідки прийнятих рішень.

Оперативні ситуації протистояння злочинним проявам справляють на працівників правоохоронних органів значний, часто негативний, вплив. Вони створюють (особливо

у молодих працівників) труднощі психологічного характеру у вирішенні професійних завдань. Реакція працівника на такі ситуації робить вплив на успішність його дій, вони (ситуації) вимагають від персоналу психологічної стійкості, особливої підготовки і вміння діяти. Тому такою важливою з точки зору ефективності праці є саморегуляція працівника при виконанні професійних обов'язків. Зрозуміло, що з питання саморегуляції діяльності і поведінки обов'язковою передумовою ефективності дій особового складу є комплексна психологічна підготовка.

Характер реагування на психогенні чинники залежить не лише від особливостей ситуації, й від ряду психологічних особливостей співробітника, які визначають його рівень саморегуляції. На недостатньо підготовленого співробітника з низьким рівнем саморегуляції психогенні чинники складних ситуацій діють негативно, на підготовлених, психологічно стійких – позитивно, мобілізують. Впливає також емоційне забарвлення психічних реакцій, приємні вони чи неприємні (позитивні чи негативні). Позитивні емоції зазвичай сприятливо впливають на психіку і підвищують якість виконання службових завдань. Можливий і протилежний вплив – безтурботність або ейфорія – стани, які не відповідають об'єктивним умовам. Негативні емоції, які виникають у працівника в разі невдач на початку служби, стають несприятливими передумовами виконання професійних дій надалі. Сильний переляк, потрясіння, пережиті на початку професійної кар'єри, можуть надовго сформувати психологічний бар'єр до подальшого успішного виконання професійних завдань.

Загальні закономірності саморегуляції реалізуються в індивідуальній формі, залежній від конкретних умов, а також від характеристик нервової системи, від особистісних якостей суб'єкта і його звичок в організації своїх дій, що формується в процесі розвитку особистості. Тому для підготовки працівника підрозділу

ОВС до можливих умов професійної діяльності в екстремальних ситуаціях потрібно приділити додаткову увагу питанню формування саморегуляції. Саморегуляція розглядається нами як чинник психологічної готовності співробітника до виконання професійних обов'язків, ПВЯ, що має велике значення для успішності професійної діяльності.

Професійна діяльність, що потребує підвищеного рівня вольових якостей, постійного залучення до дій вольового самоконтролю, має й таку негативну особливість: надмірне вольове напруження може викликати порушення психічної діяльності. Тоді на фоні стійких позитивних результатів може відбутися справжня психічна криза.

Наслідками такої кризи може стати і негативне ставлення людини до залучення засобів вольового контролю. Позитивний досвід їх використання може бути перекреслений негативними емоціями під час кризи та послаблення вольового контролю. Тому потрібно формувати у працівників адекватне ставлення до засобів посилення вольового контролю, правильного їх використання, їх обмежень.

Висновки. Незадовільний рівень саморегуляції, недостатня професійна та психологічна готовність до дій в напружених, екстремальних ситуаціях, що супроводжують працю працівника, негативно впливають на виконання службових завдань, стають причиною помилок, що можуть загрожувати небажаними наслідками.

Саморегуляція є важливим засобом розумового та морально-правового самовдосконалення особистості працівника ОВС, становлення його як фахівця в цілому. Зрозуміло, що якнайкраще забезпечити ефективність діяльності в критичних, психологічно складних обставинах може лише комплексна професійна підготовка працівника правоохоронної системи, не тільки правова, вогнева, тактико-спеціальна, фізична, але й психологічна, яка спрямована на формування навичок саморегуляції та самоконтролю.

Список використаних джерел

1. Бандурка А. М. Профессионализм и лидерство / А. М. Бандурка, С. П. Бочарова, Е. В. Землянская. – Харьков : Титул, 2006. – 578 с.
2. Юридическая психология : терминолог. слов. / [сост. Бандурка А. М., Венедиктов В. С., Тимченко А. В. и др.]. – Харьков : Тимченко, 2005. – 432 с.
3. Зеер Э. Ф. Психология профессий : учеб. пособие / Э. Ф. Зеер. – Екатеринбург : Изд-во УГППУ, 1997. – 244 с.
4. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 288 с.
5. Москаленко А. П. Психологічне забезпечення професійного відбору до вищих навчальних закладів системи МВС України : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Москаленко Андрій Петрович. – Харків, 2002 – 19 с.
6. Никифоров Г. С. Надежность профессиональной деятельности / Г. С. Никифоров. – СПб. : С.-Петербург. ун-т, 1996. – 254 с.
7. Шадриков В. Д. Проблема системогенеза профессиональной деятельности / В. Д. Шадриков. – М. : Просвещение, 1982. – 250 с.

8. Конопкин О. А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2004. – № 2. – С. 128–135.

9. Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В. И. Моросанова. – М. : Наука, 2001. – 192 с.

10. Польшин О. К. Основы психології саморегуляції : навч. посіб. для студентів гуманіт. профілю ВНЗ / О. К. Польшин. – Краматорськ : КЕГІ, 2005. – 352 с.

11. Шаранов Ю. А. Эмоционально-волевая саморегуляция сотрудника органов внутренних дел / Ю. А. Шаранов, С. П. Потанин. – СПб. : Юрид. ин-т МВД России, 1996. – 91 с.

Надійшла до редколегії 02.09.2015

**ПОТАПОВА С. Н., ЗЕМЛЯНСКАЯ Е. В. САМОРЕГУЛЯЦИЯ
КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНОЕ КАЧЕСТВО РАБОТНИКА ОВД**

Освещены психологические аспекты деятельности работника ОВД на современном этапе развития общества. Подчёркнуты особенности профессиональной деятельности в подразделении правоохранительной системы. Проанализированы понятие саморегуляции, её содержание и функции. Саморегуляция рассмотрена как профессионально важное качество личности.

Ключевые слова: личность, профессионально важные качества, саморегуляция, самоконтроль, саморегуляция деятельности, саморегуляция негативных психических состояний.

**POTAPOVA S. M., ZEMLYANSKAYA E. V. SELF-REGULATION
AS PROFESSIONALLY IMPORTANT QUALITY OF A POLICE OFFICER**

The psychological aspects of the police officers' activity at the modern stage of the development of the society are highlighted. It is emphasized that the professional activities of the officers in a law enforcement unit has its own characteristics that require not only professional competency, but also some personal qualities, which guarantee the effectiveness of the professional activities.

Self-regulation is considered as professionally important quality that guarantees the success of professional activity; in difficult, extreme conditions of performing official tasks it is of great importance.

The main functions of self-regulation and self-control within the activity are:

1) address or retention of processes, actions and deeds; 2) switching mental activity; 3) the acceleration or deceleration of mental activity; 4) increase or decrease of the activity; 5) coordination of intentions; 6) control over the activities by the way of comparing its program with the ongoing actions; 7) coordination of actions.

In managing the mental states the functions of self-regulation and self-control are as follows: 1) awareness of the content and level of own emotions; 2) self-assessment of physical and mental resources; 3) reflection of the causes of a certain emotional state; 4) overcoming negative state by using willpower; 5) use of measures of psychological discharge.

It is concluded that internal reserves of a man that provide him the relative freedom from the circumstances and the possibility of updating even in the most difficult conditions are revealed in the process of self-regulation. An obligatory requirement for effectiveness of the personnel's actions is its thorough psychological preparation.

Keywords: personality, professional important qualities, self-regulation, self-control, self-regulation of the activity, self-regulation of negative mental states.