

ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ; ПОЛІТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.2/21>

Бойчук С. С.

<https://orcid.org/0000-0002-2756-5330>

Харківський національний університет внутрішніх справ

ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ТА САМОКОНТРОЛЬ ЯК ЧИННИКИ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ ПРАВООХОРОНЦЯМИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ НЕСЕННЯ СЛУЖБИ

У статті здійснено теоретико-аналітичне дослідження механізмів емоційної саморегуляції та самоконтролю як ключових психологічних чинників ефективного прийняття рішень персоналом сектору безпеки України в умовах високого професійного стресу. Актуальність проблеми обґрунтовано з урахуванням сучасних реалій повномасштабної війни в Україні, коли поліцейські, військовослужбовці Національної гвардії та інші суб'єкти сектору безпеки щодня функціонують у середовищі загрози життю, моральних дилем, хронічної травматизації та необхідності оперативного реагування в умовах невизначеності. На основі аналізу сучасних зарубіжних і вітчизняних досліджень показано, що гострий та тривалий стрес спричиняє гіперактивацію симпатичної нервової системи, звуження уваги, погіршення когнітивного контролю й зниження якості оцінки загроз, що підвищує ризик прийняття імпульсивних та професійно небезпечних рішень.

Розглянуто концепцію емоційної саморегуляції та ресурсну модель самоконтролю, які пояснюють зниження виконавчих функцій і зростання імпульсивності в екстремальних ситуаціях. Обґрунтовано доцільність впровадження спеціалізованих психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення емоційної стійкості та підтримання когнітивної продуктивності правоохоронців. Визначено основні напрями психологічної підготовки, зокрема пре-деплойментні тренінги, програми взаємодопоміжки (peer-support) та короткотривалі техніки стабілізації, що можуть застосовуватися як у процесі професійного навчання, так і безпосередньо під час виконання службових завдань. Зроблено висновок, що розвиток навичок саморегуляції та самоконтролю є необхідною умовою забезпечення професійної надійності правоохоронців у ситуаціях підвищеної загрози.

Ключові слова: емоційна саморегуляція, самоконтроль, стрес, прийняття рішень, правоохоронні органи, психологічна стійкість, професійна діяльність.

Постановка проблеми. У сучасних умовах, коли в Україні вже четвертий рік триває повномасштабна війна, персонал органів та формувань Міністерства внутрішніх справ України щодня стикається з екстремально високим рівнем професійного стресу. Це включає безпосередні загрози життю, участь у бойових діях, поєднання правоохоронних функцій з військовими завданнями, моральні дилеми, хронічну психологічну травматизацію, надвисоку особисту відповідальність тощо. Такі фактори суттєво впливають на процеси

прийняття рішень, де помилки можуть мати критичні наслідки для життя людей, суспільної безпеки та власного здоров'я.

Ключовою ланкою, що визначає ефективність прийняття рішень під час стресу, є механізми емоційної саморегуляції та самоконтролю. Емоційна саморегуляція [18], передбачає процеси, спрямовані на вплив, на виникнення, інтенсивність, тривалість та вираження емоцій (когнітивна переоцінка, прийняття емоцій, уникнення чи придушення). Самоконтроль виступає як



обмежений ресурс, що виснажується при стримуванні імпульсів, регуляції емоцій чи прийнятті складних рішень, призводячи до зниження виконавчих функцій (уваги, робочої пам'яті, гнучкості мислення) та зростання імпульсивності [10].

Зарубіжні дослідження підтверджують, що в умовах гострого стресу (критичні інциденти, ситуації застосування сили) у працівників поліції спостерігається гіперактивація симпатичної нервової системи, феномен «тунельного» сприйняття, зниження активності префронтальної кори та, як наслідок, погіршення здатності до раціонального аналізу й обґрунтованого прийняття рішень [21]. Еґо-виснаження (ego depletion) сприяє передчасному та неадекватному застосуванню сили [22], а недостатній рівень емоційної саморегуляції (зокрема гніву та страху) підвищує ризик помилок в оцінці загрози й ухваленні оперативних рішень [17].

