

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики**

На правах рукопису

ГОМОН МИРОСЛАВА ВАЛЕРІЙВНА

**ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ
САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ
ВОЄННОГО СТАНУ**

Спеціальність: 053 Практична психологія
Освітньо-професійна програма «Практична психологія
(психологічне консультування та психотерапія)»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
КОШИРЕЦЬ ВІКТОР ВАСИЛЬОВИЧ,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології
та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № _____
засідання кафедри практичної
психології та психодіагностики
від _____ 2025 р. Завідувач кафедри
Магдисюк Л. І. _____

ЛУЦЬК – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ..	7
1.1. Характеристика професійної діяльності поліцейських в умовах воєнного стану	7
1.2. Психологічні детермінанти та ризикогенні фактори емоційно-вольової саморегуляції поліцейських.....	12
1.3. Вплив стресових і кризових ситуацій на саморегуляцію та психічне здоров'я поліцейських.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ	27
2.1. Методи та етапи дослідження.....	27
2.2. Інтерпретація результатів первинної діагностики досліджуваних	31
РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ	40
3.1. Обґрунтування змісту, методів та етапів психокорекційної програми	40
3.2. Інтерпретація результатів контрольної діагностики після впровадження програми	47
ВИСНОВКИ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах воєнного стану в Україні діяльність працівників поліції набуває особливої специфіки та підвищеної складності, що пов'язано з необхідністю виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах, постійною загрозою життю та здоров'ю, підвищеним психологічним навантаженням та стресогенними факторами воєнного часу. Ефективність професійної діяльності поліцейських в таких умовах значною мірою залежить від рівня розвитку їхньої емоційно-вольової саморегуляції, яка виступає як ключовий механізм адаптації до екстремальних ситуацій та підтримання психологічної стійкості.

Сучасні реалії воєнного стану висувають підвищені вимоги до психологічної готовності поліцейських, належної їм здатності до самоконтролю, управління емоційними реакціями та вольових зусиль в умовах невизначеності, загрози та підвищеної відповідальності [6]. Особливої уваги потребує вивчення специфічних механізмів емоційно-вольової саморегуляції, які дозволяють поліцейським ефективно функціонувати в умовах хронічного стресу, постійної мобілізації психічних ресурсів та необхідності прийняття швидких рішень в критичних ситуаціях. Актуальність дослідження зумовлена також потребою розробки науково обґрунтованих програм психологічної підготовки та супроводу поліцейських, спрямованих на формування та розвиток навичок ефективної саморегуляції в екстремальних умовах професійної діяльності.

Об'єкт дослідження: емоційно-вольова саморегуляція особистості в екстремальних умовах професійної діяльності.

Предмет дослідження: психологічні особливості емоційно-вольової саморегуляції поліцейських в умовах воєнного стану.

Метою дослідження є вивчення специфічних особливостей емоційно-вольової саморегуляції поліцейських в умовах воєнного стану та визначення чинників, що впливають на її ефективність.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз сучасних підходів до вивчення емоційно-вольової саморегуляції особистості в екстремальних умовах професійної діяльності.
2. Проаналізувати специфіку професійної діяльності поліцейських в умовах воєнного стану та її вплив на систему саморегуляції.
3. Емпірично дослідити особливості емоційно-вольової саморегуляції поліцейських в умовах воєнного стану.
4. Визначити взаємозв'язки між рівнем емоційно-вольової саморегуляції та показниками професійної ефективності поліцейських.
5. Розробити науково-практичні рекомендації щодо розвитку емоційно-вольової саморегуляції поліцейських в умовах воєнного стану.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Теоретичну основу дослідження складають фундаментальні положення психології саморегуляції (О. Конопкін, В. Моросанова, А. Осницький), концепції емоційної регуляції (Дж. Гросс, К. Ізард, П. Екман, О. Гордеева), теорії вольової регуляції (Дж. Келлі, А. Бандура, С. Рубінштейн), дослідження психологічних аспектів професійної діяльності в екстремальних умовах (сучасні західні й українські автори), концепції професійного стресу та копінг-стратегій (Р. Лазарус, С. Фолкман, Н. Водоп'янова, Л. Китаєв-Смик), а також підходи до вивчення психології діяльності правоохоронців (В. Медведєв, О. Бандурка, С. Яковенко, О. Тімченко).

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань використано комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження: теоретичні методи — аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні методи — психодіагностичне тестування з

використанням стандартизованих методик: «Стиль саморегуляції поведінки» (В.І. Моросанова), «Шкала емоційної регуляції» (Дж. Гросс), «Шкала сприйнятого стресу» (С. Коен), «Опитувальник копінг-стратегій» (Р. Лазарус, С. Фолкман); методи математико-статистичної обробки даних із використанням кореляційного, факторного та регресійного аналізу.

База дослідження. Емпіричне дослідження проводилось на базі територіальних підрозділів Національної поліції України в період з вересня 2024 по січень 2025 року. Вибірку склали 60 працівників поліції віком від 23 до 45 років (середній вік 33,2 роки), які здійснюють службову діяльність в умовах воєнного стану, з них 39 чоловіків та 21 жінка. Всі учасники дослідження дали добровільну інформовану згоду на участь у дослідженні з дотриманням принципів конфіденційності та анонімності.

Практичне значення отриманих результатів полягає у розширенні наукових уявлень про закономірності функціонування системи емоційно-вольової саморегуляції в екстремальних умовах професійної діяльності поліцейських. Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічної підготовки поліцейських до діяльності в умовах воєнного стану, створення системи психологічного супроводу та профілактики професійної деформації працівників правоохоронних органів, а також для удосконалення процедур професійного відбору та атестації поліцейських. Отримані дані мають важливе значення для практичної діяльності психологічних служб МВС України та можуть бути впроваджені в систему підготовки та підвищення кваліфікації працівників поліції.

Апробація результатів дослідження. Опубліковані тези - Гомон М., Коширець В. Особливості емоційно-вольової саморегуляції поліцейських в умовах воєнного стану. Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні: матеріали XX міжнародного науково-практичного семінару (Луцьк, 10–31 жовтня

2025 р.) / ВНУ імені Лесі Українки; кафедра практичної психології та психодіагностики; за заг. ред. Л. І. Магдисюк. Луцьк: Вежа-Друк, 2025. С. 34-36.

Структура і обсяг магістерської роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 69 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Характеристика професійної діяльності поліцейських в умовах воєнного стану

Професійна діяльність поліцейських в умовах воєнного стану відзначається кардинальною трансформацією традиційних умов служби та набуттям специфічних характеристик, які принципово відрізняють її від правоохоронної діяльності в мирний період. Воєнний стан, будучи особливим правовим режимом, формує унікальне середовище функціонування поліцейських структур, де звичайні завдання правоохоронних органів поєднуються з новими викликами, спричиненими необхідністю забезпечення громадської безпеки в умовах активних бойових дій, евакуації населення, роботи в прифронтових зонах та взаємодії з військовими підрозділами. Подібна специфіка вимагає від працівників поліції не лише високого рівня професіоналізму у традиційній сфері правоохоронної діяльності, а й розвитку додаткових компетенцій, здатності до швидкої адаптації та ефективного функціонування в екстремальних умовах діяльності.

Одним з ключових аспектів професійної діяльності поліцейських в умовах воєнного стану є значне розширення функціонального навантаження та кола професійних обов'язків. Якщо в мирний час основні завдання поліції зосереджувались на боротьбі зі злочинністю, забезпеченні публічної безпеки та порядку, то в умовах воєнного стану до цих функцій додаються завдання з евакуації цивільного населення, охорони критично важливих об'єктів інфраструктури, забезпеченні безпеки в зонах ведення бойових дій, координації з військовими підрозділами та участі в антитерористичних операціях. Вказане

розширення професійних функцій створює підвищені вимоги до психологічної готовності поліцейських, належної їм здатності до швидкого перемикавання між різними видами діяльності та ефективного виконання нетипових для мирного часу завдань, що потребує високого рівня адаптивності та професійної мобільності [7].

Екстремальність як базова характеристика професійної діяльності поліцейських в умовах воєнного стану проявляється через постійну присутність факторів загрози життю та здоров'ю, необхідність прийняття рішень в умовах дефіциту часу та інформації, високу відповідальність за наслідки професійних дій та постійну психологічну напруженість [21]. На відміну від епізодичної екстремальності в мирний час, коли поліцейські стикаються з небезпечними ситуаціями періодично, воєнний стан створює умови хронічної екстремальності, де підвищена загроза та стресогенні фактори присутні постійно. Це призводить до необхідності функціонування психіки поліцейських в режимі постійної мобілізації, що створює додаткове навантаження на механізми психологічної адаптації та саморегуляції, підвищує ризик професійного вигорання та посттравматичних стресових розладів [12].

Специфіка організаційних умов професійної діяльності поліцейських в умовах воєнного стану характеризується необхідністю функціонування в умовах обмеженої інфраструктури, порушеної логістики, ускладненої комунікації та координації між підрозділами [32]. Руйнування звичної організаційної структури, необхідність швидкої перебудови системи управління, зміна звичних алгоритмів діяльності та процедур прийняття рішень створюють додаткові стресогенні чинники та вимагають від поліцейських високого рівня самостійності, ініціативності та здатності до роботи в умовах невизначеності [11]. Особливо важливою стає здатність до ефективного функціонування в умовах автономності, коли традиційна система підтримки та контролю може бути тимчасово недоступною, що підвищує особисту відповідальність кожного поліцейського за якість виконання професійних завдань [38].

Психологічне навантаження на поліцейських в умовах воєнного стану характеризується багатофакторністю та високою інтенсивністю стресогенного впливу. До традиційних професійних стресорів, притаманних поліцейській діяльності, додаються специфічні чинники воєнного часу: постійна загроза обстрілів, необхідність роботи з постраждалими від військових дій, свідомість причетності до загальнонаціонального протистояння, переживання за безпеку власної родини та близьких. Особливо травматичними є ситуації, коли поліцейські стають свідками або учасниками подій, пов'язаних з загибеллю цивільного населення, руйнуванням житлової інфраструктури, масовими евакуаціями. Відповідний комплексний вплив стресогенних факторів створює підвищені вимоги до психологічної стійкості поліцейських та їхньої здатності до ефективної саморегуляції емоційних станів.

Трансформація соціальної ролі поліцейських в умовах воєнного стану проявляється через підвищення суспільних очікувань та розширення сфери соціальної відповідальності. Якщо в мирний час поліцейські сприймалися передусім як представники правоохоронної системи, то в умовах воєнного стану їхня роль набуває ширшого соціального значення як захисників не лише правопорядку, але й національної безпеки загалом [26]. Це створює додаткове психологічне навантаження, пов'язане з усвідомленням високої соціальної значущості професійної діяльності та необхідністю відповідати підвищеним суспільним очікуванням. Водночас, така трансформація може виступати потужним мотиваційним чинником, що сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів та підвищенню професійної самоефективності поліцейських.

Особливості міжособистісної взаємодії в професійній діяльності поліцейських в умовах воєнного стану характеризуються підвищеною інтенсивністю та емоційною насиченістю. Робота з евакуйованими громадянами, постраждалими від військових дій, людьми в стані психологічної кризи вимагає від поліцейських не лише професійних навичок правоохоронної діяльності, але й

розвинутих комунікативних компетенцій, емпатії та здатності до надання психологічної підтримки [2]. Водночас, необхідність взаємодії з представниками різних силових структур, військовими підрозділами, міжнародними організаціями створює потребу в розвитку навичок міжвідомчої координації та співпраці в умовах підвищеної напруженості та дефіциту часу.

Технологічні аспекти професійної діяльності поліцейських в умовах воєнного стану набувають особливого значення у зв'язку з необхідністю використання специфічного обладнання та технологій, не характерних для мирного часу. Робота з засобами радіаційного та хімічного захисту, використання спеціальних засобів зв'язку в умовах можливого радіоелектронного подавлення, застосування технологій виявлення та знешкодження вибухонебезпечних предметів створюють додаткові вимоги до технічної підготовки поліцейських [33]. Особливо важливою стає здатність до швидкого освоєння нових технологічних рішень та адаптації до змінюваних технічних умов професійної діяльності, що вимагає високого рівня когнітивної гнучкості та технічної обізнаності.

Часові характеристики професійної діяльності поліцейських в умовах воєнного стану характеризуються порушенням звичного робочого ритму та необхідністю функціонування в режимі підвищеної готовності протягом тривалих періодів. Відсутність чіткої межі між робочим та позаробочим часом, необхідність цілодобової готовності до виконання службових завдань, ненормований графік роботи створюють додаткове навантаження на системи психофізіологічної регуляції поліцейських. Зазначена специфіка часової організації професійної діяльності вимагає розвитку особливих навичок тайм-менеджменту та здатності до ефективного відновлення психічних ресурсів в обмежені часові проміжки.

Ризики професійної діяльності поліцейських в умовах воєнного стану характеризуються як кількісним збільшенням, так і якісною трансформацією. До традиційних професійних ризиків, пов'язаних з можливістю травматизації під час затримання правопорушників або участі в спецопераціях, додаються специфічні

ризиків воєнного часу: загроза ракетних та артилерійських обстрілів, можливість підризу на мінах або саморобних вибухових пристроях, ризик потрапляння під обстріл снайперів, небезпека радіаційного або хімічного ураження [36]. Особливо небезпечною є робота поліцейських в прифронтових зонах, де ризик для життя та здоров'я досягає критичних значень. Подібна підвищена ризикогенність професійної діяльності створює постійний психологічний тиск та вимагає від поліцейських розвитку специфічних копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту.

