

## ПСИХОЛОГІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ПАТРУЛЬНОЇ СЛУЖБИ

*Розглянуто вплив психологічної саморегуляції на ефективність службової діяльності працівників патрульної поліції. Визначено вплив політико-правових, економічних, соціальних і моральних чинників на ефективність професійної діяльності та способи підвищення ефективності унаслідок взаємодії зовнішніх, внутрішньоорганізаційних і особистісних чинників, провідну роль серед яких відіграють організаційні причини, зумовлені впливом зовнішнього середовища. Проаналізовано взаємовплив систематизованих передумов і причин соціологічного та психологічного характеру та роль методик саморегуляції.*

**Ключові слова:** психологічна саморегуляція, мотивація, зовнішнє середовище, соціологічні чинники, психологічні чинники.

**Постановка проблеми.** У період структурних перетворень у системі МВС України, коли зростання напруженості праці сприяє розвитку стресових станів і виснаженню психологічних ресурсів, адаптивна саморегуляція стану співробітників відіграє важливу роль. Конструктивне використання ресурсів психологічної саморегуляції функціонального стану надає величезний потенціал для успішного розвитку професіонала в динамічному середовищі: формування продуктивних способів саморегуляції функціонального стану і їх вдосконалення сприяють зростанню ефективності праці і збереженню здоров'я. Цей підхід має принципове значення в умовах діяльності патрульної поліції. Раніше досліджувалися психологічні аспекти окремо від діяльності, зокрема, щодо забезпечення громадського порядку та безпеки дорожнього руху. Зараз зазначені напрями професійної діяльності об'єднані. Для обґрунтування способів підвищення ефективності саморегуляції стану необхідно виявити механізми вибору й особливості цілеспрямованого застосування конкретних способів і прийомів доцільного саморегулювання станом.

**Стан дослідження.** У психологічній науці проблемі саморегуляції суб'єкта діяльності присвячено багато теоретичних й експериментальних досліджень і вітчизняних, і зарубіжних учених. Є низка

її трактувань, але більшість дослідників розглядають саморегуляцію суб'єкта в контексті оптимізації професійної діяльності, управління власними психічними станами як свідомий, цілеспрямований процес досягнення мети у вирішенні особистісно значущих цілей (К. О. Абульханова, О. К. Конопкін, Д. О. Леонт'єв, С. Д. Максименко, В. І. Моросанова, О. К. Осницький, В. В. Плохих, R. Vaumeister, С. Carver, E. Higgins, R. Hoyle, M. Scheier й ін.). Загальні психологічні засади поліцейської діяльності вивчали В. І. Барко, Р. І. Благута, О. С. Губарева, В. А. Данилов, А. Є. Дугін, Г. Є. Запорожцева, В. С. Лури, Л. І. Казміренко, Н. Л. Ковальська, О. М. Кретчак, В. С. Медведєв, Г. О. Юхновець й ін.

**Метою** статті є вивчення особливостей психологічної саморегуляції у розробці підходів і методів оптимізації життєдіяльності та підвищення ефективності професійної діяльності та професійної підготовки поліцейських патрульної служби Національної поліції.

**Виклад основних положень.** Регуляція активності та діяльності людини здійснюється на різних рівнях: біологічному, психофізіологічному, психічному. В разі цього терміни, пов'язані з темою регуляції, не можна назвати сталими. Ситуація така, що одним терміном можуть позначатися різні рівні регулювання та навпаки – одне і те саме явище може називатися по-різному. Водночас розрізнення понять «психічний» і «психологічний», «регуляція» та «саморегуляція» є важливим у побудові теоретичних основ функціонування регуляції людини. Психіка – це форма активного відображення суб'єктом об'єктивної реальності, що виникає в процесі взаємодії високоорганізованих живих істот із зовнішнім світом і виконує в їх поведінці (діяльності) регулятивну функцію. Психіка відповідає за доцільність і адекватність поведінки людини і її діяльності. Об'єктами психічної регуляції можуть виступати різні психічні явища – процеси, властивості, стани, активність людини.