В Україні зазначена проблема набуває особливої актуальності в умовах війни, оскільки тривалий хронічний стрес сприяє зростанню рівня професійного вигорання, розвитку посттравматичного стресового розладу, морального ушкодження та зниженню загальної ефективності службової діяльності. Попри наявність у системі МВС певних форм психологічної підтримки (функціонування психологічної служби, проведення тренінгових заходів), їх зміст переважно недостатньо орієнтований на формування та розвиток конкретних механізмів емоційної саморегуляції й самоконтролю, які забезпечують якісне прийняття рішень у стресових ситуаціях. Крім того, спостерігається дефіцит системних емпіричних даних щодо ефективності зазначених механізмів у реальних умовах воєнного часу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження механізмів емоційної саморегуляції та самоконтролю в процесі прийняття рішень під час стресу у працівників правоохоронних органів в Україні набуло особливого розвитку в останні роки, особливо в контексті воєнного стану, коли поліцейські стикаються з хронічним стресом, травматичними ситуаціями та необхідністю швидкого, обґрунтованого прийняття рішень. Українські науковці фокусуються на емпіричному вивченні саморегуляції як ключового ресурсу психологічної стійкості, що дозволяє зберігати емоційний контроль, уникати імпульсивних реакцій та підтримувати когнітивну ефективність у екстремальних умовах.

Зокрема, Медведєва О.В. вивчала саморегуляцію в контексті критичного мислення

у працівників кіберполіції. Емпірично встановлено, що високий рівень саморегуляції (особливо афективний самоконтроль і превентивний фокус) корелює з підтриманням позитивного емоційного стану, швидким відновленням після стресових кіберінцидентів і уникненням когнітивних помилок у рішеннях під тиском часу. Кіберполіцейські з розвиненою саморегуляцією демонструють на 40% кращі показники концентрації та на 30% нижчий рівень емоційного виснаження порівняно з групою з низькими показниками [3].

Швець Д, Євдокімова О. та Корнієнко М. провели порівняльне дослідження саморегуляції та регуляторного фокусу в поліцейських-комбатантів (з бойовим досвідом). Виявлено, що комбатанти мають значно вищий рівень афективного самоконтролю, саморелаксації, самомотивації та превентивного фокусу (орієнтація на уникнення втрат), що дозволяє їм ефективно управляти емоціями в екстремальних умовах, підтримувати концентрацію під вогнем і приймати зважені рішення навіть у стані гострого стресу. На противагу, поліцейські цивільного профілю більше орієнтовані на фокус просування (досягнення успіху), що є менш ефективним в бойових ситуаціях. Це пояснює, чому комбатанти рідше допускають імпульсивні помилки та мають нижчий ризик ПТСР [8].

Матвієнко А. А. безпосередньо аналізувала особливості саморегуляції психічних станів поліцейських саме в екстремальних ситуаціях. Авторка підкреслює, що в умовах психотравмуючого стресу (наприклад, під час масових заворушень чи бойових дій) ефективна саморегуляція проявляється через швидке переключення на ресурси внутрішнього контролю – дихальні техніки, когнітивну реструктуризацію та вольову мобілізацію, що дозволяє зберігати емоційну рівновагу та приймати адекватні рішення замість панічної чи агресивної реакції [4].

Охріменко І. М. акцентує на ролі саморегуляції в подоланні професійного стресу та емоційного вигорання правоохоронців під час воєнного стану. У низці робіт показано, що поліцейські з високим рівнем саморегуляції (планування, моделювання ситуацій, гнучкість) демонструють кращу адаптацію до стресу, нижчий рівень депресії та на 30–40% ефективніше приймають рішення в нестандартних умовах. Автор пропонує впроваджувати програми моторної активності та тренінги саморегуляції як обов'язковий елемент психологічного забезпечення [5].

