

**BOLSHAKOVA A. N. SUBJECTIVE EXHAUSTIVENESS OF PERSONAL POTENTIAL OF FUTURE LAW ENFORCEMENT OFFICERS: GENDER FEATURES**

The personal realization is defined as mental form of negative valuation of self-realization process. It is reasonable that this mental form is correlated with stagnation of self-accomplishment process and frustration of life success need during three life stages: past, present and future. Phenomenology of personal realization is described by: existential frustration, “loss of chance” feeling, negative valuation of self-activity, low productiveness of life planning, pessimistic prognosis, feelings of spent potential, minor number of life tasks.

The study involved 78 future law enforcement officers and 87 civil students aged 17–23 years.

The “Personal realization questionnaire” was used for diagnostics of subjective exhaustiveness of personal potential. The factor structure of new “Personal realization questionnaire” is suited for the study of three dimensions of personal realization: past, present and future. The scale “Present situation” describes minor saturation of present situation by important task, down level of activity, self-realization dissatisfaction. The scale «Perspective» describes pessimistic life-plans realization prognosis, feeling of spent personal potential, low productiveness of life planning, minor need of personal development. The scale “Retrospective” describes low level of life-achievement, non-effectiveness of the past life planning, low level of activity, process and results of self-realization dissatisfaction.

In the course of statistical treatment of the results, an analysis of distinctions between male and female future law enforcement officers was carried out. It is found out that gender distinctions in experiencing actualization of personal potential in the past and present are absent. Gender distinctions in experiencing future are educed. It is demonstrated that male future law enforcement officers, unlike female, are more pessimistic in prognoses about life prospects.

In the course of statistical treatment of the results, an analysis of distinctions between future law enforcement officers and civil students was carried out. It is found out that female future law enforcement officers, comparatively with female civil students, estimate own activity and actualization of personal potential in the actual time more positively. It is demonstrated that male future law enforcement officers, comparing to male students of the same age, experience exhaustiveness of personal potential more intensively.

**Keywords:** *personal potential, subjective exhaustiveness of personal potential, personality realization, gender features, future law enforcement officers.*

УДК 159.922

**М. Т. БОНДАРЧУК,**

*заступник начальника навчального відділу Інституту інтелектуальної власності  
Національного університету «Одеська юридична академія» в м. Києві*

**САМОРЕГУЛЯЦІЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ЯК УМОВА ЕФЕКТИВНОГО ВИКОНАННЯ НИМИ СЛУЖБОВИХ ЗАВДАНЬ**

З метою підвищення ефективності професійної діяльності поліцейських Національної поліції України розглянуто теоретичні та прикладні аспекти саморегуляції їх психічних станів. Зроблено акцент на сучасних концепціях психологічної саморегуляції психічних станів працівників поліції, спрямованих на забезпечення психологічної підготовки поліцейських до діяльності в особливих та екстремальних умовах, попередження конфліктів у підрозділах, стресів, емоційного вигорання тощо. Розкрито умови здійснення і сучасні технології проведення психологічної саморегуляції працівників Національної поліції України.

**Ключові слова:** *поліція, саморегуляція, стресостійкість, психологічна підготовка, керівники, професійно-психологічний тренінг.*

Bondarchuk, M.T. (2016), “Self-regulation of mental states of police officers as a condition for the effective accomplishment of official tasks” [“Samorehuliatiiia psykhychnykh staniv politseiskykh yak umova efektyvnoho vykonannya nymy sluzhbovykh zavdan”], *Pravo i Bezpeka*, No. 4, pp. 115–120.

**Постановка проблеми.** Відомо, що професійна діяльність поліцейських традиційно належить до складних видів і нерідко супроводжується значними психофізіологічними й фізичними навантаженнями на працівників, бага-

тьма чинниками ризику для їхнього життя і здоров'я, характеризується стресогенністю, необхідністю протидіяти кримінальному оточенню, застосовувати заходи фізичного впливу, зброю, спеціальні засоби тощо [1, с. 162].

Наукові праці багатьох авторів свідчать про те, що складні умови роботи поліцейських нерідко призводять до порушень у їхній психіці, появи посттравматичних розладів, емоційного вигорання, схильності до девіантної поведінки, конфліктності, агресивності, стресів [2].

