

**МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В  
КОНТЕКСТЕ СОДЕРЖАНИЯ КОМПОНЕНТОВ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Чуносов М.А.**

кандидат психологических наук, доцент

Крымский филиал Краснодарского

университета МВД России

г. Симферополь, Россия

*Аннотация:* Данная работа рассматривает компоненты профессиональной готовности субъектов профилактики делинквентного поведения несовершеннолетних. Показано значение психологической саморегуляции, в структуре профессиональной готовности. Отмечается, что использование психологической саморегуляции позволит субъектам профилактики качественно выполнять профессиональные задачи.

*Ключевые слова:* делинквентное поведение, субъект профилактики профессиональная готовность, профилактика делинквентного поведения, психологическая саморегуляция.

*Annotation:* This work considers the components of professional readiness of subjects of prevention of delinquent behavior of minors. The value of psychological self-regulation in the structure of professional readiness is shown. It is noted that the use of psychological self-regulation will allow the subjects of prevention to perform professional tasks qualitatively.

*Keywords:* delinquent behavior, the subject of prevention professional readiness, prevention of delinquent behavior, psychological self-regulation.

**Введение.** Современная социальная практика характеризуется повышением роли социальных институтов на глобальные социальные

процессы, которые происходят в нашем обществе. Одной из современных проблем, является криминализация поведения несовершеннолетних, что принимает устойчивую динамическую тенденцию. Указанная тенденция актуализирует проблему профилактики делинквентного поведения несовершеннолетних и детерминирует активизацию социально-профилактических мероприятий. Под делинквентным поведением мы понимаем, такое поведение, при котором несовершеннолетние совершают «противоправные поступки», которые имеют внешние признаки правонарушений и преступлений, но они не могут нести юридическую ответственность в силу того что у них не наступило состояние юридической «дееспособности» [1].

Следует отметить, что регуляция социально-профилактической деятельности осуществляется государством, которое посредством принятия Федеральных законов («Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (24 июня 1999 г. № 120-ФЗ), «Об основах системы профилактики правонарушений в Российской Федерации» (23 июня 2016 г. N 182-ФЗ), Распоряжение Правительства РФ «Об утверждении Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 года» и др.), которые структурируют данный вид деятельности, обозначает субъектов: социальные работники; педагогические работники (учителя, социальные педагоги, воспитатели, психологи и др.); законные представители несовершеннолетних (родители, усыновители, опекуны и др.); сотрудники органов внутренних дел (сотрудники полиции по делам несовершеннолетних, сотрудники полиции общественной безопасности и др.).

Отечественными и зарубежными учеными исследуется широкий спектр вопросов, связанных с превенционной сферой деятельности: проблемы профилактики правонарушений (Р. Аванесов, Е. Алауханов, А. Алексеев, С. Беличева, В. Голина, И. Гельфанд, А. Долгова, А. Закалюк, К. Игошев,

А. Киберев, М. Кобец, П. Михайленко, В. Оржеховская, И. Сенчукова, В. Устинов, А. Лекарь и др.), условия профилактики правонарушений (М. Калиняк, Л. Кальченко, Л. Мирнова, В. Королев), направления, методики и технологии социально-педагогической профилактики правонарушений (М. Басов, А. Беспалько, Ю. Василькова, Ю. Галагузова, Л. Завацкий, Н. Жигайло, В. Загвязинский, М. Зайцев, И. Зайнышева, А. Капская, А. Кравченко, Н. Краснова, Л. Кузнецова, Г. Кудашов, М. Лукашевич, А. Лукина, Л. Мардахаев, А. Мудрик, И. Мигович, П. Павленок, С. Пальчевский, М. Руднева, В. Сорочинская, А. Селиванова, Ю. Строков, Н. Никитина, М. Глухова, С. Харченко, Л. Харченко, А. Холостова, П. Шептенко, В. Шахрай, М. Шакурова, М. Фирсов и др.).

Анализ научной литературы позволяет утверждать, что профилактические мероприятия могут реализовываться на различных уровнях социальной работы. Реализация профилактических мероприятий на социальном уровне зависит, от деятельности государственных органов власти, тогда как реализация мероприятий на социально-психологическом и социально-педагогическом уровнях, зависит от деятельности субъектов профилактики. Является очевидным, что качественная реализация социально-профилактических мероприятий зависит, прежде всего, от сформированности готовности субъектов к данному виду деятельности.

