

DOI: 10.33270/03253601.8
УДК 159.92

ВОРОБЙОВА Ольга*

доктор філософії, старший викладач кафедри юридичної психології Національної академії внутрішніх справ

м. Київ, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8861-8328>;

ОХРИМЕНКО Іван

доктор юридичних наук, професор, професор кафедри юридичної психології Національної академії внутрішніх справ

м. Київ, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8813-5107>

Особливості саморегуляції поліцейських з різним стажем професійної діяльності

Анотація. Актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю вивчення психологічних механізмів адаптації поліцейських до умов професійної діяльності, що супроводжується високим рівнем стресу, екстремальними ситуаціями та підвищеними вимогами до особистості правоохоронця. Розвинені навички саморегуляції є важливим чинником професійної ефективності поліцейських, оскільки сприяють збереженню працездатності, оперативному прийняттю рішень і запобіганню професійному вигоранню. Саморегуляцію розглянуто як цілісну систему, що охоплює планування (визначення завдань і стратегій діяльності), моделювання (прогнозування розвитку ситуацій та можливих наслідків), програмування (структурування дій відповідно до обраної стратегії), оцінювання результатів (аналіз ефективності дій та їх коригування), гнучкість (здатність адаптувати поведінкові стратегії до змінних умов) і самостійність (автономність у прийнятті рішень і відповідальність за них). Результати емпіричного дослідження засвідчують, що зі збільшенням стажу професійної діяльності поліцейські: 1) більш усвідомлено ставляться до планування діяльності, чіткіше визначають завдання та способи їх досягнення; 2) ефективніше прогнозують розвиток ситуацій, що сприяє швидкому ухваленню оптимальних рішень у змінних умовах; 3) удосконалюють процес прийняття рішень, що знижує ймовірність помилок і підвищує оперативність дій; 4) краще контролюють власний емоційний стан, що забезпечує стійкість до стресу та запобігає імпульсивним реакціям. Водночас зі збільшенням строку служби спостерігається тенденція до зниження гнучкості, оцінки результатів і самостійності в структурі саморегуляції, що може свідчити про формування ригідних стратегій реагування, які знижують здатність адаптуватися до нестандартних ситуацій. Результати дослідження доводять значущість формування адаптивних механізмів саморегуляції та обґрунтовують необхідність упровадження програм розвитку саморегуляції в системі психологічного забезпечення професійної діяльності задля підтримки поліцейських на різних етапах службової діяльності.

Ключові слова: саморегуляція; поліцейський; службова діяльність; професійний досвід; психологічне забезпечення.

Історія статті:

Отримано: 31.01.2025

Переглянуто: 28.02.2025

Прийнято: 26.03.2025

Рекомендоване посилання:

Воробйова О., Охріменко І. Особливості саморегуляції поліцейських з різним стажем професійної діяльності. *Юридична психологія*. 2025. № 1 (36). С. 70–79. DOI: 10.33270/03253601.8

*Відповідальний автор

Вступ

Поліцейські виконують критично важливі завдання, спрямовані на забезпечення публічного порядку, гарантування безпеки населення та реагування на різні загрози. Їх діяльність пов'язана з високим рівнем відповідальності, постійним впливом стресових факторів і необхідністю оперативного прийняття складних рішень у ситуаціях невизначеності. Це вимагає від правоохоронців не лише фізичної витривалості, а й значної психологічної стійкості та розвинених механізмів самоконтролю.

Одним із ключових аспектів професійної діяльності поліцейських є здатність до саморегуляції (Andersen et al., 2024; Brechka, 2017; Matviienko, 2023; Okhrimenko et al., 2023). Вона забезпечує свідоме управління емоційними реакціями, підтримання оптимального рівня працездатності та швидку адаптацію до непередбачуваних обставин. Умови дії воєнного стану висувають до особистості поліцейського ще суворіші вимоги, адже правоохоронці змушені працювати в умовах постійної фізичного та психологічного напруження. Вони відчують вплив високого рівня агресії в суспільстві, перебувають у стані підвищеної готовності до миттєвого реагування на критичні ситуації та щодня наражаються на значні ризики для власного життя і здоров'я (Di Nota et al., 2021; Kovach, 2023; Landman, Nieuwenhuys, & Oudejans, 2016; Usyk, 2024).

Часте перебування в ситуаціях гострого напруження, безпосереднє зіткнення з агресією та жорстокістю створюють додаткові виклики для психічної стійкості правоохоронців. Вивчення механізмів саморегуляції та розроблення ефективних програм психологічної підтримки є надзвичайно актуальними завданнями сучасної науки і практики.

Опанування власних емоцій та поведінкових реакцій є невід'ємною складовою професійної підготовки поліцейських. Недостатній рівень розвитку вольових рис може призвести до таких негативних виявів, як імпульсивність, фрустрація, емоційна нестабільність або навіть схильність до зовнішнього впливу. Це не лише знижує ефективність виконання службових обов'язків, а й створює потенційні ризики, пов'язані з можливістю маніпуляцій з боку злочинних угруповань, що є абсолютно неприйнятним для представників правоохоронних органів (Land, Edmonds, & Pope, 2024; Potarova, 2017; Zavala, & Kurtz, 2017).

З огляду на це, забезпечення ефективної саморегуляції правоохоронців є критично важливим для їхньої професійної діяльності. Поглиблене дослідження порушеного кола питань, а також розроблення та впровадження програм психологічної підтримки поліцейських на різних етапах професійної діяльності сприятимуть забезпеченню правопорядку та публічної безпеки в умовах викликів сьогодення.

