

ПОНОМАРЕНКО ЯНА СЕРГІЇВНА,

*кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри соціології та психології
факультету №6 Харківського національного університету внутрішніх справ*

**ОГЛЯД НАУКОВИХ ДЖЕРЕЛ ЩОДО
ПРОБЛЕМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ**

Специфіка діяльності поліції може бути схарактеризована через небезпечність та стресовість в ході виконання професійних обов'язків, що містить в собі критичні інциденти та імовірні травматичні події, котрі вимагають витримки та самоконтролю від поліціантів. Питання саморегуляції поліцейських є доволі популярною та обговорюваною науковою проблемою, а у світлі українського сьогодення й поготів. Гострі психологічно тяжкі й загрозливі професійні обставини, з якими стикаються протягом робочого чергування офіцери поліції, наприклад, тілесні ушкодження, загроза смерті чи поранення тощо неодмінно матимуть негативні наслідки, інтенсивність й шкідливість яких обумовлена здатністю офіцерів правильно реагувати на них. Ми вважаємо, що поліцейські мусять володіти навичками пристосування до невизначених та мінливих ситуацій й бути здатними контролювати свої імпульси.

У разі коли поліцейські матимуть високий рівень саморегуляції, то вони більшою мірою будуть здатні зменшити частоту та інтенсивність негативних імпульсів, пов'язаних з роботою. Так, S. Wagner з колегами, здійснивши аналіз 15 емпіричних досліджень, проведених на чотирьох континентах, дійшли висновку, що існує суттєвий зв'язок між організаційними стресовими факторами в діяльності та особливостями психічного здоров'я поліцейських. Науковці в період з 2006 по 2018 рік розглянули наукові праці, в яких зазначалося, що соціально-демографічні фактори, індивідуальні відмінності, специфіка роботи та особливості саморегуляції поліціантів, є взаємопов'язаними з виникненням тривоги та депресивного стану серед особового складу поліції [9]. В іншому систематичному огляді наукової літератури P. Galanis зі співавторами резюмували, що ризик виникнення стресу у поліціантів, можна схарактеризувати за п'ятьма категоріями: демографічні особливості, специфіка діяльності, спосіб життя, негативні стратегії подолання та негативні риси особистості [6].

Здатність до самоконтролю на поліцейській службі є критичним фактором ситуаційної адаптивності до кризових умов. Поліцейський, котрий може саморегулюватися, як правило, буде мати низьку імпульсивність, таким чином він зможе контролювати свої імпульси, коли стикається з критичною чи нестабільною ситуацією. З іншого боку, поліцейський може і не впоратися з цими обставинами, коли вони виникають. Різниця між емоціями низького та високого рівня належать до рівня, на якому люди інтерпретують та оцінюють емоційну подію. Офіцери з низьким рівнем саморегуляції не можуть контролювати свої імпульси, що призводить, наприклад, до підвищеної уваги, рухової та непланової імпульсивності. Якщо

автоматична реакція поліцейського, така як бій чи втеча є дезадаптивною, то це може бути обумовлене через нездатність контролювати свої імпульси або нездатність до саморегуляції [5]. Емоції, що характеризуються низьким рівнем, – це ті, що виникають, коли люди представляють емоційну подію в термінах перцептивної інформації. Еквівалентність між об'єктами, які беруть участь у репрезентації події, базується на сенсорних або просторово-часових ознаках. Емоції, які характеризуються як високий рівень, – це ті, які відчуються, коли люди представляють емоційну подію в термінах символічної інформації. Еквівалентність об'єктів, залучених до репрезентації події, базується на концептуальних ознаках, які стосуються соціальних взаємодій [8].

Хоча в психологічній літературі підтверджується аргумент про те, що нездатність до саморегуляції, заснована на нездатності контролювати імпульсивність під час виконання службових обов'язків, може бути пов'язана з неадекватними діями, скоєними поліцейськими. Саморегуляція – це багатогранна конструкція, яка впливає на широкий спектр поведінки, наприклад на настрій і поганий самоконтроль, що пов'язано з адиктивною поведінкою. Наукових джерел, яка б містила інформацію щодо локусу контролю, професійного стресу як предикторів саморегуляції в поліцейських, практично не існує, хоча досліджувалися інші змінні, зокрема рівень освіти, досвід роботи [7].

Саморегуляція – за своєю суттю є здатністю особистості контролювати емоції. Готовність поліцейських конструктивно вчитися у своїх колег та на їх помилках у роботі може залежати від того, чи присутня у них внутрішня, чи зовнішня віра в те, що саме контролює їхнє життя [2].

Крім того, на думку В. Євтушенка, поліцейські шляхом спостереження вчать у своїх колег, що забезпечує їм належний рівень локусу контролю. Науковець у своїй роботі зазначає, що поліцейський із внутрішнім локусом контролю спостерігає, як, наприклад, колега-поліцейський демонструє негативне ставлення до своєї служби, громадськості чи себе, в той час, поліцейських із зовнішнім локусом контролю може мати тенденцію потрапити до цієї моделі негативу, таким чином піддаватися імпульсивності. Однак поліцейський із внутрішнім локусом контролю за подібних обставин спробував би використати ситуацію якнайкраще, маючи на увазі, що зрештою він працюватиме сам по собі та зможе вчитися в інших, більш позитивно орієнтованих колег. По суті, вони зможуть думати самостійно і не піддаватися імпульсивності, яку породжує негатив із зовнішнього місця контролю [1].

Саморегулюватися під час виконання службових обов'язків, що призводить до неконтрольованої уваги, рухової та непланової імпульсивності, є ймовірною психологічною аномалією. Наукові джерела свідчать, що пов'язана зі стресом неналежна поведінка поліцейського в поєднанні із зовнішнім локусом контролю може вплинути на нездатність офіцера саморегулюватися та контролювати імпульсивність, що призводить до неналежних дій, вчинених офіцером [4].

