МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ПІД ЧАС ОПЕРАТИВНИХ ЧЕРГУВАНЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Виконав: студент ІІ курсу,
групи 8.0534-з-2-дн
спеціальності 053– Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Крайс Ігор Михайлович
Керівник: канд. психол. наук, доцент кафедри психології Бойко Г. В.
Рецензент: канд. психол. наук, доцент кафедри психології Железнякова Ю. В.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2026 р.

**З А В Д А Н Н Я**

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Крайс Ігорю Михайловичу

Тема роботи Психологічна готовність до психоемоційної регуляції під час оперативних чергувань військовослужбовців

керівник роботи Бойко Г. В., канд. психол. наук, доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «02» жовтня 2025 року № 1393-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати основні наукові підходи до вивчення психологічної готовності особистості в психологічній науці та визначити її структурні компоненти; розкрити сутність психоемоційної регуляції як психологічного механізму забезпечення ефективності професійної діяльності військовослужбовців; охарактеризувати психологічні особливості оперативних чергувань як специфічних екстремальних умов військової служби та їх вплив на психоемоційний стан військовослужбовців; емпірично дослідити рівень та особливості психологічної готовності військовослужбовців до психоемоційної регуляції в умовах оперативних чергувань; розробити програму психологічного формування готовності військовослужбовців до психоемоційної регуляції з урахуванням специфіки оперативних чергувань.

Перелік графічного матеріалу: 1 рисунок, 7 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи

| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата | |
|---|---|---|---|
| | | Завдання Видав | Завдання прийняв |
| Вступ | Бойко Г.В., доцент | | |
| Розділ 1 | Бойко Г.В., доцент | | |
| Розділ 2 | Бойко Г.В., доцент | | |
| Висновки | Бойко Г.В., доцент | | |

7. Дата видачі завдання _____

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
|---|---|---|---|
| 1 | Збір та систематизація матеріалу | січень – лютий 2025 р. | Виконано |
| 2 | Робота над вступом | березень 2025 р. | Виконано |
| 3 | Робота над першим розділом | квітень – травень 2025 р. | Виконано |
| 4 | Робота над другим розділом | липень-вересень 2025 р. | Виконано |
| 5 | Написання висновків | жовтень-листопад 2025 р. | Виконано |
| 6 | Передзахист | грудень 2025 р. | Виконано |
| 7 | Нормоконтроль | січень 2025 р. | Виконано |

Студент _____ І. М. Крайс

Керівник роботи _____ Г. В. Бойко

**Нормоконтроль пройдено**
**Нормоконтролер** _____ М. І. Гречаник

# РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 62 сторінок, 1 рисунок, 7 таблиць, 71 джерело.

Об’єкт дослідження – професійна діяльність військовослужбовців в умовах оперативних чергувань.

Предмет дослідження – психологічна готовність військовослужбовців до психоемоційної регуляції під час оперативних чергувань.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічну готовність військовослужбовців до психоемоційної регуляції під час оперативних чергувань, а також розробити програму психологічного формування зазначеної готовності з урахуванням специфіки умов військової служби.

Перша гіпотеза: рівень труднощів психоемоційної регуляції військовослужбовців пов’язаний із рівнем розвитку їхньої емоційно-вольової стійкості: чим нижчий рівень труднощів емоційної регуляції, тим вищою є здатність військовослужбовців зберігати контроль над емоційними реакціями, підтримувати самодисципліну та організовувати поведінку відповідно до вимог оперативних (бойових) чергувань.

Друга гіпотеза: рівень психоемоційної регуляції військовослужбовців пов’язаний із показниками реактивної та особистісної тривожності: підвищені труднощі емоційної регуляції супроводжуються зростанням рівня тривожності та зниженням психологічної стійкості в екстремальних умовах служби.

Третя гіпотеза: рівень емоційно-вольової стійкості військовослужбовців впливає на їхню здатність ефективно функціонувати в умовах оперативних (бойових) чергувань: вищі показники емоційного, вольового та регулятивного компонентів пов’язані зі зниженням тривожності та більш адаптивним реагуванням на стресогенні фактори військової діяльності.

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ, ПСИХОЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ, ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ, ОПЕРАТИВНІ (БОЙОВІ) ЧЕРГУВАННЯ, ВІЙСЬКОВА ДІЯЛЬНІСТЬ, ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА СТІЙКІСТЬ.

# SUMMARY

Krais I. M. Psychological readiness for psycho-emotional regulation during operational duty of military personnel.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (71 items),. The qualifying work volume is 70pages long, 62 of them – main text. There are 7 tables.

The qualification paper provides a theoretical analysis and presents the results of an empirical study of psychological readiness for psycho-emotional regulation of military personnel during operational duty. The master's thesis consists of three chapters, each addressing different aspects of the formation and development of psychological readiness for psycho-emotional regulation under conditions of operational (combat) duty.

Research object – professional activity of military personnel under operational duty conditions.

Research subject – psychological readiness of military personnel for psycho-emotional regulation during operational duty.

Research goal – to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological readiness of military personnel for psycho-emotional regulation during operational duty, as well as to develop a psychological program aimed at forming such readiness, taking into account the specific conditions of military service.

The research tasks are:

To analyze the main scientific approaches to the study of psychological readiness in psychological science and to determine its structural components.

To reveal the essence of psycho-emotional regulation as a psychological mechanism ensuring the effectiveness of military professional activity.

To characterize the psychological features of operational duty as specific extreme conditions of military service and their impact on the psycho-emotional state of military personnel.

To empirically investigate the level and specific features of psychological readiness of military personnel for psycho-emotional regulation under operational duty conditions.

To develop a program for the psychological formation of military personnel's readiness for psycho-emotional regulation, taking into account the specific features of operational duty.

Chapter 1 "Theoretical Foundations of the Study of Psychological Readiness for Psycho-Emotional Regulation of Military Personnel" presents a theoretical analysis of psychological readiness as an integral personal construct, examines the essence of psycho-emotional regulation, and outlines the psychological characteristics of operational (combat) duty as extreme conditions of military service.

Chapter 2 "Empirical Study of Psychological Readiness of Military Personnel for Psycho-Emotional Regulation During Operational Duty" contains the description of the research design, methodology, sample characteristics, analysis of empirical data, and interpretation of the obtained results.

*Keywords:* psychological readiness, psycho-emotional regulation, military personnel, operational (combat) duty, military activity, emotional-volitional stability.

**ЗМІСТ**

ВСТУП 8

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 13

1.1. Психологічна готовність особистості як наукова категорія та підходи до її вивчення в психологічній науці 13

1.2. Психоемоційна регуляція як психологічний механізм забезпечення ефективності професійної діяльності військовослужбовців 22

1.3. Психологічні особливості оперативних чергувань як екстремальних умов військової служби 35

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ПІД ЧАС ОПЕРАТИВНИХ ЧЕРГУВАНЬ 44

2.1. Організація та методика емпіричного дослідження психологічної готовності до психоемоційної регуляції 44

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічної готовності військовослужбовців під час оперативних чергувань 48

2.3. Програма психологічного формування готовності військовослужбовців до психоемоційної регуляції під час оперативних чергувань 57

ВИСНОВКИ 61

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 63

# ВСТУП

Актуальність дослідження. Діяльність Збройних Сил України в умовах воєнного стану характеризуються тривалим перебуванням військовослужбовців у стресогенних та екстремальних ситуаціях професійної діяльності, що супроводжуються підвищеним психоемоційним навантаженням. Особливої напруженості набуває діяльність особового складу під час оперативних чергувань, які вимагають постійної готовності до негайного реагування, прийняття відповідальних рішень в умовах дефіциту часу та невизначеності, а також характеризуються обмеженими можливостями для повноцінного відновлення психоемоційних ресурсів. За таких умов зростає роль внутрішніх психологічних механізмів, що забезпечують стабільність психічного стану та ефективність виконання службових завдань.

Одним із ключових чинників успішного функціонування військовослужбовців в умовах оперативних чергувань є психологічна готовність до психоемоційної регуляції, яка проявляється у здатності особистості усвідомлювати власні емоційні стани, здійснювати їх контроль і корекцію відповідно до вимог професійної ситуації. Недостатній рівень сформованості такої готовності може призводити до зниження надійності професійної діяльності, порушень психоемоційної рівноваги, накопичення психічного виснаження та зростання ризику дезадаптаційних проявів. У зв’язку з цим актуалізується необхідність наукового осмислення психологічної готовності до психоемоційної регуляції як цілісного особистісного утворення, що забезпечує ефективну саморегуляцію в умовах підвищеного стресу.

Попри наявність досліджень, присвячених проблемам психологічної готовності, саморегуляції та стресостійкості військовослужбовців, у сучасній психологічній науці недостатньо систематизовано питання психологічної

готовності до психоемоційної регуляції з урахуванням специфіки оперативних чергувань як особливого виду військової діяльності. Залишається недостатньо вивченим структурний склад даного феномену, психологічні механізми його реалізації та чинники, що впливають на рівень сформованості готовності військовослужбовців до ефективної психоемоційної регуляції в умовах тривалого напруження та очікування.

Вибір теми зумовлений об'єктивною потребою підвищення ефективності психологічного забезпечення професійної діяльності військовослужбовців, а також необхідністю розробки науково обґрунтованих програм формування готовності до психоемоційної регуляції з урахуванням специфіки оперативних чергувань.

Таким чином, актуальність дослідження визначається соціальною значущістю проблеми, її недостатньою теоретичною та прикладною розробленістю, а також практичною потребою у створенні ефективних психологічних програм формування готовності військовослужбовців до психоемоційної регуляції під час оперативних (бойових) чергувань.

Об'єкт дослідження – професійна діяльність військовослужбовців в умовах оперативних чергувань.

Предмет дослідження – психологічна готовність військовослужбовців до психоемоційної регуляції під час оперативних чергувань.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічну готовність військовослужбовців до психоемоційної регуляції під час оперативних чергувань, а також розробити програму психологічного формування зазначеної готовності з урахуванням специфіки умов військової служби.

Перша гіпотеза: рівень труднощів психоемоційної регуляції військовослужбовців пов'язаний із рівнем розвитку їхньої емоційно-вольової стійкості: чим нижчий рівень труднощів емоційної регуляції, тим вищою є здатність військовослужбовців зберігати контроль над емоційними реакціями, підтримувати самодисципліну та організовувати поведінку

відповідно до вимог оперативних (бойових) чергувань.

Друга гіпотеза: рівень психоемоційної регуляції військовослужбовців пов’язаний із показниками реактивної та особистісної тривожності: підвищені труднощі емоційної регуляції супроводжуються зростанням рівня тривожності та зниженням психологічної стійкості в екстремальних умовах служби.

Третя гіпотеза: рівень емоційно-вольової стійкості військовослужбовців впливає на їхню здатність ефективно функціонувати в умовах оперативних (бойових) чергувань: вищі показники емоційного, вольового та регулятивного компонентів пов’язані зі зниженням тривожності та більш адаптивним реагуванням на стресогенні фактори військової діяльності.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати основні наукові підходи до вивчення психологічної готовності особистості в психологічній науці та визначити її структурні компоненти.

2. Розкрити сутність психоемоційної регуляції як психологічного механізму забезпечення ефективності професійної діяльності військовослужбовців.

3. Охарактеризувати психологічні особливості оперативних чергувань як специфічних екстремальних умов військової служби та їх вплив на психоемоційний стан військовослужбовців.

4. Емпірично дослідити рівень та особливості психологічної готовності військовослужбовців до психоемоційної регуляції в умовах оперативних чергувань.

5. Розробити програму психологічного формування готовності військовослужбовців до психоемоційної регуляції з урахуванням специфіки оперативних чергувань.

У роботі використано комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження.

До теоретичних методів належать: теоретико-методологічний аналіз наукових джерел з проблеми психологічної готовності та психоемоційної регуляції; аналіз, порівняння, узагальнення, класифікація та систематизація наявних наукових підходів до вивчення психологічної готовності військовослужбовців і психоемоційної регуляції в умовах професійної діяльності.

Емпіричні методи включали психодіагностичне дослідження рівня психологічної готовності військовослужбовців до психоемоційної регуляції під час оперативних чергувань, анкетування, опрацювання отриманих результатів, а також кількісно-якісний аналіз емпіричних даних із застосуванням методів математичної статистики (кореляційний аналіз за Пірсоном).

Наукова новизна дослідження полягає у визначенні психологічних особливостей готовності військовослужбовців до психоемоційної регуляції з урахуванням специфіки оперативних чергувань як особливих умов військової служби. У роботі уточнено зміст і структуру психологічної готовності до психоемоційної регуляції, розкрито її основні компоненти та психологічні механізми прояву в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Обґрунтовано значення психоемоційної регуляції як ключового чинника забезпечення надійності та ефективності професійної діяльності військовослужбовців під час оперативних (бойових) чергувань.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у системі психологічного забезпечення професійної діяльності військовослужбовців, зокрема під час організації та проходження оперативних чергувань. Матеріали дослідження можуть бути використані у практичній діяльності військових психологів для діагностики рівня психологічної готовності до психоемоційної регуляції, розробки та впровадження програм психологічного формування готовності, а також у процесі професійної підготовки та підвищення психологічної компетентності військовослужбовців.

Надійність отриманих результатів забезпечувалася методологічним обґрунтуванням вихідних положень дослідження, логічною побудовою його структури, а також використанням валідних і надійних психодіагностичних методик, адекватних меті та завданням дослідження психологічної готовності військовослужбовців до психоемоційної регуляції під час оперативних чергувань.

Достовірність результатів аргументується застосуванням стандартизованих методів збору емпіричних даних, дотриманням єдиних процедур проведення дослідження, коректним кількісно-якісним аналізом отриманих показників із використанням методів математичної статистики, а також виявленням статистично значущих взаємозв’язків між показниками психологічної готовності, рівнем психоемоційної регуляції та особливостями психоемоційного стану військовослужбовців в умовах оперативних чергувань.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, 2 розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 71 найменувань і. Загальний обсяг основного тексту – 62 сторінки. Робота містить 7 таблиць, 1 рисунок.