Метою статті є визначення особливостей саморегуляції поліцейських на різних етапах професійної діяльності. Відповідно до мети окреслено такі завдання: 1) емпірично вивчити особливості саморегуляції працівників патрульної поліції Національної поліції України з різним стажем професійної діяльності; 2) визначити динаміку розвитку саморегуляції залежно від стажу службової діяльності.

Огляд літератури

Проблематика професійної діяльності поліцейських, їх психологічної підготовки й особливостей саморегуляції привертає увагу українських і зарубіжних науковців. У межах сучасних досліджень активно вивчають питання психічної стійкості, адаптації до екстремальних умов, управління емоційними реакціями.

Зокрема, М. Галич, В. Литвин (2020) досліджували динаміку емоційних станів поліцейських у реабілітаційний період; О. Цільмак (2020) запропонувала еталонний психологічний профіль вольових рис сучасних слідчих; дослідження В. Барка та інших учених (2020) було присвячено психограмі різних категорій поліцейських. Учені дійшли висновку, що ефективність роботи правоохоронців визначається рівнем розвитку таких рис, як відповідальність, наполегливість і самовладання.

Різні аспекти саморегуляції психічних станів стали предметом наукових розвідок Д. Бречки (2017), О. Ковач (2022), А. Матвієнко (2021), О. Пасько, Л. Прудкої (2022), Я. Пономаренко (2022), К. Усик (2024) та ін. Зокрема, Я. Пономаренко (2022) вивчала здатність поліцейських до самоуправління залежно від рівня їхньої особистісно-професійної здійсненності. К. Усик (2024) дослідила особливості емоційної саморегуляції правоохоронців, а Д. Бречка (2017) – механізми регуляції поведінкових процесів. З огляду на сферу наукових інтересів О. Ковач (2022), опрацьовано розвинену здатність до саморегуляції як предиктор надмірного застосування легітимізованої агресії в роботі поліцейських. Крім того, психологічні аспекти саморегуляції в екстремальних і кризових умовах представлено в працях А. Матвієнко (2021), О. Пасько, Л. Прудкої (2022) та інших дослідників.

Вагомий внесок у вивчення саморегуляції правоохоронців зробили зарубіжні дослідники: J. Andersen, J. Arpaia, H. Gustafsberg, S. Poplawski та P. Di Nota (2024) досліджували розвиток саморегуляції під час професійної підготовки поліцейських; W. Land, W. Edmonds, J. Pope (2024) вивчали оптимальні психофізіологічні стани офіцерів під час виконання службових обов'язків; у працях A. Landman, A. Nieuwenhuys, R. Oudejans (2016), P. Di Nota, E. Kasurak, A. Bahji, D. Groll, G. Anderson (2021), S. Roth (2022) розглянуто зв'язок між рівнем саморегуляції та стресостійкістю

правоохоронців. Науковці активно продовжують вивчати ефективність тренінгових програм, спрямованих на розвиток саморегуляції. У цьому напрямі працювали M. Atkinson, R. McCraty (2012) R. Baños, M. García-Salvador, A. Cebolla, J. Navarrete (2022) та ін.

Аналіз наукових джерел і теоретичних підходів до проблематики саморегуляції дає змогу виокремити два ключові напрями її трактування. Перший підхід акцентує на її гомеостатичній функції, що забезпечує адаптацію особистості, підтримання психоемоційної рівноваги та стабільності через регуляцію внутрішніх станів. Другий підхід розглядає саморегуляцію як активний процес управління діяльністю, спрямований на досягнення завдань, що об'єднує її з поняттями самоменеджменту та самоорганізації. Оскільки саморегуляція тісно пов'язана з вольовими процесами, воля є її необхідним свідомим компонентом, визначаючи ефективність функціонування регуляторної системи (McCraty, & Atkinson, 2012; Shamlian, 2024; Shvets, Yevdokimova, & Korniienko, 2024).

Саморегуляція формується протягом життя та відіграє провідну роль у здатності особистості контролювати власну психічну активність, емоційні стани й поведінку в умовах професійної діяльності (Navarrete, García-Salvador, Cebolla, & Baños, 2022; Roth et al., 2022; Wolfe, Nix, & Campbell, 2018). Як системно організований феномен вона охоплює ініціацію, структурування, підтримання та контроль довільної активності, спрямованої на досягнення індивідуальних і професійних завдань. Ключовим аспектом ефективної саморегуляції є мобілізація внутрішніх ресурсів, що зумовлює професійну успішність (Kyrychenko, 2017; Stelnicki, Jamshidi, Fletcher, & Carleton, 2021).

У професійній діяльності саморегуляція виконує низку важливих функцій, серед яких: 1) ініціювання або гальмування дій; 2) переключення психічної активності; 3) регулювання швидкості когнітивних процесів; 4) зміна рівня активності; 5) узгодження мотивів і завдань; 6) контроль виконання завдань через порівняння запланованих і реальних дій; 7) координація поведінки (Potapova, 2017). Важливим компонентом саморегуляції є контроль психоемоційних станів, що передбачає усвідомлення та інтерпретацію власних емоцій, оцінку ресурсів організму, аналіз причин виникнення емоційного напруження, вольові зусилля для його подолання, реалізацію професійних обов'язків у стресових умовах, а також застосування методів психологічного самозахисту й відновлення.