Наголошуючи на психічній регуляції, доцільно мати на увазі її природність, вродженість, тобто, включення в організм людини. Процеси психічного регулювання можна вважати в деякому сенсі автоматичними, несвідомими, тоді як психологічне регулювання є свідоме застосування психологічних знань. Відповідно до Словника української мови, регулювати означає впорядковувати, налагоджувати, направляти розвиток, рух чого-небудь з метою привести в порядок, систему, приводити (механізми і їх частина) в стан, що забезпечує нормальне функціонування [1].

З огляду на зазначене, регуляція – це прагнення організму до відновлення пошкоджень або до відновлення втраченої частини.

Префікс «само» вказує на спрямованість чогось на себе, виходи від себе або здійснення для себе, про спрямованість до самого себе, в самого себе, чогось без сторонньої допомоги, автоматично, мимоволі. Термін «регуляція» варто вживати щодо спрямованості дій на зовнішній об'єкт, а «саморегуляція» – щодо спрямованості на себе. Психіка завжди регулює той організм, якому належить, тому, можливо, має сенс використовувати словосполучення «психічна саморегуляція», хоча для спрощення термінології у контексті науки психології доцільно обмежитися терміном «саморегуляція».

Психологічна регуляція може виступати як саморегуляція залежно від суб'єкта впливу. Під психологічною регуляцією можна розуміти вплив на людину ззовні, управління її станом і поведінкою. Вплив, ініційований самим об'єктом, але без активного залучення у вчиненні необхідних дій, доцільно відносити до регуляції. Водночас вплив, ініційований самим об'єктом, але не спрямований безпосередньо на психологічні процеси, не можна сприймати як психологічну саморегуляцію. Термін «психологічна саморегуляція» вказує на цілеспрямоване використання психологічних знань для регулювання самого функціонального стану.

Психологічна саморегуляція (далі – саморегуляція) – це вчинки, дії, властиві людині, які відображаються у психологічних процесах. З огляду на теоретичні положення, з розвитком свідомості людини та поглиблення психологічних знань компоненти психічної або психофізіологічної саморегуляції можуть переходити в розряд психологічної.

Психологічна саморегуляція в широкому сенсі – один із рівнів регуляції активності живих істот, для яких характерне використання психічних засобів відображення та моделювання реальності [2]. Таке визначення психологічної саморегуляції характеризує будь-які аспекти життєдіяльності, охоплюючи цілеспрямовану діяльність і поведінку людини. У вузькому сенсі психологічна саморегуляція визначається як довільна та цілеспрямована зміна окремих психофізіологічних функцій і психічного стану загалом [3].

У подібному контексті вплив на власні психічні процеси, властивості та стани можна ставити в підпорядковане становище щодо відношення до саморегуляції довільної активності людини. Оптимізація функціонального стану може відбуватися як етап саморегуляції поведінки. Водночас людина може організовувати спеціальну діяльність з метою впливу на психічний процес.

Об'єкти психологічної саморегуляції доцільно сприймати як рівнозначні, що взаємодоповнюють один одного. Психологічна саморегуляція – це свідомий і активний вплив на самих себе, предмет якого

може бути психічними явищами (процеси, стан, властивість) і довільна активність людини [2].

У науці ідеї психічної регуляції інтенсивно розвивалися в психофізіології. Вперше про регулюючу роль психіки в організмі людини зауважив І. Сеченов. Рефлекторне розуміння психічного було згодом розвинене в працях І. Павлова, М. Ланге, В. Бехтерева.

Основними механізмами функціональних систем саморегуляції є інформаційний (реалізація інформації), організаційний (спосіб реалізації) і управлінський аспекти (оцінка результату). Такий підхід повністю відповідає кібернетичному підходу щодо управління.

З огляду на теоретичні аспекти зазначених наукових підходів, що поєднували загальні аспекти теорії управління складними системами, зокрема динамічними інформаційними системами), психіка відповідає за пошук і побудову узагальненого образу робочого простору та контроль за реалізацією відповідно до обраного напрямку. М. Амосов та А. Глушков (Інститут кібернетики АН УРСР) розглядали роботу головного мозку як складну організацію контурів регулювання з численним ланцюгом ланок, що охоплюють об'єкти вимірювання, регулювання, біомеханіки, біохімії (енергетична складова життєдіяльності), нейронні системи зворотного зв'язку, що забезпечують утримання у динамічній рівновазі психіку під час перехідних процесів, пов'язаних зі змінами у зовнішньому та внутрішньому середовищі людини.