# РОЗДІЛ 1.
# ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

## 1.1. Психологічна готовність особистості як наукова категорія та підходи до її вивчення в психологічній науці

Початок XXI століття характеризується інтенсивними процесами глобалізації та глибокими соціокультурними трансформаціями, які охоплюють усі сфери життєдіяльності сучасної людини. За умов постійних суспільних змін особливого значення набувають ціннісно-орієнтаційні вектори розвитку освіти, що зумовлюють посилення гуманістичного підходу, спрямованого на розкриття особистісного потенціалу та формування здатності суб'єкта до ефективної діяльності. У такому контексті результативність діяльності визначається не лише рівнем професійної підготовки, а й психологічною та практичною готовністю особистості до її здійснення. О. Є. Антонова підкреслювала, що готовність виступає необхідною передумовою професійного самовдосконалення та забезпечує стабільну результативність діяльності особистості [4].

Феномен готовності особистості до практичної, зокрема професійної, діяльності протягом тривалого часу перебуває у центрі уваги психолого-педагогічних досліджень. У вітчизняній науковій традиції психологічна готовність розглядається як інтегральна, професійно значуща якість особистості, що має системний характер і формується в процесі цілеспрямованої професійної підготовки. Так, Т. А. Гармаш трактувала готовність як складне особистісне утворення, у якому поєднуються мотиваційні чинники, професійні знання та практичні вміння, необхідні для ефективного виконання діяльності [15]. Аналогічну позицію поділяла

Л. В. Костюченко, акцентуючи увагу на взаємозв’язку готовності з рівнем сформованості професійних умінь і здатністю особистості до їх успішної реалізації у практичній діяльності [34].

Дефініція поняття «готовність» у психологічній науці характеризується багатозначністю та різноманіттям підходів до її тлумачення, що зумовлено складністю самого феномену та широким спектром сфер його застосування. У науковій літературі готовність розглядається як психічний стан, як властивість або як інтегральна характеристика особистості, що забезпечує ефективність діяльності в різних умовах. У межах сучасного наукового дискурсу це поняття найчастіше інтерпретується в контексті діяльнісного підходу, зокрема професійної діяльності, де готовність пов’язується зі здатністю особистості до цілеспрямованого, усвідомленого та результативного виконання професійних завдань [15].

У сучасних психологічних дослідженнях значна увага приділяється проблемі формування психологічної готовності до діяльності в умовах підвищеного навантаження та відповідальності. О. М. Кокун наголошував, що психологічна готовність до екстремальних видів діяльності виступає важливим внутрішнім ресурсом особистості, який забезпечує мобілізацію психічних можливостей і підтримання ефективності професійної діяльності в складних та напружених умовах [28]. У цьому ж контексті Є. Литвиненко розглядав психологічну готовність як необхідний компонент підготовки військовослужбовців, акцентуючи увагу на значенні сформованості морально-психологічних якостей і здатності до психоемоційної саморегуляції [38]. Подібної позиції дотримувався й О. М. Керницький, який підкреслював роль морально-психологічної підготовки як ключової передумови професійної надійності військовослужбовців [27].

Теоретичні засади психологічної готовності ґрунтовно розкриті у працях В. О. Моляка, який розглядав готовність як стан внутрішньої мобілізації особистості, її налаштованість на діяльність і здатність до реалізації поставлених професійних завдань у конкретних умовах

діяльності [41]. У такому розумінні психологічна готовність постає як внутрішній ресурс, що забезпечує цілеспрямованість і результативність професійної активності. Подібної позиції дотримувалися О. П. Самойленко та П. М. Лисак, які трактували психологічну готовність як багатокомпонентне особистісне утворення, що інтегрує мотиваційні, когнітивні та емоційно-вольові складові й забезпечує узгодженість внутрішніх психологічних ресурсів у процесі професійної діяльності [57].

У контексті військової служби проблема психологічної готовності тісно пов'язується з процесами адаптації особистості до специфічних, часто екстремальних умов професійної діяльності. М. І. Томчук наголошував, що готовність до служби у Збройних Силах України передбачає сформованість психологічної стійкості, відповідальності та усвідомленої мотивації до виконання службових обов'язків [63]. У свою чергу, С. А. Федоренко розглядав соціально-психологічну готовність до військової служби як комплекс особистісних характеристик, що забезпечують ефективну діяльність військовослужбовців в умовах підвищеного психоемоційного напруження та високої відповідальності [64].

Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчує, що поняття «готовність» диференціюється залежно від провідного напряму дослідження. Зокрема, у психологічному підході готовність розглядається через зв'язок між внутрішнім станом особистості та ефективністю її діяльності; у педагогічному — як результат цілеспрямованого впливу освітнього середовища, умов і засобів формування професійної готовності; в управлінському — як сукупність психологічних характеристик, необхідних для успішної організації та здійснення управлінської діяльності [19; 39].

У межах психологічного напряму готовність до діяльності визначається як інтегральне особистісне утворення, що поєднує інтелектуальні, мотиваційні та емоційно-вольові компоненти. В. О. Моляко підкреслював, що психологічна готовність відображає внутрішню налаштованість особистості на виконання діяльності та її здатність до досягнення

професійних цілей у змінних умовах [41]. Цю позицію підтримували О. П. Самойленко та П. М. Лисак, розглядаючи готовність як системну характеристику особистості, що інтегрує знання, уміння, мотиваційні установки та механізми емоційно-вольової регуляції поведінки [57].

У сучасному науковому дискурсі готовність постає як складний міждисциплінарний конструкт, що вивчається у психології та педагогіці в різних контекстах і пов'язується зі здатністю особистості до цілеспрямованої діяльності. У працях вітчизняних дослідників готовність трактується як інтегральне особистісне утворення, що формується в процесі професійної підготовки та забезпечує ефективність діяльності. Так, О. Є. Антонова підкреслювала, що готовність пов'язана з розкриттям потенціалу особистості та її здатністю до професійного самовдосконалення [4]. У цьому контексті готовність розглядається не лише як ситуативний стан, а як стійка характеристика особистості, що визначає спрямованість і результативність її професійної діяльності.

Як цілісну інтегральну якість особистості готовність аналізували О. Я. Мариновська та Л. О. Сущенко, пов'язуючи її з процесами професійного розвитку, самореалізації та особистісного зростання фахівця [39; 61]. У межах такого підходу готовність постає не лише як результат професійної підготовки, а як динамічне утворення, що відображає активну позицію особистості у власному професійному становленні.

Ціннісно-смисловий вимір готовності розкривав Ю. В. Пелех, який наголошував на її ролі у формуванні відповідального ставлення особистості до професійної діяльності та усвідомлення її соціальної значущості [44]. У цьому контексті готовність розглядається як результат інтеграції мотиваційних, ціннісних і смислових компонентів, що визначають спрямованість і зміст професійної активності особистості.

У сучасній психолого-педагогічній літературі готовність часто трактується як результат процесу професійної підготовки та самовдосконалення. Так, Т. В. Шестакова акцентувала увагу на тому, що

формування готовності передбачає активне залучення особистості до процесу професійного розвитку та усвідомленого вдосконалення власних можливостей [71]. Подібну позицію поділяла А. І. Смолюк, розглядаючи готовність як показник рівня професійного саморозвитку майбутнього фахівця та його здатності до самостійного професійного зростання [59].

Проблему формування готовності як результату цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу вітчизняні дослідники розглядали у контексті професійного розвитку особистості. У наукових працях готовність трактується як динамічний психологічний стан, що формується у процесі підготовки до діяльності та передбачає мобілізацію психічних ресурсів для подолання можливих труднощів. Зокрема, О. Я. Мариновська підкреслювала, що формування готовності безпосередньо пов’язане з активною позицією особистості щодо власного професійного зростання та усвідомлення значущості майбутньої діяльності [39]. Аналогічної позиції дотримувалася Л. О. Сущенко, розглядаючи готовність як результат цілеспрямованого впливу освітнього й професійного середовища на особистість фахівця [61].

Розглядаючи проблему соціально-психологічної готовності особистості до військової служби, вітчизняні науковці наголошують на її багатовимірному характері та зумовленості специфікою професійної діяльності військовослужбовців. М. І. Томчук зазначав, що готовність до військової служби формується під впливом мотиваційних, ціннісних і соціально-психологічних чинників та передбачає здатність особистості діяти в умовах підвищеної відповідальності й психоемоційного напруження [63]. У цьому ж контексті С. А. Федоренко розглядав соціально-психологічну готовність як комплекс особистісних характеристик, що забезпечують ефективне виконання військовослужбовцями службових обов’язків у складних умовах професійної діяльності [64].

Психологічну готовність як інтегральне особистісне утворення, що забезпечує ефективність професійної діяльності завдяки узгодженості внутрішніх психологічних ресурсів, аналізували О. П. Самойленко та

П. М. Лисак [57]. На їхню думку, саме внутрішня узгодженість мотиваційних, когнітивних та емоційно-вольових компонентів визначає стабільність і результативність професійної діяльності.

У межах даного дослідження готовність розглядається як результат взаємодії двох взаємопов'язаних складових: психологічної характеристики особистості, що відображає рівень сформованості професійно значущих якостей, та психоемоційного стану, який забезпечує мобілізацію внутрішніх ресурсів у конкретній ситуації діяльності. Саме узгодженість цих складових зумовлює підвищення результативності професійної діяльності та стійкість особистості до впливу зовнішніх і внутрішніх чинників [28; 58].

З метою систематизації наукових уявлень про феномен готовності до діяльності доцільно подати типи готовності у вигляді узагальненої таксономії, яка поєднує класифікації за напрямами наукових досліджень, методологічними підходами та структурними компонентами. Така таксономія відображає багатовимірний характер поняття «готовність» і дозволяє цілісно представити його структуру в психолого-педагогічній літературі (рис. 1) [4; 39; 30].

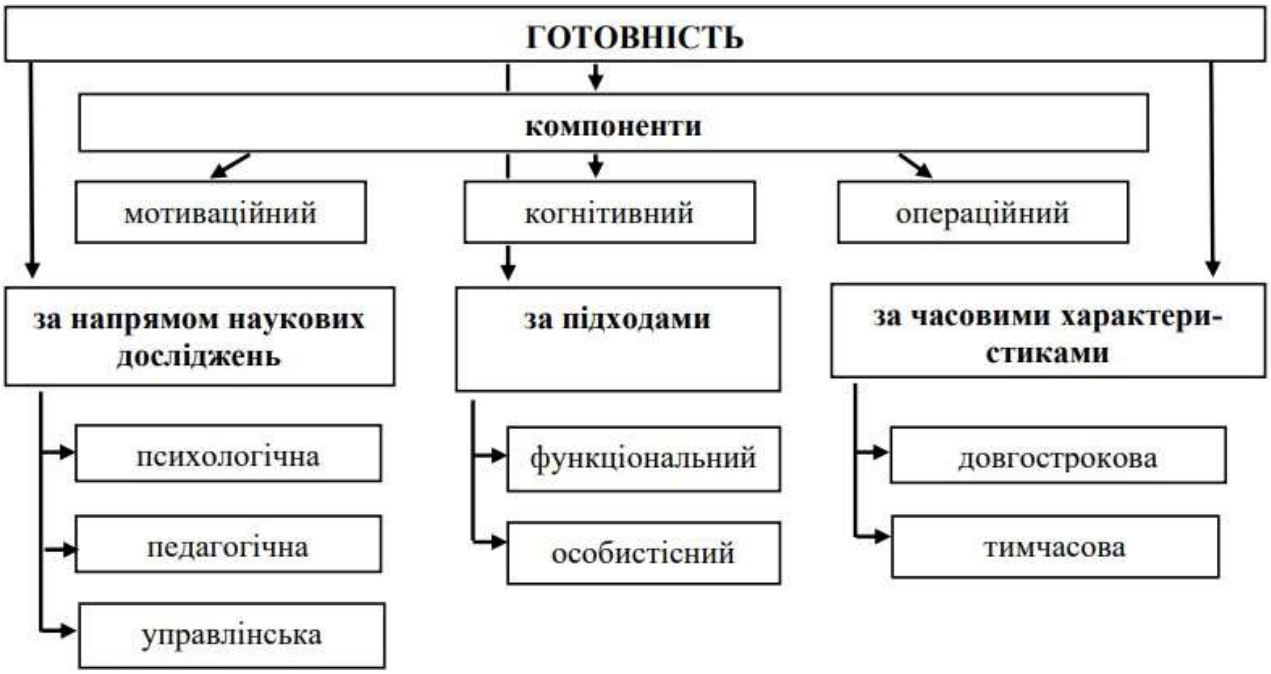



**Рисунок 1.1. - Сукупна таксономія типів педагогічної рефлексії**

Аналіз наукових джерел свідчить, що дослідники виокремлюють різні підходи до розуміння змісту та структури психологічної готовності. Зокрема, у межах функціонального підходу готовність трактується як стан психічних функцій, що забезпечує оптимальний рівень діяльності та мобілізацію ресурсів особистості. Водночас особистісний підхід розглядає психологічну готовність як стійку інтегральну якість особистості, що формується у процесі професійної підготовки та саморозвитку. Саме поєднання цих підходів дозволяє комплексно аналізувати психологічну готовність як основу ефективної професійної діяльності [28; 55; 58].

У межах функціонального підходу психологічна готовність розглядається крізь призму параметрів діяльності особистості, зокрема цільових, ресурсних, операційних, інструментальних, часових і продуктивних. За такого підходу готовність трактується як психічний стан, що передує здійсненню діяльності та забезпечує мобілізацію внутрішніх ресурсів особистості для виконання професійних завдань. Вияв психологічної готовності може спостерігатися як у процесі виконання діяльності, так і після її завершення, відображаючи здатність особистості адекватно реагувати на вимоги конкретної ситуації. Водночас інтенсивність і характер прояву цього стану залежать від індивідуально-психологічних особливостей особистості, зовнішніх умов та специфіки професійних завдань [28].

На відміну від функціонального, особистісний підхід розглядає психологічну готовність як результат цілеспрямованої підготовки до діяльності та як стійке, багатовимірне й ієрархізоване особистісне утворення. У цьому контексті готовність пов’язується з рівнем сформованості мотиваційної сфери, професійних знань, умінь і навичок, а також емоційно-вольових якостей особистості. В. О. Моляко зазначав, що психологічна готовність відображає внутрішню налаштованість особистості на діяльність і здатність до реалізації професійних цілей у конкретних умовах [41]. Подібної позиції дотримувалися О. П. Самойленко та П. М. Лисак, які розглядали

готовність як інтегральне утворення, що поєднує психологічні властивості та професійні компетентності, необхідні для успішної діяльності [57].

