

**Михайлюк Іванна Олександрівна,**  
здобувач ступеня вищої освіти  
бакалавра навчально-наукового  
інституту № 3 Національної академії  
внутрішніх справ  
*Науковий консультант:*  
старший науковий співробітник  
наукової лабораторії з проблем  
психологічного забезпечення  
та психофізіологічних досліджень  
навчально-наукового інституту заочного  
та дистанційного навчання Національної  
академії внутрішніх справ, кандидат  
психологічних наук **Захаренко Л. М.**

## **УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛЩЕЙСЬКИХ**

Основою вміння управляти емоціями складають здатність розуміти свій душевний стан і своє ставлення до нього (тобто, усвідомлення). Лише усвідомивши свої емоції, можна їх контролювати (тобто, докладаючи свідомих зусиль, можна впливати на їх тривалість та інтенсивність).

Здатність до емоційної регуляції у професійній діяльності виступає чинником впевненості у собі та здатності до подолання труднощів у професії [4, с. 808].

У підручнику з психології зазначено, що емоційна регуляція відбувається на двох рівнях [1]:

1-й рівень: біологічна регуляція (або нижчий рівень) властива переважній більшості живих організмів та служить для забезпечення успішної взаємодії із навколишнім середовищем;

2-й рівень: психічна регуляція (підтримання і мобілізація психічної активності) полягає в здатності людини керувати власними діями й станами.

Знання людиною особливостей саморегуляції емоцій дозволять їй розвивати вміння управляти собою і своєю поведінкою, ефективно долати труднощі, особливо в умовах війни [3].

При впізнанні власної емоції головною ознакою є суб'єктивне переживання емоції. Переважними факторами у розумінні людиною своїх емоцій є її індивідуальні особливості та оцінне ставлення до себе та довкілля [2, с. 91].

Розуміння поліцейськими Національної поліції України емоцій інших людей передбачає наявність у них здатності до розуміння та усвідомлення своїх емоцій, а також емпатії. Розуміння емоцій іншої людини є важливим для процесу спілкування між людьми. Для розпізнавання та ідентифікації патернів експресії люди використовують два канали: 1) зоровий (впізнання за допомогою гностичних нейронів нижньоскроневої кори); 2) пропріорецептивний (оцінка патернів власної експресії обличчя й слугування зворотним зв'язком (підкріпленням) реакції на інформацію із зорового каналу).

Науковці називають емоційну регуляцію одним з рівнів у загальній системі психічної регуляції діяльності, де направляючим фактором є емоції [6]. Управління емоціями включає: 1) контроль над емоціями і заміну небажаних емоційних станів адекватними; 2) мотивацію як здатність входити в емоційні стани, що сприяють досягненню успіху; 3) здатність розпізнавати емоції інших людей, бути чутливим до них і керувати емоціями інших.

Здатність до регуляції емоцій у професійній діяльності виступає чинником впевненості у собі та здатності до подолання труднощів у професії [4, с. 808].

Зміст емоційної регуляції характеризується наявністю таких етапів [6]:

1. Орієнтовано-мотиваційний етап (емоції відображають співвідношення зовнішніх мотивів успіху-неуспіху та реалізації стереотипних схем дій). Емоції виконують спонукальну, активізуючу, підкріплювальну функції та виражаються як задоволення/незадоволення.

2. Виконавчий етап (емоції відображають відношення між внутрішніми мотивами та кінцевим результатом). Емоційні стани успіху-неуспіху є оцінкою особистості проміжних результатів діяльності, що зумовлює емоційну регуляцію при впевненості чи сумнівах. Емоції носять вибіркового характер, їх функції – відображувальна, констатувальна, вибіркова.

3. Рефлексивно-оцінний етап (емоції відображають відношення між внутрішніми мотивами). Емоції входять у процес цілепокладання і сприяють осмисленню внутрішніх закономірностей проміжного змісту діяльності. Функції емоцій (координувальна, евристична) пов'язані з процесом формування новоутворень, що ведуть до зміни предметів діяльності відповідно до закономірностей її розвитку.

Впливати на іншу людину можна тільки впливаючи на її емоції [2, с. 86].

Для поліцейських характерна готовність до конструктивного переживання ситуацій невизначеності та налаштованість на активні дії у ситуації небезпеки, інтенсифікація позитивних переживань у ситуації професійного успіху, очікування переживання радості. Їхня налаштованість на перевагу позитивних емоцій значно відтерміновує появу ознак професійної деформації, а соціальне схвалення альтруїстичних емоцій є підтвердженням ефективності професійної діяльності поліцейських для суспільства [5].

Отже, емоції спонукають до діяльності у певному напрямку, від них значною мірою залежить і стан здоров'я поліцейського, що є своєрідною відповіддю організму на зовнішні та внутрішні впливи, що виникають при виконанні професійної діяльності.

#### **Список використаних джерел**

1. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник : у 2 т. 5-те вид., виправл. і доповн. Львів : Апріорі, 2016. Т. 1. 382 с.
2. Гуд Г. О. Емоційна сфера особистості: теоретико-методологічний аспект дослідження. *Актуальні проблеми психології* : зб-к наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Т. 14. Вип. 1. С. 84–94. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v14/i1/10.pdf>
3. Данчук Ю. П., Чеканська О. А. Теоретичний та експериментальний підходи до вивчення психічної регуляції і саморегуляції. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 38. С. 146–155. doi: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2017-38.%25p>
4. Літвякова І. А., Ханецька Н. В. Дослідження впливу емоцій на стан особистості. *Молодий вчений*. 2017. № 11 (51). С. 806–809. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/11/195.pdf>
5. Пономаренко Я. С. Роль емоцій у професійній діяльності поліцейських із різним рівнем особистісної здійсненості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 4. С. 72–75. doi: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.14>
6. Чебикін О. Я. Емоційна регуляція пізнавальної діяльності: концепція, механізми, умови. *Психологія і суспільство*. 2017. № 3 (69). С. 86–103