Мотиваційні аспекти професійної діяльності поліцейських в умовах воєнного стану характеризуються трансформацією структури професійної мотивації та актуалізацією вищих рівнів мотиваційної ієрархії. Якщо в мирний час провідними мотивами професійної діяльності поліцейських часто виступають матеріальне забезпечення, кар'єрне зростання та професійне визнання, то в умовах воєнного стану на перший план виходять мотиви патріотичного служіння, захисту Батьківщини та виконання громадянського обов'язку [24]. Така трансформація мотиваційної структури може сприяти мобілізації додаткових психологічних ресурсів та підвищенню стійкості до стресогенних факторів, проте водночас створює ризик надмірної ідентифікації з професійною роллю та втрати психологічної дистанції від професійних проблем [51].

Соціально-психологічні аспекти професійної діяльності поліцейських в умовах воєнного стану характеризуються підвищенням значущості корпоративної солідарності та взаємопідтримки в колективі. В екстремальних умовах воєнного часу особливої важливості набуває згуртованість поліцейського колективу, взаємна довіра та готовність до взаємодопомоги [14]. Формування міцних горизонтальних зв'язків між колегами стає не лише професійною необхідністю, але й важливим ресурсом психологічної підтримки та стресозахисту [18]. Водночас, підвищена взаємозалежність членів поліцейського колективу може

створювати додаткову психологічну напруженість, особливо в ситуаціях, коли професійні рішення одного з членів команди можуть вплинути на безпеку інших.

Етичні дилеми професійної діяльності поліцейських в умовах воєнного стану набувають особливої гостроти у зв'язку з необхідністю прийняття рішень в умовах конфлікту між різними етичними принципами та цінностями. Ситуації, коли дотримання звичних правових процедур може конфліктувати з необхідністю швидких дій для збереження життя людей, створюють складні етичні дилеми, які вимагають від поліцейських високого рівня моральної зрілості та здатності до прийняття відповідальних рішень. Особливо складними є ситуації, пов'язані з необхідністю балансування між забезпеченням безпеки окремих громадян та інтересами національної безпеки, що створює додаткове психологічне навантаження та вимагає розвитку навичок етичної рефлексії [45].

Перспективи професійного розвитку поліцейських в умовах воєнного стану характеризуються як викликами, так і новими можливостями для професійного зростання. З одного боку, екстремальні умови професійної діяльності створюють унікальні можливості для розвитку професійних компетенцій, набуття досвіду роботи в критичних ситуаціях та формування психологічної стійкості [8]. З іншого боку, тривалий вплив стресогенних факторів може призводити до професійного виснаження та зниження мотивації до подальшого професійного розвитку. Особливо важливим стає питання post-воєнної адаптації поліцейських, їхньої здатності до реінтеграції в умови мирного часу та трансформації набутого в екстремальних умовах досвіду в ресурс для подальшого професійного зростання.

1.2. Психологічні детермінанти та ризикогенні фактори емоційно-вольової саморегуляції поліцейських

Емоційно-вольова саморегуляція поліцейських являє собою складну багаторівневу систему психологічних механізмів, що забезпечують здатність до

свідомого управління власними емоційними станами, мотиваційними процесами та вольовими зусиллями в процесі виконання професійних завдань. Психологічні детермінанти цієї системи включають широкий спектр внутрішніх та зовнішніх чинників, що визначають ефективність функціонування регуляторних механізмів особистості в екстремальних умовах професійної діяльності [31]. Особливого значення набуває розуміння специфіки взаємодії когнітивних, емоційних та мотиваційних компонентів саморегуляції, які в умовах підвищеного стресу та невизначеності можуть як посилювати, так і послаблювати загальну ефективність адаптивного функціонування поліцейських. Вивчення цих детермінант є критично важливим для розробки ефективних програм психологічної підготовки та супроводу працівників правоохоронних органів [44].

Когнітивні детермінанти емоційно-вольової саморегуляції поліцейських включають систему когнітивних схем, переконань, атрибутивних стилів та метакогнітивних стратегій, що визначають способи інтерпретації та обробки стресогенної інформації [5]. Особливе значення має розвиток професійної когнітивної гнучкості, що дозволяє поліцейським швидко переключатися між різними когнітивними стратегіями залежно від специфіки ситуації та вимог професійних завдань [17]. Дисфункціональні когнітивні схеми, такі як катастрофізація, дихотомічне мислення або надмірна генералізація, можуть значно ускладнювати процеси емоційної регуляції та призводити до неадекватних поведінкових реакцій в критичних ситуаціях. Розвиток навичок когнітивної переоцінки, здатності до перефреймування стресогенних ситуацій та формування реалістичного оптимізму виступають важливими ресурсами ефективної саморегуляції поліцейських [34].

Емоційний інтелект як ключова детермінанта саморегуляції включає здатність до розпізнавання, розуміння та управління власними емоціями, а також емоціями інших людей. Для поліцейських особливо важливими є навички емоційної самосвідомості, що дозволяють своєчасно ідентифікувати початкові

ознаки емоційного напруження та застосовувати відповідні регуляторні стратегії. Розвиток емпатійних здібностей сприяє ефективній міжособистісній взаємодії в професійній діяльності, проте водночас може створювати ризик емоційного виснаження через надмірне емоційне залучення в проблеми інших людей. Здатність до емоційної дистанціації, тобто збереження професійної об'єктивності при одночасному збереженні людяності, виступає критично важливою навичкою для збереження психологічного благополуччя поліцейських в умовах інтенсивної емоційно насиченої діяльності [29].

Особистісні детермінанти саморегуляції поліцейських включають стабільні диспозиційні характеристики, що визначають індивідуальні особливості регуляторних процесів [15]. Нейротизм як особистісна риса може виступати значущим ризикогенним фактором, що підвищує вразливість до стресу та ускладнює процеси емоційної регуляції. Навпаки, висока екстравертованість може сприяти ефективному подоланню стресу через активне пошукування соціальної підтримки та використання проблемно-орієнтованих копінг-стратегій. Особливе значення має рівень особистісної зрілості та психологічної стійкості, що включають здатність до самоконтролю, відповідальності, адекватної самооцінки та реалістичного планування майбутнього [37]. Розвиток внутрішнього локусу контролю сприяє формуванню активної життєвої позиції та підвищує ефективність саморегуляторних процесів через усвідомлення власної здатності впливати на результати професійної діяльності [50].

Мотиваційні детермінанти саморегуляції включають систему професійних цінностей, мотивів та цілей, що визначають спрямованість та інтенсивність регуляторних зусиль поліцейських. Внутрішня мотивація, заснована на інтересі до професійної діяльності та відчутті особистісної значущості виконуваної роботи, сприяє розвитку стійких механізмів саморегуляції та підвищує опірність до професійного вигорання [4]. Зовнішня мотивація, хоча і може забезпечувати короткострокову мобілізацію ресурсів, часто виявляється недостатньою для

підтримання ефективної саморегуляції в довгостроковій перспективі, особливо в умовах хронічного стресу. Особливе значення має наявність чіткої професійної ідентичності та усвідомлення соціальної значущості поліцейської діяльності, що може виступати потужним ресурсом для мобілізації вольових зусиль та підтримання високого рівня професійної мотивації навіть в найскладніших умовах.

Соціально-психологічні детермінанти саморегуляції включають широкий спектр факторів міжособистісної взаємодії та соціального середовища, що впливають на ефективність регуляторних процесів поліцейських. Якість стосунків в професійному колективі, рівень соціальної підтримки від колег та керівництва, організаційна культура та клімат в підрозділі можуть як сприяти, так і перешкоджати розвитку ефективних механізмів саморегуляції. Позитивні міжособистісні стосунки з колегами забезпечують важливий ресурс для емоційної регуляції через можливість поділитися переживаннями, отримати практичну допомогу та емоційну підтримку [52]. Водночас, конфліктні стосунки в колективі, відсутність довіри та взаємопідтримки можуть значно підвищувати рівень професійного стресу та ускладнювати процеси адаптації до складних умов професійної діяльності.

Організаційні детермінанти саморегуляції включають особливості структури, управління та функціонування поліцейської організації, що створюють контекст для розвитку та реалізації регуляторних процесів. Чіткість організаційної структури, прозорість процедур прийняття рішень, справедливість системи оцінювання та винагородження, наявність можливостей для професійного розвитку - всі ці фактори впливають на рівень організаційного стресу та можливості для ефективної саморегуляції [43]. Особливе значення має стиль керівництва, що може як підтримувати автономію та самостійність поліцейських, так і створювати додаткові ресурси для розвитку саморегуляторних навичок. Бюрократизація організаційних процесів, надмірний формалізм та жорсткий

контроль можуть пригнічувати розвиток самостійності та ініціативності, що негативно впливає на формування ефективних механізмів саморегуляції.

Хронічний професійний стреси виступає одним з найбільш значущих ризикогенних факторів, що може призводити до деструкції механізмів емоційно-вольової саморегуляції поліцейських [41]. Тривалий вплив стресогенних чинників призводить до виснаження адаптаційних ресурсів організму та може спричиняти розвиток дезадаптивних копінг-стратегій, таких як уникнення, заперечення або деструктивні форми розрядження емоційної напруженості. Особливо небезпечним є кумулятивний ефект стресу, коли поліцейські не мають достатніх можливостей для відновлення між стресогенними епізодами, що призводить до прогресуючого зниження ефективності саморегуляторних механізмів. Хронічна активація стрес-реакції може призводити до порушень на нейрофізіологічному рівні, включаючи дисфункції префронтальної кори, що відповідає за виконавчі функції та когнітивний контроль.

Травматичні події та критичні інциденти в професійній діяльності поліцейських створюють особливо високий ризик для порушення механізмів саморегуляції через їхній інтенсивний та часто несподіваний характер. Експозиція до насильства, загибелі людей, масових нещасних випадків або терористичних актів може призводити до розвитку симптомів посттравматичного стресу, що значно ускладнюють процеси емоційної та поведінкової регуляції [22]. Особливо вразливими є ситуації, коли поліцейські стають свідками або учасниками подій, що суперечать їхнім базовим переконанням про справедливість, безпеку світу або власну професійну компетентність [10]. Несвоєчасна обробка травматичного досвіду може призводити до формування дезадаптивних когнітивних схем та емоційних реакцій, що довгостроково впливають на ефективність професійного функціонування.

Професійне вигорання як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійних досягнень представляє комплексний ризикогенний

фактор для порушення саморегуляції поліцейських. Емоційне виснаження призводить до зниження здатності до емоційного контролю та підвищує ризик неадекватних емоційних реакцій в професійних ситуаціях [1]. Деперсоналізація, що проявляється через цинічне ставлення до людей та зневажливе ставлення до професійних обов'язків, ускладнює процеси мотиваційної регуляції та може призводити до зниження якості виконання професійних завдань. Зниження відчуття професійної ефективності підриває самооцінку та впевненість у власних здібностях, що негативно впливає на мотивацію до розвитку саморегуляторних навичок та використання ефективних копінг-стратегій.

Порушення балансу між робочим та особистим життям створюють додаткові ризики для ефективності саморегуляції поліцейських через обмеження можливостей для відновлення та релаксації. Надмірне робоче навантаження, нерегулярний графік роботи, необхідність виконання службових обов'язків в позаробочий час можуть призводити до хронічної втоми та зниження ресурсів для саморегуляції. Особливо небезпечною є ситуація, коли професійні проблеми починають домінувати в особистому житті поліцейських, призводячи до конфліктів в сім'ї, соціальної ізоляції та втрати важливих джерел підтримки та відновлення. Недостатність часу для особистих інтересів, хобі, фізичної активності та соціального спілкування поза робочим контекстом обмежує можливості для розвитку альтернативних ресурсів саморегуляції та може призводити до одностороннього розвитку особистості [3].

Фізіологічні фактори ризику включають порушення режиму сну та відпочинку, неправильне харчування, недостатність фізичної активності та зловживання психоактивними речовинами як способом подолання професійного стресу. Хронічний недосип, характерний для багатьох поліцейських через специфіку графіку роботи, значно знижує ефективність когнітивних функцій, емоційної регуляції та прийняття рішень. Порушення циркадних ритмів через роботу в нічні зміни може призводити до дисрегуляції нейроендокринної системи

та підвищувати вразливість до стресу. Неправильне харчування, часто пов'язане з необхідністю швидких перекусів під час роботи, може призводити до коливань рівня глюкози в крові, що впливає на стабільність емоційних станів та здатність до концентрації уваги [16].

Когнітивні ризикогенні фактори включають схильність до дисфункціональних когнітивних паттернів, таких як румінації, катастрофічне мислення, перфекціонізм та негнучкість когнітивних стратегій. Румінації, або нав'язливе обдумування негативних подій, можуть підтримувати високий рівень емоційного напруження та перешкоджати ефективній обробці стресогенного досвіду. Катастрофічне мислення, що включає схильність до перебільшення серйозності потенційних загроз та недооцінки власних ресурсів для їх подолання, може призводити до підвищеної тривожності та унікаючої поведінки. Перфекціонізм, хоча і може мотивувати до високоякісного виконання професійних завдань, водночас створює ризик хронічного незадоволення результатами власної діяльності та підвищує вразливість до критики та невдач.