Чернілевська-Ісайко О.В. досліджувала вплив каністерапії на ресурси саморегуляції

поліцейських в умовах повномасштабної війни. Емпірично доведено, що взаємодія з собаками значно підвищує емоційну стійкість, афективний самоконтроль і здатність до швидкого відновлення після стресових ситуацій, що безпосередньо покращує якість прийняття рішень у польових умовах [7].

На зарубіжному рівні тема активно розвивається через інтеграцію нейрофізіологічних, психологічних та тренінгових підходів. Джудіт П. Андерсен є одним з провідних дослідників у цій сфері: вона розробила програми тренування резилієнтності на основі біологічних маркерів (зокрема, біологічний зворотний зв'язок варіабельності серцевого ритму), які допомагають поліцейським знижувати фізіологічну реакцію на стрес, покращувати емоційну регуляцію та самоконтроль. Її дослідження свідчать, що такі інтервенції сприяють зниженню негативного впливу стресу на процес прийняття рішень, зменшують ризик помилок у ситуаціях застосування сили (use-of-force) та виконують профілактичну функцію щодо розвитку посттравматичних розладів, особливо серед співробітників спеціальних підрозділів і перших респондентів [9].

Ще один ключовий зарубіжний дослідник – Маттіас Беркінг, який у пілотних контрольованих дослідженнях тестував інтегративні тренінги емоційних компетенцій (іТЕС) для поліцейських. Результати демонструють, що посилення навичок прийняття та толерантності негативних емоцій, самопідтримки та конфронтації з емоційно складними ситуаціями значно покращує загальну емоційну регуляцію, знижує труднощі з контролем під стресом і сприяє кращому прийняттю рішень у професійних сценаріях [13].

Постановка завдання. Мета статті полягає у здійсненні теоретико-аналітичного дослідження механізмів емоційної саморегуляції та самоконтролю у працівників правоохоронних органів з метою визначення їх ролі у процесі прийняття рішень під час стресу, виявлення ключових психологічних чинників, що забезпечують професійну ефективність в екстремальних умовах, а також окреслення перспективних напрямів психологічної підготовки та інтервенцій для підвищення стресостійкості й адаптаційного потенціалу правоохоронців.

Виклад основного матеріалу. Тактичне прийняття рішень у діяльності правоохоронців розглядається як безперервний процес переоцінки оперативної обстановки, поведінки учасників події та рівня загрози з метою контролю ситуації

та забезпечення безпечного реагування [14]. Ефективність цього процесу значною мірою залежить від здатності поліцейського швидко розпізнавати критично важливу візуальну інформацію, адекватно оцінювати потенційну небезпеку та регулювати власні емоційні реакції [16]. У динамічних і стресових ситуаціях працівники поліції змушені ухвалювати рішення в обмеженій проміжок часу, спираючись на досвід, професійні навички, інтуїцію, неявні знання та сформовані алгоритми поведінки. Водночас такі події часто характеризуються непередбачуваністю, новизною та високим рівнем ризику, що може мати критичні наслідки, включно з травмуванням або загибеллю як самого працівника, так і інших осіб [2].

Суттєвим фактором, який впливає на якість прийняття рішень у правоохоронній діяльності, є емоційний стан працівника. Емоційні переживання, що виникають у небезпечних ситуаціях, зазвичай проходять послідовні етапи: контакт із емоційним стимулом, фокус уваги на ньому, когнітивна оцінка ситуації, після чого формується поведінкова та фізіологічна реакція. Унаслідок впливу таких стимулів активуються нейропсихологічні механізми, пов'язані з афективними, когнітивними, сенсорними та моторними процесами. Високий рівень емоційного збудження може домінувати над раціональною обробкою інформації, викликаючи посилення реакцій симпатичної нервової системи, зокрема підвищення частоти серцевих скорочень, зміну функціонування зору, розширення зіниць та зростання електропровідності шкіри, що часто супроводжується феноменом «тунельного зору» [12].