З огляду на особливості професійної діяльності поліцейських, що передбачає постійну взаємодію з різними категоріями громадян, необхідність оперативного ухвалення рішень, а також функціонування в умовах екстремальних чинників (загроза життю, швидка зміна ситуації,

інформаційне перевантаження, дефіцит часу та високий рівень відповідальності), сформованість ефективних механізмів саморегуляції є визначальним фактором їхньої професійної надійності.

Недостатній рівень саморегуляції може спричиняти негативні наслідки в професійній діяльності поліцейських, зокрема призводити до виникнення тривожності, дезорганізованості, емоційної нестабільності, страху невдачі, нестійкості мотиваційних настанов, уникнення ризику та зниження внутрішньої мотивації, порушення концентрації уваги, погіршення оперативної пам'яті й сповільнення аналізу ситуації, зниження рівня активності, зменшення витривалості й складнощів із мобілізацією ресурсів, що може супроводжуватися посиленням дратівливості та уникненням відповідальності (Lutskyi et al., 2023; Potapova, 2017).

Отже, саморегуляція є одним із ключових психологічних механізмів, що забезпечують ефективність професійної діяльності поліцейських, сприяючи адаптації, стійкості до стресу й досягненню професійних завдань. Розвиток саморегуляції потребує систематичної психологічної підготовки, що охоплює формування навичок самоконтролю, управління емоційними станами, ухвалення оптимальних рішень і підтримання стабільної продуктивності в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Матеріали та методи

Учасники. Для вивчення особливостей саморегуляції працівників поліції на різних етапах службової діяльності впродовж 2024 року було проведено дослідження за участю 100 працівників підрозділів патрульної поліції НПУ, які проходили курси підвищення кваліфікації на базі Національної академії внутрішніх справ. Спеціального відбору не було, до дослідження було залучено слухачів цієї кваліфікації. Інформовану згоду було отримано від усіх учасників, які брали участь у дослідженні.

Методи. З метою теоретичного обґрунтування та емпіричного дослідження було обрано такі методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення й інтерпретація літературних джерел і теоретичних підходів з обраної проблематики), психодіагностичні (методика «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової), інтерпретаційні методи. Методика «Стиль саморегуляції поведінки», розроблена В. Моросановою, ґрунтується на положенні про те, що успішність різних видів практичної діяльності забезпечується сформованістю цілісної системи саморегуляції, яка сприяє формуванню гармонійної поведінки, умінням керувати собою, спрямовувати власні дії відповідно до професійних завдань (Morosanova, 2013; Morosanova, & Fomina, 2017). Методика спрямована на дослідження загального рівня саморегуляції і таких її

компонентів, як: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості, самостійності. Загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції доволіної активності людини дає змогу самостійно, гнучко й адекватно реагувати на зміну умов, усвідомлено досягати мети в діяльності.

Організація дослідження. Дослідження передбачало три етапи. На першому здійснено аналітичний огляд літератури щодо особливостей саморегуляції правоохоронців, визначено діагностико-методичний інструментарій проведення емпіричного дослідження. На другому етапі проведено діагностичну роботу за допомогою обраного інструментарію. На третьому етапі здійснено обробку, систематизацію, узагальнення показників, а також логічно-сміслову інтерпретацію даних. Проведено порівняльний аналіз отриманих результатів для визначення динаміки розвитку саморегуляції залежно від стажу професійної діяльності. Організацію дослідження та обробку результатів здійснювала кафедра юридичної психології Національної академії внутрішніх справ (Київ, Україна).

Результати й обговорення

Саморегуляція забезпечує ефективну адаптацію особистості до вимог професійної діяльності, сприяє усвідомленому управлінню поведінкою, контролю емоційних реакцій та оптимізації діяльності в складних умовах. Для працівників поліції ці навички є критично важливими, оскільки їхня робота пов'язана з високим рівнем стресу, необхідністю швидкого ухвалення рішень і дотриманням службової дисципліни.

У дослідженні впливу професійного досвіду на розвиток саморегуляції взяли участь 100 працівників підрозділів патрульної поліції НУ, які проходили курси підвищення кваліфікації на базі НАВС. До вибірки ввійшли респонденти з різним стажем роботи: 40 % поліцейських мали досвід служби до 5 років, 43 % – від 6 до 10 років, а 17 % – понад 11 років служби в правоохоронних органах. Результати дослідження відображено в табл. 1.

Таблиця 1

**Результати дослідження працівників поліції за опитувальником
«Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової**

Шкали	X	σ
Планування	7,0	1,7
Моделювання	6,0	1,5
Програмування	6,1	1,6
Оцінювання результатів	6,0	1,7
Гнучкість	6,3	1,5
Самостійність	5,6	2,0
Загальний рівень саморегуляції	33	5,5

Примітка: X – середні значення; σ – стандартне відхилення.

Аналіз даних засвідчує однорідність групи досліджуваних за всіма шкалами методики. Середні значення (X) за шкалами опитувальника відтворюють середній рівень вираженості таких показників, як: моделювання; програмування; оцінювання результатів; гнучкість; самостійність.

Середній рівень вираженості таких показників може свідчити про те, що поліцейські доволі гнучко й адекватно реагують на зміну умов, усвідомлено ставляться до досягнення мети. Слід відзначити високі показники за шкалою «Планування» (X=7,0), що демонструє стійку сформованість потреби в усвідомленому плануванні діяльності. Високі показники планування свідчать про самостійність формування планів, їх реалістичність, деталізацію та стійкість у професійній діяльності, що є наслідком професійного досвіду.