Соціальні ризикогенні фактори включають стигматизацію поліцейської професії в суспільстві, конфліктні стосунки з громадськістю, недостатню соціальну підтримку та ізоляцію від широких соціальних мереж. Негативне сприйняття поліції в суспільстві може призводити до розвитку професійної деформації, цинізму та захисної агресивності як способів психологічного захисту [23]. Постійна необхідність виправдовувати свою професійну діяльність та долати упередження може призводити до хронічного стресу та емоційного виснаження. Соціальна ізоляція, що часто розвивається через специфіку поліцейської роботи та настороженість у стосунках з цивільними особами, обмежує доступ до різноманітних джерел підтримки та може призводити до надмірної залежності від професійного середовища як єдиного джерела соціального визнання та підтримки.

Інституційні ризикогенні фактори пов'язані з особливостями функціонування поліцейської організації як соціального інституту та включають

проблеми організаційної справедливості, відсутність можливостей для кар'єрного зростання, неадекватну систему мотивації та винагородження, а також недостатню увагу до питань психологічного благополуччя працівників [47]. Сприйняття несправедливості в розподілі робочого навантаження, можливостей для підвищення або винагородження може призводити до зниження організаційної прихильності та мотивації до ефективного виконання професійних обов'язків. Відсутність перспектив професійного зростання може призводити до професійної стагнації та зниження мотивації до самовдосконалення. Недостатня увага керівництва до питань психологічного здоров'я працівників, відсутність програм психологічної підтримки та профілактики професійних ризиків створюють додаткові перешкоди для формування та підтримання ефективних механізмів саморегуляції у поліцейських.

1.3. Вплив стресових і кризових ситуацій на саморегуляцію та психічне здоров'я поліцейських

Стресові та кризові ситуації в професійній діяльності поліцейських створюють складну систему впливів на механізми саморегуляції та загальний стан психічного здоров'я, що вимагає комплексного аналізу як безпосередніх, так і віддалених наслідків такого впливу. Професійна діяльність поліцейських характеризується постійною експозицією до широкого спектру стресогенних факторів, що можуть варіювати від повсякденних професійних викликів до екстремальних кризових ситуацій, кожна з яких створює специфічний вплив на функціонування психологічних механізмів особистості [30]. Особливе значення має розуміння того, як різні типи стресових впливів взаємодіють з індивідуальними особливостями поліцейських, їхніми адаптаційними ресурсами та наявними копінг-стратегіями, формуючи унікальні патерни реагування на професійні виклики. Вивчення цих закономірностей є критично важливим для

розробки ефективних підходів до профілактики негативних наслідків професійного стресу та підтримання психологічного благополуччя працівників правоохоронних органів [27].

Гострий стрес, що виникає в результаті раптових критичних ситуацій, створює потужний мобілізуючий вплив на організм поліцейського, активуючи симпатико-адреналову систему та викликаючи каскад нейроендокринних реакцій, спрямованих на максимальну мобілізацію фізичних та психічних ресурсів [9]. В таких умовах спостерігається підвищення рівня кортизолу, адреналіну та норадреналіну, що призводить до підвищення серцевого ритму, артеріального тиску, м'язового тону та рівня пильності. Когнітивні функції в стані гострого стресу можуть демонструвати як покращення (підвищена концентрація уваги, прискорене прийняття рішень), так і погіршення (звуження уваги, тунельне бачення, порушення робочої пам'яті), залежно від інтенсивності стресу та індивідуальних особливостей реагування. Емоційна сфера характеризується підвищенням рівня тривожності, можливими проявами страху або агресивності, а також активацією захисних механізмів психіки, що можуть включати дисоціативні реакції або емоційне заціпеніння.

Хронічний професійний стрес, на відміну від гострих стресових реакцій, характеризується тривалим впливом стресогенних факторів середньої інтенсивності, що призводить до поступового виснаження адаптаційних ресурсів організму та розвитку синдрому загальної адаптації за Г. Сельє. Постійна активація стрес-реакції без достатніх періодів відновлення призводить до дисрегуляції гіпоталамо-гіпофізарно-адреналокортикальної системи, що може проявлятися в порушеннях сну, зниженні імунітету, розвитку психосоматичних захворювань та погіршенні загального фізичного самопочуття. Когнітивні наслідки хронічного стресу включають зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті, затруднення в прийнятті рішень та зниження когнітивної гнучкості. Емоційна сфера характеризується підвищеним рівнем дратівливості, емоційною

лабільністю, схильністю до депресивних та тривожних реакцій, а також поступовою втратою емоційної чутливості та розвитком емоційного заціпеніння як захисного механізму.

Травматичні події в професійній діяльності поліцейських, такі як участь у збройних конфліктах, свідомість актів насильства, загибель колег або цивільних осіб, створюють особливо потужний вплив на психічне здоров'я та можуть призводити до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Травматичний досвід порушує базові уявлення особистості про безпеку світу, власну вразливість та здатність контролювати події, що призводить до фундаментальних змін в системі переконань та світосприйнятті [13]. Симптоми ПТСР включають інтрузивні спогади, нічні кошмари, уникнення стимулів, пов'язаних з травматичною подією, негативні зміни в когніціях та настрої, а також підвищену реактивність та пильність. Ці симптоми значно ускладнюють процеси саморегуляції, призводячи до порушень емоційного контролю, підвищеної імпульсивності та зниження здатності до ефективного прийняття рішень в професійних ситуаціях.

Кумулятивний ефект повторних стресових впливів створює особливо складні виклики для системи саморегуляції поліцейських, оскільки кожний новий стресогенний епізод накладається на вже наявні наслідки попередніх стресових впливів, створюючи прогресуючий негативний вплив на психічне здоров'я (див. табл. 1.1). Відсутність достатнього часу для відновлення між стресовими епізодами призводить до формування хронічної активації стрес-систем організму, що може призводити до передчасного виснаження адаптаційних ресурсів та розвитку алоstaticного навантаження. Особливо небезпечною є ситуація, коли поліцейські не усвідомлюють кумулятивного характеру стресового впливу та продовжують функціонувати в режимі постійної мобілізації, що може призводити до раптового "емоційного вигорання" або розвитку серйозних психічних розладів.

Таблиця 1.1

Типи стресових впливів та їх наслідки для саморегуляції поліцейських

Тип стресового впливу	Тривалість	Основні прояви	Вплив на саморегуляцію	Довгострокові наслідки
Гострий стрес	Хвилини-години	Підвищена пильність, мобілізація ресурсів	Тимчасове покращення або погіршення контролю	Мінімальні при адекватній переробці
Епізодичний стрес	Дні-тижні	Періодичне напруження, втома	Нестабільність емоційного контролю	Ризик розвитку тривожності
Хронічний стрес	Місяці-роки	Постійна втома, дратівливість	Прогресуюче зниження саморегуляції	Професійне вигорання, депресія
Травматичний стрес	Моментальний з тривалими наслідками	Інтрузії, уникнення, гіпервігильність	Серйозні порушення контролю	ПТСР, особистісні зміни
Кумулятивний стрес	Роки-десятиліття	Емоційне виснаження, цинізм	Глибока деструкція механізмів регуляції	Хронічні психічні розлади

Нейрофізіологічні механізми впливу стресу на саморегуляцію включають порушення функціонування префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за виконавчі функції, планування, прийняття рішень та емоційний контроль. Хронічний стрес призводить до структурних та функціональних змін в нейронних

мережах, що забезпечують когнітивний контроль, включаючи атрофію дендритів в префронтальній корі та гіпокампі, а також гіпертрофію мигдалеподібного тіла, що відповідає за обробку емоційної інформації та формування реакцій страху. Ці нейробіологічні зміни призводять до дисбалансу між емоційними та когнітивними системами мозку, що проявляється в підвищеній емоційній реактивності, зниженні здатності до раціонального аналізу ситуацій та ускладненні процесів прийняття зважених рішень. Особливо важливим є розуміння того, що ці зміни можуть мати тривалий характер та вимагати спеціальних зусиль для відновлення нормального функціонування нейронних мереж.

Когнітивні наслідки стресового впливу включають широкий спектр порушень в сфері обробки інформації, уваги, пам'яті та прийняття рішень, що безпосередньо впливають на ефективність професійної діяльності поліцейських. Хронічний стрес призводить до розвитку когнітивної ригідності, що проявляється в зниженні здатності до гнучкого мислення, труднощах в перемиканні між різними когнітивними стратегіями та схильності до використання стереотипних рішень навіть в ситуаціях, що вимагають творчого підходу. Порушення робочої пам'яті ускладнюють процеси аналізу складних ситуацій та утримання в увазі множинних факторів, що можуть бути релевантними для прийняття рішень. Труднощі концентрації уваги призводять до підвищення ймовірності помилок в професійній діяльності та можуть створювати додаткові ризики як для самих поліцейських, так і для осіб, з якими вони взаємодіють [39].

Емоційні наслідки хронічного стресу характеризуються порушенням нормального функціонування емоційної сфери та включають підвищення рівня негативних емоцій, зниження здатності до переживання позитивних емоцій, розвиток алекситимії та емоційного заціпеніння. Дисрегуляція емоційних процесів проявляється в підвищеній імпульсивності, схильності до неадекватних емоційних реакцій, труднощах в розпізнаванні та вербалізації власних емоційних станів. Особливо небезпечним є розвиток емоційного заціпеніння як захисного механізму,

який, хоча і може тимчасово знижувати інтенсивність негативних переживань, водночас призводить до втрати емпатії, зниження мотивації та погіршення якості міжособистісних стосунків [48]. Емоційна дисрегуляція також може проявлятися через розвиток дезадаптивних копінг-стратегій, включаючи зловживання алкоголем або іншими психоактивними речовинами як способом саомедикації емоційного дискомфорту.

Поведінкові наслідки стресового впливу включають широкий спектр змін в паттернах поведінки поліцейських, що можуть негативно впливати як на професійну ефективність, так і на особисте життя. Підвищена агресивність може проявлятися як в професійних ситуаціях через надмірне використання сили, так і в міжособистісних стосунках через конфліктність та дратівливість [19]. Соціальна ізоляція та уникнення міжособистісних контактів призводять до звуження соціальних мереж та втрати важливих джерел підтримки. Порушення режиму сну та відпочинку, нерегулярне харчування, зниження фізичної активності створюють додаткові фактори ризику для погіршення як фізичного, так і психічного здоров'я [35]. Особливо небезпечними є випадки розвитку суїцидальних думок або поведінки, що можуть виникати в результаті важкого емоційного виснаження та відчуття безнадійності.

Міжособистісні наслідки хронічного стресу проявляються через погіршення якості стосунків поліцейських як в професійній, так і в особистій сферах життя. Зниження емпатії та емоційної чутливості ускладнює ефективну комунікацію з громадянами, що може негативно впливати на результативність професійної діяльності та сприйняття поліції суспільством. Конфліктність та дратівливість призводять до напруженості в стосунках з колегами, що може порушувати командну роботу та знижувати ефективність спільної діяльності. Особливо серйозними є наслідки для сімейних стосунків, де хронічний стрес може призводити до конфліктів з партнером, проблем у вихованні дітей, а в крайніх випадках - до розлучень та розпаду сім'ї. Втрата соціальної підтримки внаслідок

погіршення міжособистісних стосунків створює додаткове навантаження на поліцейських та може підсилювати негативні наслідки професійного стресу.

Професійні наслідки стресового впливу включають зниження якості виконання професійних обов'язків, підвищення кількості помилок та інцидентів, зниження мотивації до професійної діяльності та розвиток професійної деформації. Когнітивні порушення, пов'язані з хронічним стресом, можуть призводити до неправильної оцінки ситуацій, неадекватного прийняття рішень та підвищення ризику професійних помилок, що можуть мати серйозні наслідки як для самих поліцейських, так і для осіб, які потрапляють під їхню відповідальність. Емоційна дисрегуляція може проявлятися через неадекватні реакції на професійні виклики, включаючи надмірне використання сили або, навпаки, пасивність в ситуаціях, що вимагають активних дій. Зниження мотивації та розвиток цинічного ставлення до професійної діяльності можуть призводити до формального виконання обов'язків без справжнього залучення та прагнення до високої якості роботи.

Соматичні наслідки хронічного професійного стресу включають широкий спектр фізичних симптомів та захворювань, що розвиваються внаслідок тривалої активації стрес-систем організму. Серцево-судинні розлади, включаючи гіпертонію, ішемічну хворобу серця та аритмії, є одними з найбільш поширених соматичних наслідків хронічного стресу у поліцейських [42]. Порушення травної системи можуть включати гастрити, виразкову хворобу, синдром подразненого кишечника та інші функціональні розлади. Ендокринні порушення, пов'язані з дисрегуляцією гіпоталамо-гіпофізарно-адренокортикальної системи, можуть призводити до розвитку діабету, порушень функції щитоподібної залози та репродуктивної системи. Імунодефіцитні стани, що розвиваються внаслідок хронічного стресу, підвищують вразливість до інфекційних захворювань та можуть призводити до частих простудних захворювань та повільного одужання. Особливості впливу стресу на різні аспекти саморегуляції варіюють залежно від індивідуальних характеристик поліцейських, включаючи їхній темперамент,

особистісні риси, попередній досвід та наявні копінг-ресурси. Поліцейські з високим рівнем нейротизму демонструють підвищену вразливість до стресового впливу та схильність до розвитку тривожних та депресивних реакцій. Навпаки, особи з високими показниками емоційної стабільності та психологічної стійкості демонструють кращу здатність до збереження ефективної саморегуляції навіть в умовах інтенсивного стресу. Особливе значення має рівень розвитку емоційного інтелекту, що включає здатність до розпізнавання, розуміння та управління власними емоціями. Поліцейські з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють кращі результати в подоланні стресу та збереженні психічного здоров'я навіть в складних професійних умовах.