У 60-ті рр. минулого століття в Україні активно розвивався напрям інженерної психології та психології праці. Серед важливих праць того часу варто згадати концепцію оперативного відображення, у межах якої вивчалися ефективність трудових дій і особливості психічного відображення об'єкта праці, маючи на увазі, що в процесі дії професіонала з предметом мислення формується оперативний образ предмета [4].

Близьким до теорії саморегуляції людського організму за своєю ідеологією є синергетичний підхід Т. Пушцева (Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України), як принцип самоорганізації систем. Людський організм як система, яка має синергетичні властивості, може забезпечити успішне самоврядне існування та підтримуючий розвиток [5].

Психологія саморегуляції, у контексті діяльності, спрямованої на підвищення ефективності діяльності поліцейських в умовах постійної невідповідності робочого часу та часу відпочинку, з огляду на наявний некомплект особового складу, зумовленого різними соціально-економічними чинниками, є напрямом психології, який може реально вплинути на якість професійної діяльності внаслідок популя-

ризації ідеї про першорядну роль людини в своєму розвитку та збереженні здоров'я.

У науковій літературі явища психологічної саморегуляції досліджуються на прикладі професійної, навчальної, спортивної і екстремальної діяльності. В разі цього до проблематики психології саморегуляції належать дослідження механізмів і прийомів різних видів регуляції (когнітивної, особистісної, емоційно-вольової) та подолання стресових станів, проблема збереження життєвих ресурсів і аналіз індивідуальних особливостей саморегуляції стану та діяльності, дослідження інших чинників, що впливають на формування та перебіг механізмів регуляції [6]. Мета психології саморегуляції полягає в особливості синергетичного світобачення в контексті цілісних підходів у разі дослідження функцій, будови та закономірностей психічної саморегуляції [7].

З огляду на наукові публікації, є чимало цілісних концепцій, які розглядають саморегуляцію людини. Наприклад, структурно-функціональна модель процесу саморегуляції, концепція регуляції психічної діяльності, концепція індивідуального стилю саморегуляції, цілісна системно-діяльнісна концепція психічної саморегуляції функціонального стану, системно-функціональна концепція саморегуляції психічного стану.

З огляду на дослідження професійної діяльності, яка поєднує різні психологічні аспекти, що в разі певних наближень відповідають основним критеріям, характерним для діяльності патрульного поліцейського Національної поліції (з урахуванням функціональних обов'язків), розглянемо декілька теоретичних моделей, які розкривають особливості психологічної саморегуляції діяльності професіонала і його функціонального стану.

Як зазначає М. Варій, розглядаючи концепцію індивідуального стилю саморегуляції, система психічної саморегуляції має структуру, універсальну для різних видів активності людини, та охоплює функціональні компоненти: цілі діяльності, модель значущих умов, програму виконавчих дій, критерії успішності, оцінювання результатів, корекцію. Індивідуальні особливості саморегуляції розділяються на категорії: індивідуальні особливості планування цілей (індивідуальні відмінності у розгляді, прийнятті, реалізації мети); особливості моделювання, що охоплює аналіз зовнішніх і внутрішніх чинників діяльності та виділення комплексу умов, що мають значення для досягнення мети; особливості прогнозування реалізації дій, необхідних для досягнення поставленої мети; особливості контролю, оцінювання та корекції активності [6].

Поряд зі специфічними особливостями, характерними лише для якоїсь однієї часткової регуляторної функції, є особливості, які характеризують функціонування кожної ланки регуляції, і, цим, процесу регуляції загалом, які є, по суті, властивостями особистості. До таких особливостей можна віднести: адекватність, усвідомленість, гнучкість, надійність, стійкість, впевненість, ініціативність, самостійність, відповідальність.