Шкалу «Загальний рівень саморегуляції» використовують для оцінювання загального рівня розвиненості системи усвідомленої саморегуляції особистості, високі показники якої (X=33,0) свідчать про самостійність, гнучкість й адекватність реакцій. Високий рівень загальної саморегуляції сприяє легкому опануванню нових видів активності, упевненості в незнайомих ситуаціях і стабільності успіхів у звичних видах діяльності. Саморегуляція є стабілізаційним чинником профілактики та подолання кризових ситуацій, що в діяльності поліцейських є важливою умовою успішності виконання завдань. Високий рівень загальної саморегуляції дає змогу працівнику поліції ефективно організувати свою поведінку, планувати й узгоджувати її з вимогами ситуацій, а також уміти регулювати власні деструктивні емоційні вияви.

Отримані результати надали можливість провести порівняльний аналіз саморегуляції працівників поліції, виявити особливості її вияву на різних етапах професійного становлення, а також окреслити роль досвіду у формуванні стратегії свідомої регуляції поведінки.

З огляду на те, що вибірка працівників поліції охоплювала службовців з різним стажем професійної діяльності, було проведено внутрішньогруповий аналіз з метою визначення динаміки розвитку саморегуляції залежно від досвіду роботи в правоохоронних органах. У зв'язку з цим досліджувані були умовно розподілені на три підгрупи: працівники поліції зі стажем роботи до 5 років, поліцейські зі стажем служби 6–10 років і правоохоронці, професійний досвід яких перевищував 11 років.

За результатами аналізу трьох підгруп досліджуваних за методикою «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової виявлено, що зі збільшенням стажу служби підвищуються показники за такими шкалами, як «Планування», «Моделювання», «Програмування», і показники за шкалою «Загальний рівень саморегуляції». Це засвідчує, що в процесі професійної діяльності поліцейські набувають практичного досвіду, і це позитивно впливає на їхні аналітичні навички, здатність до прогнозування та моделювання ситуацій, а також формує високий рівень саморегуляції. Результати за методикою «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової відображено на рис. 1.

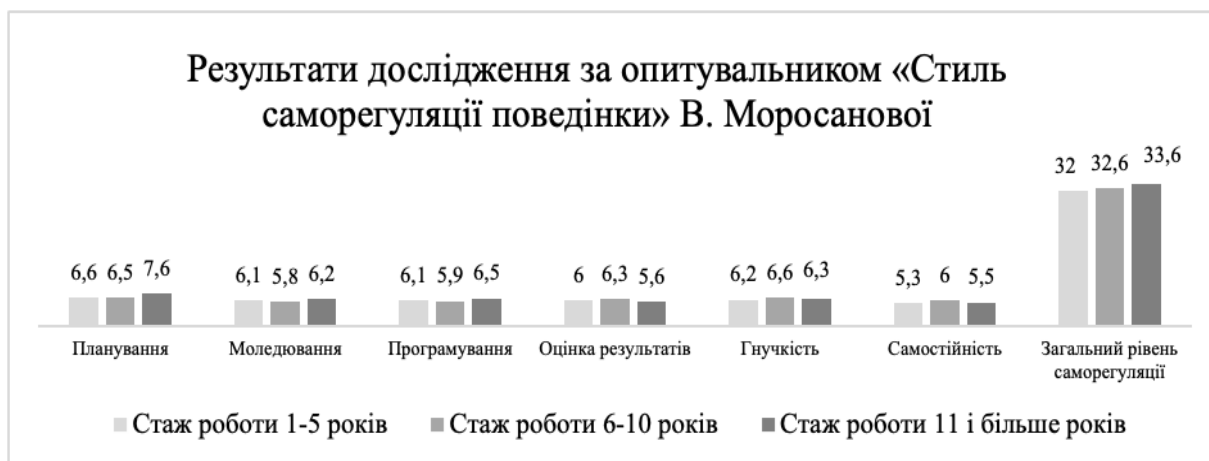


Рис. 1. Результати опитування за методикою «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової

Зі збільшенням стажу служби в поліцейських вирізняється тенденція до зростання загального рівня саморегуляції, що засвідчує поступове вдосконалення механізмів управління власною поведінкою, розвиток навичок аналізу інформації, прогнозування та моделювання ситуацій. Набуття професійного досвіду сприяє формуванню стійких стратегій поведінки, що дають змогу ефективно діяти в складних і непередбачуваних умовах службової діяльності. На цьому акцентують і деякі дослідники з окресленої проблематики (Fedorenko et al., 2020; Stegerhoek et al., 2024). Зокрема, зі збільшенням стажу зростає рівень планування, що є свідченням усвідомленого підходу до побудови дій, здатності визначати послідовність їх виконання та оцінювати можливі ризики (Lutskyi et al., 2023). Працівники поліції зі збільшенням стажу діяльності демонструють розвиненішу здатність до прогнозування розвитку ситуації та прийняття рішень на основі аналізу минулого досвіду, що позитивно позначається на їхній професійній ефективності.

Результати внутрішньогрупового аналізу підтверджують думку деяких учених (Landman, Nieuwenhuys, & Oudejans, 2016; Shvets, Yevdokimova, & Korniienko, 2024; Usyk, 2024; Wolfe, Nix, & Campbell, 2018), що саморегуляція є одним із ключових механізмів успішної професійної діяльності правоохоронців. Збільшення стажу закономірно супроводжується покращенням навичок планування, аналітичного мислення та самоконтролю. Водночас зниження таких компонентів саморегуляції, як гнучкість, самостійність та оцінювання результатів, може бути зумовлене звичкою діяти за перевіреними алгоритмами, ефектом професійної автоматизації, а також специфікою ієрархічної структури правоохоронних органів. З посиленням відповідальності працівники частіше працюють у команді, що потребує узгодженості рішень з керівництвом.