Попри те, що вплив емоційної регуляції та фізіологічного збудження широко досліджувався у спортивній психології, лише відносно нещодавно ці закономірності почали активно вивчатися в контексті професійної діяльності поліцейських. Так, дослідження Андерсена і Густафсберга, а також Болдвіна та ін. продемонстрували, що підвищення фізіологічного рівня стресу негативно позначається на якості виконання службових завдань та знижує ефективність професійної діяльності правоохоронців. У дослідженні Болдвіна встановлено, що під час реалістичного сценарію із застосуванням летальної сили у поліцейських суттєво підвищувалася частота серцевих скорочень, а також фіксувалися зміни зорового сприйняття, зокрема феномен «звуження поля зору» (тунельний зір). При цьому загальна ефективність виконання завдань залишалася помірною, а значна частина учасників припускалася критичних

помилку, причому їх кількість зростала пропорційно рівню стресу. Важливо, що рівень стандартної професійної підготовки не продемонстрував значущого впливу на зменшення стресової реактивності, що може свідчити про недостатню ефективність традиційних тренувальних програм щодо розвитку навичок функціонування у стані високого психоемоційного напруження [19].

Подібні висновки підтверджуються і результатами Болдвіна, які, аналізуючи автономні фізіологічні реакції поліцейських під час реальної служби, встановили, що підвищення серцевого ритму більшою мірою залежить від конкретної фази виклику та ситуаційних чинників, а не від стажу чи професійного досвіду. Це підкреслює, що тривалість служби сама по собі не гарантує сформованості ефективних механізмів емоційної саморегуляції [11].

Разом із тим деякі дослідження демонструють, що підвищена тривожність або високий рівень емоційного навантаження не завжди прямо погіршують результативність дій, оскільки ефективність виконання може залежати від якості психологічної підготовки. Так, Нівенхейс і Оудежанс довели, що тренування в умовах підвищеної тривожності (імітація загрози та відповідного реагування) сприяє підвищенню точності стрільби у поліцейських порівняно зі стандартними умовами підготовки, причому позитивний ефект зберігався навіть через кілька місяців після завершення тренінгів. Це підтверджує доцільність впровадження спеціалізованих програм підготовки, спрямованих на розвиток здатності діяти під тиском сильного стресу [20].

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває розробка й впровадження спеціалізованих психологічних інтервенцій, спрямованих на формування емоційної стійкості, самоконтролю та здатності зберігати когнітивну продуктивність у ситуаціях підвищеної загрози. У сучасних підходах до психологічного забезпечення силових структур виокремлюють кілька ключових форматів такої підтримки, які можуть реалізовуватися як на етапі професійної підготовки, так і безпосередньо під час виконання службових завдань. До них належать пре-деплойментні тренінги, програми взаємопідтримки (peer-support), а також короткотривалі техніки стабілізації, що застосовуються безпосередньо на місці події.

Одним із найбільш поширених та ефективних форматів є пре-деплойментні тренінги (pre-deployment training), які проводяться перед виконанням завдань у зоні бойових дій або в умовах

підвищеного професійного ризику. Їх основною метою виступає формування психологічної готовності до впливу кризових і бойових стресорів, розвиток стресостійкості та засвоєння дієвих копінг-стратегій. Такі тренінги зазвичай включають психоедукацію щодо закономірностей стресових реакцій, відпрацювання технік контролю фізіологічного збудження (зокрема дихальних вправ і методів стабілізації уваги), розвиток навичок дій в умовах інформаційного перевантаження та невідомості, а також моделювання реалістичних сценаріїв, у межах яких правоохоронець навчається зберігати самоконтроль і приймати професійно обґрунтовані рішення [15].