У межах цієї концепції важливою індивідуальною характеристикою є загальний рівень ступеня усвідомленої саморегуляції. Це інтегральна характеристика індивідуальної саморегуляції, що відображає актуальні можливості людини в регуляції довільної активності. Концепція, що розглядається, є певною мірою повною щодо вивчення явища психологічної саморегуляції діяльності людини. Реалізація діяльності та психологічна саморегуляція пов'язані. З огляду на дослідження О. Семак, процес саморегуляції сприяє виробленню гармонійної поведінки, розвитку здатності керувати собою відповідно до поставленої мети та направляти власну поведінку відповідно до вимог професійних завдань [8, с. 50–55].

Актуальним є вивчення психічного стану та показників психічної активності залежно від благополуччя навколишнього середовища. Як відомо, багато досліджень у психології професійної діяльності проводять насамперед в інтересах оптимізації робочої діяльності та підвищення працездатності професіонала. З цією проблематикою пов'язане поняття функціонального стану. Функціональний стан розглядають як інтегральний комплекс функцій і якостей, що безпосередньо або побічно обумовлює виконання діяльності. Функціональний стан виявляється через вегетативну, соматичну, психологічну та психофізіологічну сфери функціонування [9].

Особливе місце серед усіх уявлень про функціональні стани людини і їх саморегуляцію, як уважає В. Юрченко, займає структурно-інтегративний підхід [10].

Головним у цьому підході є розгляд структурних перебудов у роботі функціональної системи забезпечення діяльності, що виникають під впливом різних чинників зовнішнього середовища, пов'язаного з професійною діяльністю, що дає можливість оцінювати ступінь оптимальності функціонального стану та давати характеристику пережитого людиною стану як якісно специфічного синдрому. У межах цього підходу функціональний стан визначається як структура, що актуалізує внутрішні засоби та характеризує механізми регуляції діяльності, що виникла в конкретній ситуації і обумовлює ефективність вирішення поведінкових завдань [10].

Оцінка функціонального стану повинна бути інтегральною, тому, що неможливо стверджувати про функціональний стан поза контекстом конкретної професійної ситуації. Це дає змогу й якісно діагностувати функціональний стан, і проводити ефективну оптимізацію несприятливих функціональних станів [10].

В. Москалець, розглядаючи у контексті психології особистості функціональну структуру саморегуляції психічних станів, визначає, що в основі знаходяться механізми регуляції окремого психічного стану. Досягнення мети бажаного стану здійснюється через ланцюг перехідних станів, супроводжуючись актуалізацією іншого стану [11]. Такий ланцюг може охоплювати один або кілька станів і доволі рідко повний перехід не має проміжних ланок.

Інформація про досягнення бажаного стану реалізується за допомогою зворотного зв'язку. Завдяки рефлексії проводиться оцінка, звернення актуального стану з шуканим і його корекція в разі потреби. Регуляція відбувається за активної участі інших психічних процесів (не тільки сприйняття, але й уявлень, мнемічних процесів, мислення й інше) та з опорою на психологічні властивості (темперамент, характер й ін.) [8, с. 42–43].

З огляду на матеріали, опубліковані у науковій літературі, процеси саморегуляції малоефективні в разі відсутності сенсу та відповідної мотивації. Актуалізація механізмів регуляції та підтримання певних психічних станів у повторюваних життєвих ситуаціях переводить суб'єкта на більш складний рівень саморегуляції, основою якого є стійкі функціональні комплекси регуляції, які актуалізують часто використовувані способи регуляції в певних умовах. Психологічна саморегуляція може відбуватися в таких напрямках, як застосування конкретних способів саморегуляції та використання індивідуальних копінг-стратегій.

До основних методів психологічної саморегуляції стану можна віднести такі: нервово-м'язова релаксація, аутогенне тренування, ідеомоторне тренування, сенсорна репродукція образів. Найпоширеніший метод аутогенного тренування розробив І. Шульц.

Поряд із аутогенним тренуванням широко відома й інша схема саморегуляції – «прогресивна релаксація» (м'язове розслаблення). Цей спосіб розробив Е. Джекобсон, який виявив стійку безпосередню взаємозалежність переживання, виражену в негативних емоціях, і напруги скелетних м'язів.