Саме тому в багатьох країнах науковцями й управлінцями значна увага приділяється організації спеціальної роботи щодо психологічної підготовки працівників поліцейських підрозділів. Завданням психологічної підготовки є формування високого рівня психологічної готовності поліцейських до діяльності, яка б дозволяла нейтралізувати впливи негативних професійних чинників, забезпечувала належний стан психічного здоров'я працівників, здатність протидіяти стресам, конфліктам, емоційному вигоранню та іншим негативним чинникам. Однією зі складових психологічної підготовки є формування здатності поліцейського до саморегуляції власних психічних станів. Оскільки Національна поліція України є новим правоохоронним органом, то досвід організації та здійснення психічної саморегуляції поліцейських у ній практично відсутній. Тому метою статті є розкриття теоретичних і прикладних аспектів організації та здійснення саморегуляції психічних станів працівників поліції як важливої умови підвищення ефективності їх діяльності.

**Аналіз останніх наукових досліджень.** Аналіз теорії і практики організації психологічної підготовки поліцейських свідчить про те, що цим питанням науковці приділяють значну увагу. Дослідники розвинених зарубіжних країн, у першу чергу Великобританії, США, Німеччини, Італії, Росії (П. Мучинські, М. Свон, Р. Чарльз, М. Мескон, М. Альберт, Ф. Хедоури, Р. Роберт, Б. Бовін, М. Мягких, О. Караваєв, В. Петров та інші), розробили принципи, форми, методи психологічної підготовки; в літературі описаний досвід роботи практичних психологів системи МВС багатьох країн. У руслі вивчення психологічних особливостей особистості правоохоронців, що формуються під впливом умов професійної діяльності, вивчалися: морально-психологічні аспекти професійної діяльності й деформації особистості правоохоронців (І. Андреев, С. Безсонов, А. Буданов, І. Віденєєв, Н. Гранат, В. Медведєв, Е. Кин, О. Мартиненко, С. Піняєва та ін.); адаптивність, стресостійкість, саморегуляція особистості та особливості проявів емоційно-вольової сфери особистості в екстремальних умовах (О. Бандурка, В. Бодров, М. Калашникова, В. Корольчук, Н. Мілорадо-

ва, С. Миронець, А. Москаленко, Д. Кобзін, О. Тімченко та ін.); професійна мотивація, готовність і підготовка до правоохоронної діяльності (В. Вахніна, А. Дубнякова, Н. Іванова, С. Лях, А. Маркова, Я. Когут, О. Кокун, І. Платонов та ін.); особистісні характеристики керівників, специфічність і компоненти управлінського спілкування керівників підрозділів МВС (Б. Авренєєв, В. Барко, В. Бочелюк, Ю. Ільїна та ін.).

Розглядаючи психологічну готовність особистості до діяльності в особливих та екстремальних умовах, вчені традиційно беруть до уваги цілий комплекс якостей, від яких залежить успіх в діяльності. Ці якості можна об'єднати в такі групи: компоненти кваліфікації, що вимагають отримання необхідних знань і вмінь; мотиваційні компоненти, що характеризують ставлення до діяльності; особливості особистості і психічні стани [3]. Проте питання саморегуляції психічних станів поліцейських до цього часу не були предметом дослідження.

**Виклад основного матеріалу.** Виконуючи свої професійні обов'язки, працівникам поліції доводиться витримувати і долати надмірні фізичні й емоційні навантаження. Життя і здоров'я особового складу в таких ситуаціях багато в чому залежать від його сумлінності та професійної майстерності, пильності й бойової згуртованості.

При цьому сучасна ситуація диктує необхідність відмовитися від одностороннього захоплення силовими методами і вимагає оволодіти більш цивілізованими психологічними, педагогічними, етичними методами роботи з громадянами [4, с. 2]. Успішна професійна діяльність у цих умовах потребує специфічних психологічних якостей, що виступають як професійно важливі.

Дослідження показало, що до них, у першу чергу, відносяться активність, цілеспрямованість, організованість, самостійність, наполегливість, завзятість, сміливість, стійкість до ризику, небезпеки і невдач, здатність до самообілізації, комунікативні здібності, терплячість, урівноваженість, стриманість, самовладання, впевненість в собі, висока працездатність, вміння виконувати кілька поєднаних у часі дій, готовність до прийняття нестандартних рішень, здатність діяти в умовах дефіциту часу, психічного перенапруження і навантаженого темпу роботи, високі здібності до адаптації.