У межах особистісного підходу готовність також диференціюється за часовими характеристиками. Зокрема, виокремлюють довготривалу готовність, що охоплює систему професійних якостей, знань, умінь, навичок і досвіду, необхідних для стабільного виконання діяльності, та ситуативну готовність, яка проявляється як процес актуалізації цих ресурсів у конкретній професійній ситуації. Обидві форми готовності перебувають у тісному взаємозв'язку та взаємозумовлюють одна одну, забезпечуючи адаптацію особистості до змінних умов діяльності [57].

Узагальнення наукових підходів дозволяє констатувати, що феномен готовності розглядається одночасно як результат і як передумова ефективної, цілеспрямованої професійної діяльності. У працях вітчизняних дослідників готовність визначається як інтегрована якість особистості, спрямована на формування необхідних внутрішніх умов для успішного виконання професійних завдань і реалізації діяльності [4; 39]. Така якість має динамічний характер і відображає рівень професійної зрілості особистості.

Важливе теоретичне й практичне значення має визначення структурних компонентів феномену готовності до діяльності. У науковій літературі зазначається, що структура готовності включає як загальні, так і специфічні компоненти, зумовлені особливостями конкретного виду діяльності. Так, Л. З. Сердюк та Н. М. Петрученко виокремлюють спільні для різних видів професійної діяльності компоненти готовності: мотиваційний (ставлення до діяльності, мотиви), когнітивний (знання про предмет діяльності) та операційний (уміння й навички, необхідні для її виконання) [58].

Отже, стан психологічної готовності можна розглядати як внутрішню налаштованість і активізацію психологічних можливостей особистості, що забезпечують успішне виконання діяльності в конкретний момент часу. Такий стан пов'язаний із мобілізацією психічних ресурсів, спрямованістю на досягнення мети та готовністю до адекватної поведінки у процесі виконання

професійних завдань. У сучасних психологічних дослідженнях психологічна готовність розглядається як динамічний феномен, що змінюється залежно від рівня сформованості особистісних якостей, умов діяльності та ступеня психоемоційного навантаження [41].

Важливим аспектом психологічної готовності є здатність особистості до саморегуляції психоемоційного стану та збереження внутрішньої стійкості в процесі діяльності. О. П. Самойленко та П. М. Лисак підкреслювали, що сформованість психологічної готовності передбачає здатність керувати власними емоційними станами, підтримувати оптимальний рівень напруження та зберігати продуктивність діяльності в умовах змінної ситуації [57].

У наукових дослідженнях психологічна готовність до діяльності розглядається як складне інтегральне утворення, що поєднує особистісні та діяльнісні характеристики. Так, Л. В. Кондрашова зазначала, що професійна готовність передбачає високий рівень виконання професійних дій, який неможливий без сформованості морально-психологічної готовності. Саме морально-психологічна складова, на її думку, забезпечує творче виконання професійних функцій і включає такі якості особистості, як відповідальність, почуття обов’язку, громадянська спрямованість, самостійність, наполегливість і здатність працювати з повною віддачею сил [30].

В. О. Моляко, досліджуючи психологічну готовність до діяльності, запропонував диференціацію її рівнів залежно від ступеня сформованості професійно важливих якостей особистості. Високий рівень готовності характеризується самостійністю у постановці та вирішенні завдань, адекватною оцінкою й самооцінкою професійно значущих якостей, а також здатністю ефективно діяти в умовах дефіциту часу. Середній рівень відображає часткову сформованість зазначених характеристик, тоді як низький рівень проявляється у труднощах самостійного розв’язання складних завдань і неадекватній оцінці власних можливостей [41].

У контексті військової діяльності психологічна готовність розглядається як важлива умова надійності професійного функціонування. О. М. Керницький підкреслював, що психологічна готовність військовослужбовця є інтегральною властивістю особистості, яка поєднує психічний стан готовності до діяльності та сформованість необхідних знань, умінь і навичок. Така готовність забезпечує оптимальне функціонування психіки й стабільність професійної діяльності в складних умовах служби [27].

Таким чином, психологічна готовність до здійснення діяльності постає як комплекс взаємопов'язаних психологічних якостей і станів особистості, які забезпечують результативність, надійність і цілеспрямованість професійної діяльності. Саме таке розуміння психологічної готовності створює теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу її ролі в регуляції діяльності та психоемоційного стану військовослужбовців в умовах підвищеного навантаження.

## 1.2. Психоемоційна регуляція як психологічний механізм забезпечення ефективності професійної діяльності військовослужбовців

Проблема вивчення особистості військовослужбовця в умовах специфічної службової та бойової діяльності набула особливої актуальності в українській психологічній науці наприкінці XX – на початку XXI століття. Сучасні дослідження акцентують увагу на необхідності комплексного аналізу особистості військового з позицій особистісного та діяльнісного підходів, що дозволяє розглядати його не лише як суб'єкта виконання службових завдань, а як цілісну систему психологічних ресурсів, механізмів адаптації та саморегуляції [37].

Військова діяльність має принципово відмінний характер порівняно з більшістю цивільних професій. Вона здійснюється в умовах хронічної небезпеки, постійної загрози життю та здоров'ю, високої відповідальності за

прийняття рішень і їх наслідки. Психологія бою характеризується інтенсивним психоемоційним напруженням, необхідністю швидкого реагування, дефіцитом часу та високим рівнем невизначеності ситуації [17]. Саме такі умови створюють передумови для розвитку внутрішніх конфліктів, емоційного виснаження та бойового стресу.

У сучасних дослідженнях наголошується, що бойова діяльність супроводжується потужним впливом стресогенних чинників, які можуть призводити до формування посттравматичних реакцій та порушень психоемоційної рівноваги [9]. Зокрема, І. І. Приходько та О. В. Тімченко підкреслюють, що бойовий стрес є складним соціально-психологічним феноменом, детермінованим поєднанням екстремальних умов діяльності, особистісних характеристик військовослужбовця та специфіки службового середовища [46].

У цьому контексті особливого значення набуває психологічна підготовка військовослужбовців, яка базується на формуванні механізмів психологічної готовності до діяльності в умовах підвищеного ризику. Як зазначають В. Г. Кремень, М. В. Костицький, С. Д. Максименко та інші дослідники, організація психологічної підготовки воїнів ґрунтується на загальних психологічних механізмах формування готовності до бойових дій, що включають розвиток стійкості, відповідальності, самоконтролю та здатності до регуляції емоційних станів [37].

Значна кількість наукових праць присвячена саме емоційним аспектам діяльності військовослужбовців. Дослідники підкреслюють, що в умовах бойових дій ефективність виконання завдань безпосередньо залежить від здатності військового підтримувати оптимальний рівень психоемоційного напруження, контролювати афективні реакції та зберігати внутрішню стабільність [32; 54]. Емоційна стійкість розглядається як ключовий компонент професійної надійності та передумова збереження психічного здоров’я військовослужбовців [5].

Матеріали міжвідомчих науково-практичних конференцій з проблем психологічної допомоги учасникам бойових дій засвідчують, що недостатній рівень сформованості навичок психоемоційної регуляції може спричиняти розвиток дезадаптивних станів, зниження ефективності діяльності та порушення міжособистісної взаємодії у військових колективах [1]. У свою чергу, належне психологічне забезпечення військовослужбовців, спрямоване на розвиток механізмів саморегуляції, сприяє підвищенню професійної ефективності та зменшенню негативних наслідків бойового стресу [53].

Таким чином, специфіка військової діяльності в умовах бойового напруження обумовлює необхідність розгляду психоемоційної регуляції як одного з ключових психологічних механізмів забезпечення ефективності професійної діяльності військовослужбовців. Саме здатність до усвідомлення, контролю та конструктивного перетворення емоційних станів виступає внутрішнім ресурсом, який дозволяє військовому зберігати функціональну стійкість у складних умовах служби.

Феномен емоційної саморегуляції є одним із ключових понять сучасної психології, що активно розробляється впродовж останніх десятиліть. У зарубіжних дослідженнях кінця XX століття поняття «регуляція емоцій» набуло системного теоретичного оформлення, де воно розглядалося як процес свідомого або напівсвідомого контролю, модифікації та управління емоційними реакціями відповідно до вимог ситуації та особистісних цілей. Узагальнений аналіз зарубіжних підходів представлено у працях С. Савенішевої та Л. Бекіньової, які підкреслюють, що емоційна регуляція охоплює як внутрішні психічні механізми, так і зовнішні поведінкові стратегії реагування [6].

У вітчизняній психологічній науці проблема емоційної саморегуляції розглядається у тісному зв’язку з питаннями стресостійкості, емоційної компетентності та психоемоційної стійкості особистості. В. В. Зарицька визначає саморегуляцію емоцій як складову структури емоційного інтелекту, що забезпечує усвідомлення, контроль і конструктивне перетворення

емоційних станів відповідно до ситуаційних вимог [23]. Подібної позиції дотримується О. Чебикін, який розглядає емоційну регуляцію як механізм оптимізації психічної активності та підтримання продуктивності діяльності в умовах навантаження [67].

У контексті професійної діяльності особливого значення набуває здатність особистості підтримувати емоційну рівновагу в умовах стресу. І. Ф. Аршава підкреслює, що емоційна стійкість є інтегральною характеристикою, яка забезпечує збереження функціональної надійності суб’єкта діяльності в екстремальних умовах [5]. Г. К. Радчук, досліджуючи проблему стресостійкості військовослужбовців, зазначає, що розвиток навичок емоційно-вольової саморегуляції є необхідною умовою професійної ефективності та психологічної безпеки військових [54].

Особливості формування та діагностики емоційно-вольової стійкості детально розкрито у методичних рекомендаціях Ю. І. Андрусишина, де наголошується на важливості розвитку здатності до контролю афективних реакцій, подолання дезорганізуючих емоційних станів і підтримання адекватної поведінки в напружених ситуаціях [2]. Аналогічно, у монографії Л. А. Кирієнко та С. В. Кушнарьова підкреслюється, що психологічне забезпечення військовослужбовців повинно бути спрямоване на формування механізмів психоемоційної регуляції як чинника професійної надійності [53].

У сучасних дослідженнях емоційна саморегуляція розглядається як багатокомпонентний процес, що включає усвідомлення власних емоцій, вибір адаптивних стратегій реагування та здатність до їх гнучкого застосування. Л. І. Коломієць і Г. Б. Шульга доводять, що ефективність діяльності безпосередньо пов’язана з домінуванням конструктивних стратегій емоційної регуляції [29]. А. О. Шашенкова підкреслює роль соціо-емоційної компетентності як основи розвитку саморегуляції, що забезпечує здатність до адекватної взаємодії в умовах підвищеного психоемоційного навантаження [69].

У зарубіжній психології проблема емоційної саморегуляції почала активно розроблятися з кінця 1980-х – початку 1990-х років. Дослідники розглядали її як складний багаторівневий процес управління емоційними реакціями відповідно до вимог ситуації та особистісних цілей. H. Eisenberg і T. Spinrad, аналізуючи розвиток саморегуляції у дитячому віці, наголошували на необхідності чіткого розмежування понять «емоція» та «саморегуляція», виокремлюючи різні аспекти регулятивного процесу: контроль і гальмування емоційних реакцій, попереднє (антецедентне) та поточне регулювання, зовнішню та внутрішню регуляцію, довільну та мимовільну форми регуляції. Таким чином, емоційна саморегуляція розглядається як процес, що може відбуватися до виникнення емоції, під час її переживання та після завершення емоційної реакції.

У працях зарубіжних авторів емоційна регуляція визначається як процес ініціювання, гальмування або модифікації емоційних станів з метою досягнення адаптації чи реалізації особистісно значущих цілей. При цьому наголошується, що регуляція не обмежується лише свідомим контролем, а може включати як автоматизовані, так і когнітивно опосередковані механізми.

У сучасній психології феномен саморегуляції розглядається як системна властивість особистості, що забезпечує інтеграцію емоційних, вольових і когнітивних процесів. С. Д. Максименко виокремлює етапи становлення саморегуляції в структурі особистості: базальну емоційну саморегуляцію, вольову регуляцію та смислово-ціннісний рівень саморегуляції, що забезпечує усвідомлений контроль поведінки [37].

М. Й. Боришевський та інші українські дослідники пов’язують саморегуляцію з розвитком рефлексивної та мотиваційної сфер особистості, що дозволяє людині усвідомлювати власні емоційні стани, аналізувати поведінку та цілеспрямовано коригувати її. Розвиток навичок саморегуляції сприяє зниженню деструктивного впливу негативних переживань та підтриманню психофізіологічної рівноваги [10; 16].

Сучасні дослідження розглядають емоційну саморегуляцію у тісному зв’язку зі стресостійкістю. Вона визначається як здатність особистості зберігати ефективність діяльності в умовах напруження, адаптуватися до стресових чинників і підтримувати функціональну надійність [5; 54].

Емоційна регуляція може здійснюватися через різні механізми:

– когнітивну перебудову (активізацію мислення, уваги, переоцінку ситуації);

– моторну або тілесну регуляцію (фізична активність, дихальні техніки);

– зміну інтенсивності емоційної реакції або її гальмування.

Як зазначає І. О. Цілинко, основою ефективної емоційної саморегуляції є розвиток емоційно-інтегративних функцій свідомості, зокрема здатності розпізнавати власні емоції, розуміти їх причини та наслідки [66]. В. В. Зарицька пов’язує емоційну саморегуляцію з емоційним інтелектом, підкреслюючи її роль у мобілізації ресурсів, вибірковості реагування та підтриманні внутрішньої рівноваги [22].

У результаті ефективної емоційної саморегуляції можуть виникати три основні функціональні ефекти:

— Заспокоєння – зниження емоційної напруги та стабілізація психофізіологічного стану.

— Відновлення – подолання проявів втоми, тривожності, дратівливості.