**Цель работы.** В последние десятилетия выполнены фундаментальные научные исследования, в которых рассмотрены различные аспекты подготовки будущих субъектов профилактики делинквентного поведения несовершеннолетних. Так, в частности, проблема готовности будущих социальных педагогов к профессиональной деятельности была предметом исследования многих ученых: Л. Мищик, В. Полищук, В. Вайноли А. Карпенко И. Ковчиной Я. Кичук, С. Харченко и др. Компоненты профессиональной готовности к социально-педагогической профилактики различных видов девиантного поведения отражены в трудах Л. Вейланде, Н. Зобенько, Г. Золотовой, Н. Мальковой, Н. Пихтиной, А. Тютюник и др.

Проведенный анализ научной литературы позволил сделать вывод, что готовность будущих субъектов к профессиональной деятельности трактуется учеными как личностное образование, которое обеспечивает внутренние мотивы деятельности, профессиональное самосознание, педагогические способности, знания, умения и навыки, способность к интегрированию знаний, профессионально значимые качества личности. Немаловажно значение принимает способность реализовывать полученные знания на практике, что связано с психологической саморегуляцией профессиональной деятельности. Таким образом, наша статья посвящена рассмотрению проблемы психологической саморегуляции, в контексте профессиональной готовности к социально-профилактической деятельности.

**Изложение основного материала.** Теоретический анализ литературных источников (Г. Троцко, А. Линенко, К. Платонов, Л. Вейланде и др.) позволил утверждать, что готовность к профессиональной деятельности рассматривается в разных аспектах как: целостное, сложное, личностное образование, обеспечивающее высокий уровень педагогической деятельности и охватывающее профессионально-педагогические взгляды и убеждения, профессиональную направленность психических процессов, профессиональные знания, умение преодолевать трудности, оценивать последствия своего труда, профессионально самосовершенствоваться (Г. Троцко [2]); целостное устойчивое образование, характеризующееся эмоционально-когнитивной, волевой и операционной мобилизованностью субъекта, при его включении в деятельность; особое психологическое состояние, характеризующее выборочную, прогнозирующую активность личности на стадии ее подготовки к включению в деятельность (А. Линенко [3]); субъективное состояние личности, которая считает себя способной и подготовленной к выполнению определенной профессиональной деятельности, стремится ее выполнять (К. Платонов [4]); целостное активное личностное образование, являющееся синтезом ее мотивационной,

эмоционально-волевой, умственной, операционной подготовленности к осуществлению профессиональной деятельности (Л. Вейланде [5]).

Обобщенно, профессиональная готовность субъекта профилактики делинквентного поведения несовершеннолетних» состоит из мотивационного, операционного и эмоционально-волевого компонентов. Мотивационный компонент готовности характеризует сформированность познавательных и профессиональных установок, потребностей, интересов, убеждений о необходимости, значимости и социальной ценности социально-профилактической работы с несовершеннолетними. Мотивационный компонент объединяет в себе два вида мотивации: познавательную и профессиональную. Операционный компонент готовности подразумевает набор знаний и умений и выражается в теоретической и практической готовности. Теоретическая готовность предполагает приобретение субъективно значимых знаний, которые помогают субъекту профилактики, не только образ результата профилактической деятельности, но и систему средств достижения поставленной цели. Практическая готовность означает сформированность у субъекта профилактики умений применять методы и приёмы при реализации профилактических технологий. Эмоционально-волевой компонент отражает отношение субъекта профилактики к ситуации взаимодействия с несовершеннолетними, а также возможности контроля своих эмоциональных проявлений и напрямую связан его: способностью управлять эмоциями, настроением; сформированность умений преодолевать психическое напряжение т.е владеть методами психологической саморегуляции.

В целом, на основании результатов теоретических исследований под термином «профессиональная готовность к профилактике делинквентного поведения несовершеннолетних», мы будем рассматривать, как способность субъекта решать профессиональные задачи по профилактике делинквентного поведения несовершеннолетних, путем практической реализации теоретических знаний и практических умений. Указанная способность

является качественным образованием, основанном на сформированном умении субъекта профилактики реализовывать методы и приёмы психологической саморегуляции, с целью активизации внутренних когнитивных ресурсов (знаний, умений и др.), для качественного осуществления профилактического процесса.

В современной науке проблема саморегуляции поведения человека рассматривается в контексте проблемы целенаправленного изменения психофизиологических параметров деятельности организма. В современной науке (О. Бабич, В. Бодров, Е. Долгополова, О. Конопкин, Е. Коноз, Л. Михайлова, В. Моросанова, Т. Панкратова, Е. Петухов, В. Пичугин, В. Пошехонова, Б. Смирнов и др.) существует плюрализм мнений, относительно значения термина саморегуляции. Под термином «саморегуляция» понимается: психические явления, процессы и состояния, обеспечивающие самоорганизацию деятельности человека; сознательное управление чувствами, переживаниями; целенаправленное изменение функционального состояния и др. [6].