Відновлювальні процеси після стресового впливу відіграють критично важливу роль у підтриманні ефективної саморегуляції та профілактиці довгострокових негативних наслідків для психічного здоров'я поліцейських. Ефективне відновлення вимагає не лише припинення дії стресогенних факторів, але й активного застосування відновлювальних стратегій, включаючи фізичну релаксацію, емоційну переробку досвіду, когнітивну переоцінку ситуації та соціальну підтримку. Особливо важливим є своєчасне звернення за професійною психологічною допомогою в випадках тяжких травматичних подій або розвитку симптомів психічних розладів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

2.1. Методи та етапи дослідження

Проаналізувавши теоретичний матеріал щодо специфіки емоційно-вольової саморегуляції поліцейських в умовах воєнного стану, ми визначили, що найбільш доцільними будуть наступні етапи дослідження:

1. **Підготовчий етап** – добір та адаптація психодіагностичного інструментарію, формування репрезентативної вибірки дослідження з урахуванням специфіки професійної діяльності поліцейських в умовах воєнного стану.
2. **Первинна діагностика** досліджуваних за допомогою стандартизованих методик з метою виявлення базового рівня розвитку емоційно-вольової саморегуляції та супутніх психологічних характеристик.
3. **Аналітичний етап** – математико-статистична обробка отриманих даних, виявлення кореляційних зв'язків між показниками різних методик, факторний та регресійний аналіз результатів дослідження.
4. **Інтерпретаційно-узагальнюючий етап** – інтерпретація отриманих результатів, формулювання висновків та розробка науково-практичних рекомендацій щодо оптимізації емоційно-вольової саморегуляції поліцейських.

З метою визначення та дослідження психологічних особливостей емоційно-вольової саморегуляції поліцейських в умовах воєнного стану, ми використали наступні стандартизовані методики:

1. Методика «Стиль саморегуляції поведінки» (В. Моросанова).

Дана методика призначена для діагностики розвитку індивідуальної саморегуляції та її індивідуального профілю, включаючи показники планування, моделювання, програмування, оцінки результатів, а також показники розвитку регуляторно-особистісних властивостей – гнучкості та самостійності. Опитувальник складається з 46 тверджень, на які досліджуваний відповідає, використовуючи чотирибальну шкалу: «вірно», «мабуть, вірно», «мабуть, невірно», «невірно».

Методика включає шість субшкал: «Планування» (9 тверджень) – здатність усвідомлено планувати діяльність; «Моделювання» (10 тверджень) – здатність виділяти значущі умови досягнення цілей як у поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому; «Програмування» (8 тверджень) – сформованість у людини потреби продумати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей; «Оцінка результатів» (7 тверджень) – індивідуальна розвиненість та адекватність оцінки себе та результатів своєї діяльності і поведінки; «Гнучкість» (6 тверджень) – здатність перебудовувати систему саморегуляції у зв'язку зі зміною зовнішніх та внутрішніх умов; «Самостійність» (6 тверджень) – розвиненість регуляторної автономності.

Загальний рівень саморегуляції (ЗРС) характеризує рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини. Інтерпретація результатів здійснюється шляхом переведення «сирих» балів у стени. Високі показники (8-10 стени) свідчать про високий рівень розвитку відповідного регуляторного процесу, середні (4-7 стени) – про середній рівень, низькі (1-3 стени) – про слабкий розвиток або специфічні особливості саморегуляції.

2. Методика «Шкала емоційної регуляції» (Дж. Гросс).

Дана методика призначена для оцінки двох основних стратегій емоційної регуляції: когнітивної переоцінки та експресивного подавлення. Опитувальник складається з 10 пунктів, що оцінюються за 7-бальною шкалою Лікерта від 1

(«категорично не погоджуюся») до 7 («повністю погоджуюся»). Методика дозволяє виявити індивідуальні особливості використання різних стратегій емоційної регуляції, що є критично важливим для розуміння адаптивних можливостей особистості в стресових ситуаціях.

Субшкала «Когнітивна переоцінка» (6 пунктів) вимірює тенденцію до когнітивної зміни емоційно значущих ситуацій з метою зміни їх емоційного впливу. Ця стратегія вважається адаптивною формою емоційної регуляції, оскільки дозволяє змінити емоційну реакцію на ранній стадії емоційного процесу. Високі показники за цією субшкалою свідчать про здатність особистості переосмислювати ситуації таким чином, щоб зменшити їх негативний емоційний вплив або посилити позитивний.

Субшкала «Експресивне подавлення» (4 пункти) вимірює тенденцію до подавлення зовнішнього вираження емоцій. Ця стратегія розглядається як менш адаптивна, оскільки вимагає значних психологічних ресурсів та може призводити до накопичення емоційної напруги. Високі показники за цією субшкалою можуть вказувати на схильність особистості приховувати свої емоційні переживання, що в умовах хронічного стресу може негативно впливати на психологічне благополуччя та професійну ефективність.

3. Методика «Шкала сприйнятого стресу» (С. Коен).

Методика призначена для вимірювання рівня сприйнятого стресу протягом останнього місяця та оцінки того, наскільки непередбачуваними, неконтрольованими та перевантаженими респонденти оцінюють своє життя. Опитувальник складається з 14 пунктів, що оцінюються за 5-бальною шкалою від 0 («ніколи») до 4 («дуже часто»). Дана методика є особливо релевантною для дослідження поліцейських в умовах воєнного стану, оскільки дозволяє оцінити суб'єктивне переживання стресу незалежно від конкретних стресових подій.

Методика не містить окремих субшкал, але включає як прямі, так і зворотні пункти. Прямі пункти (1, 2, 3, 6, 9, 10, 11, 12, 13, 14) відображають негативні

аспекти сприйнятого стресу, такі як відчуття неконтрольованості ситуації, непередбачуваності подій та емоційної перевантаженості. Зворотні пункти (4, 5, 7, 8) відображають позитивні аспекти, такі як впевненість у власній здатності справлятися з особистими проблемами та відчуття контролю над життєвими обставинами [25].

Загальний бал обчислюється шляхом підсумовування балів за всіма пунктами (з урахуванням перекодування зворотних пунктів) та може коливатися від 0 до 56 балів. Високі показники (38-56 балів) вказують на високий рівень сприйнятого стресу, середні (19-37 балів) – на помірний рівень, низькі (0-18 балів) – на низький рівень стресу. Для поліцейських в умовах воєнного стану особливо важливим є аналіз динаміки цього показника та його взаємозв'язку з ефективністю професійної діяльності.

4. Методика «Опитувальник копінг-стратегій» (Р. Лазарус, С. Фолкман).

Дана методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Опитувальник складається з 66 тверджень, що описують можливі думки та дії, які людина може використовувати для подолання стресової ситуації. Респондент оцінює частоту використання кожної стратегії за 4-бальною шкалою: 0 – «ніколи», 1 – «рідко», 2 – «іноді», 3 – «часто».

Методика включає вісім субшкал копінг-стратегій: «Конфронтаційний копінг» (6 пунктів) – агресивні зусилля для зміни ситуації, певна ступінь ворожості та готовності до ризику; «Дистанціювання» (6 пунктів) – когнітивні зусилля відокремитися від ситуації та зменшити її значущість; «Самоконтроль» (7 пунктів) – зусилля з регуляції власних почуттів і дій; «Пошук соціальної підтримки» (6 пунктів) – зусилля з пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки; «Прийняття відповідальності» (4 пункти) – визнання своєї ролі в проблемі з одночасною спробою її вирішення; «Втеча-уникнення» (8 пунктів) – бажання та поведінкові зусилля, спрямовані на втечу або уникнення проблеми;

«Планування вирішення проблеми» (6 пунктів) – цілеспрямовані зусилля щодо зміни ситуації, включаючи аналітичний підхід до проблеми; «Позитивна переоцінка» (7 пунктів) – зусилля щодо створення позитивного значення з фокусом на зростанні особистості.

Інтерпретація результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарного балу за кожною субшкалою та його перетворення в стандартні показники (Т-бали). Значення вище 50 балів вказують на високий рівень використання відповідної копінг-стратегії, нижче 50 – на низький. Для поліцейських особливо важливим є співвідношення адаптивних (планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки) та неадаптивних (втеча-уникнення, конфронтаційний копінг) стратегій подолання стресу.

Дана кількість методик та їх спрямованість відповідає меті та завданням нашого дослідження, дозволяючи комплексно оцінити різні аспекти емоційно-вольової саморегуляції поліцейських в умовах воєнного стану. Обрані методики характеризуються високою надійністю та валідністю, мають українські адаптації та нормативні дані, що забезпечує достовірність отриманих результатів. Комплексне використання цих психодіагностичних інструментів дозволяє створити цілісну картину особливостей саморегуляції досліджуваних, виявити специфічні патерни емоційно-вольової регуляції та їх взаємозв'язки з ефективністю професійної діяльності в екстремальних умовах воєнного стану.

2.2. Інтерпретація результатів первинної діагностики досліджуваних

Дослідження проводилось на анонімних та конфіденційних засадах із дотриманням усіх етичних норм психологічного дослідження. Всього було опитано 60 працівників територіальних підрозділів Національної поліції України, які здійснюють службову діяльність в умовах воєнного стану. Вибірку склали

поліцейські віком від 23 до 45 років (середній вік 33,2 роки), з них 39 чоловіків (65%) та 21 жінка (35%). Усі учасники дослідження дали добровільну інформовану згоду на участь у дослідженні, були проінформовані про мету та завдання дослідження, а також про можливість припинити участь на будь-якому етапі. Дослідження проводилося в період з вересня 2024 по січень 2025 року на базі територіальних підрозділів Національної поліції України в різних регіонах країни, що дозволило забезпечити репрезентативність вибірки.

Перша сесія нашого дослідження включила в себе комплексну діагностику психологічного стану досліджуваних за різними критеріями, що дозволили всебічно оцінити особливості емоційно-вольової саморегуляції поліцейських в умовах воєнного стану. Діагностичний процес організували так, щоб мінімізувати вплив ситуативних факторів і забезпечити достовірність даних. Кожен респондент проходив тестування індивідуально в спокійній обстановці, що дозволяло уникнути взаємного впливу учасників та забезпечити щирість відповідей.

За допомогою методики «Стиль саморегуляції поведінки» (В.І. Моросанова) було проведено діагностику індивідуальних особливостей саморегуляції поліцейських та виявлено специфічні патерни регуляторних процесів у досліджуваних вибірці (див. табл. 2.1). Результати показали неоднорідність розвитку різних компонентів саморегуляції серед поліцейських, що здійснюють службову діяльність в умовах воєнного стану. Аналіз отриманих даних свідчить про те, що найбільш розвиненими виявилися такі регуляторні процеси як «Програмування» (середній бал 7,2 стена) та «Оцінка результатів» (середній бал 6,8 стена), що може бути пов'язано зі специфікою професійної діяльності поліцейських, яка вимагає чіткого планування дій та постійної оцінки ефективності прийнятих рішень в екстремальних ситуаціях.

Таблиця 2.1

**Результати діагностики за методикою «Стиль саморегуляції поведінки»
(В. Моросанова)**

Субшкала	Середній бал (стени)	Високий рівень (к-сть осіб)	Середній рівень (к-сть осіб)	Низький рівень (к-сть осіб)
Планування	6,1	14	32	14
Моделювання	5,8	12	35	13
Програмування	7,2	23	28	9
Оцінка результатів	6,8	19	31	10
Гнучкість	5,3	8	38	14
Самостійність	6,5	17	29	14
Загальний рівень саморегуляції	6,3	16	33	11

Отже, результати опитування за шкалою «Програмування» показали найвищі показники серед усіх компонентів саморегуляції, що вказує на високий рівень сформованості у поліцейських потреби продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей. Це вказує на те, що професійна діяльність в умовах воєнного стану сприяє розвитку навичок стратегічного планування та програмування власних дій, оскільки поліцейські постійно стикаються з необхідністю швидкого прийняття рішень та їх ефективної реалізації в складних та непередбачуваних ситуаціях. Водночас, найнижчі показники було зафіксовано за шкалою «Гнучкість» (5,3 стена), що може свідчити про певні труднощі у перебудові системи саморегуляції у зв'язку зі зміною зовнішніх та внутрішніх умов.

Результати дослідження за шкалою «Загальний рівень саморегуляції» показали, що 16 поліцейських (26,7%) мають високий рівень саморегуляції, 33 особи (55%) – середній рівень, та 11 осіб (18,3%) – низький рівень. Шкала «Самостійність» виявила достатньо високі показники (6,5 стена), що свідчить про

розвиненість регуляторної автономності у більшості досліджуваних поліцейських, їх здатність самостійно планувати діяльність та поведінку, організовувати роботу по досягненню висунутої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати та оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності (рис. 2.1).