Докази показують, що як тільки поліцейські переступають поріг виправдання неналежних дій, вони можуть намагатися мінімізувати дисонанс, пов'язаний зі стресом, щоб отримати психічний гомеостаз. У такому випадку, як цей, ресурси саморегуляції офіцера можуть вичерпатися, а дії, які вважаються невідповідними, можуть продовжуватись і, можливо, наростати їх серйозність або нав'язливість брати участь у подібній траєкторії поведінки [3].

Таким чином, здійснений огляд літератури показав значну відсутність емпіричних досліджень щодо особливостей саморегуляції поліцейських, які знаходяться на службі. Саморегуляція поліцейських може бути визначена низкою факторів, включаючи емоційні, когнітивні чи поведінкові. Зокрема, в психологічній літературі зазначається, що багато моделей саморегуляції руйнуються, коли поліцейські відчують труднощі, під час стресу або втомлені, тому що стрес або втома виснажують їх здатність до саморегуляції, оскільки виснажені поліціанти не можуть гальмувати широкий спектр дій і реакцій, які своєю чергою позначаються на їх нижчій продуктивності або добробуті. Нездатність саморегулюватися під час виконання службових обов'язків на основі імпульсивності уваги, моторики та не планування може мати виражені негативні наслідки для здоров'я та благополуччя офіцерів у формі сукупного впливу стресу та пов'язаних з ним захворювань і психологічних розладів. Усі представлені огляди наукових джерел саморегуляції в професійній діяльності поліцейських, містять міцний фундамент для подальших наукових розвідок. Попри ці важливі наукові здобутки, існує потреба у вдосконаленні емпіричних пошуків в окресленому напрямку. Це пов'язане з тим що, *по-перше*, представлена література вузько зосереджена на індивідуальних та організаційних стресових факторах і майже не розглядає специфіку саморегуляції в даному контексті; *по-друге*, представлені джерела свідчать про значущі зв'язки між терпимістю до стресу та вимогами роботи в поліції; *по-третє*, значна кількість робіт посиляється на західний вектор досліджень та спирається на їх кількісну методологію.

Список бібліографічних посилань

1. Євтушенко В.І. Характерологічні детермінанти індивідуального стилю професійної діяльності поліцейського: дис. ...доктора філософії: 053 Психологія. Київ, 2022. 200 с.
2. Матвієнко А.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.(м. Вінниця, 24 берез. 2023 р.). Вінниця: ХНУВС, 2023.С. 157-158.
2. Швець Д.В., Євдокімова О.О., Ларіонов С.О. Рефлексія самоорганізації особистості майбутніх працівників поліції як умова розвитку психологічної резильєнтності. *Параметри якості вищої освіти офіцерів національної поліції за умов імперативу людиномірних сенсів (теорія і практика)*. Монографія. Розд.5. 2023. С. 175-202.

3. Baumeister R.F., Tice D.M., Vohs K.D. The strength model of self-regulation: Conclusions from the second decade of willpower research. *Perspectives on Psychological Science*. 2018. №13(2). P.141–145.
 4. DiGangi J.A., Gomez D., Mendoza L., Jason L.A., Keys C.B., Koenen K.C. Pretrauma risk factors for posttraumatic stress disorder: a systematic review of the literature. *Clinical Psychology Review*. 2013. №33(6). P.728-44.
 5. Galanis P., Fragkou D., Katsoulas T.A. Risk factors for stress among police officers: A systematic literature review. *Work*. 2021;68:1255–1272.
 6. Grunwald B., Rappaport J. The Wandering Officer. *Yale Law Journal*. 2020. №129. P.1676-1782.
 7. Moran T., Eyal T. Emotion Regulation by Psychological Distance and Level of Abstraction: Two Meta-Analyses. *Personality and Social Psychology Review*. 2022. №26(2). P.112–159.
- Wagner S.L., White N., Fyfe T., Matthews L.R., Randall C., Regehr C., White M., Alden L.E., Buys N., Carey M.G., Corneil W., Fraess-Phillips A., Krutop E., Fleischmann M.H. Systematic review of posttraumatic stress disorder in police officers following routine work-related critical incident exposure. *American Journal of Industrial Medicine*. 2020. №63(7). P.600-61



РЮТИН ВІТАЛІЙ ВАСИЛЬОВИЧ,

*кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри військової підготовки
Національного університету цивільного захисту України*

ПАНЧЕНКО ДАР'Я МИХАЙЛІВНА,

*слухачка магістратури соціально-психологічного факультету
Національного університету цивільного захисту України*

ВПЛИВ ОПЕРАТИВНОГО СТРЕСУ НА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

У наш час велику увагу приділяють дослідженням бойового стресу, хоча оперативний стрес має не менший вплив на військовослужбовців при виконанні службово-бойових завдань та на успішність їх професійної діяльності.

За визначенням Л. Джуел, професійний стрес – це напружений стан працівника, що виникає в нього внаслідок дії емоційно-негативних та екстремальних чинників, пов'язаних з виконуваною професійною діяльністю [2]. Тобто, професійний стрес в людини виникає внаслідок її перевантаження негативними емоціями, без їх «розрядки». Науковцями встановлено, що негативні наслідки від впливу повсякденних стресорів (акумуляуючий ефект) можуть бути значно впливовими, ніж від кризових подій життя [4].

Оперативний стрес – стійка психологічна реакція військовослужбовця, що виникає внаслідок виконання ним службових обов'язків за посадою (військовою спеціальністю).