Особливо важливими також є вміння саморегуляції, які означають здатність формувати оптимальний стиль життєдіяльності, активну

життєву позицію, оптимальний рівень регуляції психофізіологічних функцій.

У загальному вигляді саморегуляція являє собою доцільне функціонування живих систем різних рівнів організації і складності. Саморегуляція психічна – один з рівнів регуляції активності цих систем, що виражає специфіку реалізуючих її психічних методів та способів відображення і моделювання дійсності, в тому числі рефлексії. Вона реалізується в єдності своїх енергетичних, динамічних і змістовно-смыслових аспектів [5, с. 534].

Здатність до оптимальної організації своєї поведінки не можлива без навичок саморегуляції свого психічного стану. Специфіка поліцейської служби визначає підвищені вимоги до здатності поліцейських довільно регулювати свій стан і поведінку, що і змусило нас звернутися до досліджень та розгляду цієї проблеми.

Суттєве значення для дослідження мали дані щодо вивчення психологічних детермінант поведінки працівників правоохоронних органів і військовослужбовців в екстремальних умовах (С. Бочарова, О. Землянська, І. Конопльова, В. Лефтеров, С. Лебедева, М. Логачов, О. Матеюк, В. Медведєв, Є. Потапчук, О. Шаповалов та інші), а також дані теорії саморегуляції функціональних і психічних станів особистості, її поведінки та діяльності (О. Конопкін, В. Морсанова).

Вивчення регуляторної функції психіки відноситься до числа фундаментальних проблем психології, причому один із проявів цієї функції пов'язано з регуляцією психічного стану людини. Важливою стороною цієї проблеми є вивчення системно-функціональних механізмів регуляції психічних станів – функціональних структур. Функціональні структури розглядаються не тільки в аспекті регуляції станів, але і психічної діяльності в цілому. Разом з тим ці структури різні. У процес регуляції станів входять психічні процеси і властивості особистості, соціальне середовище, умови життєдіяльності й ін. Цей процес відбувається за активної участі психічних процесів з опорою на психологічні властивості особистості.

Серед психічних явищ психічним станам належить одне з основних місць. Психічний стан – це самостійний прояв людської психіки, що завжди супроводжується зовнішніми ознаками, які мають перехідний, динамічний характер, але не є психічними процесами або властивостями особистості. Цей прояв психіки виражається найчастіше в емоціях, забарвлю-

ючи всю психічну діяльність людини, і пов'язане з пізнавальною діяльністю, з вольовою сферою та особистістю в цілому [6].

Здатність до саморегуляції психічних станів займає особливе місце в ряді різноманітних професійно і життєво важливих психічних і психофізіологічних особливостей. Вона обумовлює успішність і безпеку службової діяльності озброєного працівника поліції, його адаптивність до різних життєвих ситуацій, адекватність поведінки в них. У зв'язку з тим забезпечення розвитку можливостей особистості управляти своїми психічними станами, організація цілеспрямованого навчання прийомів їх свідомої саморегуляції мають надзвичайну важливість як у плані підготовки до виконання конкретної оперативно-службової діяльності (особливо з вираженим нервово-психічним компонентом робочого навантаження), так і в плані загальних профілактичних психологічних, медичних та соціальних заходів, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я, поліпшення психологічної атмосфери в колективах поліцейських підрозділів. Вищою формою психічної саморегуляції функціонального стану є довільна саморегуляція. В екстремальних умовах довільна саморегуляція може виступати як специфічна діяльність, спрямована на перетворення суб'єктом свого стану з наявного в потрібний, що відповідає умовам і завданням діяльності.

Функції свідомої саморегуляції дуже широкі. Так, за допомогою методів психічної саморегуляції кожен працівник поліції може поступово оволодіти прийомами регулювання своєї психічної активності й за рахунок цього підвищувати рівень особистої працьовитості, позитивно впливати на емоційно-вольову сферу, протистояти формуванню професійної психологічної деформації, значно поширювати можливості своєї психіки, розвивати принципово нові види рецепції, навчитися користуватись особистими потенційними резервами у своїй професійній діяльності. Різноманітність можливостей свідомої психічної саморегуляції дозволяє сприймати її як один із найважливіших компонентів психічної культури людини.