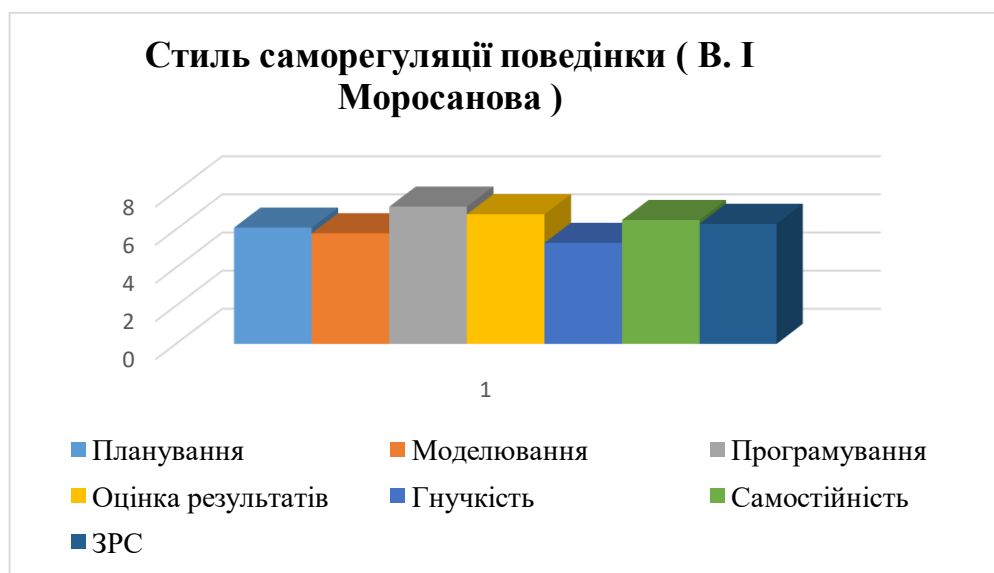


Рис. 2.1. Діаграма результатів опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки»
(В. Моросанова)

Наступна методика «Шкала емоційної регуляції» (Дж. Гросс) дозволила оцінити особливості використання поліцейськими основних стратегій емоційної регуляції в умовах професійної діяльності під час воєнного стану (рис. 2.2; рис. 2.3). Аналіз результатів показав значущі відмінності в використанні різних стратегій емоційної регуляції серед досліджуваних поліцейських. Зокрема, середній показник за субшкалою «Когнітивна переоцінка» склав 4,8 балів (при максимальному значенні 7), що свідчить про помірний рівень використання цієї адаптивної стратегії емоційної регуляції. Це може вказувати на те, що поліцейські в умовах воєнного стану не завжди мають можливість або ресурси для повноцінного переосмислення стресових ситуацій через їх інтенсивність та частоту виникнення.

Водночас, показники за субшкалою «Експресивне подавлення» виявилися значно вищими і склали в середньому 5,6 балів, що вказує на активне

використання поліцейськими стратегії подавлення зовнішнього вираження емоцій. Такі результати можуть бути пов'язані зі специфікою професійної діяльності поліцейських, яка вимагає збереження самоконтролю та професійної витримки навіть в екстремальних ситуаціях. Однак надмірне використання стратегії експресивного подавлення може призводити до накопичення емоційної напруги та підвищувати ризик професійного вигорання, що є особливо актуальним в умовах хронічного стресу воєнного часу.

Детальний аналіз розподілу респондентів за рівнем використання стратегій емоційної регуляції показав, що 32% поліцейських (19 осіб) мають високий рівень використання когнітивної переоцінки, 45% (27 осіб) – середній рівень, та 23% (14 осіб) – низький рівень. Щодо експресивного подавлення, то високий рівень використання цієї стратегії було зафіксовано у 58% респондентів (35 осіб), середній – у 30% (18 осіб), та низький – у 12% (7 осіб) (Рис. 2.2) . Такий розподіл свідчить про переважання неадаптивної стратегії емоційної регуляції серед поліцейських, що може негативно впливати на їх психологічне благополуччя та професійну ефективність у довгостроковій перспективі.



Рис. 2.2. Розподіл рівнів використання стратегії «Когнітивна переоцінка» серед поліцейських

Результати опитування методики «Шкала сприйнятого стресу» (С. Коен) виявили досить високі показники стресу серед поліцейських, що здійснюють

службову діяльність в умовах воєнного стану (див. табл. 2.2). Середній показник сприйнятого стресу в досліджуваній вибірці склав 31,4 бали при максимально можливому значенні 56 балів, що відповідає помірно-високому рівню стресу. Такі результати є цілком зрозумілими з огляду на специфіку роботи поліцейських в умовах воєнного стану, коли вони постійно стикаються з підвищеною невизначеністю, загрозами безпеці, необхідністю прийняття швидких рішень та високою відповідальністю за результати своїх дій.

Аналіз розподілу респондентів за рівнем сприйнятого стресу показав, що 23 особи (38,3%) мають високий рівень стресу (38-56 балів), 29 осіб (48,3%) – помірний рівень (19-37 балів), та лише 8 осіб (13,3%) – низький рівень стресу (0-18 балів). Особливо тривожним є той факт, що більше третини досліджуваних поліцейських переживають високий рівень стресу, що може негативно впливати на їх фізичне та психічне здоров'я, а також на ефективність виконання професійних обов'язків. Низький відсоток поліцейських з низьким рівнем стресу свідчить про загальну напруженість ситуації та високе психологічне навантаження на працівників правоохоронних органів в умовах воєнного стану.

Додатковий аналіз показників сприйнятого стресу в залежності від демографічних характеристик виявив деякі відмінності між чоловіками та жінками-поліцейськими. Зокрема, жінки-поліцейські демонструють дещо вищі показники сприйнятого стресу (середній бал 33,1) порівняно з чоловіками (середній бал 30,4), що може бути пов'язано з додатковими психологічними навантаженнями, пов'язаними з гендерною специфікою переживання стресових ситуацій та необхідністю поєднання професійних обов'язків з сімейними ролями в складних умовах воєнного часу.

Таблиця 2.2

Результати діагностики за методикою «Шкала сприйнятого стресу» (С. Коен)

Рівень стресу	Діапазон балів	Кількість осіб	Відсоток	Середній бал
Низький	0-18	8	13,3%	15,2
Помірний	19-37	29	48,3%	28,7
Високий	38-56	23	38,3%	42,1
Загалом по вибірці	0-56	60	100%	31,4

Наступною є методика «Опитувальник копінг-стратегій» (Р. Лазарус, С. Фолкман), яка дозволила виявити особливості використання поліцейськими різних стратегій подолання стресових ситуацій в умовах професійної діяльності під час воєнного стану. Результати дослідження показали неоднорідність використання різних копінг-стратегій серед досліджуваних поліцейських, що відображає індивідуальні особливості адаптації до екстремальних умов професійної діяльності. Найбільш поширеними виявилися стратегії «Планування вирішення проблеми» (середній Т-бал 58,3) та «Самоконтроль» (середній Т-бал 56,7), що свідчить про переважання проблемно-орієнтованих копінг-стратегій серед поліцейських і корелює з результатами методики саморегуляції поведінки.

Стратегія «Пошук соціальної підтримки» також показала достатньо високі результати (середній Т-бал 54,2), що може вказувати на важливість колегіальних відносин та професійної спільноти для поліцейських в умовах воєнного стану. Водночас, показники за шкалою «Позитивна переоцінка» виявилися помірними (середній Т-бал 49,8), що може свідчити про труднощі в знаходженні позитивних аспектів у складних професійних ситуаціях через їх інтенсивність та серйозність наслідків. Особливу увагу привертає той факт, що стратегія «Втеча-уникнення» має відносно низькі показники (середній Т-бал 43,7), що може вказувати на

професійну зрілість поліцейських та їх готовність активно протистояти складним ситуаціям замість їх уникнення.

Аналіз використання деструктивних копінг-стратегій показав, що «Конфронтаційний копінг» має помірні показники (середній Т-бал 48,9), що може бути як позитивним (контрольована агресивність), так і негативним фактором в залежності від ситуації. Стратегія «Дистанціювання» показала середні результати (Т-бал 47,3), а «Прийняття відповідальності» – дещо вищі показники (Т-бал 52,1), що може свідчити про високий рівень професійної відповідальності поліцейських. Загалом, профіль копінг-стратегій поліцейських в умовах воєнного стану характеризується переважанням адаптивних, проблемно-орієнтованих стратегій над емоційно-орієнтованими та уникаючими стратегіями, що є позитивним показником їх психологічної адаптації до екстремальних умов професійної діяльності.



Рис. 2.3. Середні показники використання копінг-стратегій поліцейськими (за методикою «Опитувальник копінг-стратегій» Р. Лазаруса та С. Фолкман)

Результати комплексної первинної діагностики дозволили створити цілісну картину особливостей емоційно-вольової саморегуляції поліцейських в умовах воєнного стану та виявити ключові тенденції в їх психологічному функціонуванні. Отримані дані свідчать про наявність як адаптивних, так і потенційно проблемних

аспектів у функціонуванні системи саморегуляції досліджуваних поліцейських, що потребує подальшого аналізу та розробки відповідних рекомендацій для оптимізації їх психологічного стану та професійної ефективності в екстремальних умовах службової діяльності.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

3.1. Обґрунтування змісту, методів та етапів психокорекційної програми

Після аналізу первинного дослідження стану емоційно-вольової саморегуляції поліцейських в умовах воєнного стану було виявлено ряд проблемних аспектів, що потребують цілеспрямованого психокорекційного впливу. Зокрема, результати діагностики показали підвищений рівень сприйнятого стресу у 38,3% досліджуваних, переважання стратегії експресивного подавлення емоцій над когнітивною переоцінкою, а також недостатній розвиток гнучкості саморегуляції. Ці особливості можуть негативно впливати на професійну ефективність поліцейських та їх психологічне благополуччя у довгостроковій перспективі, що обумовлює необхідність розробки спеціалізованої психокорекційної програми.

Було прийнято рішення розробити комплексну програму психокорекційних занять, яка міститиме в собі декілька методів та технік, націлених на покращення емоційно-вольової саморегуляції поліцейських, зниження рівня стресу та формування більш адаптивних стратегій подолання професійних викликів. Програма базується на інтегративному підході, що поєднує елементи когнітивно-поведінкової терапії, техніки саморегуляції, методи релаксації та рефлексивні практики. Особливу увагу приділено адаптації методів до специфіки професійної діяльності поліцейських та умов воєнного стану, що дозволяє забезпечити максимальну ефективність психокорекційного впливу.

Психокорекційна програма розроблена з урахуванням принципів системності, поетапності, індивідуального підходу та практичної спрямованості,

що забезпечує її відповідність потребам цільової аудиторії та можливість ефективного впровадження в систему психологічного супроводу поліцейських. Програма включає три основних заняття тривалістю 75 хвилин кожне, а також домашнє завдання для закріплення отриманих навичок у повсякденній діяльності. Кожне заняття має чітку структуру та спрямоване на розвиток конкретних аспектів емоційно-вольової саморегуляції з урахуванням результатів первинної діагностики.

Для досягнення поставленої мети ми розробили психокорекційну програму, яка, на нашу думку, позитивно вплине на стан досліджуваних поліцейських шляхом формування навичок ефективного управління емоціями, підвищення стресостійкості та розвитку адаптивних копінг-стратегій [20]. Програма спрямована на активізацію внутрішніх ресурсів особистості, розвиток рефлексивних здібностей та формування більш гнучких підходів до вирішення професійних завдань в екстремальних умовах. Особливе значення надається практичному характеру занять, що дозволяє учасникам негайно застосовувати отримані навички у професійній діяльності [46].

Перше заняття, яке ми провели, має назву «Розвиток емоційної усвідомленості та техніки саморегуляції». Це заняття спрямоване на підвищення рівня емоційної компетентності учасників, розвиток навичок розпізнавання та диференціації емоційних станів, а також освоєння базових технік емоційної саморегуляції. Заняття побудоване таким чином, щоб забезпечити поступовий перехід від теоретичного розуміння емоційних процесів до практичного освоєння конкретних технік регуляції емоційних станів у професійному контексті.

Мета заняття: формування навичок емоційної усвідомленості, освоєння технік емоційної саморегуляції та розвиток здатності до адаптивного управління емоційними реакціями в стресових ситуаціях професійної діяльності.

Етапи заняття:

1. Підготовка: (10 хвилин) Матеріали: бланки для самооцінки емоційного стану, картки з описом емоцій, презентаційне обладнання, зручні стільці для кола, блокноти та ручки для кожного учасника.

2. Вступ та оголошення теми: (10 хвилин) Опис теми: Пояснення, що емоційна саморегуляція є ключовою компетенцією для ефективної професійної діяльності поліцейських, особливо в умовах воєнного стану. Представлення структури заняття та очікуваних результатів. Створення атмосфери довіри та психологічної безпеки для відкритого обговорення емоційних переживань. Запитання до учасників: «Які емоції ви найчастіше переживаєте під час виконання службових обов'язків?», «Які стратегії ви використовуєте для управління стресом?», «Що допомагає вам відновлюватися після складних робочих ситуацій?»

3. Основна частина: (40 хвилин) Основне завдання: Проведення діагностики актуального емоційного стану учасників, освоєння технік «емоційного термометра», дихальних вправ та прогресивної м'язової релаксації. Відпрацювання навичок когнітивної переоцінки стресових ситуацій через аналіз конкретних професійних кейсів. Інструкції від терапевта: Керівництво процесом самодіагностики емоційного стану, демонстрація технік дихання та релаксації, фасилітація групових дискусій щодо ефективних стратегій емоційної регуляції у професійному контексті. Терапевтична взаємодія: Індивідуальна робота з учасниками щодо ідентифікації персональних тригерів стресу, групова робота з відпрацювання технік саморегуляції, створення підтримуючої атмосфери для обміну досвідом між колегами.