— Активізація – мобілізація психічних і фізіологічних ресурсів для виконання діяльності.

Психоемоційна регуляція розглядається як здатність особистості усвідомлено керувати власними психічними станами відповідно до мети діяльності та вимог конкретної ситуації. Вона ґрунтується як на біологічних передумовах (індивідуально-типологічні особливості нервової системи, рівень психофізіологічної реактивності), так і на набутих у процесі соціалізації та професійного досвіду механізмах самоконтролю [5; 2].

Зазначена здатність проявляється як у процесі індивідуальної діяльності (мотиваційна спрямованість, витримка, толерантність до фруструючих чинників), так і в міжособистісній взаємодії, зокрема в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Адаптивний рівень психоемоційної регуляції у сучасній психології пов'язується з поняттям емоційної компетентності. Остання охоплює комплекс умінь і навичок, що забезпечують конструктивне управління емоційною сферою, а саме: усвідомлення та ідентифікацію власних емоційних станів; розуміння переживань інших людей; здатність вербалізувати емоції; розвиток емпатії; розмежування внутрішнього переживання та зовнішнього прояву емоцій; використання адаптивних копінг-стратегій у ситуаціях дистресу; усвідомлення особливостей емоційної комунікації; формування відчуття емоційної самоефективності [23; 29; 69].

Формування зазначених навичок є тривалим процесом, який відбувається протягом усього онтогенезу та залежить від соціального досвіду особистості. Психоемоційна регуляція має виражений культуральний вимір, оскільки моделі емоційного реагування та способи їх вираження формуються під впливом макросоціальних норм, професійних вимог, а також субкультурних традицій і безпосереднього оточення [67; 6].

Відмінності у життєвому досвіді особистості безпосередньо впливають на формування індивідуальних стратегій психоемоційної регуляції. Чим більш контрастним є досвід різних суб'єктів взаємодії, тим вищою є ймовірність виникнення труднощів у процесі міжособистісного порозуміння. Це зумовлюється неоднаковістю інтерпретації подій, різними моделями реагування на стресогенні чинники та відмінностями у способах вираження емоційних станів. У результаті можуть виникати комунікативні бар'єри, неадекватні атрибуції поведінки партнера та спотворене сприйняття його емоційних реакцій.

Особливо виразно такі розбіжності проявляються у випадку бойового досвіду, який суттєво відрізняється від досвіду цивільного життя за

інтенсивністю стресових впливів, рівнем небезпеки та специфікою прийняття рішень в умовах ризику [17; 46]. Перебування в екстремальних умовах формує специфічні способи емоційного реагування, підвищену настороженість, готовність до швидкої мобілізації та посилені захисні механізми. У подальшому це може ускладнювати соціальну взаємодію, особливо в умовах повернення до мирного середовища, де інші норми комунікації та інший рівень психоемоційної напруги.

Перебування військовослужбовця у зоні бойових дій належить до категорії екстремальних ситуацій, що супроводжуються тривалим впливом інтенсивних стресогенних чинників. Постійна загроза життю, відповідальність за прийняття рішень, дефіцит часу та необхідність швидкого реагування формують стан хронічного психоемоційного напруження. Для його подолання військовий змушений мобілізувати значні вольові та психофізіологічні ресурси, що нерідко призводить до виснаження адаптаційних можливостей організму. Дослідження засвідчують, що участь у бойових діях майже неминуче супроводжується змінами у психічному та фізичному стані особистості, які можуть проявлятися у формі підвищеної тривожності, емоційної лабільності, дезадаптаційних реакцій або посттравматичних симптомів [9; 46].

Психологія бою підкреслює, що діяльність військовослужбовця в екстремальних умовах пов’язана не лише з фізичним навантаженням, а й з потужним емоційно-вольовим напруженням, яке потребує високого рівня внутрішньої організованості та самоконтролю [17]. Ефективність виконання бойових завдань значною мірою залежить від сформованості морально-психологічної готовності, відповідальності, стійкості та здатності до регуляції емоційних станів [37]. У цьому контексті психоемоційна регуляція виступає ключовим механізмом збереження функціональної надійності військового в умовах небезпеки.

Особливого значення набувають психофізіологічні характеристики особистості, зокрема сила, врівноваженість і рухливість нервових процесів.

Як зазначає М. С. Корольчук, діяльність у ситуаціях підвищеного ризику, інформаційної невизначеності та дефіциту часу висуває підвищені вимоги до нервової системи та здатності швидко переключати увагу й регулювати інтенсивність емоційних реакцій [33]. Саме тому у системі психологічного забезпечення військовослужбовців важливе місце посідає оцінювання емоційно-вольової стійкості та розвиток навичок саморегуляції [3].

Тривалий вплив бойових стрес-факторів може спричиняти зниження ефективності діяльності, порушення емоційної рівноваги та ускладнення соціальної адаптації. Матеріали з проблем психологічної допомоги учасникам бойових дій наголошують на необхідності своєчасної психореабілітації та формування адаптивних стратегій емоційної регуляції як засобу запобігання дезадаптаційним проявам [1; 53].

Дослідження вітчизняних і зарубіжних психологів переконливо засвідчують, що фізичне повернення військовослужбовця з бойових дій не означає автоматичного психологічного повернення. Процес інтеграції бойового досвіду є тривалим і складним, оскільки пережиті екстремальні події продовжують впливати на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. У цьому контексті особливої ваги набуває професійна психологічна допомога, спрямована на опрацювання травматичного досвіду, зниження інтенсивності дезадаптивних психоемоційних станів і формування нових життєвих орієнтирів та перспектив [52].

Здатність військовослужбовця зберігати адекватність поведінки в умовах стресу та після його завершення свідчить про рівень сформованості емоційно-вольової стійкості. М. С. Корольчук підкреслює, що ефективність управління емоційними станами залежить від особливостей вольової регуляції, рівня інтелектуального розвитку та сформованості рефлексивних механізмів особистості [33]. Емоційно-вольова стійкість, таким чином, включає кілька взаємопов’язаних компонентів:

— емоційний — здатність усвідомлювати та регулювати власні емоційні реакції;

— вольовий — уміння здійснювати самоконтроль і організовувати поведінку відповідно до поставлених цілей;

— когнітивно-прогностичний — здатність об’єктивно оцінювати ситуацію та передбачати наслідки власних і чужих дій;

— мотиваційний — внутрішні спонуки, що визначають спрямованість поведінки та зумовлюються ціннісними орієнтаціями особистості [2;5].

В умовах реальної загрози життю відбувається суттєве зниження суб’єктивного відчуття безпеки, що призводить до домінування емоційних і інстинктивних реакцій над раціонально-контрольованими формами поведінки. У таких ситуаціях можуть спостерігатися страх, тривожність, агресивність, гнів, почуття провини, апатія або підвищена напруженість. За відсутності належної психоемоційної регуляції ці стани здатні трансформуватися у стійкі дезадаптаційні прояви, що ускладнюють соціальну взаємодію та професійну діяльність [9].

Особливої складності набуває міжособистісна сфера. Ветерани бойових дій нерідко демонструють підвищену конфліктність, дратівливість, агресивні реакції або, навпаки, емоційне відчуження. У поведінці можуть з’являтися спалахи гніву, підозрілість, труднощі у встановленні довірливих стосунків. Тривале збереження таких симптомів, як емоційна напруженість, безпричинні тривожні стани, нав’язливі спогади про травматичні події чи порушення сну, свідчить про необхідність спеціалізованої психологічної підтримки [1; 53].

Дослідження поведінки людини в екстремальних ситуаціях засвідчують, що у звичайних умовах загрози (природні катастрофи, техногенні аварії, збройні конфлікти) переважають інстинктивні реакції самозбереження — уникнення небезпеки, втеча або завмирання. Натомість військовослужбовець у бойовій обстановці змушений діяти всупереч природним захисним механізмам. Виконання бойового завдання передбачає подолання страху, фізичного виснаження та внутрішнього напруження в ім’я

професійного обов’язку й надособистісних цілей. У цьому контексті виникає внутрішній конфлікт між інстинктом самозбереження та усвідомленою необхідністю діяти, що потребує високого рівня емоційно-вольової саморегуляції [17; 32].

Тривалість і характер реагування на стресову подію значною мірою визначаються суб’єктивною значущістю пережитого досвіду для конкретної особистості. За сприятливих умов адаптаційний процес може тривати від кількох тижнів до кількох місяців після припинення психотравмуючого впливу, що розглядається як нормативна реакція на екстремальну подію. У випадку ж збереження або посилення симптоматики протягом тривалого часу йдеться про ускладнення процесу психологічної адаптації та ризик формування стійких дезадаптивних станів [52].

У динаміці реагування на травматичний досвід дослідники виокремлюють кілька послідовних фаз. Спочатку спостерігається фаза первинної емоційної реакції, що супроводжується інтенсивними афективними переживаннями. Далі може виникати фаза заперечення, яка проявляється у психологічному «заціпенінні», уникненні думок або ситуацій, що нагадують про травматичну подію. Наступний етап характеризується чергуванням заперечення та «вторгнення» — нав’язливими спогадами, повторюваними снами, підвищеною чутливістю до стимулів, пов’язаних із пережитим досвідом. Завершальною є фаза інтелектуально-емоційної переробки, у межах якої відбувається поступова інтеграція травматичного досвіду в особистісну структуру через його осмислення й адаптацію до нових життєвих умов [9].

Важливо підкреслити, що кожен військовослужбовець має індивідуальний досвід переживання бойових подій і власну динаміку адаптації. Повернення з бойових завдань потребує часу для відновлення внутрішньої рівноваги та перебудови звичних моделей реагування. Особливо інтенсивними реакції можуть бути у перший період після демобілізації, що розглядається як природна складова адаптаційного процесу. Саме в цей час

сформованість механізмів психоемоційної регуляції визначає, чи трансформується травматичний досвід у ресурс особистісного зростання, чи набуде дезадаптивного характеру.

Таким чином, внутрішній конфлікт між страхом і обов'язком, специфіка стресових реакцій та етапність переробки травматичного досвіду підтверджують ключову роль психоемоційної регуляції як механізму збереження професійної ефективності та психологічної стійкості військовослужбовців.

Зосередимось на типових фізичних, емоційних і поведінкових реакціях військовослужбовців після перебування в зоні бойових дій. Важливо зазначити, що пережитий бойовий досвід супроводжується комплексом психофізіологічних змін, які є закономірною реакцією організму на тривале перебування в умовах загрози. До типових фізичних реакцій належать порушення сну (безсоння, поверхневий сон, часті пробудження), постійне відчуття втоми, соматичні скарги (головний біль, шлунково-кишкові розлади), підвищене потовиділення при згадках про травматичні події, прискорене серцебиття та дихання. Нерідко спостерігається загострення хронічних захворювань, що пов'язано з тривалим перенапруженням нервової системи та виснаженням адаптаційних ресурсів організму [33; 5; 52].

Емоційні реакції після повернення з бойових дій можуть проявлятися у вигляді нав'язливих спогадів, кошмарних снів, підвищеної дратівливості, гніву, ненависті або, навпаки, відчуття безпорадності, страху, внутрішньої порожнечі. Характерними є емоційне оніміння, втрата здатності переживати позитивні почуття, зниження настрою, почуття провини, сорому, самоосуду та безнадії щодо майбутнього. За даними сучасних досліджень, події, що асоціюються з бойовим досвідом (гучні звуки, специфічні запахи, певні ситуації), можуть викликати інтенсивні реакції — від появи нав'язливих образів до флешбеків, коли переживання стають настільки реалістичними, що людина відчуває себе знову в бойовій обстановці [9; 46].

Окрему групу становлять поведінкові реакції, які часто ускладнюють соціальну адаптацію військовослужбовця. Серед них — труднощі концентрації уваги, підвищена лякливість, надмірна пильність, постійне очікування небезпеки, уникання людей або місць, що нагадують про травматичні події. Можливі також дезадаптивні форми копінгу: зловживання алкоголем, палінням або психоактивними речовинами, нехтування власним здоров'ям, зниження відповідальності за виконання повсякденних обов'язків. Агресивність і спалахи гніву, навіть у відповідь на незначні подразники, розглядаються як типові прояви бойового стресу [1; 53].

Вплив змін у психоемоційній регуляції на ефективність функціонування особистості проявляється не лише у сфері міжособистісної взаємодії, а й у повсякденній діяльності військовослужбовця. Здатність керувати власними станами безпосередньо пов'язана з рівнем особистісної ефективності, оскільки забезпечує підтримання оптимального психічного тонусу в процесі виконання завдань. Водночас розпізнавання власних емоцій і станів інших людей, а також уміння адекватно регулювати свої реакції відповідно до вимог ситуації виступають необхідною умовою конструктивної психосоціальної взаємодії [22; 67].

Порушення психоемоційної регуляції може виконувати подвійну роль: з одного боку, воно є симптомом дезадаптаційних процесів (зокрема розладів адаптації чи посттравматичних реакцій), а з іншого — стає чинником, що ускладнює відновлення, закріплює або навіть поглиблює наявну симптоматику. За даними досліджень у сфері психологічної допомоги учасникам бойових дій, недостатня сформованість навичок саморегуляції сприяє хронізації напруження, зниженню професійної продуктивності та погіршенню якості соціальних контактів [1; 53].

Важливим є розмежування чинників, що впливають на процес психоемоційної регуляції. До середовищних факторів належать фізичні умови (інтенсивність навантаження, небезпека, сенсорне перенапруження) та соціальні обставини (характер взаємодії, підтримка чи її відсутність).

Біологічно зумовлені фактори можуть включати наслідки травм, зокрема черепно-мозкових ушкоджень, хронічні больові синдроми, соматичні порушення, що впливають на стабільність емоційних реакцій [33; 5]. Особистісні чинники пов’язані з індивідуальними рисами, попереднім досвідом, рівнем розвитку емоційної компетентності та сформованими стратегіями подолання стресу [29; 69].

Зазначені групи факторів не функціонують ізольовано: вони взаємодіють і формують індивідуальний стиль реагування на події. У цьому контексті механізми психоемоційної регуляції виступають інтегративною ланкою, що поєднує біологічні передумови, особистісні ресурси та вплив соціального середовища. Важливо підкреслити, що кожна людина, незалежно від досвіду участі у бойових діях, формує власну систему інтерпретації подій, яка ґрунтується на попередньому життєвому досвіді та засвоєних моделях поведінки.