За результатами дослідження, проведеного в управліннях поліції Вінницької, Чернігівської та Черкаської областей, було розроблено програму регуляції станів людини, якою було визначено основні завдання, типи та методи свідомої психічної саморегуляції працівника поліції. Серед основних завдань із них є:

– знайомство працівника поліції з новою науковою інформацією щодо закономірностей і механізмів функціонування його особистої психіки, розуміння ним сутності основних її фаз, рівнів, явищ;

– усвідомлення шляхів психофізіологічної корекції, оптимізації свого особистого психічного стану, нейтралізації стресових станів;

– формування умінь психічного самовпливу, оволодіння методами та прийомами психокорекції;

– формування навичок особистої психогігієни тощо.

Цією програмою рекомендується у процесі психологічної підготовки працівників поліції ознайомити їх із трьома основними типами механізмів саморегуляції власного організму. Ці механізми забезпечують умовнорефлекторність процесу саморегуляції рівнів психічного стану в період бадьорості.

*Перший тип механізму психічної саморегуляції* базується на співвідношенні активності, яка циркулює в мозку, та активністю, яка знаходить вихід за межі мозку. У випадках, коли кількість імпульсів, які циркулюють у мозку людини, переважає кількість таких, що знаходять вихід у зовнішній простір, напруженість психічного стану людини значно зростає, і, навпаки, напруженість психічної активності зменшується, коли кількість імпульсів, що знаходять вихід, перевищує. Тоді психіка людини перебуває в стані значно меншого напруження [7, с. 84]. У повсякденному житті людина спроможна регулювати стан виниклої напруги шляхом вольового зусилля. Цей тип механізму саморегуляції психічного стану людини діє за допомогою реагування, тобто за допомогою активних рухів, дій, жестів, мовної реакції тощо.

*Другий тип саморегуляції* в основі свого механізму передбачає зміну кількості нервових імпульсів з метою недопущення можливого психічного перенапруження. Це визначає, що зрівноважити інтенсивність нервових імпульсів можна за рахунок цілеспрямованої зміни тону конкретних груп м'язів та свідомої зміни частоти й інтенсивності дихання. Дійсно, вчені-фізіологи встановили взаємозв'язок між станом м'язів та рівнем психічної активності людини.

Саме цей рефлекторний взаємозв'язок дозволяє за рахунок свідомого гальмування своїх особистих рухів, які є характерним показником конкретних почуттів, значно зменшити або зовсім нейтралізувати негативне почуття.

Механізм такого психічного самовпливу вже значно вивчено вченими, він має чітку природну суто психофізіологічну основу. Доведено, що періодична зорова концентрація на нерухомому об'єкті сприяє тренуванню мозкових центрів, які відповідають за зорові можливості людини. Будучи тренуваними, вони починають функціонувати активніше, забезпечуючи значно більший рівень загальнофізичного та психічного стану людини.

*Третій тип саморегуляції* психічної активності людини базується на взаємозв'язку її психічного стану та реагування психіки на сигнали й умови зовнішнього середовища. До засобів, які дозволяють змінити психічну активність людини, відносять такі, як музика, поезія, різного роду ритуальні дії, кольори тощо. Усвідомлення працівником поліції цих закономірностей буде позитивно впливати на процес свідомої саморегуляції за рахунок свідомої побудови у свідомості образів цих взаємопов'язаних процесів.

Оволодіння навичками довільної саморегуляції свідчить про можливість і вміння працівника усвідомлювати свої цілі, будувати систему дій, спрямованих на досягнення цих цілей, моделювати умови навколишньої дійсності для оптимального вирішення виниклих проблем, контролювати, коригувати програму дії залежно від ситуацій, що складаються [8, с. 108]. Однак становлення суб'єкта діяльності залежить також від особливостей конкретної діяльності. Формування єдиної для безлічі різних видів діяльності системи саморегуляції дозволяє підготувати поліцейського в майбутньому до зміни поведінки у трансформуючих ситуаціях, адаптації до постійно мінливих умов діяльності. За наявності і вдосконалення у працівника поліції системи саморегуляції виникає тенденція до усвідомленого прояву і розуміння себе як суб'єкта діяльності, в результаті чого зменшується конфліктність, підвищується впевненість у собі, поліпшується професійне самопочуття, що і є якостями професіонала.