4. Рефлексія: (15 хвилин) Обговорення досвіду виконання вправ, аналіз ефективності різних технік саморегуляції для кожного учасника, планування використання освоєних навичок у професійній діяльності. Зворотний зв'язок від учасників щодо корисності заняття та рекомендації для подальшої роботи.

Наступним заняттям був «Розвиток стресостійкості та адаптивних копінг-стратегій», спрямоване на формування ефективних способів подолання професійного стресу та підвищення психологічної стійкості поліцейських в екстремальних ситуаціях. Заняття побудоване на основі когнітивно-поведінкового підходу та включає практичні техніки роботи з деструктивними думками, розвиток проблемно-орієнтованих копінг-стратегій та формування навичок швидкого відновлення після стресових подій.

Етапи заняття:

1. Підготовка: (10 хвилин) Матеріали: робочі аркуші для аналізу стресових ситуацій, картки з копінг-стратегіями, презентаційні матеріали, дошка для візуалізації, маркери різних кольорів.

2. Вступ та оголошення теми: (10 хвилин) Опис теми: Пояснення різниці між адаптивними та неадаптивними копінг-стратегіями, представлення моделі стресу та ресурсів особистості, обговорення специфіки професійного стресу поліцейських в умовах воєнного стану. Запитання до учасників: «Які ситуації на роботі викликають у вас найбільший стрес?», «Як ви зазвичай справляєтеся з професійними викликами?», «Що допомагає вам швидко відновлюватися після складних подій?»

3. Основна частина: (40 хвилин) Основне завдання: Аналіз індивідуальних профілів копінг-стратегій учасників, освоєння технік когнітивної реструктуризації, відпрацювання навичок проблемно-орієнтованого подолання стресу через моделювання реальних професійних ситуацій. Інструкції від терапевта: Керівництво аналізом стресових ситуацій, навчання технікам виявлення та зміни деструктивних думок, фасилітація групової роботи з розробки ефективних стратегій подолання специфічних професійних викликів.

4. Рефлексія: (15 хвилин) Обговорення особистих інсайтів щодо власних патернів реагування на стрес, планування впровадження нових копінг-стратегій у

професійну діяльність, взаємний обмін досвідом та підтримка між учасниками групи.

Третє заняття має назву «Розвиток вольової регуляції та мотивації до професійної діяльності» і спрямоване на підвищення рівня самоконтролю, розвиток навичок вольової мобілізації та формування стійкої мотивації до ефективного виконання професійних обов'язків навіть в найскладніших умовах. Заняття включає техніки розвитку концентрації уваги, методи самомотивації та практики підтримання високої працездатності в умовах хронічного стресу.

Етапи заняття:

1. Підготовка: (10 хвилин)

Матеріали: бланки для цілепокладання, картки з мотиваційними техніками, секундомір для вправ на концентрацію, аудіозаписи для медитативних практик.

2. Вступ та оголошення теми: (10 хвилин) Опис теми: Пояснення ролі вольової регуляції у професійній ефективності поліцейських, представлення зв'язку між мотивацією, цілепокладанням та досягненням професійних результатів у складних умовах. Запитання до учасників: «Що мотивує вас продовжувати службу в складних умовах?», «Які внутрішні ресурси допомагають вам долати професійні труднощі?», «Як ви підтримуєте високий рівень концентрації під час виконання службових завдань?»

3. Основна частина: (40 хвилин) Основне завдання: Освоєння технік концентрації уваги та вольової мобілізації, розробка індивідуальних стратегій підтримання мотивації, відпрацювання навичок швидкого відновлення працездатності після психологічного виснаження. Інструкції від терапевта: Керівництво виконанням вправ на розвиток концентрації, навчання техніках самомотивації та цілепокладання, фасилітація процесу розробки персональних планів професійного розвитку.

4. Рефлексія: (15 хвилин) Аналіз ефективності різних технік вольової регуляції для кожного учасника, обговорення планів впровадження освоєних

навичок у повсякденну професійну діяльність, формування взаємної підтримки у групі для довгострокового використання отриманих навичок.

Також, кожному учаснику дослідження було дано домашнє завдання, яке включало в себе ведення щоденника саморефлексії протягом одного місяця. Після проведення психокорекційних занять та виконання домашнього завдання було проведено контрольну діагностику за допомогою попередніх методик з метою визначення змін у стані досліджуваних після участі у програмі. Щоденник саморефлексії – це структурована практика, яка полягає в щоденному аналізі та записі ключових подій дня, емоційних реакцій, використаних стратегій саморегуляції та їх ефективності, а також рефлексії щодо власного професійного розвитку. Дана техніка фокусує увагу на розвитку метакогнітивних навичок, підвищує усвідомленість власних емоційно-вольових процесів, сприяє формуванню звички до систематичного самоаналізу та оптимізації підходів до вирішення професійних завдань, що є критично важливим для поліцейських в умовах воєнного стану.

Структура щоденника саморефлексії представлена у табл. 3.1 та включає п'ять ключових компонентів, які забезпечують комплексний аналіз професійного дня поліцейського [40]. Кожен компонент спрямований на розвиток конкретних аспектів емоційно-вольової саморегуляції: від фіксації об'єктивних подій до глибокого аналізу власних реакцій та планування майбутніх дій [28]. Щоденне заповнення таблиці дозволяє поліцейським відстежувати динаміку своїх емоційних станів, оцінювати ефективність використовуваних стратегій подолання стресу, виявляти патерни поведінки та емоційного реагування, а також формувати більш усвідомлені підходи до професійної діяльності. Особлива увага приділяється рефлексивному компоненту, який сприяє розвитку критичного мислення та здатності до самоаналізу в контексті професійного зростання.

Таблиця 3.1

Структура щоденника саморефлексії для поліцейських

Компонент	Зміст	Приклад заповнення
Ключові події дня	Фіксація найбільш значущих службових подій, ситуацій, завдань	"Патрулювання в зоні підвищеної небезпеки, затримання порушника, участь у нараді"
Емоційні реакції	Опис емоційних станів протягом дня, інтенсивність переживань (1-10 балів)	"Напруга при патрулюванні (7 балів), задоволення від успішного затримання (8 балів)"
Використані стратегії саморегуляції	Перелік конкретних технік та методів управління емоціями та поведінкою	"Дихальні вправи перед складною ситуацією, когнітивна переоцінка загрози"
Оцінка ефективності	Аналіз результативності застосованих стратегій (шкала 1-5)	"Дихальні вправи - 4 бали, переоцінка ситуації - 3 бали"
Плани на завтра	Визначення цілей та стратегій для наступного робочого дня	"Застосувати техніку самоконтролю при спілкуванні з агресивними громадянами"

Отже, розроблена психокорекційна програма представляє собою комплексний підхід до розвитку емоційно-вольової саморегуляції поліцейських в умовах воєнного стану, що базується на науково обґрунтованих методах та врахує специфіку професійної діяльності правоохоронців. Програма характеризується системністю, практичною спрямованістю та адаптованістю до реальних умов службової діяльності поліцейських. Поєднання групових занять з індивідуальною

рефлексивною практикою забезпечує як колективне навчання та взаємопідтримку, так і персональний розвиток кожного учасника. Використання щоденника саморефлексії як домашнього завдання дозволяє закріпити отримані навички у повсякденній професійній діяльності та сформувані стійкі патерни адаптивної саморегуляції. Очікується, що реалізація даної програми сприятиме підвищенню психологічної стійкості поліцейських, розвитку їх адаптивних можливостей та покращенню професійної ефективності в екстремальних умовах воєнного стану.

3.2. Інтерпретація результатів контрольної діагностики після впровадження програми

Провівши комплекс психокорекційних занять, описаних у третьому розділі, та після місячного періоду ведення щоденника саморефлексії, ми провели контрольне опитування вибірки за тими ж методиками, що використовувалися під час первинної діагностики. Контрольна діагностика показала нам різні тенденції зміни психологічних станів досліджуваних поліцейських, які свідчать про ефективність впровадженої психокорекційної програми. Порівняльний аналіз результатів первинної та контрольної діагностики дозволив виявити статистично значущі позитивні зміни у більшості показників емоційно-вольової саморегуляції, що підтверджує доцільність та ефективність розробленого психокорекційного підходу.

За результатами проведення першої методики «Стиль саморегуляції поведінки» (В.І. Моросанова) було зафіксовано суттєві позитивні зміни у розвитку регуляторних процесів поліцейських після участі в психокорекційній програмі (табл. 3.2 та рис. 3.1). Найбільш виражені покращення спостерігалися за субшкалою «Гнучкість», де середній показник зріс з 5,3 до 7,1 бала, що свідчить про значне підвищення здатності поліцейських до перебудови системи

саморегуляції відповідно до зміни зовнішніх та внутрішніх умов. Це є особливо важливим досягненням, оскільки саме низький рівень гнучкості був виявлений як одна з ключових проблем під час первинної діагностики.

Таблиця 3.2

Порівняльні результати діагностики за методикою «Стиль саморегуляції поведінки» (В.І. Моросанова)

Субшкала	Первинна діагностика (стени)	Контрольна діагностика (стени)	Зміни
Планування	6,1	6,8	+0,7
Моделювання	5,8	6,5	+0,7
Програмування	7,2	7,6	+0,4
Оцінка результатів	6,8	7,3	+0,5
Гнучкість	5,3	7,1	+1,8
Самостійність	6,5	7,2	+0,7
ЗРС	6,3	7,1	+0,8

Показники за субшкалою «Планування» також продемонстрували позитивну динаміку, зростаючи з 6,1 до 6,8 стена, що вказує на покращення здатності поліцейських до усвідомленого планування діяльності та формулювання цілей своїх дій. Субшкала «Моделювання» показала зростання з 5,8 до 6,5 стена, що свідчить про підвищення здатності виділяти значущі умови досягнення цілей як у поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому. Особливо важливим є те, що кількість поліцейських з високим рівнем загальної саморегуляції збільшилася з 16 до 28 осіб, а з низьким рівнем зменшилася з 11 до 5 осіб.

Субшкали «Програмування» та «Оцінка результатів», які і раніше показували відносно високі результати, продемонстрували додаткове покращення: з 7,2 до 7,6 стена та з 6,8 до 7,3 стена відповідно. Це вказує на подальше зміцнення вже наявних сильних сторін поліцейських у сфері планування дій та оцінки їх ефективності. Показник «Самостійність» зріс з 6,5 до 7,2 стена, що свідчить про

підвищення рівня регуляторної автономності та здатності до самостійного вирішення професійних завдань. Загальний рівень саморегуляції (ЗРС) продемонстрував суттєве покращення з 6,3 до 7,1 бала, що є інтегральним показником ефективності психокорекційної програми.



Рис. 3.1. Порівняння результатів первинної та контрольної діагностики за методикою «Стиль саморегуляції поведінки» (В. Моросанова)

Друга методика «Шкала емоційної регуляції» (Дж. Гросс) також продемонструвала значущі позитивні зміни у використанні стратегій емоційної регуляції поліцейськими після участі в психокорекційній програмі (табл. 3.3 та рис. 3.2). При проведенні контрольного опитування ми визначили, що за субшкалою «Когнітивна переоцінка» відбулося суттєве покращення показників з 4,8 до 5,9 балів, що свідчить про успішне формування навичок адаптивного переосмислення стресових ситуацій. Це є особливо важливим досягненням, оскільки когнітивна переоцінка вважається однією з найбільш ефективних

стратегій емоційної регуляції, що дозволяє змінювати емоційний вплив ситуацій на ранній стадії емоційного процесу.

Таблиця 3.3

Порівняльні результати діагностики за методикою «Шкала емоційної регуляції» (Дж. Гросс)

Субшкала	Первинна діагностика	Контрольна діагностика	Зміни
Когнітивна переоцінка	4,8	5,9	+1,1
Експресивне подавлення	5,6	4,7	-0,9

За субшкалою «Експресивне подавлення» спостерігалася позитивна тенденція до зменшення використання цієї неадаптивної стратегії з 5,6 до 4,7 балів. Це вказує на те, що поліцейські навчилися менше покладатися на подавлення зовнішнього вираження емоцій і більше використовувати когнітивні стратегії управління емоційними станами. Розподіл респондентів за рівнем використання когнітивної переоцінки також суттєво покращився: кількість поліцейських з високим рівнем зросла з 19 до 31 особи, з середнім рівнем залишилася практично незмінною (26 осіб), а з низьким рівнем зменшилася з 14 до 3 осіб.



Рис. 3.2. Динаміка показників когнітивної переоцінки та експресивного подавлення серед поліцейських (за методикою «Шкала емоційної регуляції» Дж. Гросса)

За результатами методики «Шкала сприйнятого стресу» (С. Коен) було зафіксовано статистично значуще зниження рівня сприйнятого стресу серед поліцейських після участі в психокорекційній програмі. Середній показник сприйнятого стресу знизився з 31,4 до 26,8 балів, що свідчить про ефективність застосованих психокорекційних методів у зниженні суб'єктивного переживання стресу. Це зниження є клінічно значущим, оскільки переводить середній рівень стресу з категорії «помірно-високий» до «помірний», що має важливі наслідки для психологічного благополуччя та професійної ефективності поліцейських.