Таким чином, процес реагування має універсальні механізми — пристосування до умов і включення нової інформації у систему особистісних уявлень. Проте конкретний зміст цих уявлень визначається попередніми обставинами життя: одна й та сама ситуація (наприклад, присутність людини позаду) може інтерпретуватися як безпечна або як загрозлива залежно від сформованого досвіду. Саме тому рівень розвитку психоемоційної регуляції стає ключовим чинником збереження ефективності професійної діяльності військовослужбовців та їх успішної соціальної адаптації.

## 1.3. Психологічні особливості оперативних чергувань як екстремальних умов військової служби

У структурі професійної діяльності військовослужбовців особливе місце посідають форми служби, що пов’язані з підвищеним рівнем відповідальності, постійною готовністю до негайного реагування на загрози та функціонуванням в умовах високого психоемоційного навантаження. До

таких форм належать оперативні (бойові) чергування, які виступають специфічним різновидом службово-бойової діяльності.

Для коректного психологічного аналізу оперативних чергувань необхідним є визначення їхнього правового статусу в системі військової служби. Нормативно-правову основу функціонування Збройних Сил України становлять Конституція України, Закон України «Про оборону України», Закон України «Про Збройні Сили України», військові статути та підзаконні нормативні акти [48; 47].

Відповідно до Закону України «Про оборону України», однією з ключових функцій Збройних Сил є забезпечення обороноздатності держави та підтримання постійної бойової готовності військових формувань [48]. Реалізація цієї функції здійснюється, зокрема, через організацію бойових та оперативних чергувань як механізму безперервного контролю за обстановкою та готовності до негайного реагування.

У термінологічній базі законодавства України поняття «бойове чергування» визначається як комплекс заходів із підтримання встановленого рівня бойової готовності підрозділів та військовослужбовців до виконання завдань за призначенням [62]. Воно передбачає цілодобове несення служби, здійснення спостереження, контроль визначеної ділянки відповідальності, реагування на сигнали тривоги та виконання інших оперативно-тактичних дій.

Порядок організації та несення чергувань регламентується Статутом внутрішньої служби Збройних Сил України, який визначає обов’язки військовослужбовців під час несення служби у складі добового наряду, варти, чергових змін, на командних пунктах та інших об’єктах [60]. Дисциплінарний статут Збройних Сил України встановлює вимоги щодо відповідальності особового складу за належне виконання обов’язків служби, зокрема під час чергувань [18].

У нормативних актах та службових документах термін «оперативне чергування» використовується як ширше поняття, що охоплює всі форми

служби, пов’язані з підтриманням готовності до оперативного реагування на загрози воєнного, кризового або надзвичайного характеру. У цьому контексті бойове чергування розглядається як різновид оперативного чергування, що здійснюється в умовах підвищеної бойової готовності або реальної загрози застосування сил противника [47].

Таким чином, з позиції нормативно-правового регулювання:

оперативні чергування становлять систему заходів щодо підтримання постійної готовності військ до виконання завдань за призначенням;

бойові чергування є спеціалізованим видом оперативних чергувань, що реалізується в умовах безпосередньої або потенційної бойової загрози.

Умови воєнного стану посилюють вимоги до організації чергувань, зокрема щодо безперервності контролю обстановки, оперативності передачі інформації, дотримання режиму бойової готовності та чіткої регламентації порядку дій особового складу [49].

Отже, нормативно-правове забезпечення оперативних (бойових) чергувань визначає їх як системну, регламентовану форму військової служби, спрямовану на підтримання функціональної готовності підрозділів та забезпечення обороноздатності держави. Така правова визначеність створює підґрунтя для подальшого аналізу оперативних чергувань як специфічних екстремальних умов професійної діяльності військовослужбовців, у яких психоемоційна регуляція виступає ключовим механізмом збереження ефективності та надійності діяльності.

Оперативні (бойові) чергування за своєю природою є специфічною формою військової діяльності, що поєднує нормативно визначену регламентованість із високим рівнем невизначеності реальної обстановки. На відміну від планових навчань або звичайної службової діяльності, під час чергування військовослужбовець перебуває у стані постійної готовності до негайного реагування на потенційну або реальну загрозу. Саме ця постійна готовність і становить основу екстремальності таких умов.

Екстремальність оперативних чергувань зумовлюється кількома чинниками:

— реальністю загрози (можливість раптового нападу, обстрілу, повітряної атаки, диверсійної активності);

— дефіцитом часу для прийняття рішень;

— високою ціною помилки;

— тривалістю психоемоційного напруження;

— циркадними порушеннями через чергування у нічний час.

Відповідно до психофізіологічної концепції професійної діяльності, працездатність розглядається як результат взаємодії регуляторних і виконавчих механізмів організму, спрямованих на досягнення поставленої мети [33]. У випадку бойових чергувань така взаємодія відбувається в умовах підвищеного функціонального напруження.

Для військовослужбовців, які несуть цілодобові чергування на командних пунктах або спостережних постах, особливого значення набувають:

— статична витривалість;

— здатність до тривалої концентрації уваги;

— швидкість переключення психічних процесів;

— стійкість до монотонії;

— збереження адекватності реагування при сенсорному перевантаженні.

Несення чергувань у різні години доби, особливо в ізольованих або обмежених просторових умовах, супроводжується впливом низки несприятливих факторів: порушення добових біоритмів, зниження рухової активності, вплив шумів апаратури, сенсорне перенапруження, дефіцит сну. Подібні фактори поступово знижують функціональні резерви організму та підвищують ризик розвитку психоемоційного виснаження [32].

Крім фізіологічного аспекту, оперативні чергування мають виражений психологічний вимір. Військовослужбовець змушений діяти в умовах

постійної внутрішньої напруги, що пов’язана з очікуванням небезпеки. Такий стан отримав у військовій психології визначення як стан хронічної бойової настороженості, який потребує значних витрат психічної енергії для підтримання готовності до дії [17].

Важливо підкреслити, що під час оперативного чергування військовий нерідко змушений діяти всупереч природному інстинкту самозбереження. У ситуації загрози цивільна людина прагне уникнути небезпеки, тоді як військовослужбовець повинен залишатися на позиції, продовжувати спостереження або виконувати завдання. Це створює внутрішній психологічний конфлікт між страхом і професійним обов’язком, що підвищує рівень психоемоційного навантаження.

Тривале перебування в умовах підвищеної настороженості може спричиняти:

— емоційне виснаження;

— підвищену тривожність;

— зниження концентрації уваги;

— імпульсивність реакцій;

— дратівливість;

— порушення сну.

Як свідчать сучасні дослідження бойового стресу, саме хронічна напруженість без достатнього відновлення є одним із ключових чинників розвитку дезадаптивних реакцій у військовослужбовців [46].

Таким чином, оперативні (бойові) чергування слід розглядати як особливий різновид екстремальної професійної діяльності, що поєднує:

— фізіологічне навантаження,

— сенсорне перенапруження,

— когнітивну відповідальність,

— емоційне напруження,

— морально-вольову мобілізацію.

У цих умовах вирішального значення набуває здатність військовослужбовця до психоемоційної регуляції, яка забезпечує підтримання оптимального рівня активації, контроль афективних реакцій та збереження функціональної надійності діяльності.

Тривале несення оперативних (бойових) чергувань належить до особливого типу професійної діяльності, що поєднує в собі високу відповідальність, невизначеність розвитку подій, дефіцит часу для прийняття рішень та постійну готовність до негайного реагування. За своєю психофізіологічною структурою така діяльність відповідає характеристикам операторської праці в екстремальних умовах, де провідними є процеси напруженої уваги, прогнозування, швидкої переробки інформації та мобілізації функціональних резервів організму [33].

З позиції психофізіології діяльності працездатність є результатом узгодженої взаємодії регуляторних і виконавчих механізмів, спрямованих на досягнення конкретної мети [32]. Під час цілодобових чергувань така взаємодія відбувається в умовах пролонгованого функціонального напруження, що потребує постійної активації нервово-психічних ресурсів.

Тривале перебування в стані бойової настороженості призводить до поступового виснаження адаптаційних механізмів. Особливо це проявляється в умовах чергування на командних пунктах, у складі чергових бойових розрахунків, де поєднуються обмежена рухова активність, відповідальність за прийняття рішень і необхідність безперервного контролю оперативної обстановки [36]. У таких умовах формуються передумови для розвитку хронічної втоми, зниження психічної стійкості та погіршення якості професійного функціонування.

Одним із суттєвих чинників ризику є порушення добової періодики фізіологічних функцій і психічної активності. Несення служби у нічний час або в умовах змінного графіка негативно впливає на біоритмічні механізми регуляції, що знижує загальну працездатність та погіршує концентрацію уваги [32].

Дослідження специфіки підготовки офіцерів чергових бойових розрахунків засвідчують, що тривале перебування в ізольованому середовищі, вимушене зниження рухової активності, вплив монотонних шумів апаратури, електромагнітних полів та сенсорне перенапруження призводять до розвитку функціонального перевантаження організму [36]. У поєднанні з високою відповідальністю це підвищує ризик соматичних порушень, зниження імунної реактивності та формування психосоматичних розладів.

Відповідно до положень «Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України» (НФП-97), підтримання належного рівня фізичної підготовленості є необхідною умовою збереження функціональної стійкості військовослужбовців в умовах інтенсивного навантаження [42]. Аналогічні положення відображені у матеріалах науково-дослідної роботи щодо функціонування системи фізичної підготовки військовослужбовців, де наголошується на ролі фізичної витривалості у забезпеченні психічної надійності [20].

Тривале оперативне чергування супроводжується значним когнітивним навантаженням. Необхідність безперервного спостереження, аналізу інформації, прогнозування можливих загроз і прийняття рішень у стислі терміни зумовлює розвиток так званої «операторської втоми» [33]. Вона проявляється у зниженні швидкості переробки інформації, уповільненні реакцій, погіршенні концентрації та збільшенні кількості помилок.

В умовах бойового чергування помилка може мати критичні наслідки, тому навіть незначне зниження уваги або швидкості реагування становить потенційну загрозу безпеці підрозділу. Саме тому до осіб, які заступають на чергування, висуваються підвищені вимоги щодо функціонального стану, стійкості нервових процесів і здатності до швидкого переключення уваги [32; 20].

Оперативні (бойові) чергування пов’язані з постійним очікуванням небезпеки, що підтримує високий рівень психоемоційного напруження. За

умов тривалого впливу стресових чинників можливе формування підвищеної тривожності, дратівливості, афективної нестабільності та емоційного виснаження. Особливої гостроти ці прояви набувають у періоди загострення бойової обстановки або при систематичному недосипанні.

Порушення психоемоційної регуляції в умовах чергування може проявлятися як у формі гіперактивації (надмірна пильність, напруженість, імпульсивність), так і у формі гіпоактивації (апатія, зниження мотивації, емоційна відстороненість). У довгостроковій перспективі це створює ризик розвитку дезадаптивних станів, що негативно впливають на професійну ефективність та міжособистісну взаємодію.

Психоемоційне перевантаження, пов’язане з тривалим чергуванням, може призводити до змін у поведінковій сфері: підвищеної конфліктності, агресивності або, навпаки, соціальної ізоляції. За відсутності належного відновлення та психологічної підтримки накопичене напруження здатне трансформуватися у стійкі негативні стани, що знижують якість виконання службових завдань.

У цьому контексті важливим є системний підхід до організації режиму праці та відпочинку, а також впровадження заходів психопрофілактики, спрямованих на підтримання оптимального рівня функціонування військовослужбовців.

Матеріали науково-дослідних розробок у сфері фізичної підготовки військовослужбовців підкреслюють, що високий рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості підвищує стійкість до тривалих навантажень і сприяє збереженню психічної працездатності [20; 42]. Фізична витривалість, статична стійкість, аеробна продуктивність та тренованість нервових процесів виступають чинниками профілактики функціонального виснаження.

Однак фізична підготовленість не є єдиним гарантом надійності. В умовах оперативного чергування визначальну роль відіграє сформованість механізмів психоемоційної регуляції, що дозволяють підтримувати

оптимальний рівень активації, контролювати афективні реакції та гнучко адаптуватися до змін оперативної обстановки.

Таким чином, тривале несення оперативних (бойових) чергувань є комплексним екстремальним чинником, що впливає на фізіологічні, когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти функціонування військовослужбовця. Порушення добових ритмів, сенсорне та інформаційне перевантаження, хронічне функціональне напруження створюють ризики зниження професійної ефективності.

У цих умовах психоемоційна регуляція виступає ключовим внутрішнім механізмом підтримання функціональної надійності. Саме здатність військовослужбовця усвідомлювати власні стани, контролювати рівень напруження та мобілізувати внутрішні ресурси визначає, чи трансформується екстремальне навантаження у дезадаптацію, чи буде інтегроване в систему професійної стійкості та ефективності діяльності.

# РОЗДІЛ 2.
# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ПІД ЧАС ОПЕРАТИВНИХ ЧЕРГУВАНЬ

## 2.1. Організація та методика емпіричного дослідження психологічної готовності до психоемоційної регуляції

Провівши теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення психоемоційної регуляції, стресостійкості та психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах, а також дослідивши специфіку оперативних (бойових) чергувань як особливої форми військової служби, вважаємо за доцільне здійснити емпіричне дослідження психологічних особливостей психоемоційної регуляції військовослужбовців.

Актуальність емпіричного етапу дослідження зумовлена необхідністю встановлення рівня сформованості навичок психоемоційної саморегуляції, емоційно-вольової стійкості та здатності до збереження функціональної надійності в умовах тривалого оперативного навантаження.

Добір респондентів здійснювався за принципом добровільної участі з урахуванням їхньої професійної належності до військових підрозділів Збройних Сил України та безпосереднього залучення до несення оперативних (бойових) чергувань.

Вибірку дослідження склали 60 військовослужбовців віком від 30 до 60 років, які проходять службу в підрозділах, що здійснюють цілодобові оперативні (бойові) чергування. До вибірки увійшли військовослужбовці з різним стажем військової служби — від 5 років до понад 25 років, що дало змогу врахувати можливий вплив професійного досвіду та тривалості перебування в умовах підвищеного психоемоційного навантаження на сформованість механізмів психоемоційної регуляції.