Не менш значущим компонентом психологічного супроводу є програми взаємопідтримки (peer-support), що базуються на ресурсах професійної групи та командної взаємодії. Такі програми реалізуються через підготовку спеціально навчених співробітників (психологічних наставників, buddy-партнерів), які здійснюють первинну підтримку колег у стресових умовах, допомагають вчасно виявляти ознаки емоційного виснаження, дезадаптації, морального поранення та посттравматичних проявів. Peer-support сприяє нормалізації переживань, зменшенню стигматизації звернення по психологічну допомогу, посиленню згуртованості підрозділу та підтриманню психологічної стабільності особового складу. Важливою перевагою цієї форми підтримки є її оперативність та можливість застосування без тривалого залучення фахівців-психологів, що робить її особливо ефективною в умовах війни [1].

Водночас значну практичну цінність мають короткотривалі техніки психологічної стабілізації, які можуть застосовуватися безпосередньо під час виконання службових завдань або одразу після стресового епізоду. Їхнє призначення полягає у швидкому зниженні фізіологічного збудження, відновленні контролю над увагою та поведінкою, а також у запобіганні панічним реакціям і дезорганізації діяльності. До таких методів належать тактичне (контрольоване) дихання, техніки заземлення, сенсорне фокусування, коротка когнітивна переоцінка ситуації, самонастанови для повернення контролю та елементи тілесної стабілізації. Їх практична значущість визначається можливістю застосування в польових умовах, без спеціального обладнання та за мінімального часу, що дозволяє правоохоронцю швидко відновити працездатність і зберегти здатність до адекватного прийняття рішень у ситуаціях підвищеної загрози [6].

Основні психологічні інтервенції для розвитку саморегуляції та самоконтролю правоохоронців

Інтервенція	Основна мета	Короткий зміст	Очікуваний ефект
Пре-деплойментні тренінги	Психологічна готовність до стресу	Тренування саморегуляції, уваги, копіngu	Зниження помилок, підвищення стійкості
Peer-support програми	Підтримка в колективі	Наставництво, взаємодопомога, раннє виявлення виснаження	Профілактика вигорання, зростання згуртованості
Короткі техніки стабілізації	Швидке відновлення контролю	Дихання, заземлення, фокус уваги	Зменшення паніки, збереження ефективності дій

Висновки. Проведений теоретико-аналітичний огляд дозволяє стверджувати, що в умовах повномасштабної війни професійна діяльність працівників правоохоронних органів України відбувається в ситуаціях високої невизначеності, постійної загрози життю та хронічної психотравматизації, що істотно підвищує психологічну ціну службового реагування. У таких обставинах прийняття тактичних рішень набуває критичного значення, оскільки помилки можуть мати незворотні наслідки як для самого правоохоронця, так і для цивільного населення та загальної безпеки держави. Встановлено, що ключовими детермінантами ефективності прийняття рішень у стресових умовах виступають механізми емоційної саморегуляції та самоконтролю, які забезпечують здатність підтримувати когнітивну продуктивність, зберігати професійну адекватність та уникати імпульсивних форм реагування.

Аналіз сучасних досліджень засвідчує, що високий рівень стресового збудження призводить до гіперактивації симпатичної нервової системи, звуження поля уваги, зниження активності префронтальної кори та порушення виконавчих функцій, що зумовлює погіршення оцінки ситуації та зростання ризику неадекватного застосування сили. Виснаження ресурсу самоконтролю (ego depletion) під впливом тривалого емоційного напруження сприяє зростанню імпульсивності, зниженню здатності до когнітивної гнучкості та зменшенню стійкості до фрустраційних стимулів. Таким чином, стрес у діяльності правоохоронця виступає не лише фізіологічною реакцією

на небезпеку, а комплексним чинником, який змінює структуру психічної регуляції та здатність до раціонального прийняття рішень.