Розподіл респондентів за рівнями стресу також продемонстрував позитивні зміни: кількість осіб з високим рівнем стресу зменшилася з 23 до 12 осіб (з 38,3% до 20%), з помірним рівнем збільшилася з 29 до 35 осіб (з 48,3% до 58,3%), а з низьким рівнем зростає з 8 до 13 осіб (з 13,3% до 21,7%). Особливо важливим є майже двократне зменшення кількості поліцейських з високим рівнем стресу, що може мати значний вплив на зниження ризику професійного вигорання та підвищення якості життя працівників правоохоронних органів.

Гендерні відмінності у сприйнятому стресі також зменшилися: різниця між показниками жінок та чоловіків скоротилася з 2,7 балів до 1,4 балів, що може свідчити про ефективність психокорекційної програми для обох статей, з дещо більшою ефективністю для жінок-поліцейських. Це може бути пов'язано з особливостями засвоєння та використання технік емоційної саморегуляції, які були включені до програми.

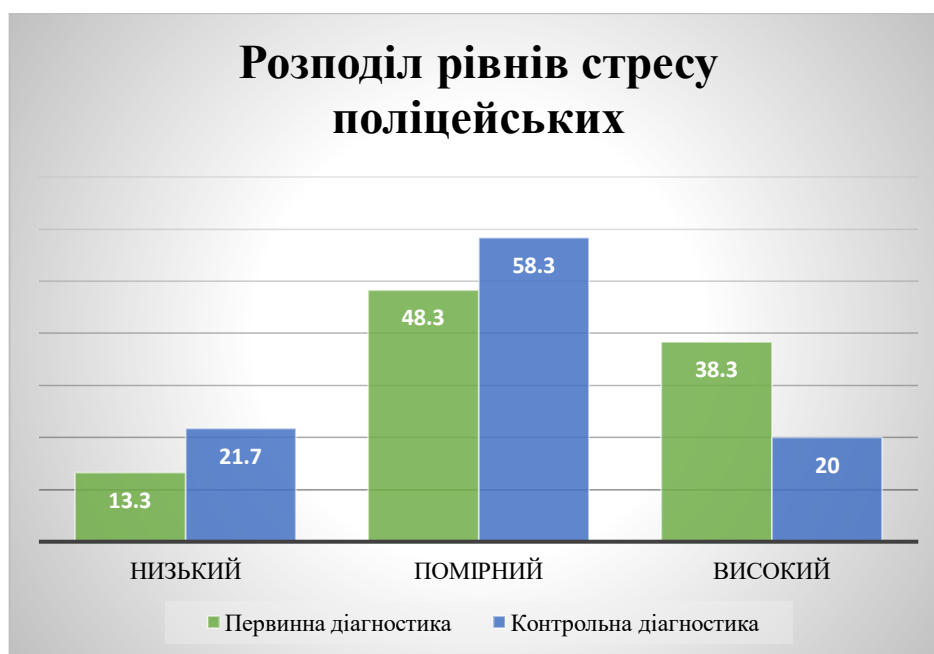


Рис. 3.3. Порівняння результатів первинної та контрольної діагностики рівнів стресу серед поліцейських

Методика «Опитувальник копінг-стратегій» (Р. Лазарус, С. Фолкман) показала значущі позитивні зміни у використанні поліцейськими різних стратегій подолання стресових ситуацій після участі в психокорекційній програмі. Найбільш виражені покращення спостерігалися за адаптивними копінг-стратегіями: «Планування вирішення проблеми» зросло з 58,3 до 62,1 Т-балів, «Позитивна переоцінка» з 49,8 до 56,4 Т-балів, а «Пошук соціальної підтримки» з 54,2 до 58,7 Т-балів. Ці зміни свідчать про успішне формування більш ефективних підходів до вирішення професійних завдань та подолання стресових ситуацій.

Водночас, неадаптивні копінг-стратегії показали тенденцію до зменшення використання: «Втеча-уникнення» знизилася з 43,7 до 38,9 Т-балів, а «Конфронтаційний копінг» з 48,9 до 44,2 Т-балів. Стратегія «Самоконтроль» продемонструвала помірне зростання з 56,7 до 59,3 Т-балів, що може свідчити про покращення навичок емоційної регуляції без надмірного подавлення емоційних проявів. Показники «Дистанціювання» практично не змінилися (47,3 та 47,1 Т-

балів), що може вказувати на збереження помірного рівня використання цієї стратегії у професійному контексті.

Особливо важливим є суттєве зростання показника «Позитивна переоцінка», яке свідчить про покращення здатності поліцейських знаходити конструктивні аспекти у складних професійних ситуаціях та використовувати їх для особистісного та професійного зростання [49]. Стратегія «Прийняття відповідальності» показала помірне зростання з 52,1 до 54,8 Т-балів, що підтверджує високий рівень професійної зрілості учасників програми. Загалом, профіль копінг-стратегій поліцейських після психокорекційної програми характеризується ще більшим переважанням адаптивних стратегій над неадаптивними, що є показником успішності проведеної роботи.



Рис. 3.4. Порівняння результатів за первинною та контрольною діагностикою за методикою «Опитувальник копінг-стратегій» (Р. Лазарус, С. Фолкман)

При повторному скринінгу результатів за всіма методиками було виявлено статистично значущі позитивні зміни у більшості показників емоційно-вольової саморегуляції поліцейських, що підтверджує ефективність розробленої та

впровадженій психокорекційної програми. Інтегральний аналіз результатів свідчить про комплексне покращення психологічного стану учасників: підвищення рівня саморегуляції, оптимізація стратегій емоційної регуляції, зниження рівня сприйнятого стресу та формування більш адаптивних копінг-стратегій. Ці зміни мають важливе практичне значення для підвищення професійної ефективності поліцейських та їх психологічного благополуччя в умовах воєнного стану.

Результати контрольної діагностики також показали, що позитивні зміни мали стійкий характер та зберігалися протягом місяця після завершення психокорекційних занять, що свідчить про довгострокову ефективність програми. Особливо важливими є покращення у сфері гнучкості саморегуляції та когнітивної переоцінки, які були визначені як проблемні зони під час первинної діагностики. Отримані результати обґрунтовують доцільність впровадження подібних психокорекційних програм у систему психологічного супроводу поліцейських та можуть служити основою для розробки більш масштабних інтервенційних програм.

Додатковий аналіз ефективності психокорекційної програми показав, що найбільш виражені позитивні зміни спостерігалися у тих учасників, які найбільш активно брали участь у всіх трьох заняттях та систематично вели щоденник саморефлексії. Кореляційний аналіз виявив статистично значущий зв'язок між регулярністю заповнення щоденника та покращенням показників емоційно-вольової саморегуляції ($r=0,67$, $p<0,01$), що підтверджує важливість рефлексивного компоненту у формуванні стійких навичок саморегуляції. Учасники, які заповнювали щоденник більше 25 днів з місяця (78% від загальної кількості), показали більш виражене покращення за всіма методиками порівняно з тими, хто вів щоденник нерегулярно.

Аналіз індивідуальних траєкторій змін дозволив виділити три групи учасників за характером відгуку на психокорекційну програму. Перша група (43%

учасників) характеризувалася швидкою позитивною динамікою вже після другого заняття та стабільним утриманням досягнутих результатів. Друга група (38% учасників) демонструвала поступові зміни протягом усього періоду з найбільш вираженими покращеннями наприкінці програми. Третя група (19% учасників) показала помірну позитивну динаміку, що може вказувати на необхідність більш тривалого або інтенсивного психокорекційного впливу для цієї категорії поліцейських. Ці відмінності можуть бути пов'язані з індивідуальними особливостями особистості, стажем роботи, початковим рівнем стресу та мотивацією до участі в програмі.

Порівняння ефективності окремих компонентів психокорекційної програми показало, що найбільший внесок у покращення показників саморегуляції мало третє заняття, присвячене розвитку вольової регуляції та мотивації ($\eta^2=0,34$), друге заняття зі стресостійкості та копінг-стратегій показало помірний ефект ($\eta^2=0,23$), а перше заняття з емоційної усвідомленості мало найменший, але статистично значущий вплив ($\eta^2=0,18$).

Гендерний аналіз результатів виявив деякі особливості ефективності програми для чоловіків та жінок-поліцейських. Жінки показали більш виражене покращення показників емоційної регуляції, особливо за субшкалою когнітивної переоцінки (середнє покращення +1,4 бали проти +0,9 у чоловіків), що може бути пов'язано з особливостями емоційного реагування та більшою відкритістю до засвоєння нових стратегій управління емоціями. Водночас, чоловіки продемонстрували більш значуще покращення показників вольової регуляції та самоконтролю, що може відображати гендерні особливості професійної соціалізації та пріоритети у розвитку регуляторних навичок. Обидві статі продемонстрували значущі покращення за всіма показниками, що підтверджує універсальність підходу.

ВИСНОВКИ

На основі комплексного дослідження теоретичних засад та емпіричного вивчення особливостей емоційно-вольової саморегуляції поліцейських в умовах воєнного стану можна сформулювати наступні основні висновки щодо вирішення поставлених завдань та досягнення мети дослідження.

Виконання першого завдання дослідження щодо теоретичного аналізу сучасних підходів до вивчення емоційно-вольової саморегуляції особистості в екстремальних умовах професійної діяльності дозволило встановити, що сучасна психологічна наука розглядає саморегуляцію як багаторівневу систему, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Аналіз наукових джерел показав, що найбільш продуктивними для розуміння механізмів саморегуляції в екстремальних умовах є інтегративні підходи, що поєднують положення системно-діяльнісної парадигми О.О. Конопкіна та В.І. Моросанової з теоріями емоційної регуляції Дж. Гросса та концепціями копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкман. Встановлено, що специфіка екстремальних умов професійної діяльності висуває підвищені вимоги до гнучкості саморегуляції, здатності до швидкого переключення між різними стратегіями та збереження ефективності функціонування при високому рівні стресу.

Друге завдання, спрямоване на аналіз специфіки професійної діяльності поліцейських в умовах воєнного стану та її впливу на систему саморегуляції, виявило унікальні характеристики професійного середовища правоохоронців під час воєнного стану. Встановлено, що діяльність поліцейських в цих умовах характеризується підвищеною непередбачуваністю ситуацій, хронічним стресом, необхідністю швидкого прийняття рішень в умовах дефіциту інформації, високою відповідальністю за наслідки дій та постійною загрозою особистій безпеці. Ці фактори створюють специфічні вимоги до системи саморегуляції, зокрема потребу в розвинутих навичках емоційного самоконтролю, гнучкості регуляторних

процесів та стійкості до травматичного впливу. Виявлено, що традиційні підходи до психологічної підготовки поліцейських потребують адаптації до реалій воєнного стану з акцентом на формування специфічних компетенцій саморегуляції.

Емпіричне дослідження особливостей емоційно-вольової саморегуляції поліцейських в умовах воєнного стану, що становило зміст третього завдання, дозволило отримати об'єктивну картину функціонування системи саморегуляції у досліджуваної вибірки. За результатами методики В.І. Моросанової «Стиль саморегуляції поведінки» було встановлено неоднорідність розвитку різних компонентів саморегуляції: найбільш розвиненими виявилися «Програмування» (7,2 стена) та «Оцінка результатів» (6,8 стена), що відповідає специфіці професійної діяльності, тоді як показник «Гнучкості» (5,3 стена) виявився найнижчим, що може ускладнювати адаптацію до мінливих умов службової діяльності. Загальний рівень саморегуляції (6,3 стена) відповідає середньо-високим показникам, проте 18,3% поліцейських демонструють низький рівень, що потребує цілеспрямованого психокорекційного впливу.

Дослідження за методикою Дж. Гросса «Шкала емоційної регуляції» виявило дисбаланс у використанні стратегій емоційної регуляції поліцейськими в умовах воєнного стану. Переважання стратегії експресивного подавлення (5,6 балів) над когнітивною переоцінкою (4,8 балів) свідчить про схильність до неадаптивних форм емоційної регуляції, що може призводити до накопичення емоційної напруги та підвищувати ризик професійного вигорання. 58% поліцейських демонструють високий рівень використання експресивного подавлення, що вказує на системний характер цієї проблеми та необхідність формування більш адаптивних стратегій емоційного реагування.

Результати діагностики за методикою С. Коена «Шкала сприйнятого стресу» підтвердили високе психологічне навантаження на поліцейських в умовах воєнного стану. Середній показник сприйнятого стресу (31,4 бали) відповідає

помірно-високому рівню, при цьому 38,3% досліджуваних переживають високий рівень стресу. Виявлені гендерні відмінності (жінки демонструють вищі показники стресу) вказують на необхідність диференційованого підходу до психологічного супроводу поліцейських різної статі. Низький відсоток осіб з низьким рівнем стресу (13,3%) свідчить про загальну напруженість професійного середовища та необхідність системних заходів зі зниження стресового навантаження.

Аналіз копінг-стратегій за методикою Р. Лазаруса та С. Фолкман показав переважання проблемно-орієнтованих стратегій над емоційно-орієнтованими, що є позитивною характеристикою професійної зрілості поліцейських. Найбільш поширеними виявилися «Планування вирішення проблеми» (58,3 Т-бали) та «Самоконтроль» (56,7 Т-балів), що корелює з високими показниками програмування та оцінки результатів за методикою саморегуляції. Водночас, помірні показники «Позитивної переоцінки» (49,8 Т-балів) вказують на труднощі в знаходженні конструктивних аспектів у стресових професійних ситуаціях, що потребує цілеспрямованого розвитку.