Емпіричне дослідження проводилося у 2025 році впродовж вересня-листопада на базі військових підрозділів, залучених до виконання завдань оперативного чергування. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною. Усі респонденти були попередньо поінформовані про мету дослідження, гарантії конфіденційності отриманих результатів, а також про можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин і без будь-яких наслідків для службової діяльності.

Дослідження здійснювалося з дотриманням етичних принципів психологічної науки, зокрема принципів добровільності, інформованої згоди, конфіденційності та недопущення шкоди учасникам.

Для реалізації завдань емпіричного дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення структурних компонентів психоемоційної регуляції військовослужбовців, а саме:

1. Шкали труднощів емоційної регуляції (Difficulties in Emotion Regulation Scale – DERS) (адаптація Сак Л.В., Федотова З.В.).

2. Методика психодіагностики емоційно-вольової стійкості особистості (адаптація Андрусишиним Ю.І.)

3. Шкала реактивної та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер).

У межах емпіричного дослідження психоемоційної регуляції військовослужбовців в умовах оперативних (бойових) чергувань особливого значення набуває обґрунтований добір психодіагностичного інструментарію та його детальний опис.

*1. Шкали труднощів емоційної регуляції (DERS)*. Визначення рівня та структурних компонентів труднощів емоційної регуляції особистості, зокрема здатності усвідомлювати, приймати та керувати власними емоційними станами.

Методика складається з 36 тверджень, які об’єднані у 6 шкал:

— Неприйняття емоційних реакцій

— Труднощі у цілеспрямованій поведінці (порушення контролю

діяльності під впливом емоцій)

— Імпульсивність (втрата поведінкового контролю)

— Обмежений доступ до стратегій регуляції

— Недостатня усвідомленість емоцій

— Нечіткість емоцій (відсутність ясності)

Відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта: (1 — «майже ніколи»; 5 — «майже завжди»).

Підраховується загальний бал та показники за кожною шкалою. Чим вищий бал, тим вираженіші труднощі емоційної регуляції.

*2. Методика психодіагностики емоційно-вольової стійкості особистості.* Методика направлена на дослідження рівня сформованості емоційно-вольової стійкості як інтегративної характеристики, що забезпечує здатність особистості зберігати самоконтроль, цілеспрямованість і ефективність діяльності в екстремальних умовах.

Методика містить 40 тверджень (варіант може варіюватися залежно від модифікації), які передбачають відповідь «так/ні» або оцінювання за шкалою інтенсивності.

Оцінюються такі компоненти:

— Емоційний компонент (контроль емоцій, стійкість до афективних реакцій)

— Вольовий компонент (самодисципліна, наполегливість, здатність діяти попри труднощі)

— Регулятивний компонент (організація поведінки відповідно до мети)

— Підраховується сумарний бал, який інтерпретується як:

— низький рівень стійкості

— середній рівень

— високий рівень

Чим вищий показник, тим більш розвинена емоційно-вольова стійкість.

*3. Шкала реактивної та особистісної тривожності.* Методина направленна на визначення рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності як показників психоемоційного напруження та індивідуальної схильності до тривожних реакцій.

Методика складається з 40 тверджень, які поділяються на дві шкали:

— 20 тверджень – реактивна тривожність (стан на момент обстеження);

— 20 тверджень – особистісна тривожність (стійка характеристика особистості).

Респондент оцінює кожне твердження за 4-бальною шкалою.

Для реактивної тривожності:

— 1 – ні, зовсім ні

— 2 – мабуть ні

— 3 – мабуть так

— 4 – так, безумовно

Для особистісної тривожності:

— 1 – майже ніколи

— 2 – інколи

— 3 – часто

— 4 – майже завжди

Підраховується окремий сумарний бал за кожною шкалою.

Інтерпретація результатів:

— до 30 балів – низький рівень тривожності

— 31–45 балів – середній рівень

— понад 45 балів – високий рівень

Високі показники реактивної тривожності свідчать про значне психоемоційне напруження в конкретний момент, тоді як високі показники особистісної тривожності вказують на стійку схильність до переживання тривоги.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження психологічної готовності військовослужбовців під час оперативних чергувань

З метою виявлення рівня сформованості психоемоційної регуляції військовослужбовців, які несуть оперативні (бойові) чергування, на першому етапі емпіричного дослідження було застосовано Шкалу труднощів емоційної регуляції (DERS). Отримані результати представлені в таблиці 2.1. дали змогу визначити загальний рівень труднощів емоційної регуляції у вибірці військовослужбовців (n = 60), а також виявити найбільш уразливі компоненти регулятивної сфери в умовах оперативних (бойових) чергувань.

**Таблиця 2.1 - Рівні труднощів емоційної регуляції військовослужбовців за методикою DERS**

| **Рівень труднощів емоційної регуляції** | **Кількість осіб** | **% від вибірки** |
|---|---|---|
| Низький рівень труднощів | 14 | 23,3 % |
| Середній рівень труднощів | 31 | 51,7 % |
| Високий рівень труднощів | 15 | 25,0 % |
| **Разом** | **60** | **100 %** |

**Таблиця 2.2 - Показники труднощів емоційної регуляції за окремими шкалами DERS**

| **Шкала** | **Низький рівень** | **Середній рівень** | **Високий рівень** |
|---|---|---|---|
| Неприйняття емоційних реакцій | 18 (30%) | 28 (46,7%) | 14 (23,3%) |
| Труднощі у цілеспрямованій поведінці | 15 (25%) | 30 (50%) | 15 (25%) |
| Імпульсивність | 17 (28,3%) | 27 (45%) | 16 (26,7%) |
| Обмежений доступ до стратегій регуляції | 12 (20%) | 29 (48,3%) | 19 (31,7%) |
| Недостатня усвідомленість емоцій | 20 (33,3%) | 26 (43,3%) | 14 (23,3%) |
| Нечіткість емоцій | 16 (26,7%) | 29 (48,3%) | 15 (25%) |

Аналіз узагальнених показників труднощів емоційної регуляції засвідчив, що у більшості військовослужбовців (51,7 %) виявлено середній рівень труднощів емоційної регуляції. Це свідчить про наявність певних ускладнень у керуванні власними емоційними станами в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, проте без виражених дезадаптивних проявів.

Водночас у 25,0 % респондентів зафіксовано високий рівень труднощів емоційної регуляції, що може свідчити про суттєві проблеми в контролі емоцій, імпульсів та здатності використовувати ефективні стратегії подолання стресу. В умовах оперативних (бойових) чергувань такі особливості можуть знижувати професійну надійність і ефективність діяльності.

Лише 23,3 % військовослужбовців продемонстрували низький рівень труднощів емоційної регуляції, що вказує на достатньо сформовані навички контролю емоційних реакцій та адаптивного реагування в напружених ситуаціях.

Отже, отримані результати свідчать про те, що близько чверті вибірки перебуває у групі ризику щодо порушень психоемоційної регуляції, тоді як більшість характеризується помірним рівнем регуляторних труднощів.

Більш детальний аналіз дозволяє виявити специфіку труднощів емоційної регуляції за окремими компонентами.

Обмежений доступ до стратегій регуляції (31,7 % – високий рівень) – найбільш проблемною виявилася саме ця шкала. Третина респондентів відчуває труднощі у використанні ефективних способів подолання емоційної напруги. Це означає, що в умовах інтенсивного стресу військовослужбовці можуть не володіти достатнім репертуаром адаптивних копінг-стратегій, що ускладнює стабілізацію психоемоційного стану.

Імпульсивність (26,7 % – високий рівень) – близько чверті досліджуваних демонструють схильність до втрати поведінкового контролю під впливом сильних емоцій. В умовах оперативних чергувань це може проявлятися у надмірно швидких або недостатньо виважених реакціях.

Труднощі у цілеспрямованій поведінці (25 % – високий рівень) – у частини військовослужбовців емоційне напруження ускладнює збереження концентрації на виконанні професійних завдань. Це може знижувати продуктивність діяльності в умовах дефіциту часу та високої відповідальності.

Нечіткість емоцій (25 % – високий рівень) – кожен четвертий респондент має труднощі з точним розпізнаванням власних емоційних переживань, що ускладнює їх подальше регулювання.

Неприйняття емоційних реакцій (23,3 % – високий рівень) – частина військовослужбовців схильна негативно оцінювати власні емоції, що може призводити до їх придушення або накопичення внутрішньої напруги.

Недостатня усвідомленість емоцій (23,3 % – високий рівень) – водночас ця шкала виявилася відносно менш проблемною: третина респондентів має низький рівень труднощів, що свідчить про достатню здатність усвідомлювати власні переживання.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що психоемоційна регуляція військовослужбовців у цілому перебуває на середньому рівні сформованості, однак окремі її компоненти (зокрема доступ до стратегій регуляції та контроль імпульсивності) потребують додаткового розвитку.

З метою поглибленого аналізу психологічних чинників професійної ефективності військовослужбовців другим етапом емпіричного дослідження було проведено діагностику емоційно-вольової стійкості особистості.

**Таблиця 2.3 - Загальний рівень емоційно-вольової стійкості військовослужбовців**

| **Рівень емоційно-вольової стійкості** | **Кількість осіб** | **% від вибірки** |
|---|---|---|
| Низький рівень | 13 | 21,7 % |
| Середній рівень | 32 | 53,3 % |
| Високий рівень | 15 | 25,0 % |
| **Разом** | **60** | **100 %** |

**Таблиця 2.4 - Рівні розвитку компонентів емоційно-вольової стійкості військовослужбовців**

| Компонент | Низький рівень | Середній рівень |
|---|---|---|
| Емоційний компонент (контроль емоцій, стійкість до афективних реакцій) | 14 (23,3%) | 30 (50,0%) |
| Вольовий компонент (самодисципліна, наполегливість, здатність діяти попри труднощі) | 12 (20,0%) | 31 (51,7%) |
| Регулятивний компонент (організація поведінки відповідно до мети) | 15 (25,0%) | 29 (48,3%) |

Аналіз загальних показників емоційно-вольової стійкості (табл. 2.3) свідчить про те, що переважна більшість військовослужбовців — 53,3 % — мають середній рівень розвитку цієї якості. Це означає, що в умовах професійної діяльності вони загалом здатні контролювати свої емоційні реакції, зберігати працездатність та діяти відповідно до поставлених завдань, однак у ситуаціях підвищеного навантаження або тривалого стресу можливі прояви нестійкості.

Чверть вибірки (25,0 %) продемонструвала високий рівень емоційно-вольової стійкості, що є позитивним показником для умов оперативних (бойових) чергувань. Такі військовослужбовці характеризуються здатністю до ефективної саморегуляції, емоційної стабільності та збереження продуктивності навіть у складних або загрозливих ситуаціях.

Разом із тим 21,7 % респондентів мають низький рівень емоційно-вольової стійкості, що може свідчити про підвищену вразливість до стресогенних чинників, складнощі у контролі афективних реакцій та ризик дезорганізації діяльності в екстремальних умовах служби.

Більш детальний аналіз окремих компонентів дозволяє уточнити характер виявлених особливостей.

1. Емоційний компонент – низький рівень розвитку цього компоненту виявлено у 23,3 % військовослужбовців, тоді як 50,0 % мають середній

рівень. Це свідчить про те, що для частини респондентів збереження стабільності емоційних реакцій в умовах загрози або напруження може бути утрудненим. У контексті оперативних чергувань це може проявлятися у підвищеній тривожності, дратівливості або афективних спалахах.

2. Вольовий компонент – найбільш вираженою є тенденція до середнього рівня розвитку (51,7 %), що характеризує здатність більшості військових до самодисципліни, наполегливості та виконання службових обов'язків попри труднощі. Низький рівень (20,0 %) свідчить про наявність у частини досліджуваних труднощів із мобілізацією внутрішніх ресурсів у складних ситуаціях.

3. Регулятивний компонент – 25,0 % респондентів мають низький рівень організації поведінки відповідно до мети, що може ускладнювати прийняття рішень в умовах дефіциту часу або високої відповідальності. Майже половина вибірки (48,3 %) демонструє середній рівень, що вказує на відносну здатність структурувати власну діяльність, однак із потенційними коливаннями в екстремальних умовах.

Отримані результати свідчать про те, що більшість військовослужбовців мають задовільний (середній) рівень емоційно-вольової стійкості, який забезпечує виконання професійних обов'язків у звичайних умовах служби. Проте наявність значної частки осіб із низькими показниками за окремими компонентами вказує на необхідність цілеспрямованої роботи.

З метою комплексного аналізу психоемоційних характеристик військовослужбовців третім етапом емпіричного дослідження було здійснено вимірювання рівня тривожності за допомогою шкали реактивної та особистісної тривожності.

**Таблиця 2.5 - Рівень реактивної тривожності військовослужбовців**

| Рівень реактивної тривожності | Кількість осіб | % від вибірки |
|---|---|---|
| Низький рівень | 16 | 26,7 % |
| Середній рівень | 30 | 50,0 % |

**Продовження таблиці 2.5**

| | | |
|---|---|---|
| Високий рівень | 14 | 23,3 % |
| **Разом** | **60** | **100 %** |

Як видно з таблиці 2.5, у більшості військовослужбовців (50,0%) виявлено середній рівень реактивної тривожності. Це свідчить про те, що емоційне напруження виникає у відповідь на конкретні стресові ситуації, проте не набуває дезорганізуючого характеру. Такий рівень тривожності можна розглядати як адаптивний, оскільки він забезпечує мобілізацію психічних ресурсів у момент загрози або відповідального рішення.

Низький рівень реактивної тривожності виявлено у 26,7% респондентів. Це може свідчити про достатній рівень психоемоційної стабільності та сформовані механізми саморегуляції. Водночас надто низькі показники іноді можуть відображати певну емоційну «загальмованість» або зниження чутливості до ризику, що в екстремальних умовах також потребує обережної інтерпретації.

