

6. Становських З. Л. Роль рефлексії у формуванні професійної самоідентичності. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2003. Вип. 3. 7 с. URL: [http://library.udpu.org.ua/library\\_files/psuh\\_pedagog\\_prob\\_l\\_silsk\\_shkolu/3/vypusk\\_18.pdf](http://library.udpu.org.ua/library_files/psuh_pedagog_prob_l_silsk_shkolu/3/vypusk_18.pdf) (дата звернення: 19.02.2017).

*Отримано 20.02.2017*



УДК 159.922

**Світлана Миколаївна ПОТАПОВА,**

*аспірант Харківського національного університету внутрішніх справ*

## **САМОРЕГУЛЯЦІЯ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ ПІДРОЗДІЛІВ ПОЛІЦІЇ**

*Досліджено роль саморегуляції працівників підрозділів поліції в забезпеченні ефективності їх діяльності. Визначено місце саморегуляції в системі професійної підготовки працівників.*

Діяльність працівників підрозділів Національної поліції України нерідко відбувається в важких, небезпечних для життя ситуаціях, в тому числі й пов'язаних із злочинністю, тероризмом. Велика увага приділяється якості та рівню майстерності робітників, що мають запобігати злочинам, припиняти їх, розслідувати, здійснювати превентивну діяльність, забезпечувати законність, громадський порядок. Під час виконання службових обов'язків працівники поліції мають бути витриманими, уважними, та неупередженими у своїх діях.

Саморегуляція та самоконтроль фахівця забезпечують характер його професійної взаємодії, поведінки в повсякденній та екстремальній обстановці, особливості реагування на ситуацію, що склалася.

Незважаючи на неоднозначне тлумачення терміна «саморегуляція» і розуміння суті цього феномена різними дослідниками, даній проблемі присвячено багато праць. Науковці відмічають широту впливу саморегуляції на психічні процеси та стани, суттєво значення її в мобілізації та розвитку індивідуальних можливостей людини. Саморегуляція розглядається, перш за все, з позиції її ролі у збереженні психосоматичного здоров'я, особливу роль саморегуляції відводять в підвищенні стресостійкості та опірності проти психотравмуючих факторів у фахівців різних професій.

Проблеми дослідження саморегуляції та самоконтролю як професійно важливих якостей працівників підрозділів внутрішніх справ має велике практичне значення для оптимізації професійної праці, подолання наслідків перевантажень, захисту психічного здоров'я працівників. Всі наведені вище причини обумовили вибір напрямку дослідження.

Входження людини в сучасні умови професійної діяльності породжує цілу низку проблем, пов'язаних з взаємодією особистості та умов діяльності, з пристосуванням до цих умов. Зміни у професійній сфері приводять до зміни вимог до особистості. Потреби професійної діяльності стають потужним фактором розвитку людини. Соціальні процеси, що відбуваються у суспільстві та протікають на фоні швидких змін в політиці, економіці, суспільній свідомості, породжують такі зміни професійної діяльності працівників підрозділів громадської безпеки, що висувають нові та більш жорсткі вимоги до особистості працівника. Важливою, як що не головною, частиною таких вимог є вміння управляти собою, своєю поведінкою. Відсутність в працівника поліції достатнього рівня розвитку вольових якостей приводить до таких негативних проявів як імпульсивність, фрустрованість, невміння володіти собою, боягузливість, зайва емоційність та сугестивність. Такий працівник не тільки не може якісно виконувати професійну справу, а й може потрапити під вплив злочинців, що не сумісно з виконанням своїх обов'язків. Під час здійснення службових зобов'язань такий працівник часто відчуває вплив негативних емоцій, потерпає від наслідків негативних емоційних станів, що принижують рівень та якість виконання професійних дій.

Навіть, якщо професійна діяльність не пов'язана з підвищеним рівнем небезпеки, або складності, вона вимагає певного рівню вольових зусиль. Кожне професійне завдання потребує визначення цілі та програми дій, подолання труднощів, мобілізації сил, вживання вольових зусиль для досягнення мети. Тому в сьогодні проблема дослідження саморегуляції викликає постійний інтерес вчених. До професійно важливих емоційно-вольових якостей працівника поліції ми відносимо: саморегуляцію; самоконтроль; емоційну стабільність; емоційну зрілість; наполегливість; рішучість; сміливість; відповідальність за наслідки власних дій; адекватний рівень особистісної тривожності; адекватну самооцінку.

Основними функціями саморегуляції та самоконтролю в професійній діяльності є: 1) виклик або затримка процесів, дій і вчинків; 2) перемикання психічної діяльності; 3) прискорення або вповільнення психічної діяльності; 4) посилення або зменшення активності; 5) узгодження спонукань; 6) контроль за ходом діяльності через порівняння її програми зі здійснюваними діями; 7) координація дій.

Не можна обійти питання саморегуляції власних негативних психічних станів. При управлінні психічними станами функції саморегуляції та самоконтролю полягають в наступному: відбувається усвідомлення характеру та рівня власних емоцій; робиться самооцінка фізичних та психічних ресурсів; проходить рефлексія причин, що

визвали певний емоційний стан; фахівець прикладає зусилля для подолання негативного стану; він намагається примусити себе до виконання професійних обов'язків при наявності негативного психічного стану; їм використовуються засоби психічного розвантаження. Емоційні перевантаження, особливо ті, що протікають тривалий час, або часто повторюються, підточують психічний та фізичний стан працівника. Тривале знаходження в негативному емоційному стані може привести до закріплення деформацій на рівні особистісних рис характеру (особистісна тривожність, дратівливість, нестриманість). Прояви негативних емоцій порушують сприятливу атмосферу в трудовому колективі та в сім'ї працівника.

Психологічна готовність до виконання професійних обов'язків розуміється нами як сукупність сформованих і розвинених професійних і психологічних властивостей, що відповідають реаліям службової діяльності і є виступають внутрішньою умовою її здійснення. Психологічна готовність формується під час професійної підготовки працівників.

На недостатньо підготовлених у професійному, моральному і психологічному відношенні працівників складні ситуації та діючі чинники здійснюють негативний вплив. В інтелектуальній сфері – погіршення кмітливості, спостережливості, оцінки обстановки, прояви погіршення пам'яті, виникають ілюзії сприйняття. Взагалі в працівника відбувається зниження активності, наполегливості, спритності і винахідливості; постійне почуття слабкості, втоми, безсилля, невміння мобілізуватися.

Негативні емоції, що виникають при невдачах на початку служби, стають несприятливими передумовами виконання професійних дій в подальшому. Сильний переляк, потрясіння, що пережиті на початку професійної кар'єри, можуть надовго сформувати психологічний бар'єр до подальшого успішного виконання професійних завдань.

Для складних ситуацій, що справляють на працівника несприятливий психологічний вплив та погіршують ефективність вирішення службових завдань, характерна поява гострого внутрішнього конфлікту між вимогами, що висуває до нього службова діяльність, і неможливістю адекватно їм відповідати в поточній ситуації. Одні й ті ж оперативні ситуації для різних працівників можуть мати різний ступінь складності. При зміні ставлення працівника до ситуації змінюється і суб'єктивна оцінка. Отже, виняткового значення набуває рівень саморегуляції працівника органів внутрішніх справ з метою підвищення ефективності праці. При цьому саморегуляція розглядається нами як чинник психологічної підготовленості до виконання службових обов'язків.

*Отримано 02.03.2017*