Проведене дослідження підтвердило теоретичні висновки стосовно того, що підтримувати позитивний психологічний тонус працівнику поліції допомагає насамперед метод усвідомлення необхідності досягнення мети у короткий термін та з найкращим результатом. Сутність цього методу полягає в наданні можливості поліцейському в разі необхідності виконувати різноманітні дії – фізичні, психічні – на основі самопримусу, а не особистого бажання.

Метод емоційно-вольового впливу передбачає користування такими засобами саморегуляції психічного стану, як самосповідь, самопереконання, самопримус, самонавіювання, самопідкріплення. Всі ці способи є необхідними для організації спілкування з самим собою. Саме індивідуальні особливості саморегуляції визначають те, наскільки успішно працівник планує і програмує досягнення мети, враховує значущі зовнішні та внутрішні умови, оцінює результати й коригує свою активність для досягнення суб'єктивно прийнятних результатів. У зв'язку з тим можна висновувати про те, що чим вищим є ступінь усвідомленого саморегулювання, розвиненість, взаємопов'язаність усіх основних ланок саморегуляції, тим легше буде проходити адаптація працівника поліції до складних видів діяльності [9, с. 159].

Проведене нами дослідження показало, що серед опитаних працівників поліції 30 % скаржаться на порушення сну, більше 80 % опитаних відзначають у себе один або кілька симптомів прояву невротичних станів, які проявляються до кінця робочого дня: втому (70 %), зниження уваги (30 %), дратівливість (20 %), головні болі й запаморочення (10 %), сонливість і слабкість (10 %) тощо. Наступне опитування, яке було проведено після тренінгу з працівниками поліції з основ саморегуляції, показало зниження наведених вище показників майже втричі.

У зв'язку з тим оволодіння працівниками поліції прийомами і методами емоційно-вольової саморегуляції є вельми актуальним завданням. Успіхів у службовій діяльності досягають ті працівники, у кого міцніші нерви, хто краще вміє налаштуватися на боротьбу зі злочинцем, більш раціонально розпоряджатися не тільки своїми фізичними, а й розумовими ресурсами, зберігати на оптимальному рівні нервово-психічну активність, виявляти вольову активність у складних ситуаціях оперативної-службової діяльності.

**Висновки.** Сьогодні стає зрозумілим, що професійно-психологічна підготовленість поліцейського є не просто бажаним додатком до його майстерності, але обов'язковою складовою професійної майстерності. Професійна майстерність працівника поліції, як людини компетентної у сфері правових відносин, органічно включає в себе психологічний компонент, що складається не тільки зі спеціальної юридичної навченості, але й професійно-психологічної підготовленості. Якщо в поліцейського немає такої підготовленості, то, відповідно, не може бути і справжньої майстерності. У зв'язку з тим дуже важливо, щоб працівники поліції мали можливість оволодіти методами, які дозволяють розвинути необхідні професійно важливі якості, що забезпечують ефективність професійної діяльності, а також психологічними прийомами, які забезпечують надійність такої діяльності.

Уміння розібратися в усій гамі психологічних відтінків своєї роботи характеризує рівень професійної майстерності працівників поліції. Проте підготовка поліцейських до подолання психологічних труднощів ще не стала повсякденним явищем. Коли працівник безпорадний в аналізі й регулюванні людських вчинків і відносин, він особливо відчуває тягар відповідальності за вирішення службового завдання, піддається спокусі використання силових методів – домагання, насильства, погроз та інших незаконних заходів. Відсутність належної професійно-психологічної підготовленості – одна з причин бездушності, черствості, формалізму, гіпертрофованої владності поліцейських, порушень дисципліни та законності, інших серйозних професійних прорахунків. Саме цим зумовлена значущість навчання працівників поліції способів і методів саморегуляції та саморегуляції функціональних станів у складних умовах правоохоронної діяльності.