Високий рівень реактивної тривожності зафіксовано у 23,3% військовослужбовців. У цих осіб у ситуаціях напруження можливе підвищення психоемоційної збудливості, труднощі концентрації уваги та зниження ефективності прийняття рішень, що може негативно впливати на виконання службових обов’язків в умовах бойового чергування.

**Таблиця 2.6 - Рівень особистісної тривожності військовослужбовців**

| **Рівень особистісної тривожності** | **Кількість осіб** | **% від вибірки** |
|---|---|---|
| Низький рівень | 12 | 20,0 % |
| Середній рівень | 33 | 55,0 % |
| Високий рівень | 15 | 25,0 % |
| **Разом** | **60** | **100 %** |

Згідно з таблицею 2.6, середній рівень особистісної тривожності притаманний 55,0% досліджуваних. Це означає, що для більшості військовослужбовців тривожність не є домінуючою особистісною рисою, але

водночас вони схильні сприймати певні ситуації як потенційно загрозливі. Такий рівень може виступати фактором підвищеної пильності та відповідальності.

Низький рівень особистісної тривожності (20,0%) свідчить про внутрішню впевненість, емоційну врівноваженість та здатність зберігати психологічну стійкість незалежно від зовнішніх обставин.

Водночас 25,0% респондентів продемонстрували високий рівень особистісної тривожності. Це може вказувати на схильність до постійного внутрішнього напруження, очікування небезпеки та підвищену чутливість до стресових чинників, що у довготривалій перспективі може сприяти емоційному виснаженню.

Отримані результати по двом шкалам свідчать, що у більшості військовослужбовців переважає середній рівень як реактивної, так і особистісної тривожності. Це може розглядатися як показник адаптивної напруженості, яка сприяє мобілізації ресурсів у ситуаціях професійного ризику.

Разом із тим, наявність близько чверті респондентів із високими показниками тривожності вказує на потребу у подальшому розвитку механізмів психоемоційної регуляції та психологічної підтримки, особливо в умовах тривалих оперативних (бойових) чергувань.

З метою виявлення взаємозв’язків між основними психологічними показниками, що забезпечують ефективність професійної діяльності військовослужбовців в умовах оперативних (бойових) чергувань, було здійснено кореляційний аналіз отриманих результатів. Для статистичної обробки даних використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона (r), що дозволяє визначити силу та напрям взаємозв’язку між змінними, отримані результати кореляційного аналізу подано в таблиці 2.7.

**Таблиця 2.7 - Кореляційні зв'язки між показниками психоемоційної регуляції, емоційно-вольової стійкості та тривожності**

| Показники | Труднощі емоційної регуляції (DERS) | Емоційний компонент | Вольовий компонент | Регулятивний компонент | Реактивна тривожність | Особистісна тривожність |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Труднощі емоційної регуляції (DERS) | 1,00 | -0,62** | -0,58** | -0,65** | 0,71** | 0,74** |
| Емоційний компонент | -0,62** | 1,00 | 0,68** | 0,72** | -0,59** | -0,63** |
| Вольовий компонент | -0,58** | 0,68** | 1,00 | 0,70** | -0,52** | -0,57** |
| Регулятивний компонент | -0,65** | 0,72** | 0,70** | 1,00 | -0,61** | -0,66** |
| Реактивна тривожність | 0,71** | -0,59** | -0,52** | -0,61** | 1,00 | 0,69** |
| Особистісна тривожність | 0,74** | -0,63** | -0,57** | -0,66** | 0,69** | 1,00 |

Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити статистично значущі взаємозв'язки між показниками психоемоційної регуляції (DERS), компонентами емоційно-вольової стійкості та рівнем тривожності військовослужбовців. Усі виявлені коефіцієнти є значущими на рівні $p \leq 0,01$, що свідчить про їхню надійність та психологічну обґрунтованість.

Передусім встановлено виражені негативні кореляційні зв'язки між труднощами емоційної регуляції та компонентами емоційно-вольової стійкості: з емоційним компонентом ($r = –0,62$); з вольовим компонентом ($r = –0,58$), з регулятивним компонентом ($r = –0,65$).

Це означає, що зі зростанням труднощів емоційної регуляції знижується здатність військовослужбовців контролювати емоційні реакції, зберігати самодисципліну та організовувати поведінку відповідно до поставленої мети. Найбільш тісний зв'язок зафіксовано між труднощами регуляції та регулятивним компонентом стійкості ($r = –0,65$), що підкреслює ключову роль свідомого самоконтролю у підтриманні функціональної надійності в умовах служби.

Водночас виявлено помірно високі позитивні кореляції між труднощами емоційної регуляції та рівнем тривожності: з реактивною тривожністю (r = 0,71), з особистісною тривожністю (r = 0,74).

Це свідчить про те, що військовослужбовці, які мають виражені труднощі в управлінні власними емоційними станами, демонструють підвищену схильність до ситуативної та стійкої тривожності. Особливо значущим є зв'язок із особистісною тривожністю, що вказує на глибинний характер цієї взаємодії та можливість формування стійких дезадаптивних механізмів реагування.

Окремої уваги заслуговують позитивні взаємозв'язки між компонентами емоційно-вольової стійкості (r = 0,68–0,72), що підтверджує їх інтегративний характер. Підвищення рівня емоційного контролю супроводжується зростанням самодисципліни та здатності до організації діяльності, що забезпечує цілісність регулятивної системи особистості.

Також встановлено негативні кореляції між емоційно-вольовою стійкістю та тривожністю (r = –0,52 – –0,66). Це означає, що вищий рівень сформованості емоційного, вольового та регулятивного компонентів сприяє зниженню як ситуативної, так і особистісної тривожності. Найбільш виражений зв'язок спостерігається між регулятивним компонентом та особистісною тривожністю (r = –0,66), що дозволяє розглядати організацію поведінки відповідно до мети як важливий захисний механізм проти хронічного тривожного напруження.

Отже, отримані результати підтвердили системний характер взаємозв'язків між психоемоційною регуляцією, емоційно-вольовою стійкістю та тривожністю. Психоемоційна регуляція виступає базовим психологічним механізмом, який забезпечує збереження професійної ефективності військовослужбовців в умовах оперативних (бойових) чергувань та екстремального навантаження.

Результати емпіричного та кореляційного дослідження засвідчили, що всі висунуті гіпотези підтвердилися.

Встановлено, що труднощі психоемоційної регуляції мають зворотний зв’язок з емоційно-вольовою стійкістю: чим вищий рівень саморегуляції, тим більш вираженими є показники емоційного контролю, вольової організованості та регулятивної здатності військовослужбовців.

Також підтверджено, що підвищені труднощі емоційної регуляції супроводжуються зростанням реактивної та особистісної тривожності.

Емоційно-вольова стійкість, у свою чергу, виступає чинником зниження тривожності та ресурсом забезпечення ефективного функціонування військовослужбовців в екстремальних умовах служби.

## 2.3. Програма психологічного формування готовності військовослужбовців до психоемоційної регуляції під час оперативних чергувань

Результати емпіричного дослідження засвідчили наявність у частини військовослужбовців труднощів емоційної регуляції, підвищених показників тривожності та середнього рівня розвитку емоційно-вольової стійкості. В умовах оперативних (бойових) чергувань, що характеризуються постійною готовністю до реагування, дефіцитом часу, високою відповідальністю та невизначеністю ситуації, психоемоційна регуляція виступає ключовим механізмом підтримання професійної ефективності.

З огляду на це постає необхідність цілеспрямованого психологічного впливу, спрямованого на формування готовності військовослужбовців до саморегуляції психоемоційних станів у процесі виконання службових завдань.

*Мета програми:* формування та розвиток готовності військовослужбовців до ефективної психоемоційної регуляції в умовах оперативних (бойових) чергувань.

*Завдання програми:*

— Підвищити рівень усвідомлення власних емоційних станів.

— Розвинути навички контролю імпульсивних реакцій.

— Сформувати вміння зберігати цілеспрямовану поведінку під впливом стресу.

— Розвинути вольову саморегуляцію та внутрішню дисципліну.

— Знизити рівень реактивної та особистісної тривожності.

— Навчити військовослужбовців ефективним технікам швидкої саморегуляції під час чергувань.

*Тривалість програми:* 8 занять по 60–90 хвилин; форма роботи: групова - 10–12 осіб.

*Блок 1. Психоосвітній (2 заняття)*

Мета: формування розуміння механізмів стресу та психоемоційної регуляції.

Тематика:

— Стрес і бойове чергування: психофізіологічні механізми

— Реактивна та особистісна тривожність

— Емоційно-вольова стійкість як ресурс

— Фази реагування на стрес

Методи:

— Міні-лекції

— Дискусії

— Самодіагностика

— Аналіз професійних ситуацій

*Блок 2. Розвиток емоційної регуляції (3 заняття)*

Мета: зниження труднощів емоційної регуляції (DERS).

— Опрацьовуються:

— Неприйняття емоцій

— Імпульсивність

— Дефіцит стратегій регуляції

— Нечіткість емоцій

Практичні техніки:

— Техніка «Стоп–пауза–аналіз»

— Дихальні вправи (4-7-8, квадратне дихання)

— Когнітивна переоцінка

— Техніка «Назви емоцію»

— Методика короткої м’язової релаксації

— Вправа «Контроль внутрішнього діалогу»

*Блок 3. Формування емоційно-вольової стійкості (2 заняття)*

Мета: розвиток вольового та регулятивного компонентів.

Опрацьовуються:

— Самодисципліна

— Цілеспрямованість під тиском

— Організація поведінки в умовах дефіциту часу

— Практика:

— Моделювання ситуацій оперативного чергування

— Тренування прийняття рішень у стресі

— Вправи на довільну саморегуляцію

— Техніка «Внутрішня команда»

— Формування індивідуального алгоритму самоконтролю

*Блок 4. Інтеграційний (1 заняття)*

Мета: закріплення навичок та формування індивідуальної стратегії саморегуляції.

— Індивідуальний «План психоемоційної стабілізації під час чергування»

— Самоаналіз типових тригерів

— Формування персонального набору технік швидкого реагування

*Після проходження програми очікується:*

— зниження труднощів емоційної регуляції;

— зменшення рівня реактивної тривожності;

— підвищення емоційно-вольової стійкості;

— зростання контролю імпульсивних реакцій;

— покращення здатності до цілеспрямованої поведінки в умовах стресу;

— підвищення професійної надійності під час оперативних чергувань.

Доцільно передбачити проведення контрольного зрізу після завершення реалізації програми з метою оцінювання її ефективності та виявлення динаміки психологічних показників.

Зокрема, рекомендовано здійснити повторну діагностику за такими параметрами:

1. Динаміка показників за методикою DERS — очікується зниження рівня труднощів емоційної регуляції, зокрема за шкалами імпульсивності, обмеженого доступу до стратегій регуляції та труднощів цілеспрямованої поведінки.

2. Підвищення рівня емоційно-вольової стійкості — прогнозується позитивна динаміка розвитку емоційного, вольового та регулятивного компонентів, що свідчитиме про зміцнення внутрішніх ресурсів особистості.

3. Зниження реактивної тривожності — очікується зменшення ситуативної напруги під час виконання професійних завдань в умовах оперативних чергувань.

4. Суб’єктивне відчуття контролю над емоційними станами — доцільно оцінити за допомогою самооцінювальних анкет або рефлексивних опитувальників, що дозволить визначити рівень сформованості внутрішнього відчуття психологічної стабільності та впевненості у власній здатності регулювати емоційні реакції.

Проведення порівняльного аналізу результатів до та після впровадження програми дасть можливість обґрунтувати її ефективність як практичного інструменту психологічного забезпечення військовослужбовців в умовах оперативних (бойових) чергувань.

# ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретичного та емпіричного дослідження психологічної готовності військовослужбовців до психоемоційної регуляції під час оперативних чергувань було сформульовано такі висновки:

1. У ході теоретичного аналізу наукових підходів до вивчення психологічної готовності встановлено, що вона розглядається як інтегральне особистісне утворення, яке включає мотиваційний, когнітивний, емоційний та регулятивний компоненти. Психологічна готовність трактується як стан і водночас як стійка характеристика особистості, що забезпечує мобілізацію внутрішніх ресурсів для ефективного виконання діяльності в складних та екстремальних умовах. Визначено, що готовність до психоемоційної регуляції є структурним компонентом професійної готовності військовослужбовця та передбачає здатність до усвідомлення, контролю та конструктивного перетворення емоційних станів відповідно до вимог ситуації.

2. Розкрито сутність психоемоційної регуляції як психологічного механізму забезпечення ефективності професійної діяльності військовослужбовців. Встановлено, що психоемоційна регуляція є багатокомпонентним процесом, який охоплює усвідомлення емоцій, управління їх інтенсивністю, збереження поведінкового контролю та здатність підтримувати оптимальний рівень психоемоційного напруження. Доведено, що ефективність виконання службових завдань в умовах підвищеного ризику безпосередньо пов’язана з рівнем сформованості емоційно-вольової стійкості та здатністю до саморегуляції.

3. Охарактеризовано психологічні особливості оперативних (бойових) чергувань як специфічних екстремальних умов військової служби. Визначено, що оперативні чергування відзначаються високою відповідальністю, невизначеністю, дефіцитом часу, постійною готовністю до

реагування та обмеженими можливостями відновлення. Такі умови спричиняють підвищене психоемоційне навантаження, зростання тривожності, ризик емоційного виснаження та потребу в активізації внутрішніх регулятивних ресурсів. Обґрунтовано, що здатність до психоемоційної регуляції виступає ключовим чинником підтримання функціональної надійності військовослужбовців під час чергувань.

4. За результатами емпіричного дослідження встановлено, що у більшості військовослужбовців переважає середній рівень труднощів емоційної регуляції та емоційно-вольової стійкості. Виявлено наявність статистично значущих взаємозв'язків між труднощами емоційної регуляції, показниками емоційно-вольової стійкості та рівнем реактивної й особистісної тривожності. Доведено, що підвищені труднощі емоційної регуляції пов'язані зі зростанням тривожності та зниженням емоційного, вольового і регулятивного компонентів стійкості. Отримані результати підтвердили висунуті гіпотези та засвідчили системний характер взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

5. На основі теоретичних узагальнень та результатів емпіричного дослідження розроблено програму психологічного формування готовності військовослужбовців до психоемоційної регуляції під час оперативних чергувань. Програма спрямована на зниження труднощів емоційної регуляції, підвищення рівня емоційно-вольової стійкості, зменшення реактивної тривожності та формування суб'єктивного відчуття контролю над власними емоційними станами. Передбачено проведення повторного психодіагностичного зрізу з використанням методики DERS для оцінювання динаміки показників та ефективності впроваджених психологічних заходів.