Отже, розвиток окремих складових саморегуляції на різних етапах професійної кар'єри потребує подальшого вивчення, розроблення та впровадження програм, спрямованих на розвиток окремих компонентів саморегуляції.

Висновки

Саморегуляція є одним із ключових механізмів забезпечення ефективності професійної діяльності правоохоронців, що сприяє адаптації до специфічних умов служби й успішному виконанню завдань. Високий рівень саморегуляції дає змогу працівникам поліції організовано діяти в стресових ситуаціях, узгоджуючи свою поведінку з професійними вимогами та обставинами.

Результати дослідження за методикою В. Моросанової відображають динаміку розвитку саморегуляції поведінки залежно від стажу роботи. Сформульовано висновок, що з досвідом саморегуляція покращується, проте її окремі компоненти розвиваються нерівномірно, зокрема найвищий рівень саморегуляції демонструють працівники зі стажем понад 11 років служби. Зазначене свідчить про те, що саморегуляція підвищується в процесі професійної діяльності, що може бути пов'язано з набуттям досвіду, підвищенням упевненості у власних діях і розвитком навичок планування та контролю.

Досвідчені працівники демонструють кращі навички планування, моделювання, програмування дій, що сприяє підвищенню їхньої ефективності. Водночас із накопиченням досвіду спостерігається тенденція зниження рівня гнучкості, самостійності й оцінювання результатів, що може бути наслідком стереотипізації професійного мислення, роботи в жорстко регламентованій системі та психологічного виснаження. Попри загальне зростання рівня саморегуляції, ці тенденції можуть обмежувати ефективність роботи в умовах невизначеності. Тому постає необхідність у подальших дослідженнях особливостей саморегуляції на різних етапах професійної діяльності й визначення чинників, які впливають на її розвиток, а далі – розроблення та застосування спеціальних заходів

у системі психологічного забезпечення професійної діяльності поліцейських, спрямованих на розвиток механізмів саморегуляції та окремих її складових для формування здатності ефективно діяти в різних умовах. Урахування цих особливостей може сприяти підвищенню ефективності професійної діяльності поліцейських та їхній здатності зберігати високу якість виконання службових обов'язків протягом усього періоду професійного життя.

Досвідчені працівники демонструють вищий рівень навичок планування, моделювання та програмування дій, що сприяє підвищенню їхньої професійної ефективності. Водночас із накопиченням досвіду спостерігається тенденція до зниження рівня гнучкості, самостійності та критичного оцінювання результатів, що може бути наслідком стереотипізації професійного мислення, роботи в жорстко регламентованій системі та психологічного виснаження. Попри загальне зростання рівня саморегуляції, такі зміни можуть обмежувати здатність ефективно діяти в умовах невизначеності.

Актуальною є необхідність подальшого дослідження особливостей саморегуляції на різних етапах професійної діяльності та визначення ключових чинників, які позначаються на її розвитку. Це своєю чергою надасть можливість розробити та впровадити спеціальні заходи в систему психологічного забезпечення професійної діяльності поліцейських задля розвитку механізмів саморегуляції та її складових, що сприятиме формуванню здатності правоохоронців ефективно діяти в різноманітних умовах.

Урахування зазначених позицій сприятиме підвищенню загальної ефективності професійної діяльності поліцейських, а також допоможе підтримувати високу якість виконання службових обов'язків протягом усього періоду професійного життя.

References

- [1] Andersen, J.P., Arpaia, J., Gustafsberg, H., Poplawski, S., & Di Nota, P.M. (2024). The International Performance, Resilience and Efficiency Program Protocol for the Application of HRV Biofeedback in Applied Law Enforcement Settings. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 49(3), 483-502. DOI: 10.1007/s10484-024-09644-3
- [2] Barko, V., Okhrimenko, I., Medvediev, V., Vagina, O., & Okhrimenko, S. (2020). Professional psychological profile of a modern patrol officer as the basis of efficient official activities. *Postmodern Openings*, 11(3), 1-19. DOI: 10.18662/po/11.3/197
- [3] Brechka, D.M. (2017). Self-regulation of behavioural processes. *Psychological and pedagogical problems of vocational education and patriotic education of the personnel of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine: materials of the All-Ukrainian scientific and practical conference* (pp. 172-174). Kharkiv. Retrieved from https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/07_04_2017/pdf/54.pdf
- [4] Di Nota, P.M., Kasurak, E., Bahji, A., Groll, D., Anderson, G.S. (2021). Coping among public safety personnel: A systematic review and meta-analysis. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 37(4), 613-630. DOI: 10.1002/smi.3039
- [5] Fedorenko, O., Dotsenko, V., Okhrimenko, I., Radchenko, K., & Gorbenko, D. (2020). Coping behavior of criminal Police Officers at different stages of professional activity. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 11(2), 124-146. DOI: 10.18662/brain/11.2/78