Водночас результати теоретичного аналізу підтверджують, що стандартна професійна підготовка та накопичений досвід служби не завжди забезпечують формування навичок ефективного функціонування у стані високого психоемоційного навантаження. Це свідчить про необхідність переорієнтації системи психологічного забезпечення правоохоронців на розвиток спеціалізованих інтервенцій, спрямованих на підвищення емоційної стійкості, формування навичок саморегуляції та підтримання когнітивного контролю в екстремальних умовах. Найбільш перспективними форматами таких втручань виступають пре-деплойментні тренінги, програми взаємопідтримки (peer-support) та короткотривалі техніки психологічної стабілізації, які забезпечують швидке відновлення функціонального стану правоохоронця безпосередньо під час виконання службових завдань.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з проведенням емпіричної перевірки ролі емоційної саморегуляції та самоконтролю у прийнятті рішень правоохоронців у реальних умовах воєнного часу, з визначенням психологічних і нейрофізіологічних маркерів ефективного функціонування в ситуаціях критичних інцидентів, а також з розробкою та апробацією адаптованих тренінгових програм, що поєднуюватимуть когнітивні, поведінкові та психофізіологічні методи підвищення стресостійкості.

Список літератури:

1. Андросюк В., Галустян О. Міжнародний досвід психологічної підтримки поліцейських і військовослужбовців перед звільненням зі служби. *Юридична психологія*. 2024. № 2 (35). С. 34–44. DOI: 10.33270/03243502.34.
2. Бондзик Д. М. Психологічні чинники схильності до ризику поліцейських-комбатантів. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія» (19.00.06 – юридична психологія). Харків : Харківський національний університет внутрішніх справ, 2025. 187 с. <https://dspace.univd.edu.ua/items/4d632d8b-7969-4578-92a3-f4a89bdf06fe>.

3. Медведєва О. В. Саморегуляція як контекст критичного мислення у працівників кіберполіції. *Право і безпека*. 2021. № 3 (82). С. 173–180. <https://doi.org/10.32631/pb.2021.3.20>.
4. 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 Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 2023)*. Харків. Харківський національний університет внутрішніх справ, 2023. с. 157–158.
5. Охріменко І. М. Особливості саморегуляції поліцейських з різним стажем професійної діяльності. *Науковий вісник Національної академії внутрішніх справ*. 2025. № 8 (137). С. 70–79.
6. Сіренко Т., Кухарук О., Фроленкова О. Управління стресом та самодопомога для медпрацівників: посібник з управління стресом та самодопомоги під час бойових дій та у післявоєнний період, спрямований на медичних працівників. Київ, 2023. 69 с.
7. Чернілевська-Ісайко О. В. Вплив каністерапії на психологічні ресурси саморегуляції і стійкості поліцейських під час повномасштабного вторгнення: дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії: 053 Психологія. Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. 2025. 217 с.
8. Швець Д., Євдокімова О., Корнієнко М. Самоуправління і фокус регуляції поліцейських-комбатантів. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2024. № 11. С. 283–299. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-15>.
9. Andersen J. P., Di Nota P. M., Al K., Arpaia, J., Huhta J.-M., Andersen, J. P. The International Performance, Resilience and Efficiency Program Protocol for the Application of HRV Biofeedback in Applied Law Enforcement Settings. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 2024. 49(3), 483–502. <https://doi.org/10.1007/s10484-024-09644-3>.
10. Baumeister R. F., Bratslavsky E., Muraven M., Tice D. M. Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, 74(5), 1252–1265. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252>.
11. Baldwin S., Bennell C., Andersen J. P., Semple T., Jenkins, B. Stress-activity mapping: Physiological responses during general duty police encounters. *Frontiers in Psychology*, 2019. 10, 2216. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02216>.
12. Beatty G. F., & Janelle C. M. Emotion regulation and motor performance: An integrated review and proposal of the Temporal Influence Model of Emotion Regulation (TIMER). *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2020. 13(1), 266–296. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1695140>.
13. Berking M., Meier C., Wupperman, P. Enhancing emotion-regulation skills in police officers: Results of a pilot controlled study. *Behavior Therapy*, 2010. 41(3), 329–339. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.001>.
14. Boulton L., & Cole J. Adaptive flexibility: Examining the role of expertise in the decision making of authorized firearms officers during armed confrontation. *Journal of Cognitive Engineering and Decision Making*, 2016. 10(3), 291–308. <https://doi.org/10.1177/1555343416646684>.
15. EUAM Ukraine. The First Joint Pre-Deployment Training On Stability Policing For National Guard And National Police. 2024. <https://www.euam-ukraine.eu/news/pershij-splnij-trening-dlya-natsgvardiyi-tanatspolitsiyi-z-provedennya-stabilizatsijnih-dij-na-deokupovanih-teritoriyah/>.
16. Fallon C. K., Panganiban A. R., Wohleber R., Matthews G., Kustubayeva A. M., Roberts R. Emotional intelligence, cognitive ability and information search in tactical decision-making. *Personality and Individual Differences*, 2014. 65, 24–29. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.01.029>.
17. Fridman J., Barrett L. F., Wormwood J. B., & Quigley K. S. Applying the Theory of Constructed Emotion to Police Decision Making. *Frontiers in Psychology*, 2019. 10, 1946. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01946>.
18. Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 2015. 26(1), 1–26.
19. Korobeynikov G., Korobeinikova L., Iermakov S., Nosko, M. Reaction of heart rate regulation to extreme sport activity in elite athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 2016. 16(3), 976–981. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.03154>.
20. Nieuwenhuys A., Oudejans R. R. D. Training with anxiety: Short- and long-term effects on police officers' shooting behavior under pressure. *Cognitive Processing*, 2011. 12(3), 277–288. <https://doi.org/10.1007/s10339-011-0391-x>.
21. Nieuwenhuys, A. Oudejans R. R. D. Anxiety and performance: Perceptual-motor behavior in high-pressure contexts. *Current Opinion in Psychology*, 2017. 16, 28–33.
22. Staller M. S., Müller M., Christiansen P., Zaiser B., Körner S., Cole J. C. Ego depletion and the use of force: Investigating the effects of ego depletion on police officers' intention to use force. *Aggressive Behavior*, 2019. 45(2), 161–168. <https://doi.org/10.1002/ab.21805>.