З метою зняття емоційної напруженості (тривоги, страху), Е. Джекобсон розробив метод м'язового розслаблення як засобу розслаблення емоційного.

Є методика психорегулюючого тренування, в якій, крім прийомів заспокоєння та розслаблення, внесено і тонізуючі прийоми саморегуляції, використання дихальних вправ [12, с. 140]. Канадський вчений Л. Персіваль пропонує використовувати дихальні вправи в поєднанні з напруженням і розслабленням м'язів.

Використання подібних методів потребує знання і вміння поліцейським застосовувати їх на практиці. У повсякденній діяльності кожна людина має індивідуальні переваги та володіє звичними, які раптово виникли протягом життя, регуляції власного стану, багато з яких можна здійснювати на робочому місці. Маємо на увазі різноманітні прийоми, наприклад, відволікання від робочого процесу для спілкування з колегами, перекуру, прийому їжі тощо.

Як уважають Р. Лазарус і С. Фолкман, є два основні типи психологічного подолання: проблемно-орієнтований копінг (зусилля спрямовуються на вирішення виниклої проблеми); емоційно-орієнтований копінг (зміна власних установок щодо ситуації). Як альтернативний підхід – модель стратегії подолання стресових ситуацій (SACS), запропонована С. Хобфоллом. Ця модель дає можливість більш диференційовано підійти до відмінностей у різних функціональних станах і їх подолання, зумовлених зовнішніми чинниками.

Підбір відповідної методики, спрямованої на підвищення ефективності діяльності під час виконання практичних службових завдань поліцейськими патрульної служби, вимагає проведення спеціального дослідження з різними методиками. Водночас введення у програму професійної підготовки оволодіння навичками психологічної саморегуляції є актуальним.

**Висновки.** В умовах проведення процесів галузевого реформування оптимізація професійної діяльності є як одне з важливих завдань психології праці та організаційної психології. Це завдання актуальне для забезпечення ефективної правоохоронної діяльності у контексті розвитку психологічної науки та практики аналізу нових форм і видів професійної праці, де людина виступає як активний учасник організаційних взаємодій, професійна успішність якої залежить від ефективної самоорганізації робочої поведінки та саморегуляції поточного функціонального стану.

Вивчення особливостей психологічної саморегуляції відіграє значущу роль у розробці підходів і методів оптимізації життєдіяльності та підвищення ефективності професійної діяльності і відповідно внесення змін у програму професійної підготовки поліцейських патрульної служби Національної поліції, яка не має відповідного розділу. В разі цього поняття функціонального стану є основним для вивчення



особливостей функціонування системи засобів психологічної саморегуляції поліцейського патрульної служби.

В умовах галузевих і організаційних перетворень тільки професіонал уміє цілеспрямовано й адекватно використовувати внутрішні ресурси для досягнення поставлених цілей, може ефективно протистояти тиску пролонгованої інноваційної напруженості. Це зумовлює необхідність подальшого вивчення проблем саморегуляції та розробки методик для поліцейських патрульної служби.