- [6] Halych, M.Yu., & Lytvyn, V.V. (2022). General characteristics of post-traumatic stress disorder in wartime: diagnosis and prevention. *Legal Psychology*, 1, 22-28. DOI: 10.33270/03223001.22
- [7] Kovach, O.V. (2022). Factors of legitimized aggression in the professional activity of police officers. *Legal Psychology*, 2, 54-63. DOI: 10.33270/03223102.54
- [8] Kovach, O.V. (2023). Application of self-regulation methods in the system of psychological support of professional activity of law enforcement officers. *Topical issues of psychological support of service activities of structural units of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine under martial law. Materials of the V interdepartmental scientific and practical round table* (pp. 171-174. Kyiv. Retrieved from <https://elar.nava.edu.ua/items/c737bb78-0826-4b62-800c-37d2d3f4d402>
- [9] Kyrychenko, T.B. (2017). Psychological content of personality self-regulation. *Scientific Bulletin of Kherson State University*, 3(1), 82-87. Retrieved from <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/835>
- [10] Land, W.M., Edmonds, W.A., & Pope, J. (2024). Optimal psychophysiological states during police tactical driving: A multiple case study analysis. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 39(1), 157-169. DOI: 10.1007/s11896-023-09629-8
- [11] Landman, A., Nieuwenhuys, A., & Oudejans, R.R. (2016). Decision-related action orientation predicts police officers' shooting performance under pressure. *Anxiety, Stress, and Coping*, 29(5), 570-579. DOI: 10.1080/10615806.2015.1070834
- [12] Lutskyi, O., Okhrimenko, I., Halych, M., Lytvyn, V., Kudermyna, O., Hrebenuk, M., & Bloshchynskyi, I. (2023). Improvement of health and morphofunctional status of law enforcement officers of older age groups during the organized motor activities. *Current Aging Science*, 16(3), 227-233. DOI: 10.2174/1874609816666230327140631
- [13] Matviienko, A. (2021). Features of self-regulation of mental states of police officers in extreme situations. *Psychological and pedagogical problems of professional education and patriotic education of the personnel of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine: materials of the All-Ukrainian scientific and practical conference* (pp. 157-158). Vinnytsia. Retrieved from <https://dspace.univd.edu.ua/items/f94c6381-5f0f-484a-92c7-735b6bb86e90>
- [14] McCraty, R., & Atkinson, M. (2012). Resilience Training Program Reduces Physiological and Psychological Stress in Police Officers. *Global Advances in Health and Medicine*, 1(5), 44-66. DOI: 10.7453/gahmj.2012.1.5.013
- [15] Morosanova, V.I. (2013). Self-regulation and personality. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 86, 452-457. DOI: 10.1016/j.sbspro.2013.08.596
- [16] Morosanova, V.I., & Fomina, T.G. (2017). Self-regulation as a Mediator in the Relationship between Anxiety and Academic Examination Performance. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 237, 1066-1070. DOI: 10.1016/j.sbspro.2017.02.156
- [17] Navarrete, J., García-Salvador, M.Á., Cebolla, A., & Baños, R. (2022). Impact of Mindfulness Training on Spanish Police Officers' Mental and Emotional Health: a Non-Randomized Pilot Study. *Mindfulness*, 13(3), 695-711. DOI: 10.1007/s12671-022-01827-5
- [18] Okhrimenko, I., Pasko, O., Prudka, L., Matiienko, T., Serednytska, I., Lyakhova, N., & Okhrimenko, S. (2023). Dynamics of law enforcement officers' physical and mental health indicators in the context of social tension and recommendations for their improvement. *Acta Balneologica*, 65(6), 380-385. DOI: 10.36740/ABAL202306106
- [19] Pasko, O.M., & Prudka, L.M. (2022). *Self-regulation of the police officer's mental state under stress in martial law*. Odesa: Yurydyka.
- [20] Ponomarenko, Ya.S. (2022). Self-management of police officers in the context of their personal and professional fulfilment. *Scientific Bulletin of Uzhhorod National University*. 2, 51-55. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2022.2.10
- [21] Potapova, S.M. (2017). Self-Regulation in the System of Professional Training of Police Officers. *Psychological and Pedagogical Problems of Professional Education and Patriotic Education of the Personnel of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine: abstracts of the scientific and practical conference* (pp. 99-101). Kharkiv.
- [22] Roth, S.L., Andrews, K., Protopopescu, A., Lloyd, C., O'Connor, C., Losier, B.J., Lanius, R.A., & McKinnon, M.C. (2022). Mental health symptoms in Public Safety Personnel: Examining the effects of adverse childhood experiences and moral injury. *Child Abuse & Neglect*, 123. DOI: 10.1016/j.chiabu.2021.105394
- [23] Shamlian, K.M. (2024). Will, self-regulation, self-control and other "self"-processes. *Habitus*, 64, 17-28. DOI: 10.32782/2663-5208