#### Список бібліографічних посилань

1. Огнев И. Психологическая безопасность. Ростов н/Д: Феникс, 2007. 605 с.
2. Александров Ю. В. Професійна деформація співробітників органів внутрішніх справ і шляхи її корекції: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.06. Харків, 2004. 20 с.
3. Андросюк В. Г. Коли ситуація екстремальна. *Іменем Закону*. 1996. № 44, 45.
4. Коноплева И. Н. Организация психологической подготовки сотрудников милиции к оперативно-служебной деятельности // Психологическая наука и образование. 2010. № 3. 10 с. URL: [http://psyedu.ru/files/articles/psyedu\\_ru\\_2010\\_3\\_Konopleva.pdf](http://psyedu.ru/files/articles/psyedu_ru_2010_3_Konopleva.pdf) (дата звернення: 18.10.2016).
5. Словник практичного психолога/сост. С. Ю. Головін. М.: АСТ; Харвест, 1998. 800 с.
6. Психическое состояние // А. Я. Психология: тесты, тренинги, словарь, статьи: сайт. URL: <http://azps.ru/articles/stts/> (дата звернення: 18.10.2016).

7. Сисак В. І. Саморегуляція психічних станів працівників пожежно-рятувальної служби системи МНС України // Актуальні питання сучасної психології та соціології: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 18–19 квіт. 2014 р.). Херсон: Гельветика, 2013. С. 82–86. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/conf/psy/03april2014/03april2014.pdf> (дата звернення: 18.10.2016).

8. Пархоменко О. О. Професіографічний аналіз діяльності військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з охорони атомних електростанцій: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09. Харків, 2016. 217 с. URL: <http://nuczu.edu.ua/img/articles/1596/disParkhomenko.pdf> (дата звернення: 18.10.2016).

9. Моросанова В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека. 2-е изд., М.: Наука, 2012. 519 с.

*Надійшла до редколегії 21.11.2016*

### **БОНДАРЧУК Н. Т. САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ПОЛИЦЕЙСКИХ КАК УСЛОВИЕ ЭФФЕКТИВНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ИМИ СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАНИЙ**

В целях повышения эффективности профессиональной деятельности полицейских Национальной полиции Украины рассмотрены теоретические и прикладные аспекты саморегуляции их психических состояний. Сделан акцент на современных концепциях психологической саморегуляции психических состояний работников полиции, призванных обеспечить психологическую подготовку полицейских к деятельности в особых и экстремальных условиях, предупредить конфликты в подразделении, стрессы, эмоциональное выгорание. Раскрыты условия осуществления и современные технологии осуществления психологической саморегуляции сотрудников Национальной полиции Украины.

**Ключевые слова:** *полиция, саморегуляция, стрессоустойчивость, психологическая подготовка, руководители, профессионально-психологический тренинг.*

### **BONDARCHUK M. T., SELF-REGULATION OF MENTAL STATES OF POLICE OFFICERS AS A CONDITION FOR THE EFFECTIVE ACCOMPLISHMENT OF OFFICIAL TASKS**

Psychological support of professional activities of police officers traditionally involves the large range of issues that include individual and team diagnostics, correction of psychological qualities, regulation of mental properties and processes of personality and interpersonal relationships in groups. Unfortunately, in practice, content, forms and methods of preventive psychological activities often do not fully take into account the specific features of activities, which police officers are trained for.

The article is devoted to the coverage of basic forms and methods of psychological support of professional activities of police officers, as well as the disclosure of psychological conditions of realizing psychological relief and correction of mental conditions of the officers by psychologists and heads of police departments.

Theoretical and practical description of psychological self-regulation, various approaches to this concept has been provided. Actuality of mastering the techniques and methods of self-regulation as an element of psychological training of police officers to work in emergencies and preserving professional longevity. The positive achievements of a person in case of application of self-regulation methods have been considered.

The practical significance of the work is in the fact that the results contribute to the effectiveness of professional and psychological training of police officers. Complex of psychological qualities of police officers, which make it highly psychological effective readiness to fulfill the duties, has been revealed; and the most effective and common techniques and methods of emotional and volitional self-regulation have been suggested.

**Keywords:** *police, self-regulation, ability to cope with stress, psychological training, managers, professional and psychological training.*