Таким чином, мета дослідження досягнута, поставлені завдання виконані, гіпотези отримали підтвердження, а результати роботи мають теоретичну та практичну значущість для системи психологічного забезпечення професійної діяльності військовослужбовців в умовах оперативних (бойових) чергувань.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціальної та медикопсихологічної реабілітації учасників антитерористичної операції: матеріали міжвідомчої науково-практичної конференції (Київ, 26 травня 2016 р.). Міністерство оборони України, Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. Київ : НУОУ, 2016. 400 с.

2. Андрусишин Ю. І. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, які брали участь в АТО. *Наукове забезпечення службової діяльності Національної гвардії України* : збірник тез доповідей науково-практичної конференції. 2017. Секція 4. URL : http://nangu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/04/

3. Андрусишин Ю.І. Методичні рекомендації щодо психодіагностики емоційно-вольової стійкості особистості. Київ, 2014. 40 с.

4. Антонова О.Є. Професійне самовдосконалення майбутнього вчителя шляхом розвитку його здібностей та обдарувань. *Нові технології навчання*. 2014. Вип. 81. С. 8–13.

5. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія. Дніпро : Вид. ДНУ, 2006. 336с.

6. Бекіньова Л. Б. Теоретичні підходи до проблеми емоційної саморегуляції особистості. Київ, 2015. URL : http://distance.dsu.dp.ua/ukr/conference/2015/osvitniy_dosvid/Bekinova.pdf

7. Бойове чергування у ЗСУ: що це таке і як воно організоване. *BlueBird Tech*. 2026. URL : https://www.blue-bird.tech/news/bojove-cherguvannya-u-zsu-shho-cze-take-i-yak-vono-organizovane/

8. Бойовий та оперативний стрес у військово-професійній діяльності офіцерів-лідерів : збірник матеріалів науково-практичного семінару (м. Київ, 27 квітня 2023 р.). Київ : НУОУ імені Івана Черняховського, 2023. 149 с.

9. Бойчук Ю., Кузнєцов М., Татієвська М., Корольов І. Специфіка прояву симптоматики ПТСР в особистісному вимірі життя і діяльності військовослужбовців і цивільних осіб під час війни. *Вісник ХНПУ імені Г.С Сковороди*. Серія : Психологія. Харків, 2025. № 72. С. 55–87.

10. Боришевський М.Й., Галян І.М. Саморегуляція оцінної діяльності вчителя як вид психічної активності : навч.-методич. посібник. Дрогобич : Відродження, 2001. 74 с.

11. Бріер Дж. Основи травмафокусованої психотерапії. Львів : Свічадо, 2015. 448 с.

12. Буржумова М.Ф. Аналіз відмінностей та єдності емоцій і пізнавальних процесів. *Наука і освіта* Київ, 2017. URL : https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua

13. Буряк О. О. Військовий синдром «АТО»: актуальність та шляхи вирішення на державному рівні / О. О. Буряк, М. І. Гіневський, Г. Л. Катеруша. *Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил*. 2015. Вип. 2. С. 176–181. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/ZKhUPS_2015_2_39.

14. Гаврилькевич В. К. Методи та методики дослідження особливостей емоційної саморегуляції дорослих із ішемічною патологією серця. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : збірник наукових праць. Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. Луганськ : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2009. № 1(21). С. 53-61.

15. Гармаш Т.А. Готовність до професійної діяльності як передумова ефективної управлінської діяльності майбутнього фахівця із логістики. *Науковий огляд*. 2017. № 4 (36). С. 1–10.

16. Гринців М.В. Роль емоцій в розвитку здатності до саморегуляції. *Психологічні науки* : збірник наукових праць. Київ, 2014.Том 2. Вип. 10 (91). С. 84-88.

17. Грицевич Т. Л. Психологія бою : посібник / Т. Л. Грицевич, І. М. Гузенко, О. С. Капінус, Т. М. Мацевко, А. М. Романишин ; за ред. А. М. Романишина. Львів : Астролябія, 2017. 352 с.

18. Дисциплінарний статут Збройних Сил України : Закон України від 24.03.1999 № 551-XIV (зі зм.). URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/551-14

19. Желанова В.В. Готовність майбутніх учителів-філологів до використання мультимедійних технологій: сутність та структура. *Перспективи та інновації науки*. Серія : Педагогіка. Психологія. Медицина. 2022. №12 (17). С. 79–88.

20. Заключний про науково-дослідну роботу ”Розробка тереотичнометодичних засад функціонування системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України”, (”НФП – 2009”). Харків, 2009. 98 с.

21. Запорожцева Г. Є. Психологічний аналіз професійної діяльності дільничного інспектора міліції та визначальні умови її удосконалення : дис. … канд. психол. наук : 19.00.06 ; Нац. академія внутрішніх справ України. Київ, 2002. 235 с.

22. Зарицька В. Усвідомлення власних емоцій як чинник розумної поведінки. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. Серія : Психологія. Харків, 2022. № 66 С. 95–108. DOI : 10.34142/23129387.2022.66.06.

23. Зарицька В.В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. Серія : Психологія. Харків, 2010. №6. С. 33–37.

24. Інструкція про організацію виконання Положення про проходження громадянами України військової служби у Збройних Силах України, затвердженої наказом Міністра оборони України від 10 квітня 2009 року № 170, зареєстрованої в Міністерстві юстиції України 19 травня 2009 року за № 438/16454 (Інструкція про організацію виконання Положення про проходження громадянами України військової служби у Збройних Силах України).

25. Карут К. Почути травму. Розмови з провідними спеціалістами з теорії та лікування катастрофічних досвідів / пер. з англ. Катерини Диси. Київ : Дух і Літера, 2017. 496 с.

26. Кердивар В. В. Нагальні соціально-психологічні проблеми вимушених переселенців. *VIII Науковопрактична конференція Національної академії Національної гвардії України*. 2017. Т. 4. С. 61–62.

27. Керницький О. М. Морально-психологічна підготовка військовослужбовців та проблеми вищої військової школи. *Військова освіта* : зб. наук. праць. 2003. № 12. С. 45–53.

28. Кокун О.М. Зміст та структура психологічної готовності фахівців до екстремальних видів діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип.7. С. 182–190.

29. Коломієць Л. І., Шульга Г. Б. Особливості стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку. *Габітус*. 2020. № 18 (2). С. 66–71.

30. Кондрашова Л. В. Морально-психологічна готовність студента до вчительської діяльності. Київ : Вища школа, 1987. С. 40.

31. Кондрашова Л. В., Друзь З. В., Білоконна Н. І., Мірошник З. М. Формування творчої особистості в процесі навчання: теорія, практика, досвід : монографічний посібник. Кривий Ріг – Київ, 2009. 559 с.

32. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності : підручник для студентів вищих навч. закладів. Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2003. 400 с.

33. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2003. 400 с.

34. Костюченко Л.В. Готовність майбутніх вчителів початкових класів до професійної діяльності. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2011. № 39 (1). С. 61–66.

35. Кочергіна І. А. Емоційна саморегуляція: структура, чинники та механізми: *Психологічні детермінанти розвитку особистості в умовах соціально-психологічної трансформації українського суспільства* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Львів, 11-12 листопада 2016 року). Львів, 2016. С. 91–95.

36. Красота В.М. Спеціальна фізична підготовка офіцерів чергового бойового розрахунку командного центру Військово-морських Сил України : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту. Суми : СВМІ ім. П.С. Нахімова, 2007. 20 с.

37. Кремень В.Г. Психологія професійної діяльності офіцера : підручник для вищих військових навчальних закладів / В.Г. Кремень, Б.М. Олексієнко, С.Д. Максименко, О.Д. Сафін, М.В. Костицький, В.Б. Толубко. Хмельницький : Академія ПВУ, 1999. 488 с.

38. Литвиненко Е. Теоретико-методологічні основи психологічної підготовки воїнів. *Прикордонник України*. 2001. № 3. С. 38-45.

39. Мариновська О.Я. Формування готовності вчителів до проектно-впроваджувальної діяльності: теорія і практика : монографія. Івано-Франківськ : Симфонія-форте; Полтава : Довкілля, 2009. 500 с.

40. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навч.-метод. посібник. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.

41. Моляко В. О. Психологічна готовність до творчої праці. Київ : Знання, 1989. 48 с.

42. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-97). Київ,1997. 129 с.

43. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова та ін. Київ : Наш формат, 2017. 1068 с.

44. Пелех Ю.В. Теоретико-методичні засади ціннісно-смислової готовності майбутнього педагога до професійної діяльності: автореф. дис. … д-ра. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2004. 30 с.

45. Повернення із зони бойових дій. Пам'ятка для сімей військовослужбовців, які повернулися з зони АТО / за ред. Майстренко Т.М., переклад з англ. Масик О.Л. 32 с.

46. Приходько І. І. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у комбатантів / І. І. Приходько, О. В. Тімченко. *Наукове забезпечення службової діяльності національної гвардії України* : збірник тез доповідей науково-практичної конференції. 2017. Секція 4. URL : http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/ 5932/1/.

47. Про Збройні Сили України : Закон України від 06.12.1991 № 1934-XII (зі зм.). URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1934-12

48. Про оборону України : Закон України від 06.12.1991 № 1932-XII (зі зм.). URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1932-12

49. Про правовий режим воєнного стану : Закон України від 12.05.2015 № 389-VIII (зі зм.). URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19

50. Професійна освіта: словник : навч. посіб. / за ред. Н.Г.Ничкало; уклад. С.У. Гончаренко та ін. Київ : Вища школа. 2000. 390 с.

51. Психічне здоров'я на перехідному етапі: результати оцінювання та рекомендації для інтеграції охорони психічного здоров'я в систему первинної медичної допомоги та громадські платформи в Україні. *Міжнародний медичний корпус за підтримки групи Світового банку*. 2017. URL : http://ipz. org.ua/wp-content/uploads/2018/01/MH-report-for_ INTERNET_All_ua.pdf.

52. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій методичний посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос, Л.І. Литвиненко, Царенко Л.Г.; за ред. З.Г. Кісарчук. Київ : ТОВ "Видавництво "Логос". 207 с.

53. Психологічне забезпечення працівників ОВС та військовослужбовців Національної гвардії – учасників антитерористичної операції : монографія / Л.А. Кирієнко, С.В. Кушнарьов; за редакцією доктора юридичних наук, професора В.О. Криволапчука. Київ : ДНДІ МВС України, 2015. 123 с.

54. Радчук Г. К. Проблема розвитку стресостійкості у військовослужбовців. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали* : матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми). Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. С. 439–443.

55. Рій Ю.В. Феномен готовності особистості: сутність, структура та таксономія типів. *Науковий вісник ужгородського університету*. Серія : «Педагогіка. Соціальна робота». 2024. Випуск 1(54). С. 173-177.

56. Сак Л.В., Федотова З.В. Крос-культурна адаптація та валідизація україномовної версії шкали труднощів емоційної регуляції DERS: апробація у хворих підлітків на нервову анорексію та їх батьків/опікунів. Психіатрія, неврологія та медична психологія. Вип. № 21. 2023. С. 38–45. DOI : 10.26565/2312-5675-2023-21-05

57. Самойленко О. Психологічна готовність особистості як предмет наукового дослідження / О. Самойленко, П. Лисак. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія : Психологічні науки. 2019. № 2. С. 232-241. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnapv_pn_2019_2_18

58. Сердюк Л.З., Петрученко Н.М. Зміст та структура психологічної готовності до професійної діяльності студентів з інвалідністю. *Освіта регіону*. 2011. №5. С. 140–144.

59. Смолюк А.І. Професійний саморозвиток майбутніх учителів початкової школи в освітньому середовищі педагогічного коледжу: дис. … канд. пед. наук : 13.00.04. Луцьк, 2018. 240 с.

60. Статут внутрішньої служби Збройних Сил України : Закон України від 24.03.1999 № 548-XIV (зі зм.). URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/548-14

61. Сущенко Л.О. Науково-педагогічний супровід професійного зростання освітян: теорія і практика : монографія. Запоріжжя : КПУ, 2011. 148 с.

62. Термінологічна база законодавства України. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/term

63. Томчук М. І. Соціально- психологічні проблеми готовності учнів до служби в Збройних Силах України : дис... д-ра психол. наук : 19.00. Київ, 1996. 420с.

64. Федоренко С.А. Особливості соціально-психологічної готовності призовників до військової служби. *Наука і освіта*. № 2-3. 2016. С. 174-178. URL : https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2016/2-3_2016/31.pdf

65. Царькова О.В. Методи емоційно-вольової саморегуляції психологічного стану студентів. *Психологічні науки*. 2013. С. 316-320.

66. Цілинко І. О. Теоретичний аналіз емоційної саморегуляції особистості. *Молодий вчений*. 2015. № 8(1). С. 161-164. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2015_8(1)__37.

67. Чебикін О. Емоційна регуляція пізнавальної діяльності: концепція, механізми, умови. *Психологія і суспільство*. 2017. № 3. С. 86-103.

68. Шаповалова І. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійного самовдосконалення у вищих навчальних закладах : дис. … канд. пед. наук: 13.00.04. Запоріжжя, 2016. 267 с.

69. Шашенкова А. О. Соціо-емоційна компетентність як чинник розвитку саморегуляції студентів. Дис… канд. психол. наук. 19.00.07 «Вікова та педагогічна психологія» (053 – Психологія); Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, 2023. 320 с.

70. Шевченко Н.Ф. Розвиток емоційно-вольової саморегуляції студентів в умовах вищого навчального закладу. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. №1 (3). Київ, 2010. С. 270-280.

71. Шестакова Т.В. Формування готовності майбутніх педагогів до професійного самовдосконалення: автореф. дис. ... канд. пед. Наук : 13.00.04. Київ, 2006. 20 с.