1. Словники АБВУД Lingvo (Uk-Uk) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.lingvo.ua/uk>
2. Цілінко І. О. Теоретичний аналіз емоційної саморегуляції особистості / І. О. Цілінко [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [ekhsuir.kspu.edu/bitstream/1/1/Цілінко\\_стаття%20емоційна%20саморегуляція.pdf](http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/1/1/Цілінко_стаття%20емоційна%20саморегуляція.pdf)
3. Филимонок Ю. И. Показатели успешности психической саморегуляции / Ю. И. Филимонок // Весник ЛГУ. Серия «Экономика. Философия. Право». – Л., 1982. – № 23. – С. 23–36.
4. Трофімов Ю. Л. Інженерна психологія: підручник / Ю. Л. Трофімов. – К.: Либідь, 2002. – 264 с.
5. Пупцева Т. В. Системно-синергетичний підхід до психології мотивації / Т. В. Пупцева [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.rusnauka.com/30\\_NIEK\\_2011/Psihologia/7\\_96654.doc.htm](http://www.rusnauka.com/30_NIEK_2011/Psihologia/7_96654.doc.htm)
6. Варій М. Й. Психологія особистості: підручник / М. Й. Варій. – Львів: Вид-во Львівської політехніки, 2016. – 608 с.
7. Особливості синергетичного світобачення в контексті цілісних підходів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.info-library.com.ua/books-text-11986.html>
8. Семак О. О. Основи інженерної психології: навч.-метод. посібник / О. О. Семак. – Івано-Франківськ: Плаїт, 2006. – 106 с.
9. Маклаков А. Г. Загальна психологія: підручник для вузів / А. Г. Маклаков. – 2008 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://psih.pp.ua/01554\\_%D0%B3%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D1%96%D0%B7%D0%BC%D1%83.html](http://psih.pp.ua/01554_%D0%B3%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D1%96%D0%B7%D0%BC%D1%83.html)
10. Юрченко В. М. Теоретико-методологічні засади дослідження психічних станів людини: дис. ... доктора психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / В. М. Юрченко; Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2009 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.disslib.org/teoretyko-metodolohichni-zasady-doslidzhennja-psykhichnykh-staniv-ljudyny.html>
11. Москалець В. П. Психологія особистості: навч. посібник / В. П. Москалець. – К.: Центр учбової літератури, 2013. – 416 с.
12. Буряк О. О. Шляхи та методи реабілітації осіб з «військовим синдромом» та посттравматичним стресовим розладом / О. О. Буряк, М. І. Гіневський, Г. Л. Катеруша // Зб. наук. праць Харківського ун-ту повітряних сил. – 2015. – Вип. 3 (44). – С. 137–141.

**Бондаренко В. А., Есимов С. С., Ковалив М. В. Психологическая саморегуляция как средство повышения эффективности профессиональной деятельности полицейских патрульной службы**

*Рассматривается влияние психологической саморегуляции как средства повышения эффективности служебной деятельности работников патрульной полиции. Определено влияние политико-правовых, экономических, социальных и моральных факторов на эффективность профессиональной деятельности и пути её повышения вследствие взаимодействия внешних, внутреннеорганизационных и личностных факторов, ведущая роль среди которых принадлежит организационным причинам, обусловленным влиянием внешней среды.*

**Ключевые слова:** психологическое саморегулирование, мотивация, внешняя среда, социологические факторы, психологические факторы.

**Bondarenko V. A., Yesimov S. S., Kovaliv M. V. Psychological self-regulation as a means of increasing the efficiency of official activities of the police of patrol service**

*The article deals with the impact of psychological self-regulation as a means of increasing the efficiency of official activities of patrol policemen. The influence of political and legal, economic, social and moral factors on the effectiveness of professional activities and ways of increasing the effectiveness as a result of the interaction of external, internal-organizational and personal factors playing a leading role among organizational reasons due to the impact of the external environment are determined. The interplay of systematized conditions and reasons of sociological and psychological nature and the role of self-regulation methods are analyzed. In terms of carrying out the processes of sectoral reforming, the optimization of professional activities takes the part of one of the important tasks of psychology of work and organizational psychology. This task is vital to ensure effective law enforcement in the context of the development of psychological science and practice of the analysis of new forms and types of professional work, where a person acts as an active participant in organizing the professional interactions, the success of which depends on the effective self-organization of behavior and the regulation of the current functional state.*

*The study of the peculiarities of psychological self-regulation plays a meaningful role in developing approaches and methods for optimizing the life and increasing the efficiency of professional activities and making the changes in the program of professional training of the police of patrol service that has no corresponding section. The concept of the functional state is a key in the study of peculiarities of functioning of the system of means of psychological self-regulation of the patrol police. In terms of sectoral and organizational transformations only a professional is able to purposefully and appropriately use internal resources to achieve these goals, effectively resist the pressure of prolonged innovative tension.*

**Key words:** psychological self-regulation, motivation, external environment, social factors, psychological factors.

*Стаття надійшла 24 травня 2017 р.*