В зависимости от степени сознательного контроля саморегуляцию целесообразно разделить на: сознательно-неконтролируемая (биологическую и рефлекторную), в которых регуляция осуществляется посредством генетически-запрограммированных процессов, обеспечивающих реализацию защитных физиологических функций и проявляется в сознательно-неконтролируемым изменением показателей внутренней среды, вследствие восприятия органами чувств опасных состояний внешней среды. Сознательно-контролируемая (психологическая), посредством целенаправленного воздействия человека на своё психоэмоциональное состояние посредством применения специальных методов и приёмов.

В нашей статье мы акцентируем внимание на методах и приёмах психологической саморегуляции, как способа оптимизации деятельности субъектов профилактики делинквентного поведения несовершеннолетних с целью: восстановления работоспособности, преодолении психологического

возбуждения, оптимизации функционирования нервной системы, подготовку к предстоящей деятельности и др. Психологическая саморегуляция осуществляется посредством интегративного взаимодействия познавательных, мотивационных и волевых процессов, которые обеспечивают целевое воздействие субъекта на самого себя, при подготовке, а также в процессе реализации профилактической деятельности. В целом, в контексте профессиональной готовности к профилактической деятельности, термин «психологическая саморегуляция» мы будем рассматривать как: целенаправленную деятельность субъекта профилактики делинквентного поведения, направленную на приведение своего внутреннего психофизиологического и психоэмоционального состояния, в соответствии с условиями реализации социально-профилактической деятельности [7].

Саморегуляция осуществляется посредством реализации методов и приёмов сознательного управления психикой и построены посредством рефлексии, концентрации, воображения, представления и др. Выбор методов и приёмов психологической саморегуляции, обуславливается педагогической ситуацией осуществления профилактических мероприятий, а также зависит от характерологических особенностей субъекта. Наиболее эффективно саморегуляция будет осуществляться при комплексном взаимодействии нескольких методов и приёмов. Условно, способы приведения организма в оптимальное рабочее состояние можно разделить на две группы: первая группа – «слоу»-методы саморегуляции (релаксационные техники, аутотренинг, медитативные техники, психологические настройки, техники самокодирования и др. , которые требуют достаточно длительное время для реализации; вторая группа – «экспресс»-методы (дыхательные, идеомоторные, вербальные техники, способы произвольной мышечной мобилизации и релаксации и др.), которые позволяют относительно быстро привести своё психофизиологическое состояние в оптимальное рабочее.

В целом, мы полагаем, что эмоционально-волевой компонент профессиональной готовности отражает отношение субъекта профилактики

делинквентного поведения, к реализации профилактических задач, а также способность контролировать свои эмоциональные проявления. Эмоционально-волевой компонент напрямую связан с возможностью субъекта профилактики достигать своей цели, несмотря на объективные и субъективные трудности. Содержание эмоционально-волевого компонента предполагает наличие у субъекта: навыков саморегуляции психических состояний; способности управлять эмоциями, настроением; умений снимать психическое напряжение и др.

**Выводы:** Качественная реализация профилактической деятельности зависит от сформированности у субъектов профилактики, профессиональной готовности. К субъектам профилактики предъявляются специальные требования, которые формируются в профессионального обучения. Особое место в структуре профессиональной готовности отводится сформированности умений психологической саморегуляции, которое составляет основное содержание эмоционально-волевого компонента профессиональной готовности. В целом, практическая реализация эмоционально-волевого компонента позволит качественно реализовывать знания, полученные в процессе подготовки к профилактической деятельности.

### **Список литературы**

1. Чуносков М. А. Теоретический анализ категории «делинквентное поведение» // Вестник академии знаний. 2013 № 4. С. 154–159
2. Троцко Г. В. Теоретические и методические основы подготовки студентов к воспитательной деятельности высших педагогических учебных заведениях : дис. ... д-ра пед. Наук. Харьков, 1997. 421 с.
3. Линенко А. Ф. профессиональная деятельность и готовность к ней // Вестник Одесского института внутренних дел. 1998. № 2. С. 168–170.
4. Платонов К. К. Вопросы психологии труда / К.К Платонов .– М.: Медицина, 1970. – 264 с.



5. Вейланде Л.В-В. подготовки студентов к работе с подростками девиантного поведения: дис. канд.. пед. Наук. Одеса, 2005. 252 с.
6. Панкратова, Т. М. Саморегуляция в социальном поведении: учеб. пособие / Т. М. Панкратова. – Ярославль: ЯрГУ, 2011. – 112 с.
7. Чуносков М.А., Царёва Е.С. Профессионально-психологическая подготовка сотрудников ОВД: учебное пособие / М.А. Чуносков, Е.С. Царёва. – Симферополь: КФ Кр.УМВД России, 2017. – 108 с.