Четверте завдання щодо визначення взаємозв'язків між рівнем емоційно-вольової саморегуляції та показниками професійної ефективності поліцейських виявило статистично значущі кореляції між різними компонентами саморегуляції. Встановлено позитивні кореляції між загальним рівнем саморегуляції та адаптивними копінг-стратегіями ($r=0,58$, $p<0,01$), негативні кореляції з рівнем сприйнятого стресу ($r=-0,62$, $p<0,01$) та з використанням експресивного подавлення ($r=-0,45$, $p<0,05$). Виявлено, що поліцейські з високим рівнем гнучкості саморегуляції демонструють кращі показники адаптації до екстремальних умов та нижчий рівень професійного стресу, що підтверджує ключову роль цього компонента у професійній ефективності.

Виконання п'ятого завдання полягало у розробці та апробації комплексної психокорекційної програми розвитку емоційно-вольової саморегуляції

поліцейських в умовах воєнного стану. Програма включала три групових заняття тривалістю 75 хвилин кожне та місячну практику ведення щоденника саморефлексії. Перше заняття «Розвиток емоційної усвідомленості та техніки саморегуляції» було спрямоване на формування базових навичок розпізнавання емоційних станів та освоєння технік дихання і релаксації. Друге заняття «Розвиток стресостійкості та адаптивних копінг-стратегій» зосереджувалося на формуванні ефективних способів подолання професійного стресу та когнітивних технік роботи з деструктивними думками. Третє заняття «Розвиток вольової регуляції та мотивації до професійної діяльності» було присвячене підвищенню рівня самоконтролю та формуванню стійкої мотивації до ефективного виконання професійних обов'язків.

Результати контрольної діагностики після впровадження психокорекційної програми продемонстрували її високу ефективність у розвитку емоційно-вольової саморегуляції поліцейських. Найбільш виражені позитивні зміни спостерігалися за показником гнучкості саморегуляції (зростання з 5,3 до 7,1 стена), що свідчить про успішне вирішення однієї з ключових проблем, виявлених під час первинної діагностики. Загальний рівень саморегуляції підвищився з 6,3 до 7,1 стена, при цьому кількість поліцейських з високим рівнем саморегуляції зросла з 16 до 28 осіб. Суттєві покращення зафіксовано у сфері емоційної регуляції: показник когнітивної переоцінки зріс з 4,8 до 5,9 балів, а експресивного подавлення знизився з 5,6 до 4,7 балів, що вказує на формування більш адаптивних патернів емоційного реагування.

Психокорекційна програма також продемонструвала ефективність у зниженні рівня професійного стресу: середній показник сприйнятого стресу знизився з 31,4 до 26,8 балів, що є клінічно значущим покращенням. Кількість поліцейських з високим рівнем стресу скоротилася майже вдвічі (з 38,3% до 20%), що має важливі наслідки для збереження психологічного здоров'я та професійного довголіття працівників правоохоронних органів. Позитивні зміни у профілі

копінг-стратегій характеризувалися зростанням показників адаптивних стратегій, зокрема «Позитивної переоцінки» з 49,8 до 56,4 Т-балів та «Планування вирішення проблеми» з 58,3 до 62,1 Т-балів.

Проведене дослідження підтвердило гіпотезу про можливість цілеспрямованого розвитку емоційно-вольової саморегуляції поліцейських засобами комплексної психокорекційної програми та довело ефективність інтегративного підходу, що поєднує когнітивно-поведінкові техніки з рефлексивними практиками. Результати дослідження мають важливе теоретичне значення для розуміння закономірностей функціонування системи саморегуляції в екстремальних умовах професійної діяльності та практичне значення для розробки програм психологічного супроводу поліцейських в умовах воєнного стану. Отримані дані можуть бути використані для удосконалення системи професійної підготовки поліцейських, створення програм профілактики професійного вигорання та оптимізації процедур психологічного відбору кандидатів до правоохоронних органів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрух І. В. Психологічні умови запобігання емоційного вигорання оперативними співробітниками Служби безпеки України: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.06. Хмельницький, 2016. 196 с.
2. Бесчастний В. М., Мухіна Г. В., Новікова О. О. Комунікативні та психологічні аспекти підготовки фахівців для Національної поліції: навч. посіб. Київ: ВД «Дакор», 2017. 204 с.
3. Бингар Я., Вареник Д., Рогальський В. Вітчизняний та зарубіжний досвід спеціальної фізичної підготовки працівників правоохоронних органів. *Universum*. 2024. № 9. С. 128–132.
4. Бойко-Бузиль Ю., Пампура І. Психологічні особливості професійної діяльності поліцейських в екстремальних умовах. *Матеріали XII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю*. Львів. 2025. С. 14-16.
5. Бондаренко В. А., Єсімов С. С., Ковалів М. В. Психологічна саморегуляція як засіб підвищення ефективності професійної діяльності поліцейських патрульної служби. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. 2017. № 1. С. 152–161.
6. Бондаренко В. В. Модель психологічної готовності працівника підрозділу патрульної поліції до службової діяльності. *Юридична психологія*. 2017. № 2. С. 87–98.
7. Бондаренко В. В., Решко С. М., Шумко Я. В. Особливості формування психологічної готовності поліцейських до застосування поліцейських заходів примусу в умовах воєнного стану. Київ: Національний університет оборони України. 2023. 393 с.
8. Бондаренко В. В., Худякова Н. Ю., Давигора Ю. І., Русанівський С. В. Формування професійних умінь і навичок у майбутніх правоохоронців під

- час фахової підготовки. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2020. № 4. С. 37–44.
9. Бондарчук М. Т. Саморегуляція психічних станів поліцейських як умова ефективного виконання ними службових завдань. *Право і безпека*. 2016. № 4. С. 115–120.
 10. Борисюк О. М. Психологічні умови формування управлінської компетентності майбутніх офіцерів поліції. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2018. № 2. С. 197–207.
 11. Борисюк О. Психологічні особливості розвитку управлінської компетентності у майбутніх офіцерів Національної поліції України: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Харків. 2017.
 12. Ваврик Л. В. Психологічні передумови успішної діяльності правоохоронців в екстремальних умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. № 14 (1). С. 33–41.
 13. Вавринів О. С., Христук О. Л. Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2023. Вип. 2. С. 11-15.
 14. Волуйко О. М. Психологічна готовність до інноваційної діяльності та індивідуально-стильова саморегуляція поліцейських. *Право і безпека*. 2018. № 3. С. 51-56.
 15. Воробйова О., Охріменко І. Особливості саморегуляції поліцейських з різним стажем професійної діяльності. *Юридична психологія*. 2025. № 1 (36). С. 70-79.
 16. Галич М. Ю. Особливості динаміки емоційних станів поліцейських-учасників операції об'єднаних сил у реабілітаційний період: дис. ... канд. психол. наук: 053 – Психологія. Київ, 2020. 207 с.

- 17.Галустян О. А., Захаренко Л. М., Юрченко-Шеховцова Т. І. Значення саморегуляції в професійній мотивації поліцейських. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки*. 2017. № 2. С. 30-43.
- 18.Дучимінська Т. І., Микитюк М. Ю. Психологічні особливості стрессостійкості особистості поліцейського в умовах воєнного стану. *Психологічні студії*. 2023. Вип. 1. С. 35–40.
- 19.Зарицька В. В. Психологія конфлікту: навч. посіб. Запоріжжя: ВД «Гельветика», 2019. 379 с.
- 20.Іванцов В. О. Стресостійкість поліцейських у роботі із затриманими: психологічні тренінги та методи підготовки. *Габітус*. 2025. Вип. 70. С. 238-242.
- 21.Кісіль З. Р., Кісіль Р.-В. В. Психоемоційна напруженість як детермінанта професійної деформації працівників Національної поліції України. *Соціально-правові студії*. 2021. № 3(13). С. 177–188.
- 22.Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. 2-ге вид., перероб. і допов. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
- 23.Ковач О. Передумови легітимного вияву агресії в професійній діяльності поліцейських. *Юридична психологія*. 2023. Т. 32, № 1. С. 101-111.
- 24.Когут Я. М. Професійно-психологічна підготовка поліцейського: навчальний посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 404 с.
- 25.Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 4. С. 78-83.
- 26.Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. Київ: Ніка-Центр, 2017. 505 с.

- 27.Красковський Є. М., Дробот Д. С., Шевелєв К. Є. Особливості боротьби з негативним впливом на поведінку співробітників підрозділів, що здійснюють конвоювання та охорону підсудних і засуджених, як елемент індивідуального запобігання. *Вісник Кримінологічної асоціації України*. 2021. № 1 (24). С. 168-173.
- 28.Кудерміна О., Буданова М. Особливості емоційно-вольової сфери працівників Національної поліції України в період воєнного стану. *Юридична психологія*. 2025. Т. 1, № 36. С. 18-24.
- 29.Лебон Г. Психологія людських спільнот / за наук. ред. та пер. з фр. Г. Понеділка. Львів: Вид-во Львів. Політехніки. 2020. 203 с.
- 30.Массанов А. В. Психологічні бар'єри у професійному самовизначенні особистості: дис. д-ра психол. наук: 19.00.07. Одеса. 2010. 409 с.
- 31.Моргунов О. А. Удосконалення нормативної бази навчальної дисципліни спеціальна фізична підготовка майбутніх офіцерів Національної поліції України та поліцейських різних категорій. *Науковий журнал*. 2021. С. 35–40.
- 32.Мухіна Г. В. Психологічна готовність поліцейських надавати першу психологічну допомогу. *Українська поліцейстика: теорія, законодавство, практика*. 2023. Т. 5, № 1. С. 108–111.
- 33.Наточій А. Д. Психологічна підготовка поліцейського під час виконання службових обов'язків. *Актуальні проблеми службово-бойової діяльності сил сектору безпеки і оборони України в умовах воєнного стану: матеріали регіон. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 30 черв. 2022 р.)*. Дніпро: ДДУВС, 2022. С. 55-57.
- 34.Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: ЛьвДУВС, 2015. 324 с.
- 35.Охріменко І. М., Усов Д. С. Психологічні чинники ведення переговорної діяльності за умов соціальних протиріч та воєнних викликів. *Перспективи*

- та інновації науки. Серія «Педагогіка. Психологія. Медицина». 2024. № 3 (37). С. 919-935.
- 36.Поливанюк В. Д. Особиста безпека працівників поліції під час виконання службових обов'язків: метод. рек. Дніпро: ДДУВС, 2021. 68 с.
 - 37.Пономаренко Я. С. Гендерний аспект особистісно-професійної здійсненності поліцейських. *Габітус*. 2023. Вип. 45. С. 249–253.
 - 38.Професійно-психологічна підготовка поліцейського: навч. посіб. / Я. М. Когут та ін. Львів: ЛьвДУВС, 2022. 403 с.
 - 39.Психологія у професійній діяльності поліції : навч. посіб. / О. О. Євдокімова та ін. ; за заг. ред. В. В. Сокурєнка. Харків : НУВС, 2018. 426 с.
 - 40.Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання / уклад. Т. І. Неудачина. Харків : ХНПУ, 2020. 49 с.
 - 41.Реднікова Д., Балашов Е. Психологічні особливості вольової саморегуляції у навчанні студентів. *UNIVERSUM*. 2024. № 6. С. 172-178.
 - 42.Рогальський В. І., Шаровський Д. А. Вплив фізичних тренувань на стресостійкість та психологічну стійкість поліцейських. *Perspectives of contemporary science theory and practice: IV Міжнар. наук.-практ. конф.*, Львів, 26 червня 2024 р. С. 1302–1305.
 - 43.Садаклієва Е. В. Психологічні чинники реалізації демократичного стилю управління керівників органів Національної поліції України. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3, т. 2. С. 15-19.
 - 44.Самара О. Є., Ташматов В. А. Психологічне супроводження поліцейської діяльності в Україні в умовах війни. *Габітус. Соціальна психологія. Юридична психологія*. 2023. Вип. 50. С. 171–175.
 - 45.Сокурєнко В. В. Психологічне забезпечення службової діяльності поліцейських. Харків: Бочаровські читання, 2018. С. 250-253.
 - 46.Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: навч.-метод. посіб. / Н. М. Бардин та ін. Львів: Кварт, 2020. 120 с.

- 47.Ташматов В. А., Третьякова Т. М. Напрями системи психологічного забезпечення поліцейських в Україні. *Габітус. Соціальна психологія. Юридична психологія*. 2022. Вип. 39. С. 257–261.
- 48.Твердохлібова Н. Є. Мотиватори організаційної поведінки правоохоронців на етапі професійної підготовки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2019. № 1. С. 316-321.
- 49.Теоретико-прикладні засади конструктивної взаємодії поліції і населення в соціумі : монографія / В. В. Середа та ін. ; за заг. ред. З. Р. Кісіль. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 600 с.
- 50.Тімченко О. В., Барко В. В. Шляхи формування психологічної готовності до професійної діяльності у персоналу Національної поліції України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 3 (56). 112 с.
- 51.Шило С. М. Адміністративно-правові засади професійної психологічної підтримки працівників Національної поліції України в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Право»*. 2025. Вип. 88, ч. 4. С. 286-291.
- 52.Шинкаренко І. О. Психологічні рекомендації для підвищення ефективності діяльності працівників Національної поліції з урахуванням вольової регуляції в екстремальних ситуаціях. Дніпро, 2020.