

Галич Марина Юрївна,
доцент кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх
справ, доктор філософії в галузі
психології, доцент

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПРАВООХОРОНЦІВ У СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНОГО СПІЛКУВАННЯ

Професійна діяльність правоохоронців характеризується високою емоційною напруженістю, підвищеним рівнем відповідальності, дефіцитом часу для прийняття рішень, а також необхідністю постійної комунікативної взаємодії з громадянами в конфліктогенних, кризових і потенційно небезпечних ситуаціях. За таких обставин особливого значення набуває саморегуляція психічних станів як здатність працівника поліції свідомо керувати власними емоційними та поведінковими реакціями з метою збереження професійної ефективності, правомірності дій і конструктивного характеру службового спілкування.

Саморегуляція розглядається як одна з провідних професійно важливих якостей, що забезпечує надійність, стійкість і керованість поведінки працівника в умовах службового стресу [3; 4].

Наукові дослідження свідчать, що саморегуляція психічних станів не є ізольованим внутрішнім процесом, а входить до структури професійного спілкування правоохоронця як його психологічна передумова. Службове спілкування вимагає не лише володіння техніками комунікативного впливу, переконання та встановлення контакту, а й здатності контролювати імпульсивні реакції, знижувати інтенсивність негативних емоцій, підтримувати увагу, гнучко змінювати комунікативну тактику та зберігати психологічну дистанцію без втрати емпатійності [1; 6].

У наративному огляді К. Беннела до ключових компетентностей, необхідних для ефективного управління потенційно небезпечними поліцейсько-публічними взаємодіями, віднесено комунікативні навички, усвідомлення і менеджмент стресу, а також регуляцію емоцій і поведінки [6]. Суттєве значення для саморегуляції мають і зовнішні умови професійної діяльності. Дослідження Р. Андерса показало, що психологічне здоров'я поліцейських істотно пов'язане з організаційними обмеженнями, рівнем травматичного впливу, сприйнятими ресурсами, відчуттям агентності та професійного визнання [5]. Водночас Г. Паттерсон довів, що соціальна підтримка виконує буферну функцію щодо психологічного дистресу працівників поліції, натомість способи подолання стресу по-різному впливають на

рівень напруження залежно від контексту службових і життєвих подій [7]. Саморегуляція психічних станів не зводиться лише до індивідуальних технік, її ефективність значною мірою визначається організаційною культурою, професійним середовищем, наявністю психологічної підтримки та якістю підготовки до комунікації в кризових обставинах.

Огляд літературних джерел дає підстави вважати, що саморегуляція є психологічним механізмом, який забезпечує продуктивність професійної комунікації в ситуаціях невизначеності та ризику. З позицій досліджень українських вчених саморегуляція працівників поліції пов'язана з розвиненістю рефлексії, відповідальності, прогнозування, здатності до конструктивного копінгу та усвідомленого контролю власної поведінки. У дисертаційному дослідженні С. М. Коваль показано, що особливості професійної діяльності працівників підрозділів превентивної діяльності Національної поліції в умовах різного рівня складності та напруженості актуалізують потребу в особистісних ресурсах саморегуляції, які охоплюють знання про механізми саморегуляції, когнітивні оцінки стратегій подолання, уміння, навички й індивідуально-психологічні якості [3].

І. В. Клименко, розглядаючи психологічне забезпечення професійної підготовки поліцейських, підкреслює важливість розвитку саморегуляції, толерантності до невизначеності, конструктивних копінг-стратегій і відповідальності як цільових результатів підготовки поліцейського до реальних практик служби [2]. Отже, саморегуляція психічних станів є не лише умовою індивідуальної психологічної стійкості, а й важливим результатом професійного навчання правоохоронця.

У структурі професійного спілкування правоохоронців саморегуляція виконує щонайменше три взаємопов'язані функції: стабілізаційну, регулятивну та превентивну. Стабілізаційна функція полягає у збереженні оптимального рівня емоційного напруження та працездатності під час спілкування в екстремальних умовах. Регулятивна функція забезпечує контроль поведінкових реакцій, гнучке використання комунікативних стратегій і здатність до деескалації взаємодії. Превентивна функція пов'язана зі зниженням імовірності афективних зривів, агресивних дій, комунікативних помилок і професійної деформації [1; 4; 8]. У сучасних зарубіжних дослідженнях деескалації підкреслюється, що саморегуляція поліцейського охоплює насамперед регуляцію емоцій, здатність зберігати спокій, використовувати часову паузу, не форсувати взаємодію та своєчасно змінювати спосіб реагування залежно від розвитку ситуації. Саме тому професійне спілкування правоохоронця не може розглядатися поза межами його навичок самоконтролю, емоційної стриманості та психологічної гнучкості.

Перспективним напрямом розвитку саморегуляції в правоохоронній діяльності є впровадження спеціалізованих тренінгових програм, спрямованих на опанування навичок емоційного контролю, деескалації, уважності, самоспостереження та відновлення функціонального стану. У практичному вимірі це актуалізує необхідність інтеграції програм розвитку саморегуляції до системи психологічного супроводу, професійної підготовки та післядипломного навчання працівників правоохоронних органів.

Отже, саморегуляцію психічних станів правоохоронців доцільно розглядати як базовий психологічний компонент професійного спілкування, що забезпечує його ефективність, нормативність і безпечність. Високий рівень розвитку саморегуляції сприяє збереженню емоційної рівноваги, точності сприймання, контролю поведінки, деескалації службових взаємодій і підтриманню професійної надійності. У зв'язку з цим розвиток саморегуляції має бути одним із пріоритетних напрямів психологічного забезпечення правоохоронної діяльності, особливо в умовах кризових і воєнних викликів.

Список використаних джерел

1. Євдокімова О. О., Жданова І. В., Швець Д. В. [та ін.] Психологія у професійній діяльності поліції : навч. посіб. за заг. ред. В. В. Сокурєнка. Харків : ХНУВС, 2018. 426 с.
2. Клименко І. В. Теорія і практика психологічного забезпечення професійної підготовки поліцейських : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.06. Харків, 2019. 46 с.
3. Коваль С. М. Психологічні особливості саморегуляції особистості працівника підрозділу превентивної діяльності Національної поліції України : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06. Харків, 2019. 24 с.
4. Тімченко О. В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція) : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.06. Харків, 2003. 35 с.
5. Anders R., Frapsauce A., Sauvezon C. et al. Police officer occupational health: a model of organizational constraints, trauma exposure, perceived resources, and agency. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*. 2024. Vol. 19. Art. 46. DOI: 10.1186/s12995-024-00444-3.
6. Bennell C., Jenkins B., Blaskovits B. et al. Knowledge, Skills, and Abilities for Managing Potentially Volatile Police–Public Interactions: A Narrative Review. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Art. 818009. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.818009.
7. Patterson G. T. Examining the effects of coping and social support on work and life stress among police officers. *Journal of Criminal Justice*. 2003. Vol. 31. Issue 3. P. 215–226. DOI: 10.1016/S0047-2352(03)00003-5.
8. Van Lith L., Hutter R. I. V., Sexton M. M. et al. What Do We Mean by De-Escalation in Police–Citizen Encounters? A Scoping Review on Conceptualization, Techniques, and Effectiveness. *Journal of Police and Criminal Psychology*. 2025. Vol. 40. P. 625–644. DOI: 10.1007/s11896-025-09761-7.