- [24] Shvets, D., Yevdokimova, O., & Korniienko, M. (2024). Self-Regulation and a Regulatory Focus of Combatant Police Officers. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 11, 283-299. DOI: 10.32999/2663-970X/2024-11-15
- [25] Stegerhoek, P., Kooijman, K., Ziesemer, K., IJzerman, H., Kuijer, P.P.F.M., & Verhagen, E. (2024). Risk factors for adverse health in military and law enforcement personnel; an umbrella review. *BMC Public Health*, 24(1). DOI: 10.1186/s12889-024-20553-2
- [26] Stelnicki, A.M., Jamshidi, L., Fletcher, A.J., & Carleton, R.N. (2021). Evaluation of Before Operational Stress: A Program to Support Mental Health and Proactive Psychological Protection in Public Safety Personnel. *Frontiers in Psychology*, 12. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.511755
- [27] Tsilimak, O.M. (2020). Reference psychological profile of the investigator's volitional qualities. *Legal Psychology*, 1(26), 55-61. DOI: 10.33270/03202601.55
- [28] Usyk, K. (2024). Features of emotional self-regulation of police officers. *Scientific innovations and advanced technologies*, 5(33), 1452-1464. DOI: 10.52058/2786-5274-2024-5(33)-1452-1464
- [29] Wolfe, S.E., Nix, J., & Campbell, B.A. (2018). Police managers' self-control and support for organizational justice. *Law and Human Behavior*, 42(1), 71-82. DOI: 10.1037/lhb0000273
- [30] Zavala, E., & Kurtz, D.L. (2017). Using Gottfredson and Hirschi's a general theory of crime to explain problematic alcohol consumption by police officers: A test of self-control as self-regulation. *Journal of Drug Issues*, 47(3), 505-522. DOI: 10.1177/0022042617706893

Список використаних джерел

- [1] Andersen J. P., Arpaia J., Gustafsberg H., Poplawski S., Di Nota P. M. The International performance, resilience and efficiency program protocol for the application of HRV biofeedback in applied law enforcement settings. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*. 2024. Vol. 49 (3). P. 483–502. DOI: 10.1007/s10484-024-09644-3
- [2] Barko V., Okhrimenko I., Medvediev V., Vagina O., Okhrimenko S. Professional psychological profile of a modern patrol officer as the basis of efficient official activities. *Postmodern Openings*. 2020. Vol. 11 (3). P. 1–19. DOI: 10.18662/po/11.3/197
- [3] Бречка Д. М. Саморегуляція процесів поведінки. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Харків, 2017. С. 172–174. URL: https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/07_04_2017/pdf/54.pdf
- [4] Di Nota P. M., Kasurak E., Bahji A., Groll D., Anderson G. S. Coping among public safety personnel: A systematic review and meta-analysis. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*. 2021. Vol. 37 (4). P. 613–630. DOI: 10.1002/smi.3039
- [5] Fedorenko O., Dotsenko V., Okhrimenko I., Radchenko K., Gorbenko D. Coping behavior of criminal Police Officers at different stages of professional activity. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2020. Vol. 11 (2). P. 124–146. DOI: 10.18662/brain/11.2/78
- [6] Галич М. Ю., Литвин В. В. Загальна характеристика посттравматичного стресового розладу в умовах воєнного часу: діагностика та профілактика. *Юридична психологія*. 2022. № 1 (30). С. 22–28. DOI: 10.33270/03223001.22
- [7] Ковач О. В. Чинники легітимізованої агресії в професійній діяльності поліцейських. *Юридична психологія*. 2022. № 2 (31). С. 54–63. DOI: 10.33270/03223102.54
- [8] Ковач О. В. Застосування методів саморегуляції в системі психологічного супроводу професійної діяльності правоохоронців. *Актуальні питання психологічного забезпечення службової діяльності структурних підрозділів МВС України в умовах воєнного стану* : матеріали V міжвідом. наук.-практ. круглого столу. Київ, 2023. С. 171–174. URL: <https://elar.navs.edu.ua/items/c737bb78-0826-4b62-800c-37d2d3f4d402>
- [9] Кириченко Т. В. Психологічний зміст саморегуляції особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. Вип. 3 (1). С. 82–87. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/835>
- [10] Land W. M., Edmonds W. A., Pope J. Optimal psychophysiological states during police tactical driving: A multiple case study analysis. *Journal of Police and Criminal Psychology*. 2024. Vol. 39 (1). P. 157–169. DOI: 10.1007/s11896-023-09629-8
- [11] Landman A., Nieuwenhuys A., Oudejans R. R. Decision-related action orientation predicts police officers' shooting performance under pressure. *Anxiety, Stress, and Coping*. 2016. Vol. 29 (5). P. 570–579. DOI: 10.1080/10615806.2015.1070834
- [12] Lutskyi O., Okhrimenko I., Halych M., Lytvyn V., Kudermina O., Hrebenuk M., Bloshchynskyi I. Improvement of health and morphofunctional status of law enforcement officers of older age groups