Boichuk S. S. EMOTIONAL SELF-REGULATION AND SELF-CONTROL AS FACTORS IN DECISION-MAKING BY LAW ENFORCEMENT OFFICERS IN EXTREME CONDITIONS OF PERFORMANCE OF SERVICE

The article presents a theoretical and analytical study of the mechanisms of emotional self-regulation and self-control as key psychological factors ensuring effective decision-making among law enforcement officers under conditions of high occupational stress. The relevance of the problem is substantiated in the context of the current realities of the full-scale war in Ukraine, where police officers, National Guard servicemen, and other representatives of the security sector operate daily in an environment characterized by life-threatening situations, moral dilemmas, chronic traumatization, and the need for rapid response under conditions of uncertainty. Based on the analysis of contemporary international and Ukrainian research, it is demonstrated that acute and prolonged stress leads to hyperactivation of the sympathetic nervous system, attentional narrowing, impaired cognitive control, and reduced quality of threat assessment, which increases the risk of impulsive and professionally hazardous decisions.

The article examines the concept of emotional self-regulation and the resource model of self-control, which explain the decline in executive functions and the rise in impulsivity in extreme situations. The feasibility of implementing specialized psychological interventions aimed at enhancing emotional resilience and maintaining the cognitive performance of law enforcement personnel is substantiated. The main directions of psychological training are identified, including pre-deployment training programs, peer-support initiatives, and short-term stabilization techniques that may be applied both during professional training and directly in the course of operational duties. It is concluded that the development of self-regulation and self-control skills is a necessary condition for ensuring the professional reliability of law enforcement officers in high-threat situations.

Keywords: *emotional self-regulation, self-control, stress, decision-making, law enforcement agencies, psychological resilience, professional activity.*

Дата першого надходження статті до видання: 14.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 11.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 18.05.2026