- during the organized motor activities. *Current Aging Science*. 2023. Vol. 16 (3). P. 227–233. DOI: 10.2174/1874609816666230327140631
- [13] Матвієнко А. Особливості саморегуляції психічних станів поліцейських в екстремальних ситуаціях. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Вінниця, 2021. С. 157–158. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/items/f94c6381-5f0f-484a-92c7-735b6bb86e90>
- [14] McCraty R., Atkinson M. Resilience Training Program Reduces Physiological and Psychological Stress in Police Officers. *Global Advances in Health and Medicine*. 2012. Vol. 1 (5). P. 44–66. DOI: 10.7453/gahmj.2012.1.5.013
- [15] Morosanova V. I. Self-regulation and personality. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2013. No. 86. P. 452–457. DOI: 10.1016/j.sbspro.2013.08.596
- [16] Morosanova V. I., Fomina T. G. Self-regulation as a Mediator in the Relationship between Anxiety and Academic Examination Performance. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2017. No. 237. P. 1066–1070. DOI: 10.1016/j.sbspro.2017.02.156
- [17] Navarrete J., García-Salvador M. Á., Cebolla A., Baños R. Impact of Mindfulness Training on Spanish Police Officers' Mental and Emotional Health: a Non-Randomized Pilot Study. *Mindfulness*. 2022. Vol. 13 (3). P. 695–711. DOI: 10.1007/s12671-022-01827-5
- [18] Okhrimenko I., Pasko O., Prudka L., Matiienko T., Serednytska I., Lyakhova N., Okhrimenko S. Dynamics of law enforcement officers' physical and mental health indicators in the context of social tension and recommendations for their improvement. *Acta Balneologica*. 2023. Vol. 65 (6). P. 380–385. DOI: 10.36740/ABAL202306106
- [19] Пасько О. М., Прудка Л. М. Саморегуляція психічного стану поліцейського під час стресу в умовах воєнного стану : довідник. Одеса : Юридика, 2022. 66 с.
- [20] Пономаренко Я. С. Самоуправління поліцейських в контексті їх особистісно-професійної здійсненності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2022. № 2 С. 51–55. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2022.2.10
- [21] Потапова С. М. Саморегуляція в системі професійної підготовки працівників підрозділів поліції. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : тези доп. наук.-практ. конф. (Харків, 7 квіт. 2017 р.). Харків : ХНУВС, 2017. С. 99–101.
- [22] Roth S. L., Andrews K., Protopopescu A., Lloyd C., O'Connor C., Losier B. J., Lanius R. A., McKinnon M. C. Mental health symptoms in Public Safety Personnel: Examining the effects of adverse childhood experiences and moral injury. *Child Abuse & Neglect*. 2022. Vol. 123. DOI: 10.1016/j.chiabu.2021.105394
- [23] Шамлян К. М. Воля, саморегуляція, самоконтроль та інші «само»-процеси. *Габітус*. 2024. № 64. С. 17–28. DOI: 10.32782/2663-5208
- [24] Shvets D., Yevdokimova O., Korniienko M. Self-Regulation and a Regulatory Focus of Combatant Police Officers. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*. 2024. № 11. P. 283–299. DOI: 10.32999/2663-970X/2024-11-15
- [25] Stegerhoek P., Kooijman K., Ziesemer K., IJzerman H., Kuijer P. P. F. M., Verhagen E. Risk factors for adverse health in military and law enforcement personnel; an umbrella review. *BMC Public Health*. 2024. Vol. 24 (1). DOI: 10.1186/s12889-024-20553-2
- [26] Stelnicki A. M., Jamshidi, L., Fletcher A. J., Carleton R. N. Evaluation of Before Operational Stress: A Program to Support Mental Health and Proactive Psychological Protection in Public Safety Personnel. *Frontiers in Psychology*. 2021. No. 12. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.511755
- [27] Цільмак О. М. Еталонний психологічний профіль вольових якостей слідчого. *Юридична психологія*. 2020. № 1 (26). С. 55–61. DOI: 10.33270/03202601.55
- [28] Усик К. Особливості емоційної саморегуляції поліцейських. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 5 (33). С. 1452–1464. DOI: 10.52058/2786-5274-2024-5(33)-1452-1464
- [29] Wolfe S. E., Nix J., Campbell B. A. Police managers' self-control and support for organizational justice. *Law and Human Behavior*. 2018. Vol. 42 (1). P. 71–82. DOI: 10.1037/lhb000027
- [30] Zavala E., Kurtz D.L. Using Gottfredson and Hirschi's a general theory of crime to explain problematic alcohol consumption by police officers: A test of self-control as self-regulation. *Journal of Drug Issues*. 2017. Vol. 47 (3). P. 505–522. DOI: 10.1177/0022042617706893

VOROBIOVA Olha

Doctor of Philosophy, Senior Lecturer of the Department of Legal Psychology of the National Academy of Internal Affairs
Kyiv, Ukraine

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8861-8328>;

OKHRIMENKO Ivan

Doctor of Law, Professor, Professor of the Department of Legal Psychology of the National Academy of Internal Affairs
Kyiv, Ukraine

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8813-5107>

Peculiarities of Self-Regulation of Police Officers with Different Professional Experience

Abstract. The relevance of the study is due to the need to study the psychological mechanisms of adaptation of police officers to the conditions of professional activity, which is accompanied by a high level of stress, extreme situations and increased demands on the personality of a law enforcement officer. Developed self-regulation skills are an important factor in the professional effectiveness of police officers, as they contribute to maintaining work capacity, prompt decision-making and preventing professional burnout. Self-regulation is considered as a holistic system that includes planning (determining goals and strategies of activity), modeling (forecasting the development of situations and possible consequences), programming (structuring actions in accordance with the chosen strategy), evaluation of results (analysis of the effectiveness of actions and their adjustment), flexibility (the ability to adapt behavioral strategies to changing conditions) and independence (autonomy in making decisions and responsibility for them). The results of the empirical study show that with increasing professional experience, police officers: 1) approach planning activities more consciously, more clearly define goals and ways to achieve them; 2) more effectively predict the development of situations, which contributes to the rapid adoption of optimal decisions in changing conditions; 3) improve the decision-making process, which reduces the likelihood of errors and increases the efficiency of actions; 4) better control their own emotional state, which ensures resistance to stress and prevents impulsive reactions. At the same time, with increasing professional experience, there is a tendency to reduce flexibility, assessment of results and independence in the self-regulation structure, which may indicate the formation of rigid response strategies, reducing the ability to adapt to non-standard situations. The results of the study indicate the importance of forming adaptive self-regulation mechanisms and justify the need to implement self-regulation development programs in the system of psychological support for professional activity to support police officers at different stages of their service.

Keywords: self-regulation; police officer; service activities; professional experience; psychological support.